

Best Practice Biathlon Übungssammlung

FTEM Schlüsselbereich Phasen F1 bis T1

HAUPTSPONSOR



SPONSOREN

RAIFFEISEN

helvetia

BKW

FAHRZEUGPARTNER



OFFICIAL BROADCASTER

SRG SSR

01	Intro	3
02	Zielen/Visieren	10
03	Anlaufen/Ablaufen	30
04	Koordinative Fähigkeiten	40
05	Literatur/Fachgespräche	61

01 Intro

Best Practice Biathlon

Unser Ziel ist, junge Athletinnen und Athleten altersgerecht, sicher und mit Spass an das Lernen des Biathlonsports heranzuführen. Diesem Ziel wird jede Handlung ausser der Sicherheit untergeordnet, Sicherheit hat höchste Priorität. Unterricht und Training werden laufend der aktuellen Situation angepasst.

Die vorliegende Ideensammlung enthält ein breites und fundiertes Wissen sowie praktische Anregungen für werdende Leiter oder Trainer und dient erfahrenen Leiter sowie Eltern als Nachschlagewerk mit zahlreichen weiterführenden Anregungen.

Die Bewegungsaufgaben dienen der Inspiration. Die persönliche Kreativität der Leiter oder Trainer und das Entwickeln eigener Ideen im Dienste des individuellen Lernerfolgs für die Athletinnen und Athleten bleiben unersetzlich und von unschätzbarem Wert.

Intro

Best Practice Biathlon

Die Förderungsphasen F1, F2 und F3 sind die Grundlage für das Erlernen des Biathlonsports, die Qualität steht im Vordergrund; nicht der Entscheid Breiten- oder Leistungssport. Qualität steht für «Motivation – Präzision – Stabilität – Funktionalität».

Ob Vater, Mutter, Lehrer, Assistenzleiter, Leiter oder Trainer, wir wünschen allen viel Freude und Erfolg bei der Anwendung der Ideensammlung «Best Practice Biathlon».

Intro

Symbole



Hinweis



Aufbauend



Variieren



Erschwerend



Organisation



Beispiel Schiessziele



Geeignet für Stufe F1 – F2 – F3 – T1

Die vier Schiessphasen

Ein Athlet sollte die vier Schiessphasen kennen und diese auch beschreiben können. Während einem ganzen Schiessablauf durchgeht der Athlet unbewusst alle vier Phasen. Für die Trainer ist es wichtig, die vier Schiessphasen zu verstehen und diese gekonnt im Training einzusetzen – und zwar auch getrennt voneinander.

Schiessphase 1 Betreten der Schiessmatte bis zur Einnahme des Anschlages und Laden des Gewehrs

Schiessphase 2 Vom Laden des Gewehrs bis zum Brechen des ersten Schusses

Schiessphase 3 Schiessrhythmus 1. bis 5. Schuss

Schiessphase 4 Letzter Schuss bis Verlassen der Schiessmatte

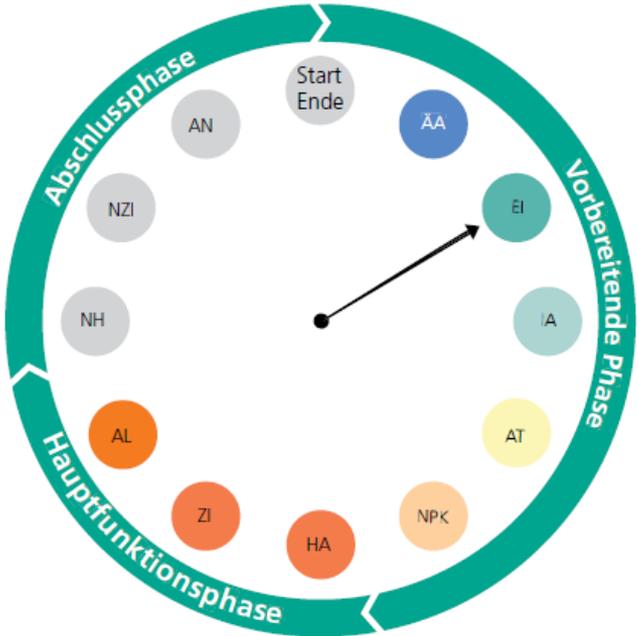
Phase 1 und Phase 4 sind für die Gesamtschiesszeit entscheidend und werden daher meistens separat mit Handlungsabläufen im Grundlagenschiessen oder Trockentraining trainiert. Diese Handlungsabläufe müssen zu einem Automatismus trainiert werden. Bei den Phasen 2 und 3 kommt die ganze Schiess-technik zum Tragen. Ziel-, Atem- und Abzugstechnik stehen im Vordergrund. Der Aufbau und das Resultat des ersten Schusses (Phase 2) sind sehr entscheidend. Für die ganze Psyche des Athleten ist es sehr wichtig, mit einem Treffer zu starten. Bei der Phase 3 ist dann vor allem der Schiessrhythmus entscheidend. Der Athlet ist bemüht, fünfmal hintereinander den Schuss genau gleich aufzubauen und abzugeben. Die Phasen 2 und 3 können sehr gut im Trockentraining, Grundlagenschiessen und vor allem beim Schiessen unter Belastung (Komplextraining) trainiert werden.

	SP 1 Betreten der SM bis Gewehr auf Ziel	SP 2 Grobvisierung bis ersten Schuss	SP 3 Schuss 2-5	SP 4 Nach 5 Schuss bis verlassen der SM
Dauer und Ziel der Schiessphase:	- 6 bis 12 Sek. - Schiesszeit	- 2 bis 6 Sek. - Trefferleistung	- 6 bis 12 Sek. - Trefferleistung	- 1 bis 4 Sek. - Schiesszeit
Wichtige Punkte der Schiessphase:	- Schnelles Einrichten der Schiessposition - Atmung	- Atmung - Abzug - Zielbild	- Repetieren - Atmung - Zielbild - Abzug - Rhythmus	- Gewehr Schultern - Verlassen der Schiessmatte
Training der Schiessphase:	- TT (Abläufe) - GLS (1-Schuss) - Komplex	- GLS (1-Schuss) - Komplex (1-5) - TT	- Komplex (1-5) - GLS (Serien) - TT	- TT (Abläufe) - GLS - Komplex

Zusammenfassung der vier Schiessphasen

Intro

Koordinierte Schussauslösung



Verschiedene Punkte werden gleichzeitig ausgeführt oder können sich zumindest überlappen. Deshalb dient die dargestellte Grafik als theoretisches Modell.

