

**Konzept**  
**Schulungsscheiben /**  
**Stufenscheiben**  
**EASV**



Neu bietet der EASV den Vereinen zu Ausbildungszwecken, Schulungs- und Stufenscheiben an.

Diese können mittels Bestellformular im Anhang bei Andreas Schelling bezogen werden.

Schulungs- und Stufenscheiben gibt es in folgenden Varianten:

30m	Beschreibung	Abkürzungen
Schulungsscheibe	Scheibe mit Schwarz, ohne Ringeinteilung	30m SS
Stufenscheibe 6	Scheibe mit Schwarz, nur mit 6er Ring	30m STS6
Stufenscheibe 7	Scheibe mit Schwarz, nur mit 7er Ring	30m STS7
Stufenscheibe 8	Scheibe mit Schwarz, nur mit 8er Ring	30m STS8
Stufenscheibe 9	Scheibe mit Schwarz, nur mit 9er Ring	30m STS9
Punktscheibe	Scheibe mit Schwarz im Durchmesser 30mm	30m PS

10m	Beschreibung	Abkürzungen
Schulungsscheibe	Scheibe mit Schwarz, ohne Ringeinteilung	10m SS
Stufenscheibe 6	Scheibe mit Schwarz, nur mit 6er Ring	10m STS6
Stufenscheibe 7	Scheibe mit Schwarz, nur mit 7er Ring	10m STS7
Stufenscheibe 8	Scheibe mit Schwarz, nur mit 8er Ring	10m STS8
Stufenscheibe 10	Scheibe mit Schwarz, nur 10er Punkt	10m STS10
Punktscheibe	Scheibe mit Schwarz im Durchmesser 10mm	10m PS

Die Auswertung der Stufenscheiben erfolgt ohne Lehre.

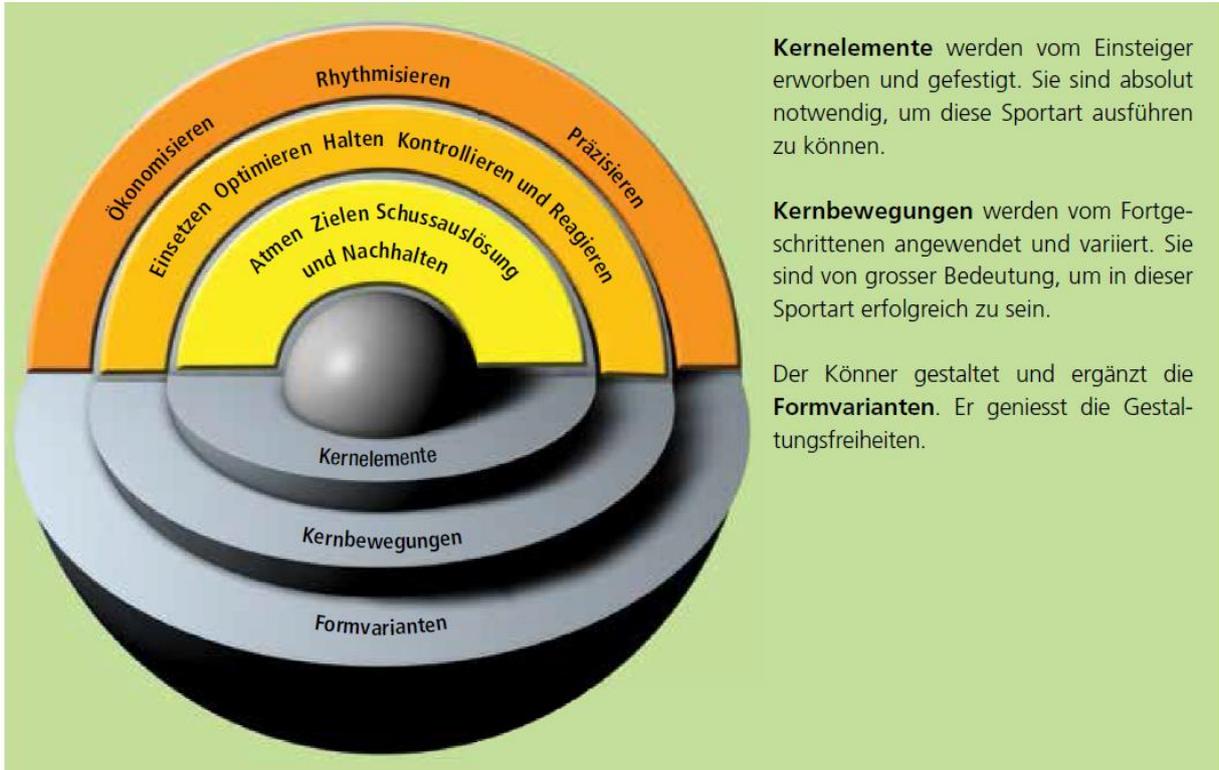
Hier ein Beispiel mit der Scheibe 30m STS6. Wenn der Pfeil im inneren Bereich des Rings steckt und der Ring unversehrt ist, dann ist der Schusswert mindestens eine Sieben.

