**Trainingsaufgabe zur Vorbereitung auf die WM**

Diese Aufgabe soll bis zur WM zu jeder Trainingseinheit durchgeführt werden. Die Aufgabe besteht im Wesentlichen aus 3 Abschnitten, wobei der mittlere Abschnitt ein freies Training nach euren eigenen Vorstellungen und Bedürfnissen beinhaltet.

Die aktuelle Übung heißt **„kombiniertes Training W&G“\***.

**Wie:**

1. 30 min Training auf dem Wackelbrett/Wackelkissen mit Auflage
2. Freies Training
3. 30 min Training mit Gewichtsmanschetten an beiden Handgelenken mit Auflage

**Warum:** Diese Übung soll uns helfen

* die Muskeln zu stärken, die speziell zum Einsatz kommen:
  + Stärkung der Muskeln für Stand und Haltung
  + Stärkung der Muskeln für Schussaufbau und Abschuss
* Sensibilisierung des Zielvorgangs
* Aufbau von Selbstvertrauen in der Schießausführung

Wir möchten euch noch bitten, folgendes zu beachten: Bitte die Gewichtsmanschetten einige Zeit vor der letzten Übung schon anlegen und erst einige Zeit nach der letzten Übung abnehmen. Beispielsweise nach dem Einpacken oder erst wenn ihr am Auto/Fahrrad für die Heimfahrt seid. Das soll dazu beitragen, dass das Gewicht auch als ‚normal‘ empfunden wird.

(\*) W&G = Wackeln&Gewicht