- ÄÄ = Äusserer Anschlag
- EI = Einsetzen
- IA = Innerer Anschlag
- AT = Atmung
- NPK = Nullpunktkontrolle
- HA = Halten
- ZI = Zielen
- AL = Auslösung
- NH = Nachhalten
- NZI = Nachzielen
- AN = Analyse

Intro

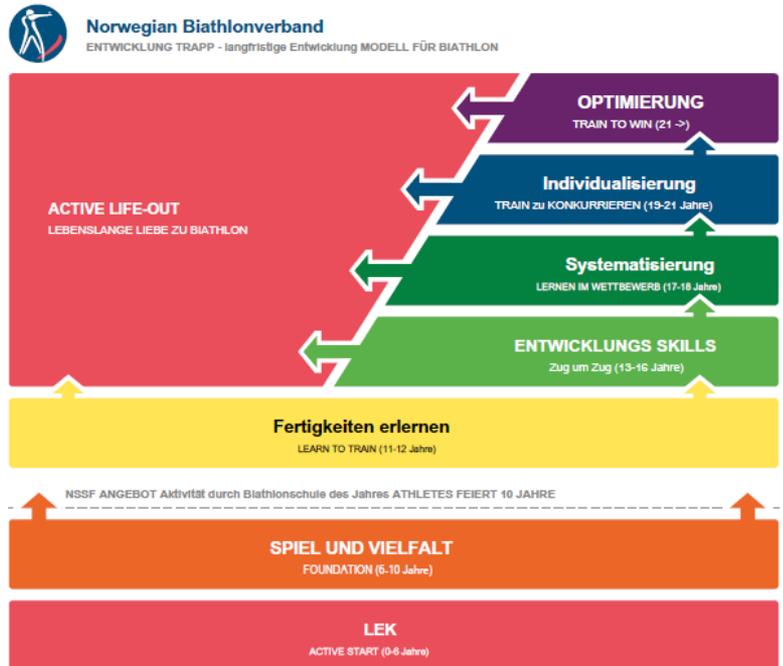
Norwegen Biathlon Union (Auszug aus Treppe)

Die Entwicklungstreppe ist auf dem Konzept und den Vorlagen aus dem kanadischen LTAD-Modell aufgebaut. Dieses Modell legt grossen Wert auf eine langjährige optimale Entwicklung der sportlichen Fähigkeiten eines Athleten.

In der Treppe wird beschrieben, wie wichtig ein hohes Mass an Aktivitäten für Kinder bis 10 Jahre ist und die Grundlage Langlauf als Basis verwendet wird.

Mehrere Gründe zeigen auf, dass es nicht empfehlenswert ist, vor dem 10. Altersjahr mit einer spezifischen Biathlonausbildung zu beginnen. Denn nicht jedes Kind ist reif genug und hat die körperlichen Voraussetzungen, um die Fähigkeiten des Schiessens zu verstehen und zu entwickeln. Gelernte Fehler im frühen Alter können später die positive Entwicklung und die stufenweise Leistungssteigerung verzögern.

Die Schritte bestehen aus Lernen, Lernen wie man trainiert, Lernen wie man trainiert um zu trainieren, Lernen trainieren um zu konkurrenzieren, Lernen eine sinnvolle und langfristige Entwicklung in Richtung Weltspitze aufzubauen, Lernen zu gewinnen. Über allem Lernen steht die Lebensphilosophie «eine lebenslange Liebe zum Biathlon».



⁰² Zielen/Visieren

Biathlon-Übungssammlung

Best Practice Biathlon

Übungssammlung Zielen/Visieren

Ziel erfassen/erkennen

Durch Diopterattrappe wie z.B. Ring, Rohr, PET-Flasche, Joghurtbecher oder WC-Rolle mit Zielauge Ziele erkennen, erfassen und auswerten

-  Auf Augenverletzungen achten
-  Einfache Ziele wie Punkte, Rechtecke, Herz bis zu Rechenaufgaben
-  Distanzen, liegend, stehend, mit oder ohne Belastung (komplex)
-  Grösse des Durchmessers ändern
-  Zu zweit oder als Teamwettkampf

Best Practice Biathlon

Übungsammlung Zielen/Visieren

1 Stunde Biathlon

Wer schießt innerhalb einer Stunde am meisten Punkte? Pro Treffer ein Punkt

-  Trefferprotokoll liegt auf der Matte, dieses dient als Treffer- und Rundenkontrolle, Schütze schreibt seine Treffer ein
-  Dem Alter entsprechende Zeitvorgabe, auch mit Ballwerfen (Beispiel Ball-Biathlon) für F1/F2 geeignet
-  Zeitvorgabe verkleinern - vergrößern
-  Als 1-Stunden-Training oder als Wettkampf, Munition nachfüllen während der Laufpause
-  Einzel- oder als Teamwettkampf

F1

F2

F3

T1

Best Practice Biathlon

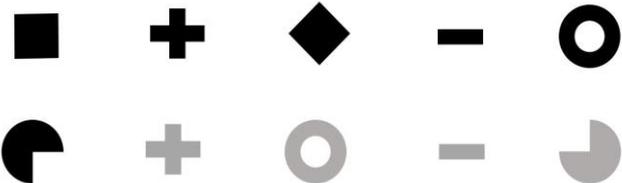
Übungssammlung Zielen/Visieren

Neue Ziele

Fordere deine Feinvisierung mit dem Gegensatz zum idealen Trefferbild.

