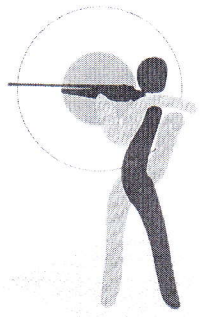


SchießTennis



Wie beim richtigen Tennis besteht ein Match aus 2 oder 3 Gewinnsätzen und wird auf Spiel, Satz und Sieg gespielt.

Vor Matchbeginn wird der Aufschläger (Schütze der beginnt) ausgelost.

Das Aufschlagsrecht hat einer der beiden Schützen (Spieler) über das ganze Spiel hinweg.

Der Aufschläger gibt immer mit seinen Schüssen den Schusswert vor, den dann sein Gegner versuchen muss zu übertreffen, um zu punkten.

Schafft er dies nicht, erhält der Aufschläger den Punkt, ebenso bei Ringgleichheit.

Die Punkte werden folgendermaßen gezählt: 0 -> 15 -> 30 -> 40.

Ein Gleichstand wird mit der Punktzahl und „Love“, verkündet.

Hat ein Schütze (Spieler) 40 Punkte und macht einen weiteren, so hat er das Spiel gewonnen.

Sollten beide Schützen (Spieler) 40 Punkte haben, so wird dies als Einstand bezeichnet.

Durch einen weiteren Punktgewinn verschafft sich einer der Schützen (Spieler) einen Vorteil (Advantage).

Gewinnt er nun noch einen Schusswechsel, so gewinnt er das Spiel.

Nach gewonnenem Spiel wechselt das Aufschlagsrecht.

Einen Satz hat der Schütze gewonnen, der zuerst 6 Spiele für sich entscheiden kann und sein Gegner mindestens mit 2 Spielen zurück liegt.

Variante 1: Die Wertung erfolgt auf ganze Ringe.

Variante 2: Die Wertung erfolgt auf Zehntelringe (geht bei leistungsstarken Schützen schneller).

Trainingsziel:

Sich nur auf die konsequente Vorbereitung und saubere Abgabe des nächsten Schusses zu konzentrieren.

Technik/Taktik:

Den Aufbau seines Anschlags richtig ausführen zu können.

Während des gesamten Wettkampfes die Stabilität des Anschlags zu kontrollieren.

Sich auf die Abgabe jedes einzelnen Schusses optimal vorzubereiten und diesen dann auch konsequent und sauber abgeben.

Sofortiges Auflösen des Anschlags bei nicht eintretender Waffenruhe bzw. bei Abweichungen bei der ersten Zielbildaufnahme.

Trainingsmethode:

Leistungstraining / wettkampfnahes Training / Drucksituation