Dies gilt für alle Stufenscheiben mit Ausnahme der 10m STS10. Bei dieser Scheibe ist der Schusswert eine 10, sobald der weisse Punkt angerissen ist.

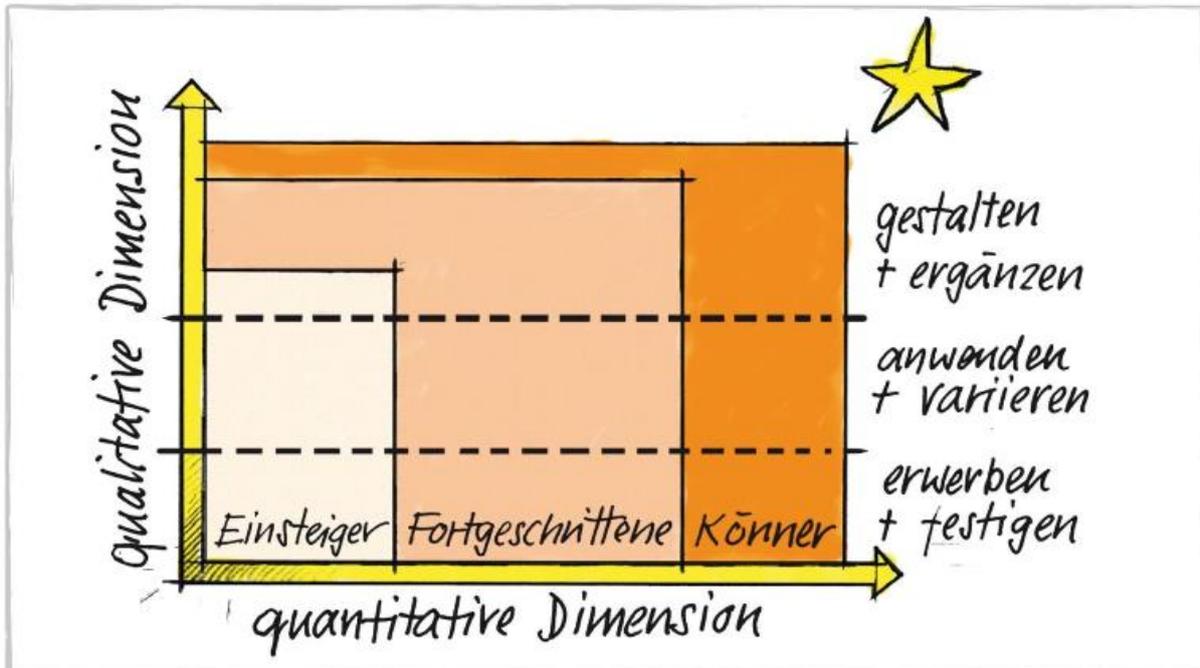
Das Ziel ist erfüllt,

- wenn der Pfeil im Inneren des Ringes steckt, ohne diesen zu berühren.
- wenn bei den Schulungsscheiben 10m SS und 30m SS der Pfeil in der schwarzen Fläche steckt, ohne den weissen Bereich der Scheibe zu berühren.
- wenn bei den Punktscheiben 10m PS und 30m PS der Pfeil in der schwarzen Fläche steckt, ohne den weissen Bereich der Scheibe zu berühren.
- wenn bei der 10m STS10 der weisse Punkt angerissen oder komplett verschwunden ist.

In diesem Konzept werden die Begriffe aus dem Kernmodell Sportschiessen von J+S verwendet.



Kernmodell J+S Sportschiessen aus J+S Broschüre Technik Armbrust Doc Nr.: 30.726.540 d, Urheber BASPO



Das methodische Konzept J+S aus J+S Kernlehrmittel Doc Nr.: 30.80.400 d, Urheber BASPO

## Umgang und Einsatzmöglichkeiten für die Schulungs-, Stufen- und Punktscheiben

Grundsätzlich gilt, dass die Schulungs-, Stufen- und Punktscheiben ausschliesslich mit Zielsetzung benutzt werden sollen.