-  Keine Tiere- und Menschensilhouetten
-  Grundlagenschiessen auf Papierscheibe, Ringkornwechsel
-  Halbkreise, helle Ziele (Schneesturm oder Nebel), Plus, Minus, Jasskarten ...
-  Biathlon-Serie 1 – 5 / 5 – 1, auf jedes Ziel 5 Schuss, welches Ziel passt zu mir?
-  Einzel Grundlagenschiessen oder als Teamwettkampf

F3 T1



Best Practice Biathlon

Übungssammlung Zielen/Visieren

Schiessen zu zweit mit Schussansage

Schütze atmet und zielt, Partner zählt 5-4-3-2-1 und löst Schuss nach 1 ruhig aus, zählt wieder 2-1-nachladen

-  Schütze muss 2 Sekunden nachzielen/nachhalten
-  Schütze liegt auf Matte, Partner kniet, geht 80 % an den Druckpunkt und löst Schuss ruhig aus
-  Auf Papier- oder auf Biathlonscheibe
-  Wer macht das beste Schussbild? Unter Belastung mit gemeinsamen Rundenlauf
-  Zu zweit oder als Staffettenschiessen

Best Practice Biathlon

Übungssammlung Zielen/Visieren

Würfeln

1 = Schiessen auf Ziel 1, 2 = Ziel 2, usw., 6 = zwei Schuss freie Zielwahl. Würfeln, bis alle getroffen sind.



Nur ein Schuss pro Magazin laden, Kleinkaliber auch mit Reservepatronen



10 Schuss zur Verfügung, 8 Schuss, 6 Schuss... auch mit Ballwerfen (Beispiel Büchschenschiessen) für F1/F2 geeignet



Stehend und liegend auf zwei Scheiben, bis auf beiden Scheiben alle Ziele getroffen sind



Bei der 6 nur einen Schuss nach freier Zielwahl, bei der 6 Reset der Scheiben und Neustart



Einzel- oder Gruppentraining, bei Stafetten zählt auch «Glück beim Würfeln»

F1

F2

F3

T1

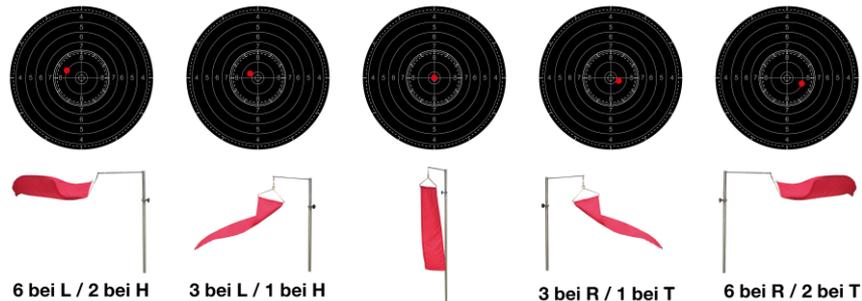
Best Practice Biathlon

Übungssammlung Zielen/Visieren

Windfahnen

Bei Wind muss gerastert werden. Anhand der fünf häufigsten Windfahnenpositionen soll richtig reagiert werden.

- ⚠ Für jedes der 5 Ziele eine neue Windfahnenposition, Trefferbild mittig, rechts-tief oder links-hoch
- 📄 Schiessen ohne Wind auf Papierscheibe, nach jedem Schuss neue Windfahnenposition rastern, alles 5 x wiederholen
- 🔄 Schiesstrainer zeigt alle 5 Bilder der möglichen Windfahnenpositionen unterschiedlich an
- ↔ Windkorrektur nicht mit Rastern, sondern mit Halteraumverschiebung
- 👥 Einzel- oder Gruppentraining, Stafette



T1

Best Practice Biathlon

Übungssammlung Zielen/Visieren

Schiessen zu zweit ohne Schussansage

Schütze atmet und zielt, Partner kontrolliert Atemunterbruch und löst Schuss ruhig aus, zählt wieder 2-1-nachladen.

-  Schütze muss 2 Sekunden nachzielen/nachhalten
-  Schütze liegt auf Matte, Partner kniet und legt Hand zur Atemkontrolle auf den Rücken, geht 80 % an den Druckpunkt und löst Schuss ruhig aus
-  Auf Papier- oder auf Biathlonscheibe
-  Welches Team macht 5 Treffer? (Ziel kann definiert werden)
-  Zu zweit oder als Stafettenschiessen

Best Practice Biathlon

Übungssammlung Zielen/Visieren

Störfinger

Schütze ist mit Feinvisierung bereit, Partner flattert mit Finger vor Auge, welches nicht zum Visieren benutzt wird.

-  Auge und Wimpern nicht berühren
-  Konzentrationsübung um Ziel und Feinvisierung beizubehalten, auch bei Störung im Umfeld
-  Haltetraining 15 Sek., 30 Sek., 45 Sek. ..., mit oder ohne Schussabgabe, F1/F2 Attrappenoptik verwenden
-  Beide Augen ohne Augenklappe offen und Ziel visieren
-  Zu zweit

Best Practice Biathlon

Übungssammlung Zielen/Visieren

Ziel rechnen

$4 - 2 = 2$, Schuss auf Ziel 2 / $2 \times 8 - 11 = 5$, bedeutet: Schuss auf Ziel 5 ...



Rechenaufgabe dem Können entsprechend wählen



Hinter Matte stehend Ziel rechnen oder in schussbereiter Stellung vor dem Feinvisieren, auch mit Ball-Biathlon für F1/F2 geeignet



Auf Papierscheibe 1 bis 5 mit mehreren Schüssen pro Ziel oder auf Metallscheibe, bis alle Ziele getroffen sind



Erstschusstraining, wenn Ziel schon mal getroffen wurde, einen Trockenschuss ohne Munition. Mit oder ohne Belastung



Zu zweit, in Gruppe mit Speaker

F2

F3

T1

Best Practice Biathlon

Übungssammlung Zielen/Visieren

Schuss auf «bum»

Zum Schuss bereit, aber Schussabgabe erst mit Befehl «bum».

