



# Schützengau Ansbach

Mitglied des Mittelfränkischen Schützenbundes im BSSB und DSB



**SSG Ansbach**  
**Friedrich Schröder**  
**Falkenstraße 11**  
**91580 Petersaurach**

☎ 09872 - 5845

📱 0152 - 287 107 21

@ [ssg@gau-ansbach.de](mailto:ssg@gau-ansbach.de)

**Datum: 28.04.2020**

## **Trainingstipps - Konzentrationsübungen**

Beim Schießen müssen viele verschiedene Aspekte gleichzeitig verarbeitet werden - Spannung im Körper, Wackeln „auf der Scheibe“, vielleicht ein Moderator, der deinen Namen und noch mehr vorliest. In allen Fällen kommt es auf deine Konzentration auf den Wettkampf und deinen Ablauf an, um am Ball bzw. an der Kugel zu bleiben. Nachfolgend daher zwei kleine Konzentrationsübungen, die sich auch daheim oder während der Vorbereitungszeit durchführen lassen.

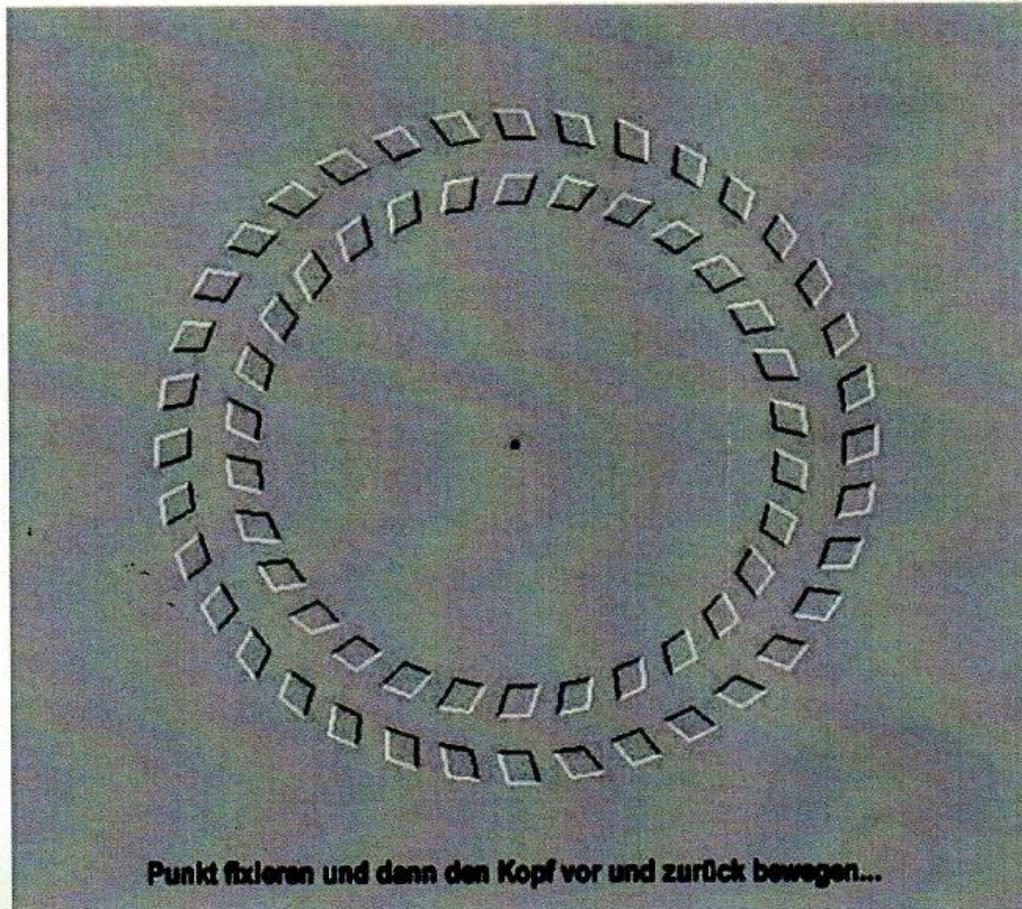


# Schützengau Ansbach

Mitglied des Mittelfränkischen Schützenbundes im BSSB und DSB



## ***1 – Nicht ablenken lassen!***





## 2 – Umdenken ist gefragt

Schau auf die Wörter und sage die Farbe.  
Nicht das Wort lesen!

**GELB**   **BLAU**   **ORANGE**  
**SCHWARZ**   **ROT**   **GRÜN**  
**PURPUR**   **GELB**   **ROT**  
**ORANGE**   **GRÜN**   **SCHWARZ**  
**BLAU**   **ROT**   **PURPUR**  
**GRÜN**   **BLAU**   **ORANGE**

### Links-Rechts-Konflikt

Deine rechte Gehirnhälfte versucht die Farbe zu sagen, aber die linke Gehirnhälfte stört durch das Lesen des Wortes

Viel Spaß beim Üben!

Mit freundlichem Schützengruß

Friedrich Schröder