

Steckplakat Schießablauf

In der letzten Runde haben wir euch ein sehr interessantes Ablaufspiel vorgestellt. Wir möchten auf dieses nun aufbauen.

Habt ihr in dem Spiel einen x-beliebigen Schießablauf zusammengebaut, geht es hier jetzt um euren eigenen individuellen Schießablauf. Es ist dabei vollkommen unabhängig, ob ihr LG oder LP oder eine andere Disziplin schießt. Dieses Hilfsmittel ist für jedermann und jederfrau geeignet.

Was haben wir vor?

Wir möchten euch mit diesem Hilfsmittel zeigen, wie ihr euren eigenen Schießablauf oder den Schießablauf eines eurer Sportler aufzeigen könnt. Jeder Ablauf ist unterschiedlich und es gibt nicht „den einen Ablauf“. Damit ihr nicht jeden einzelnen Schritt auf ein Papier bringen und den Text komplett neu schreiben müsst, wenn sich der Ablauf ändert, werden wir jeden einzelnen Schritt auf eine separate Karte schreiben und so den Ablauf zusammen puzzeln.

Etwa so wird das Ergebnis später aussehen:



Unsere Version beinhaltet 32 Steckplätze für insgesamt 32 verschiedene Schritte eines Ablaufes. Je größer das Blatt, umso mehr Schritte bekommt ihr auf euer Plakat. Fangt erstmal klein an und wenn nötig lässt sich eine größere Version schnell bauen.

Was benötigt ihr?

Aus dem Bastelgeschäft solltet ihr euch eine (etwa) DinA2-Pappe beschaffen. Wenn ihr mehrere dieser Steckplakate bauen wollt, könnt ihr verschiedene Farben wählen. Bunt ist Kult.

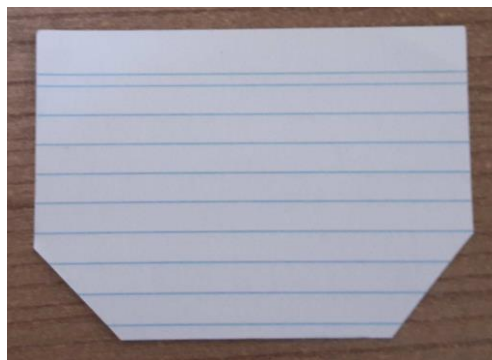
Um später jeden einzelnen Schritt aufschreiben zu können benötigt ihr kleine Karteikarten z.B. im Format DinA8.

Los geht's!

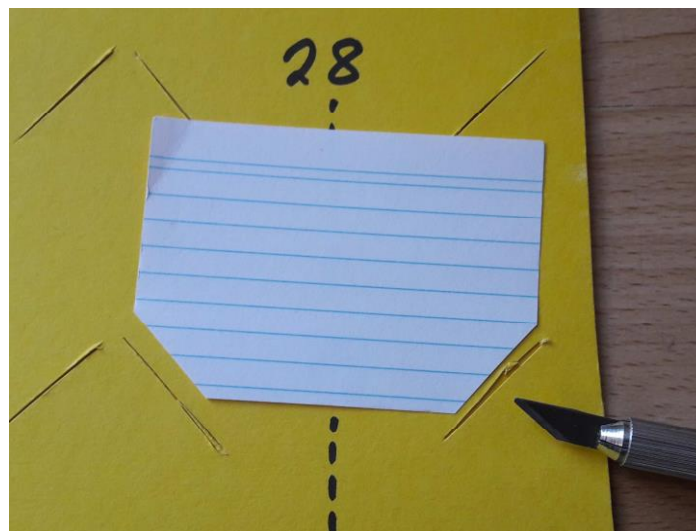
Das A2-Papier nehmt ihr zuerst hochkant. Wir werden vier Spalten á 8 Steckplätze bauen. Teilt für die Bereiche das A2-Papier in vier gleichgroße Spalten. Lasst oben etwas mehr Platz, um den Namen eures Sportlers dort schreiben zu können. Die

untersten Karten sollten aber noch Platz auf dem Plakat finden. Fangt daher erst unten an, die Steckplätze zu planen.

Um die einzelnen Karten stecken und wieder entfernen zu können, muss das Plakat mit einem scharfen Messer eingeschnitten werden. Das Plakat erlaubt euch dann, Veränderungen am Ablauf durchzuführen oder Änderungen am Ablauf eures Schützen festzustellen und aufzuzeigen. Dazu baut ihr euch am besten mit einer Karteikarte eine Schablone, indem ihr zwei Kanten an der langen Ecke abschneidet:



Mit dieser Schablone könnt ihr nun die Schnitte in das Plakat einschneiden. Der Schnitt sollte so groß sein, dass ihr die Karteikarte bequem einstecken könnt. Das ganze soll aber auch sicher halten.



Führt dies für alle 32 Steckplätze durch. Ein Tipp: baut euch zuerst eine Version und nutzt diese dann als Schablone für alle weiteren Steckplakate. Sind alle Schnitte gemacht könnt ihr jeden einzelnen Platz durchnummerieren.

Ihr habt nun die Möglichkeit eurem Schützen insgesamt 32 verschiedene Teile des Ablaufes darzustellen. Füllt je Steckplatz eine Karteikarte mit einem Ablaufelement aus. Je detaillierter ihr diesen beschreiben könnt, umso mehr füllt ihr das Steckplakat aber umso genauer könnt ihr mit euren Sportlern den Ablauf trainieren und auch verändern.

Verändert sich der Bewegungsablauf oder wollt ihr ihn ganz bewusst verändern, tauscht die Karteikarten in ihrer Reihenfolge aus, schreibt neue Karten oder nehmt bereits vorhandenen vielleicht komplett raus.

Mit diesem Hilfsmittel könnt ihr euren Sportler auch einmal ohne ständige Betreuung durch einen Trainer trainieren lassen. Anhand der Steckkarten ist der Bewegungsablauf klar und der Schütze bekommt z.B. die Aufgabe, verschiedene Schritte bewusst zu trainieren.