-  Schuss muss auf «bum» möglichst schnell aufgebaut und ausgelöst werden
-  Stehend- oder Liegendanschlag
-  Variieren der Haltezeiten
-  Erstschusstraining mit Zeitvorgabe
-  Einzeln, zu zweit oder in Gruppe

Best Practice Biathlon

Übungssammlung Zielen/Visieren

10/10 auf Zeit

10 liegend, 10 stehend wie lange? Wie viele Fehler?

-  Fehler und Mattenzeit für späteren Vergleich protokollieren
-  Kids nur Liegendanschlag, Challenger und Elite Stehend- und Liegendanschlag
-  Auf Papier oder Biathlonscheibe
-  Ablenkung mit Musik, laufende Zeit laut hochzählen
-  Einzel, zu zweit oder in Gruppe

Best Practice Biathlon

Übungssammlung Zielen/Visieren

10/90

10 Schuss auf Papierscheibe 10er-Wertung, zu erreichende Punktzahl = 90

-  Erreichte Punkte für späteren Vergleich protokollieren, 10 m Papierscheibe nur zwei Schuss pro Ziel
-  Liegend auf Papierscheibe, nur bei guten Wetterbedingungen
-  10 Schuss einzeln laden oder nach jedem Schuss die Matte verlassen
-  Erhöhen der Anforderung: 93 Punkte und mehr, mit leichter Belastung
-  Einzeln, zu zweit oder in Gruppe

F3

T1

Best Practice Biathlon

Übungssammlung Zielen/Visieren

10 Treffer

2 Biathlonserien (2 x 5 Schuss) auf Zeit

-  Wie viel Zeit und wie viele Schüsse werden gebraucht?
-  2 Magazine und 6 Reservepatronen bereit halten, nach den ersten 5 Treffern die Matte verlassen
-  Neu mit 20 Treffer, liegend und stehend
-  Einzeln laden oder nach jedem Schuss die Matte verlassen
-  Einzeln, zu zweit oder in Gruppe

Best Practice Biathlon

Übungssammlung Zielen/Visieren

Lass das Gewehr «hängen»

Stehendschiessen, Gewehr an Galgen aufgehängt

-  Vorübung Stehendschiessen, auf passende Einstellungsmöglichkeit achten
-  Seil wird über dem Gewehr aufgehängt, Gewehr in Seilschlaufe einfahren
-  Auflegen auf Stock (höhenverstellbar), Anlegen an Holzpfosten
-  Seil über Umlenkrolle und Gegengewicht (PET-Flasche mit Wasser), Gegengewicht verringern
-  Einzel

F3

T1

Best Practice Biathlon

Übungssammlung Zielen/Visieren

Wellenschiessen

Schützen schiessen nacheinander je 1 Schuss, sodass eine akustische Welle entsteht.

-  In etwa gleich starke Schützen nebeneinander aufstellen
-  Erster Schütze beginnt, zweiter Schütze schießt gleich danach, letzter Schütze schießt zwei Schuss und die Welle kehrt zurück
-  Welle soll 5 x die Richtung ändern, Ping Pong mit zwei Schützen,
-  Liegend- und/oder Stehendanschlag, wer hat am meisten Treffer?
-  Zu zweit oder in Gruppe

Best Practice Biathlon

Übungssammlung Zielen/Visieren

Galgenschiessen

Wer hängt zuerst am Galgen? (Zeichnung)



In Schiessstand mit elektronischer Schusswertung, auf Papierscheibe 0 – 10 oder Biathlonserien auf Metallscheibe



Schütze 1 schießt eine 8,3; Schütze 2 eine 8,5; Schütze 1 muss einen Galgenstrich zeichnen. Auf Metallscheibe jeder Fehler ein Strich



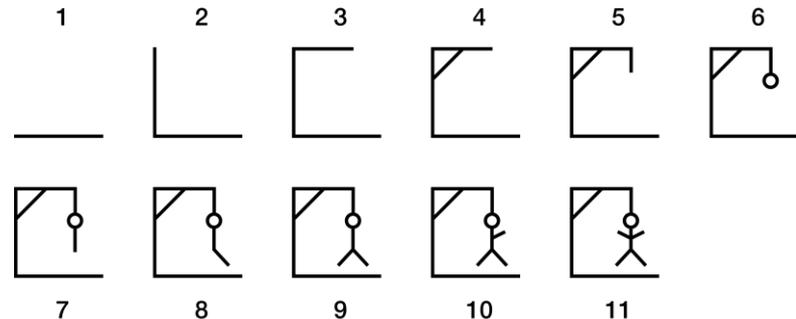
Liegend- und Stehendanschlag, mit Zeitvorgabe, auf Biathlonanlage nach jedem Schuss Matte verlassen



Mit Rundenlauf, Schiessen unter Belastung



Zu zweit, in Gruppe



F3

T1

Best Practice Biathlon

Übungssammlung Zielen/Visieren

Zwischen das Schwarze treffen

Zwischen zwei Zielen visieren und möglichst kleines Trefferbild schießen.



Nur auf Papierscheiben



Liegend- und Stehendanschlag



Schießen auf Ziel 1, danach direkt zwischen 1 und 2, auf Ziel 2, zwischen 2 und 3 usw.



Statt kleines Trefferbild, ein Kreis- oder ein Dreiecktrefferbild schießen



Einzel

F3

T1

Best Practice Biathlon

Übungssammlung Zielen/Visieren

Speaker

Der Speaker spricht, der Schütze macht die Bewegung. «Auf die Matte liegen», «Gewehr in Anschlag nehmen», «Druckpunkt fassen» ...