### Scheiben 30m

#### Schulungsscheibe 30m SS, Scheibe mit Schwarz ohne Ringeinteilung

Zielgruppe	Stellung	Kernelement (KE) Kernbewegung (KB) Formvarianten (FV)	Ziele
Einsteiger	Kn	KE Zielen	Erwerben des optimalen Zielbildes
Einsteiger	Kn	KE Atmen	Erwerben der Atemtechnik
Einsteiger	Kn	KE Schussauslösung und Nachhalten	Erwerben der Schussauslösung und des Nachhaltens
Mit dieser Scheibe sollen die Einsteiger ohne Leistungsdruck die Kernelemente erwerben und festigen. Durch die Vereinfachung der Zielsetzung erleben die Einsteiger rasch ein Erfolgserlebnis.			
Fortgeschrittene	Kn St	Fortgeschrittene und Könnner können diese Scheibe für die Schussbildanalyse oder zum Einschiessen und Testen der Pfeile verwenden.	
Könnner	Kn St		

#### Stufenscheibe 30m STS6, Scheibe mit Schwarz mit 6er Ring

Zielgruppe	Stellung	Kernelement (KE) Kernbewegung (KB) Formvarianten (FV)	Ziele
Einsteiger	Kn	KE Zielen	Festigen des optimalen Zielbildes
Einsteiger	Kn	KE Atmen	Festigen der Atemtechnik
Einsteiger	Kn	KE Schussauslösung und Nachhalten	Festigen der Schussauslösung und des Nachhaltens
Einsteiger können mit dieser Scheibe die Kernelemente festigen. Das Ziel ist jetzt bereits schwieriger zu erreichen, jedoch auch für Einsteiger immer noch möglich. Hier empfiehlt sich beispielsweise folgende Zielsetzung: Von 10 Schüssen müssen 6 innerhalb des Rings sein. Oder: Total müssen 6 Schüsse innerhalb des Rings sein, die Anzahl der zur Verfügung stehenden Schüsse ist unbegrenzt.			
Fortgeschrittene	Kn St	KB Einsetzen	Einsetzen der Armbrust mit hoher Präzision
Fortgeschrittene	Kn St	KB Optimieren	Optimieren des äusseren und inneren Anschlags
Fortgeschrittene	Kn St	KE Halten	Die Armbrust möglichst schwankungsfrei im optimalen Zielbild halten.
Fortgeschrittene	Kn St	KE Kontrollieren und Reagieren	Nullpunktkontrolle und Korrektur.
Mit dieser Scheibe können die Fortgeschrittenen die Kernbewegungen anwenden. Erst wenn beim Knienden oder Stehenden Freischiessen die Armbrust präzise eingesetzt wird, der äussere und innere Anschlag, sowie der Nullpunkt stimmen, ist der Fortgeschrittene in der Lage, die Armbrust so ruhig zu halten, dass alle Schüsse innerhalb des 6er Rings landen.			

Stufenscheibe 30m STS7, Scheibe mit Schwarz mit 7er Ring

Zielgruppe	Stellung	Kernelement (KE) Kernbewegung (KB) Formvarianten (FV)	Ziele
Fortgeschrittene	Kn St	KB Einsetzen	Einsetzen der Armbrust mit hoher Präzision
Fortgeschrittene	Kn St	KB Optimieren	Optimieren des äusseren und inneren Anschlags
Fortgeschrittene	Kn St	KE Halten	Die Armbrust möglichst schwankungsfrei im optimalen Zielbild halten
Fortgeschrittene	Kn St	KE Kontrollieren und Reagieren	Nullpunktkontrolle und Korrektur
<p>Mit dieser Scheibe können die Fortgeschrittenen die Kernbewegungen variieren. Das Haltevermögen wird durch präzises Einsetzen der Armbrust, der Kontrolle des inneren und äusseren Anschlags gesteigert.</p> <p>Mögliche Aufgabe: Nullpunkt im Rahmen einer Mittel- oder Feinkorrektur variieren und schauen, ob das Ziel immer noch erreicht werden kann. Dem Fortgeschrittenen kann so aufgezeigt werden, dass die Kernbewegungen optimiert sein müssen, damit sie konstant die Wertung einer 8 halten können.</p>			
Köner	Kn St	FV Ökonomisieren	Ökonomisieren des Bewegungsablaufes
Köner	Kn St	FV Rhythmisieren	Bewegungsablauf rhythmisieren
Köner	Kn St	FV Präzisieren	Bewegungsablauf präzisieren
<p>Köner verwenden diese Scheibe um die Formvarianten zu gestalten und ergänzen. Dabei werden der Bewegungsablauf, der Schuss- und der Schiessrhythmus in den Mittelpunkt gestellt. Köner setzen diese Scheibe beispielsweise für Finaltrainings, in welchen sie den Schussrhythmus frei gestalten dürfen, ein.</p> <p>Mit dieser Scheibe kann beispielsweise ein Training unter Zeitdruck gemacht werden, damit der Köner selber feststellt, wie wichtig die Gestaltung eines ökonomisierten Bewegungsablaufes in Bezug auf die Pulsfrequenz ist.</p>			

