

Aus- und Fortbildungslehrgang Schießen im Laser-Run

Modul 1: Vermittlung Basistechnik

Modul 2: Anwendung der Basistechnik unter Belastung

Termin Dauer	18.04.2025: 11:00 – 12:30 Uhr 19.04.2025: 10:00 – 11:30 Uhr
Veranstalter	Landesverband Moderner Fünfkampf Sachsen-Anhalt e.V.
Lehrgangsleitung	Beate Schenkel
Referent / Dozent	Dr. Andrii Iefremenko, Bundestrainer Moderner Fünfkampf
Veranstaltungsort	Universitätssporthalle, Selkestraße 7, 06122 Halle
Beschreibung	<p>Das Schießen im Laser-Run wird in zwei aufeinander aufbauenden Modulen auf Grundlage der Empfehlungen des DVMF in Theorie und Praxis vermittelt.</p> <p>In Modul 1 liegt der Fokus auf der korrekten Basistechnik. Diese orientiert sich am offiziellen Leitfaden „Basistechnik Schießen“ des DVMF und umfasst:</p> <ul style="list-style-type: none"> • die sichere Handhabung der Laserwaffe, • das Einnehmen einer stabilen Grundstellung (Stand, Haltung, Armposition), • eine bewusste Atmung zur Stabilisierung, • das gezielte Anvisieren und saubere Auslösen sowie • die mentale Vorbereitung und Konzentration. <p>Begleitend kommen Elemente aus dem Basistraining Schießen zum Einsatz, um die Grundlagen in abwechslungsreichen Übungsformen methodisch aufzubauen und zu festigen.</p> <p>Im zweiten Modul steht die Anwendung der Basistechnik unter Belastung im Mittelpunkt. Die Teilnehmenden lernen, ihre Schießtechnik auch nach körperlicher Anstrengung stabil und effizient umzusetzen. Ziel ist es, den Übergang vom Laufen zum Schießen zu trainieren, die Präzision trotz erhöhter Herzfrequenz zu erhalten und den Schussrhythmus im Sinne des Wettkampfs zu optimieren. Dabei werden realitätsnahe Trainingsformen eingesetzt, die typische Wettkampfanforderungen simulieren.</p>
Teilnahmevoraussetzungen	<p>* Trainer:innen in Ausbildung zur C-Lizenz</p> <p>* Trainer:innen C-Lizenzstufe zur Verlängerung</p> <p>* Interessierte anderer Lizenzstufen auf schriftlichen Antrag an: schenkelbeate@googlemail.com</p>
Teilnahmebestätigung	Teilnehmende erhalten eine Teilnahmebestätigung über 4 UE (1 UE = 45 Min.), die für die Aus- und Fortbildung Trainer C-Leistungssport Moderner Fünfkampf Leistungssport anerkannt wird. Für Interessierte besteht die Möglichkeit, zwischen den Modulen konkrete Aufgaben zu bearbeiten, deren Bearbeitung mit einer der Aufgabenstellung entsprechenden Anzahl an UE bewertet wird.

Sonstiges	<p>Mit der Anmeldung erklären sich die Teilnehmenden bzw. deren gesetzliche Vertreter mit der Veröffentlichung ihrer personenbezogenen Daten und von Fotos – auch im Internet – einverstanden, soweit sie nicht schriftlich vor Maßnahmenbeginn oder im Rahmen der Maßnahme widersprechen. Einer Veröffentlichung der o.g. Daten auf nationaler und internationaler Ebene ohne Anspruch auf Vergütung wird zugestimmt.</p> <p>Für Anreise, Unterkunft und Verpflegung sind die Teilnehmenden selbst verantwortlich. Eine Kostenerstattung für Reise, Unterkunft und Verpflegung erfolgt nicht durch den Ausrichter.</p>
Teilnahmegebühr	keine
Anmeldung an	schenkelbeate@googlemail.com (unter Angabe der kompletten Kontaktdaten inkl. Geburtsdatum)
Anmeldeschluss	17. April 2025, 17:00 Uhr