Ein Athlet soll der Speaker sein, nicht der Trainer. Der Trainer überwacht den richtigen Ablauf.



Speaker gibt dem Schützen Punkt für Punkt den Ablauf vor, von der Matte betreten bis zum Nachhalten nach dem Schuss



Liegend- und Stehendanschlag, mit oder ohne Schussabgabe



Speaker begleitet Schütze auch auf die Runde und gibt auch den Schiessstand- und Mattenanlauf vor



Zu zweit ein Speaker für eine ganze Gruppe

Best Practice Biathlon

Übungssammlung Zielen/Visieren

Tablet-Biathlon

Spiel auf Tablet, Rundenlaufen in Echtzeit (Biathlon Mania, Biathlon the Race, Biathlon Online Games)

- ⚠ Bei Sonne wenig Kontrast auf Tablet
- 📄 Downloaden und üben
- 🔄 An Lagerabenden, in Echtzeit auf den Ski, mit Circuit in Halle
- ↔ Was auf dem Tablet getroffen wurde, muss direkt auf dem Schiessplatz wiederholt werden
- 👤 Ein Läufer pro Tablet, mehre Spiele gegeneinander



F1

F2

F3

T1

⁰³ Anlaufen/Ablaufen

Biathlon-Übungssammlung

Best Practice Biathlon

Übungssammlung Anlaufen/Ablaufen

Würfle deine Matte

1, 3 oder 5 würfeln = Schiessen auf Matte 1; 2, 4 oder 6 würfeln = Schiessen auf Matte 2, bis alle 10 Ziele getroffen sind

-  Nur ein Schuss pro Magazin laden, Kleinkaliber auch mit Reservepatrone
-  Nach jedem Schuss Matte verlassen und neu würfeln, auch mit Ball-Biathlon für F1/F2 geeignet
-  Mit und ohne Runden laufen, mit 6 Matten, mit 2 Würfeln
-  Liegend- und/oder Stehendanschlag
-  Einzel, zu zweit, Stafette

F1

F2

F3

T1

Best Practice Biathlon

Übungssammlung Anlaufen/Ablaufen

Atmen

Hinter der Matte Ballon aufblasen, direkt wechseln in Schiessstellung, mit oder ohne Schussabgabe

-  Kleine Ballone verwenden, persönliches Blasventil (Hygiene), Ballon aufblasen – ablassen – aufblasen... (3 – 5 x)
-  Trockentraining ohne Schiessen, mit Schussabgabe Einzelschuss oder Biathlonserie
-  Mit einem Ballon beginnen – steigern mit zwei..., Ballon an Wand befestigen und mit Dartpfeil treffen
-  Vor dem Aufblasen eine Runde Laufen, Belastung I2 bis I4
-  Einzel, zu zweit, ganze Gruppe

Best Practice Biathlon

Übungssammlung Anlaufen/Ablaufen

Atemtechnik

Bauch, Brustatmung, 20 x Atmen mit Gewicht auf Bauchmitte, 20 x auf Brustbein



Mund- und Nasenatmung anwenden, bewusste Atmung



Augen geschlossen, Atemstopp 2 Sekunden für Schussabgabe, eine Atmung und wieder Atemstopp



Atemrhythmus, auf Rücken und auf Bauch liegend



Ohne Gewicht beginnen, Gewicht steigern



Einzel für sich, zu zweit einer ist Speaker, in Gruppe

Best Practice Biathlon

Übungssammlung Anlaufen/Ablaufen

Memory

Memory-Kartenset vorne an Schiessmatte, in Schiessstellung gehen, Karte wählen, schnell aufstehen, Karte hinlegen oder Kartenpaare entfernen

-  Auf richtiges Liegen in Schiessstellung (Beine) achten
-  Mit wenigen Karten beginnen, bis ganzes Kartenset
-  Mit oder ohne Gewehr
-  Karte darf nicht aufgedeckt bleiben, muss wieder gekehrt werden
-  Gruppentraining

Best Practice Biathlon

Übungssammlung Anlaufen/Ablaufen

Überholverbot

Auf Laufrunde darf nicht überholt werden, überholen nur beim Schiessen erlaubt, Magazine laden gehört zum Schiessen

-  Bei Fehlschuss Strafrunde oder ähnliches
-  Mit kleiner Runde beginnen, auch mit Ball-Biathlon für F1/F2 geeignet
-  Liegend-, Stehendanschlag, auf Rollski sk/kl, mit Kickboard/Scooter
-  Überholen auch in Strafrunde erlauben
-  Bei Gruppenbildung auf Leistungsniveau achten, eventuell Lauftempo vorgeben

Best Practice Biathlon

Übungssammlung Anlaufen/Ablaufen

Autorennen

20 Schuss, mit einer 9 kannst du losfahren, mit restlicher Munition kannst du km machen, pro Punkt 1 km (9er = 9 km)



Nur auf Papier- oder elektronische Scheibe, auf geladenes Gewehr achten, Auszählen der Ringe durch Schütze



Immer mehr zu beachtende Punkte beim Anlauf der Matte einbauen



Weniger oder mehr vorgegebene Schussanzahl, Start bei 7 oder 10 je nach Niveau



Mit Laufrunde, in Stehendanschlag, in Abwechslung liegend - stehend



Gruppentraining

Best Practice Biathlon

Übungssammlung Anlaufen/Ablaufen

Freie Schiessmatte

Die Matten anhand eines richtigen Resultats einer Rechenaufgabe (z.B. $5 + 5 - 4 = 6 \Rightarrow$ Matte 6) wählen oder jeder Matte einen Namen geben.