Stufenscheibe 30m STS8, Scheibe mit Schwarz mit 8er Ring

Zielgruppe	Stellung	Kernelement (KE) Kernbewegung (KB) Formvarianten (FV)	Ziele
Fortgeschrittene	Kn St	KB Einsetzen	Einsetzen der Armbrust mit höchster Präzision
Fortgeschrittene	Kn St	KB Optimieren	Optimieren des äusseren und inneren Anschlags sowie des Nullpunkts
Fortgeschrittene	Kn St	KE Halten	Die Armbrust schwankungsfrei im optimalen Zielbild halten
Fortgeschrittene	Kn St	KE Kontrollieren und Reagieren	Variieren der Nullpunktkontrolle
<p>Fortgeschrittene, welche die Kernbewegungen mit hoher Präzision ausführen, sind in der Lage die Zielsetzung für diese Scheibe zu erreichen. Diese Scheibe kann zum Beispiel für die Wettkampfvorbereitungen verwendet werden. Indem die Zielsetzung entsprechend hoch gesetzt wird, muss der Athlet die Kernelemente angepasst kontrollieren und dementsprechend reagieren. Das Halten der Armbrust im Zentrum muss bereits schwankungsarm sein, damit jeder Schuss innerhalb des 8er Rings landet.</p>			
Könnner	Kn St	FV Ökonomisieren	Ökonomisieren des gesamten Bewegungsablaufes
Könnner	Kn St	FV Rhythmisieren	Ermitteln des idealen Schiess- und Schussrhythmus
Könnner	Kn St	FV Präzisieren	Präzision der Bewegungsabläufe verinnerlichen
<p>Diese Scheibe wird von den Könnnern nur zur Ergänzung der Formvarianten verwendet. Da sie die Gestaltungsfreiheit haben, können sie die Ziele auch selbständig festlegen. Diese Scheibe eignet sich, um ein Training mit wechselhaften Bedingungen zu absolvieren. Für das Finaltraining vor einem Wettkampf kann diese Scheibe eingesetzt werden. Zum Erreichen des Ziels dieser Scheibe, muss sich der Könnner voll und ganz auf hier und jetzt konzentrieren und fokussieren. Somit kann diese Scheibe im erweiterten Sinne für das Mentaltraining verwendet werden. Nur wenn der Könnner seine Gedanken kontrollieren kann und mit positiven Selbstgesprächen die Leistung beeinflussen kann, wird er das Ziel erreichen.</p>			

Stufenscheibe 30m STS9, Scheibe mit Schwarz mit 9er Ring

Zielgruppe	Stellung	Kernelement (KE) Kernbewegung (KB) Formvarianten (FV)	Ziele
Köner	Kn St	FV Ökonomisieren	Ökonomisieren des gesamten Bewegungsablaufes
Köner	Kn St	FV Rhythmisieren	Ermitteln des idealen Schiess- und Schussrhythmus
Köner	Kn St	FV Präzisieren	Präzision der Bewegungsabläufe verinnerlichen
<p>Diese Scheibe wird ausschliesslich bei Könnern eingesetzt. Jeder Schuss der innerhalb des 9er Rings landet, ist eine 10.</p> <p>Nur Athleten, welche die Kernelemente, die Kernbewegungen und die Formvarianten beherrschen, haben einen positiven Nutzen, wenn sie mit dieser Scheibe trainieren.</p> <p>Eine Trainingsmethode mit dieser Scheibe kann beispielsweise sein, dass auf jede Scheibe eine vordefinierte Anzahl Schüsse geschossen wird, welche der Athlet mit grosser Wahrscheinlichkeit innerhalb des 9er Rings haben kann.</p> <p>Vor einem Grossen Wettkampf kann mit dieser Scheibe ein Matchprogramm geschossen werden, mit dem Ziel möglichst viele Pfeile innerhalb des Rings zu haben.</p> <p>Für das Finaltraining kann diese Scheibe auch eingesetzt werden.</p>			