-  Den Fähigkeiten entsprechende Aufgaben stellen, damit Bewegung im Spiel bleibt, auf der Matte ist immer Wettkampf
-  Immer mehr Matten, immer schwierigere Aufgaben, auch mit Ball-Biathlon für F1/F2 geeignet
-  Ohne Runden laufen, mit Runden laufen
-  Von kleinen zu grossen Laufrunden
-  Einzel, zu zweit, Stafette

Best Practice Biathlon

Übungssammlung Anlaufen/Ablaufen

Biathlon-Kartenspiel

Eine Leidenschaft – Ein Ziel

- ⚠ Nur bei Amazon via Deutschland bestellbar
- 📖 Nur mit Würfeln ohne Karten, Originalspiel gemäss Spielanleitung
- 🔄 Als Indoor- oder Outdoorspiel
- 🔄 Mit Rundenlauf kombinieren
- 👤 Drei Läufer pro Spiel, mehrere Spiele gegeneinander



F1

F2

F3

T1

Best Practice Biathlon

Übungssammlung Anlaufen/Ablaufen

Seilspringen

Nach Seilspringen Gewehr fassen und schießen

-  Gewehrständer bereitstellen, nach 4 Schiesseinheiten Magazine laden (gilt als kurze Pause)
-  Seilspringen bei der Matte oder mit kleiner Laufrunde, auch mit Ball-Biathlon für F1/F2 geeignet
-  Liegend- und Stehendanschlag
-  Vorgabe der Anzahl Schiessen
-  Einzel, zu zweit oder in Gruppe

F1

F2

F3

T1

⁰⁴ **Koordinative Fähigkeiten**

Biathlon-Übungssammlung

Best Practice Biathlon

Übungssammlung koordinative Fähigkeiten

Technik-Biathlon

Laufstunden werden mit Skills-Park-Elementen aufgebaut und durchlaufen (On- und Off-Snow), pro Laufstunde immer mindestens ein Schiessen.

-  Ideen zu Elementen siehe Cross-Country Skills Park Swiss Ski 2017
-  Anzahl Skills-Park-Elemente, auch mit Ball-Biathlon für F1/F2 geeignet
-  Einfache bis schwierige Elemente, Anzahl Schiessen pro Runde
-  Anzahl Vorgabe zu laufende Runden, pro Runde ein Schiessen mit je nur einem Schuss (Erstschiessstraining)
-  Einzeltraining, Einzelsprint oder Teamsprint, 1-Stunden-Training oder Wettkampf

Best Practice Biathlon

Übungssammlung koordinative Fähigkeiten

Denkschuss

Ziel 1 = Rose, 2 = Tulpe, 3 = Narzisse, 4 = Schwiibluama, 5 = Vergissmeinnicht. Blume wird angesagt und richtiges Ziel muss getroffen werden.



Keine Personennamen verwenden (kein Bezug Schiessen auf Lebewesen)



Mit einer oder max. zwei Vorgaben beginnen



Liegend-, Stehendanschlag, als reines Grundlagenschiessen, mit Rundenlauf. Auch mit Ball-Biathlon für F1/F2 geeignet



Nach jeder 5er-Serie mit neuen Vorgaben erweitern, wie z.B. Autos, Länder, Biathlonregeln, Lieblingsessen, Getränke...



Zu zweit oder in Gruppe

Übungssammlung koordinative Fähigkeiten

Stöcke ab und an

Markierung setzen auf Gerade oder Kreis, bei jeder Markierung während des Laufens Stöcke ab- und anziehen

-  Verschiedene Handschlaufensysteme bei Stafetten berücksichtigen
-  Ohne/mit Zeitvorgabe, immer schneller werdend z.B. 100 m mit drei Pylonen in 25 Sekunden, beim Start und im Ziel Stöcke an
-  Laufend oder rollend, Einzeldurchgang oder während vorgegebener Aktivzeit z. B. 5 Minuten
-  Mehrere Pylonen in einer Linie, Pylon 1 Stöcke ab, 2 an, 3 ab usw.
-  Einzel oder Parallellauf, Stafette

Best Practice Biathlon

Übungssammlung koordinative Fähigkeiten

Aktivieren

Partnerübung Hände gegenseitig anklatschen, übers Kreuz, hoch tief, auf einem Bein, mit Drehung ...



Nur klatschen, nicht schlagen



Langsam beginnen, immer schneller werden, maximale Geschwindigkeit erreichen, Festigen eines Teamrituals



Nach Aktivierungsübung direkt in Schiessstellung, mit oder ohne Schiessen, auch mit Ball-Biathlon für F1/F2 geeignet



Nach Abklatschen Schiessaufgabe aus Thema Zielen/Visieren lösen



2er- oder 3er-Teams, in Gruppe auch möglich

Best Practice Biathlon

Übungssammlung koordinative Fähigkeiten

Schiessen im Sitzen

Schiessen in sitzender Position, Ellbogen aufgelegt auf Hüfte

- ⚠ Einfacher als stehend schießen? Beim Aufstehen keine Drehung mit geladenem Gewehr!
- 🪑 90° zur Scheibe sitzend, stabile und aufrechte Sitzhaltung
- 🔄 Auf Gymnastikball sitzend, Ball immer kleiner wählen
- ↔ Schiessaufgaben Zielen/Visieren lösen
- 👤 Einzeln, als Gruppe

T1



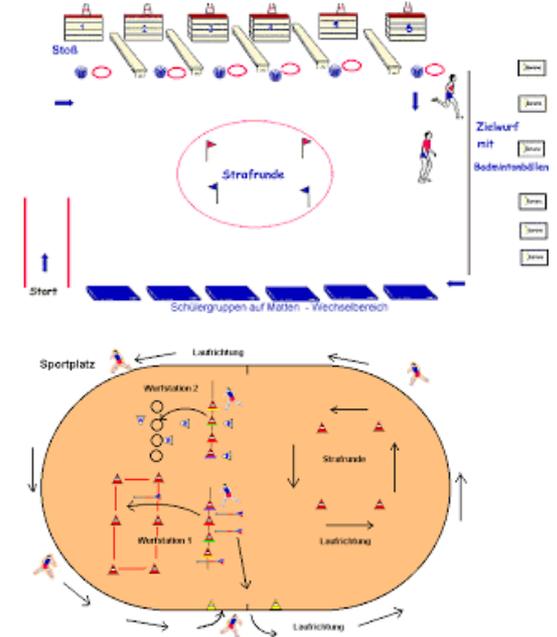
Best Practice Biathlon

Übungssammlung koordinative Fähigkeiten

Leichtathletik-Biathlon

Diverse Leichtathletikelemente mit vielen Wurfposten und Strafrunde

- ⚠ Elemente dem Alter entsprechend aufbauen, nicht zu viele Läufer in der Runde
- 🏠 Elemente dem Zweck des Training wählen: Kraft, Koordination, Schnelligkeit ...
- 🔄 Für Indoor und Outdoor
- 🏋 Mehr Elemente dazu aufbauen oder Anforderungen erschweren
- 👤 Einzellauf mit Bestzeit, Stafette, 3-Minuten-Lauf – wer macht die meisten Treffer?



F1

F2

F3

T1

Best Practice Biathlon

Übungssammlung koordinative Fähigkeiten

Hallen-Biathlon

Werfen von Tennisball auf Büchsen, Pylonen, Klapptafeln. Laufcircuit, Circuitstafetten, Kraftcircuit, Stabicircuit



Ziele sollen möglichst einfach wieder aufgebaut werden, Netz oder «Kugelfang» hinter den Zielen



Ziele immer kleiner auswählen, mit Strafrunden oder Strafaufgabe



Lauf-, Kraft- und Koordinationsaufgaben mischen



Rundengrösse oder Anzahl anpassen, mehr Aufgaben stellen, mehr Posten aufbauen



Als 50 Min. Training, einzeln einen Durchgang auf Zeit oder als Teamstafette

Best Practice Biathlon

Übungssammlung koordinative Fähigkeiten

Postenlauf mit spezifischen Biathlonfragen

Fragenbeispiele: Welche Distanzen beim Schiessen? Welche Disziplinen, Zielgrößen usw.?

-  Fragen müssen lösbar sein, Hilfe bei Posten für ganz junge Läufer
-  Von wenigen zu vielen Posten, Postendistanz-Laufzeit vergrössern
-  Postenkarte selber erstellen, mit OL-Karte Posten anlaufen, Actionbound App
-  Wenn keine Lösungsantwort am Posten möglich, muss eine Strafrunde beim Posten absolviert werden
-  Je nach Alter auch als Einzellauf, 2er- bis 4er-Teams

F2

F3

T1

Best Practice Biathlon

Übungssammlung koordinative Fähigkeiten

Biathlon-ABC

Nach jedem Buchstaben eine Runde: A wie Anschiessen, B wie Biathlon, C wie Crossfire, D wie Doping, E wie Entfernung, F wie ..., 26 Runden

-  Nicht mit allen Buchstaben beginnen, lösbare Fragen stellen
-  Biathlonspezifische Fragen, mit oder ohne Schiessen
-  Pro Buchstabe kann auch eine Aufgabe gestellt werden (Technik-ABC) je nach Zweck des Training (Zielen/Visieren – An-/Ablauf – koordinativ)
-  Buchstaben-Reihenfolge darf frei gewählt werden. Wer macht am meisten Runden z.B. während 45 Minuten?
-  Je nach Alter auch als Einzellauf, 2er- bis 4er-Teams

Best Practice Biathlon

Übungssammlung Zielen / Visieren

Stehend Stabi

Gegenstand (Stift) hilft beim Visieren der Position für Zielauge und Kopfhaltung

-  Fixer Gegenstand als Stabilisationspunkt
-  Stift auf Augenhöhe stabil anbringen z.B. auf Stativ
-  Haltetraining stehend 30 Sek., 60 Sek. ...
-  Ohne Augenklappe, beide Augen offen und Ziel visieren. Mit oder ohne Schussabgabe
-  Vorwiegend einzeln als Trockentraining

Best Practice Biathlon

Übungssammlung koordinative Fähigkeiten

Drill 10

Stehen hinter Matte, auf Zeit innert 10 Sek. schussbereit, bei nicht Erreichen der Schussbereitschaft nochmals, nochmals...

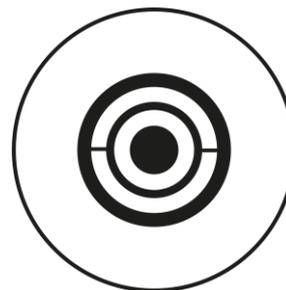
-  Vorgabezeit den Fähigkeiten anpassen, auf geladene Gewehre achten
-  Ganzer Ablauf langsam üben, dem Können entsprechende Zeitvorgabe wählen
-  Ohne oder mit Schussabgabe (Einzelschuss, nur ein Schuss pro Magazin)
-  Schuss bei 9 Sekunden (Zeitbespiel)
-  Einzeln, als Gruppe

Übungssammlung koordinative Fähigkeiten

Visualisieren

Zielbildzeichnen «optimale Zielbildvorlage»

-  Gute Zeichnungsunterlage
-  Zielbild visuell erkennen, Augen schliessen, zeichnen
-  Grosses und kleines Zielbild zeichnen, ein Auge abgedeckt oder blind
-  Nach laufen einer Runde, nach Sprint
-  Einzel, als Gruppe



F3

T1

Best Practice Biathlon

Übungssammlung koordinative Fähigkeiten

Gewehr balancieren

Liegend schießen, Gewehr aufgelegt auf Rolle, Schaumstoff ...