Punktscheibe 30m PS, Scheibe mit Schwarz im Durchmesser 30mm

Zielgruppe	Stellung	Kernelement (KE) Kernbewegung (KB) Formvarianten (FV)	Ziele
Einsteiger	Kn	KE Zielen	Mit der veränderten Scheibengrösse das optimale Zielbild in angepasster Form festigen
Fortgeschrittene	Kn St	KB Optimieren KB Kontrollieren	Mit der veränderten Scheibengrösse den Halteraum im Zentrum optimieren und kontrollieren
Köner	Kn St	FV Präzisieren	Mit höchster Präzision die verkleinerte Scheibe im Zentrum halten
<p>Diese Scheibe kann bei allen Zielgruppen eingesetzt werden.</p> <p>Bei den Einsteigern geht es primär um den Spassfaktor und darum, ob sie das optimale Zielbild wirklich kennen und auch darauf achten.</p> <p>Zielfehler können mit dieser Scheibe bei allen Zielgruppen erkannt werden.</p> <p>Bei den Fortgeschrittenen und Könnern geht es unter anderem darum, die Grösse des Ringkorns zu erörtern. Wenn ein Schussbild auf diese Scheibe eine kleinere Streuung darstellt als auf der 30m SS, kann das ein Zeichen für ein zu kleines Ringkorn sein.</p> <p>Diese Scheibe kann bei Könnern abwechslungsweise mit der 30m SS eingesetzt werden. Der erste Schuss auf die 30m PS, der zweite Schuss auf die 30m SS, usw.</p>			

## Scheiben 10m

### Schulungsscheibe 10m SS, Scheibe mit Schwarz ohne Ringeinteilung

Zielgruppe	Stellung	Kernelement (KE) Kernbewegung (KB) Formvarianten (FV)	Ziele
Einsteiger	Kn	KE Zielen	Erwerben des optimalen Zielbildes
Einsteiger	Kn	KE Atmen	Erwerben der Atemtechnik
Einsteiger	Kn	KE Schussauslösung und Nachhalten	Erwerben der Schussauslösung und des Nachhaltens
Mit dieser Scheibe sollen die Einsteiger ohne Leistungsdruck die Kernelemente erwerben und festigen. Durch die Vereinfachung der Zielsetzung erleben die Einsteiger rasch ein Erfolgserlebnis.			
Fortgeschrittene	Kn St	Fortgeschrittene und Könner können diese Scheibe für die Schussbildanalyse oder zum Einschiessen und Testen der Pfeile verwenden.	
Könner	Kn St		

### Stufenscheibe 10m STS 6, Scheibe mit Schwarz mit 6er Ring

Zielgruppe	Stellung	Kernelement (KE) Kernbewegung (KB) Formvarianten (FV)	Ziele
Einsteiger	Kn	KE Zielen	Festigen des optimalen Zielbildes
Einsteiger	Kn	KE Atmen	Festigen der Atemtechnik
Einsteiger	Kn	KE Schussauslösung und Nachhalten	Festigen der Schussauslösung und des Nachhaltens
Einsteiger können mit dieser Scheibe die Kernelemente festigen. Das Ziel ist jetzt bereits schwieriger zu erreichen, jedoch auch für Einsteiger immer noch möglich. Hier empfiehlt sich beispielsweise folgende Zielsetzung: Von 10 Schüssen müssen 6 innerhalb des Rings sein. Oder: Total müssen 6 Schüsse innerhalb des Rings sein, die Anzahl der zur Verfügung stehenden Schüsse ist unbegrenzt.			
Fortgeschrittene	Kn St	KB Einsetzen	Einsetzen der Armbrust mit hoher Präzision
Fortgeschrittene	Kn St	KB Optimieren	Optimieren des äusseren und inneren Anschlags
Fortgeschrittene	Kn St	KE Halten	Die Armbrust möglichst schwankungsfrei im optimalen Zielbild halten.
Fortgeschrittene	Kn St	KE Kontrollieren und Reagieren	Nullpunktkontrolle und Korrektur.
Mit dieser Scheibe können die Fortgeschrittenen die Kernbewegungen anwenden. Erst wenn beim Knienden oder Stehenden Freischiessen die Armbrust präzise eingesetzt wird, der äussere und innere Anschlag sowie der Nullpunkt stimmen, ist der Fortgeschrittene in der Lage, die Armbrust so ruhig zu halten, dass alle Schüsse innerhalb des 6er Rings landen.			

Stufenscheibe 10m STS7, Scheibe mit Schwarz mit 7er Ring

Zielgruppe	Stellung	Kernelement (KE) Kernbewegung (KB) Formvarianten (FV)	Ziele
Fortgeschrittene	Kn St	KB Einsetzen	Einsetzen der Armbrust mit hoher Präzision
Fortgeschrittene	Kn St	KB Optimieren	Optimieren des äusseren und inneren Anschlags
Fortgeschrittene	Kn St	KE Halten	Die Armbrust möglichst schwankungsfrei im optimalen Zielbild halten
Fortgeschrittene	Kn St	KE Kontrollieren und Reagieren	Nullpunktkontrolle und Korrektur
<p>Mit dieser Scheibe können die Fortgeschrittenen die Kernbewegungen variieren. Das Haltevermögen wird durch präzises Einsetzen der Armbrust, der Kontrolle des inneren und äusseren Anschlags gesteigert.</p> <p>Mögliche Aufgabe: Nullpunkt im Rahmen einer Mittel- oder Feinkorrektur variieren und schauen, ob das Ziel immer noch erreicht werden kann. Dem Fortgeschrittenen kann so aufgezeigt werden, dass die Kernbewegungen optimiert sein müssen, damit sie konstant die Wertung einer 8 halten können.</p>			
Köner	Kn St	FV Ökonomisieren	Ökonomisieren des Bewegungsablaufes
Köner	Kn St	FV Rhythmisieren	Bewegungsablauf rhythmisieren
Köner	Kn St	FV Präzisieren	Bewegungsablauf präzisieren
<p>Köner verwenden diese Scheibe, um die Formvarianten zu gestalten und zu ergänzen. Dabei werden der Bewegungsablauf, der Schuss- und der Schiessrhythmus in den Mittelpunkt gestellt. Köner setzen diese Scheibe beispielsweise für Finaltrainings, in welchen sie den Schussrhythmus frei gestalten dürfen, ein.</p> <p>Mit dieser Scheibe kann beispielsweise ein Training unter Zeitdruck gemacht werden, damit der Köner selber feststellt, wie wichtig die Gestaltung eines ökonomisierten Bewegungsablaufes in Bezug auf die Pulsfrequenz ist.</p>			

Stufenscheibe 10m STS 8, Scheibe mit Schwarz mit 8er Ring

Zielgruppe	Stellung	Kernelement (KE) Kernbewegung (KB) Formvarianten (FV)	Ziele
Fortgeschrittene	Kn St	KB Einsetzen	Einsetzen der Armbrust mit höchster Präzision
Fortgeschrittene	Kn St	KB Optimieren	Optimieren des äusseren und inneren Anschlags sowie des Nullpunkts
Fortgeschrittene	Kn St	KE Halten	Die Armbrust schwankungsfrei im optimalen Zielbild halten
Fortgeschrittene	Kn St	KE Kontrollieren und Reagieren	Variieren der Nullpunktkontrolle
<p>Fortgeschrittene, welche die Kernbewegungen mit hoher Präzision ausführen, sind in der Lage die Zielsetzung für diese Scheibe zu erreichen. Diese Scheibe kann zum Beispiel für die Wettkampfvorbereitungen verwendet werden. Indem die Zielsetzung entsprechend hoch gesetzt wird, muss der Athlet die Kernelemente angepasst kontrollieren und dementsprechend reagieren. Das Halten der Armbrust im Zentrum muss bereits schwankungsarm sein, damit jeder Schuss innerhalb des 8er Rings landet.</p>			
Könnner	Kn St	FV Ökonomisieren	Ökonomisieren des gesamten Bewegungsablaufes
Könnner	Kn St	FV Rhythmisieren	Ermitteln des idealen Schiess- und Schussrhythmus
Könnner	Kn St	FV Präzisieren	Präzision der Bewegungsabläufe verinnerlichen
<p>Diese Scheibe wird von den Könnnern nur zur Ergänzung der Formvarianten verwendet. Da sie die Gestaltungsfreiheit haben, können sie die Ziele auch selbständig festlegen. Für das Finaltraining vor einem Wettkampf kann diese Scheibe eingesetzt werden. Zum Erreichen des Ziels dieser Scheibe, muss sich der Könnner voll und ganz auf hier und jetzt konzentrieren und fokussieren. Somit kann diese Scheibe im erweiterten Sinn für das Mentaltraining verwendet werden. Nur wenn der Könnner seine Gedanken kontrollieren kann und mit positiven Selbstgesprächen die Leistung beeinflussen kann, wird er das Ziel erreichen.</p>			

Stufenscheibe 10m STS10, Scheibe mit Schwarz mit 10er Punkt

Zielgruppe	Stellung	Kernelement (KE) Kernbewegung (KB) Formvarianten (FV)	Ziele
Könnner	Kn St	FV Ökonomisieren	Ökonomisieren des gesamten Bewegungsablaufes
Könnner	Kn St	FV Rhythmisieren	Ermitteln des idealen Schiess- und Schussrhythmus
Könnner	Kn St	FV Präzisieren	Präzision der Bewegungsabläufe verinnerlichen