-  Höhe der Auflage der Körpergröße entsprechend anpassen
-  Beginnen auf Böckli oder hartem Schaumstoff, immer instabiler werden
-  Auf Luftballon, stützende Ellbogen auf Schaumstoffunterlage
-  Schiessaufgaben Zielen/Visieren lösen
-  Einzeln

F3

T1

Best Practice Biathlon

Übungssammlung koordinative Fähigkeiten

Sumpf

Vorermüdung auf weichem Untergrund (Neuschnee) an Ort springend oder laufend, direkt wechseln in Stehendstellung

-  Nicht in unmittelbarer Nähe der Gewehre, Stürze vermeiden, Gewehr nicht auf Schulter
-  Vorgabe 10 x, 30 Sek., 1 Min. ..., auch mit Ball-Biathlon für F1/F2 geeignet
-  Laufen, hüpfen, springen, danach direkt in Schiessstellung, mit oder ohne Schiessen. In Halle auf Sprungmatte
-  Stehen auf Schaumstoffmatte, Stab, auf Ball, auf instabilem Untergrund
-  Einzel, als Gruppe

Best Practice Biathlon

Übungssammlung koordinative Fähigkeiten

Karussell

Drehen um die eigene Achse, 5 x rechts, 5 x links herum, direkt wechseln in Schiessstellung



Nicht zu schnell drehen, Schwindel vermeiden



Drehen am Ort, Sprungdrehung, auch mit Ball-Biathlon für F1/F2 geeignet



Liegend-, Stehendanschlag, mit oder ohne Schussabgabe



Augen geschlossen halten während Drehen, Schiessaufgaben Zielen/Visieren lösen



Einzel, als Gruppe

Best Practice Biathlon

Übungssammlung koordinative Fähigkeiten

Ball zuwerfen

Partnerübung, 20 x Ball einander zuwerfen, gemeinsam direkt wechseln in Schiessstellung

-  Ball muss so geworfen werden, das ein Fangen möglich ist
-  Mit leichten Bällen beginnen, Ballwerfen mit Zeitvorgabe z.B. 1 Minute
-  Wurfrhythmus variieren, nach Ballwerfen direkt in Schiessstellung, mit oder ohne Schiessen
-  Nach Ballwerfen Schiessaufgaben aus Thema Zielen/Visieren lösen
-  2er- oder 3er-Teams, in Gruppe auch möglich

Best Practice Biathlon

Übungssammlung koordinative Fähigkeiten

Inselhüpfen

Ringe an Boden, von Ring zu Ring hüpfen (10 Ringe), direkt wechseln in Schiessstellung, mit oder ohne Schiessen

-  Warm-up vor Sprüngen, Ringdistanz dem Alter entsprechend wählen, ohne Gewehr auf Schulter
-  Sprünge zweibeinig – einbeinig, Sprünge aus Stand, tiefe Sprünge aus Oberschenkelmuskulatur, hohe Sprünge aus Fussgelenk
-  Weite Sprünge, kurze schnelle Sprünge, ganz kurze superschnelle Sprünge
-  Trockentraining oder mit Schussabgabe, Schussabgabe rhythmisieren
-  Einzel, als Gruppe, zu zweit als Stafette

Best Practice Biathlon

Übungssammlung koordinative Fähigkeiten

Circuit

Koordinative Elemente aufbauen, Arbeit am Element, direkt wechseln in Schiessstellung

-  Koordinative Herausforderung steht im Zentrum
-  Ohne Schiessen, als Trockentraining mit Halteübung, mit Schiessen, auch mit Ball-Biathlon für F1/F2 geeignet
-  Nach Element direkt in Schiessstellung, Schiessen mit Schiessaufgaben aus Thema Zielen/Visieren
-  Zeit der Arbeit am Element 30 Sek. – 1 Minute – 1,5 Minuten ...
-  Einzel, als Gruppe, zu zweit als Stafette

Best Practice Biathlon

Übungssammlung koordinative Fähigkeiten

Speed Stacks

6 Becher stapeln von Turm in Pyramide und wieder in Turm, erschwert mit 10 Becher

- ⚠ Flacher Unterbau
- 🏠 Ohne oder mit Schiessen, ohne oder mit Rundenlauf, Speed Stacks als Schiessersatz, auch mit Ball-Biathlon für F2 geeignet
- 🔄 In der Halle oder auf dem Schiessplatz
- ⏱ Mit Zeitvorgabe, nach jedem Speed Stacks nur ein Schuss
- 👥 Einzel, als Gruppe, zu zweit als Stafette



F2

F3

T1

Best Practice Biathlon

Übungssammlung koordinative Fähigkeiten

Zahlen fühlen

Dem Schützen wird in Schiessstellung eine Zahl von 1 bis 5 auf den Rücken geschrieben, 1 = Treffen von Ziel 1...

-  Schütze bekommt Zahl vor Feinvisierung auf Rücken geschrieben
-  5er-Serie nacheinander, nach jedem Schuss aufstehen (auf geladenes Gewehr achten)
-  Wenn Ziel schon mal vorgegeben, aber nicht getroffen wurde, nochmals vorgeben oder Übungsschuss ohne Munition
-  Nur ein Schuss pro Magazin, nur mit Reservepatronen
-  Zu zweit

F3

T1

⁰⁵ Literatur/Fachgespräche

Förderkonzept Nachwuchs Schweizer Schiesssportverband

Kids Musterlektion J+S Kids Sportschiessen

Entwicklungstreppe Norges Skiskytter Forbund

Schweizer Biathlonhandbuch 2018 «Christian Stebler»

Ivan Joller Trainer Swiss Ski Biathlon C-Kader

Gion Andrea Bundi Trainer Swiss Ski Biathlon C-Kader / Chef Nachwuchs Biathlon

Sandra Flunger Cheftrainerin Swiss Ski Biathlon Damen

Ilmar Heinicke Cheftrainer Biathlon Stützpunkt Ostschweiz (BSO)

Séverine Lendi Grafikerin / Internationale Kampfrichterin IBU

Vielen Dank!

Daniel Ruckstuhl

Swiss-Ski
Haus des Skisportes
Worbstrasse 52
Postfach 252
3074 Muri bei Bern

T +41 31 950 61 11
info@swiss-ski.ch