Diese Scheibe wird ausschliesslich bei Könnnern eingesetzt. Jeder Schuss, der den Punkt berührt ist eine 10.  
 Nur Athleten, welche die Kernelemente, die Kernbewegungen und die Formvarianten beherrschen, haben einen positiven Nutzen, wenn sie mit dieser Scheibe trainieren.  
 Eine Trainingsmethode mit dieser Scheibe kann beispielsweise ein Finaltraining nach der „hit-or-miss“ Methode sein. Hit ist, wenn der Punkt angerissen oder ganz weg ist, miss ist, wenn der Punkt unverletzt bleibt.  
 Vor einem Grossen Wettkampf kann mit dieser Scheibe ein Matchprogramm geschossen werden, mit dem Ziel, mit möglichst jedem Schuss den Punkt zu verletzen.  
 Für das normale Finaltraining kann diese Scheibe auch eingesetzt werden.

Punktscheibe 10m PS, Scheibe mit Schwarz im Durchmesser 10mm

Zielgruppe	Stellung	Kernelement (KE) Kernbewegung (KB) Formvarianten (FV)	Ziele
Einsteiger	Kn	KE Zielen	Mit der veränderten Scheibengrösse das optimale Zielbild in angepasster Form festigen
Fortgeschrittene	Kn St	KB Optimieren KB Kontrollieren	Mit der veränderten Scheibengrösse den Halteraum im Zentrum optimieren und kontrollieren
Könnner	Kn St	FV Präzisieren	Mit höchster Präzision die verkleinerte Scheibe im Zentrum halten

Diese Scheibe kann bei allen Zielgruppen eingesetzt werden.  
 Bei den Einsteigern geht es primär um den Spassfaktor und darum, ob sie das optimale Zielbild wirklich kennen und auch darauf achten.  
 Zielfehler können mit dieser Scheibe bei allen Zielgruppen erkannt werden.  
 Bei den Fortgeschrittenen und Könnnern geht es unter anderem darum, die Grösse des Ringkorns zu erörtern. Wenn ein Schussbild auf diese Scheibe eine kleinere Streuung darstellt als auf die 10m SS, kann das ein Zeichen für ein zu kleines Ringkorn sein.  
 Diese Scheibe kann bei Könnnern abwechslungsweise mit der 10m SS eingesetzt werden. Der erste Schuss auf die 10m PS, der zweite Schuss auf die 10m SS, usw.

### **Bestellung der Stufenscheiben:**

Die Stufenscheiben werden bei Andreas Schelling gelagert und können dort bestellt werden. Andreas versendet die Scheiben oder sie können nach Absprache bei ihm abgeholt werden. Auch die Abrechnung läuft über ihn.

Jeder Jungschützenleiter oder Schützenmeister hat die Möglichkeit eine Bestimmte Anzahl der Stufenscheiben zu bestellen.

Die Mindestbestellmenge beträgt 10 Scheiben pro Scheibentyp.

Grössere Mengen können nicht mit der Post versendet werden und müssen bei Andreas Schelling abgeholt werden.

### **Kosten:**

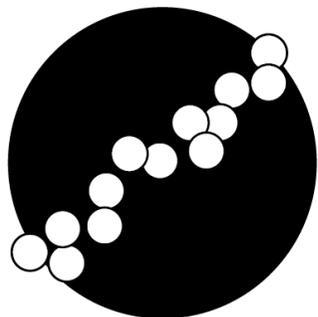
30m Scheiben: Pro Scheibe -.20 RP, exkl. Porto und Verpackung.

10m Scheiben: Pro Scheibe -.18 RP, exkl. Porto und Verpackung.

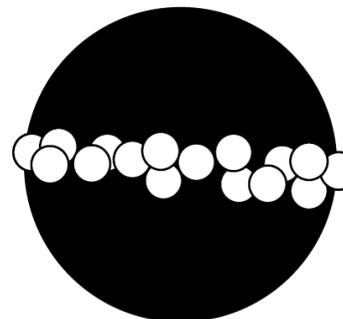
Der EASV empfiehlt jeweils mindestens 20 Scheiben zu bestellen, da jeder Verein maximal zweimal pro Jahr eine Bestellung machen kann.

## Schussbildinterpretation

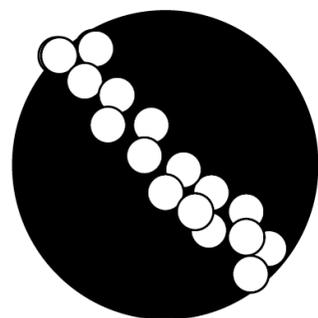
Die Schussbildinterpretation soll die Trainier bei der Schussbildanalyse unterstützen



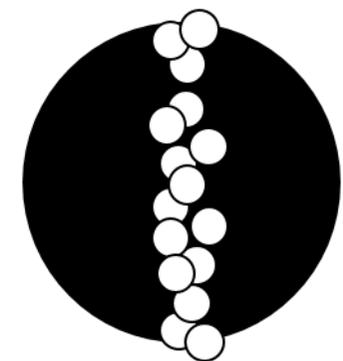
Stellung	Fehler
Alle Stellungen	-Abzugsfehler -unterschiedliches Verkanten
Stehend	-Zuwenig Schulterdruck
Kniend	-Zuwenig Schulterdruck -unterschiedlicher Druck am Handgriff



Stellung	Fehler
Stehend	-unterschiedliches Einsetzen des Stützarms auf der Hüfte -Stützarm zu wenig kompakt am Körper (Kraftaufwand) -Gewichtsverlagerung zu stark auf den Zehen -Stellung hat zu viel Vorlast
Kniend	-Stützarm zu weit unter der Armbrust -Körperlage unterschiedlich (Links-Rechts schwanken) -Gewichtsverlagerung zu stark gegen die offene Seite -Ellenbogen auf dem Knie unterschiedlich aufgesetzt



Stellung	Fehler
Alle Stellungen	-Abzugsfehler -unterschiedliches Verkanten
Stehend	-Rechte Schulter nicht entspannt -unterschiedlicher Backendruck
Kniend	-Linker Arm nicht entspannt -Schulterstossen -unterschiedlicher Backendruck -Gewichtsverlagerung zu weit vorne und rechts



Stellung	Fehler
Alle Stellungen	-Atmungsfehler -unterschiedliches Einsetzen in der Schulter -unterschiedlicher Druck am Handgriff
Stehend	-Zuwenig Schulterdruck -unterschiedliches Aufsetzen an der Hüfte mit dem Ellbogen -zu viel Last auf dem hinteren Bein -Körperneigung unterschiedlich
Kniend	-Zuwenig Schulterdruck -hin und her rutschen auf dem Kissen/der Rolle -Riemen rutscht



## Bestellformular Schulungsscheiben EASV

Ich möchte folgende Stufenscheiben bestellen:

30m	Abkürzungen	Beschreibung	Anzahl
Schulungsscheibe	30m SS	Scheibe mit Schwarz, ohne Ringeinteilung	
Stufenscheibe 6	30m STS6	Scheibe mit Schwarz, nur mit 6er Ring	
Stufenscheibe 7	30m STS7	Scheibe mit Schwarz, nur mit 7er Ring	
Stufenscheibe 8	30m STS8	Scheibe mit Schwarz, nur mit 8er Ring	
Stufenscheibe 9	30m STS9	Scheibe mit Schwarz, nur mit 9er Ring	
Punktscheibe	30m PS	Scheibe mit Schwarz im Durchmesser 30mm	
10m	Abkürzungen	Beschreibung	
Schulungsscheibe	10m SS	Scheibe mit Schwarz, ohne Ringeinteilung	
Stufenscheibe 6	10m STS6	Scheibe mit Schwarz, nur mit 6er Ring	
Stufenscheibe 7	10m STS7	Scheibe mit Schwarz, nur mit 7er Ring	
Stufenscheibe 8	10m STS8	Scheibe mit Schwarz, nur mit 8er Ring	
Stufenscheibe 10	10m STS10	Scheibe mit Schwarz, nur 10er Punkt	
Punktscheibe	10m PS	Scheibe mit Schwarz im Durchmesser 10mm	

Verein: \_\_\_\_\_

**Lieferadresse:**

Name, Vorname:

Strasse:

PLZ und Ort:

Die Rechnung wird aus logistischen Gründen an dieselbe Adresse gesendet wie die Scheiben.

Mit der Unterschrift bestätige ich, diese Bestellung getätigt zu haben und versichere dem EASV, dass die Zahlung innert 30 Tagen nach dem Erhalt der Scheiben und der Rechnung ausgeführt wird.

Ort, Datum

Unterschrift

Formular bitte per E-Mail an [andreas.schelling@easv.ch](mailto:andreas.schelling@easv.ch)

oder per Post an :Andreas Schelling, Zubastrasse 5, 8212 Neuhausen