

**IQ-Shooting**  
Sicht: Phillip Bernhard,  
Landestrainer Pistole  
NSSV

**Leistungssport**

Grundlagenschulung

spezielle Fähigkeiten

- sensomotorische Koordinationsfähigkeit
- Kombinationsfähigkeit
- Reaktionsfähigkeiten
  - Wahlreaktion
  - Reaktion einfach
  - Reaktion antizipiert
  - Reaktion komplex
- Auffassungsgeschwindigkeit

allgemeine Fähigkeiten

- Kondition
  - durch Abwechslung verschiedener Reize und frei wählbare Belastungsdauer!
- Konzentrationsfähigkeit
  - Wechsel verschiedener Aufgaben

Zielen; treffen = Schießen

aktive Aufgaben in Parcours

- Laufen
- Biken / Fahrrad
- Schwimmen
- Klettern
- Skyken
- Skaten
- Ski
  - Langlauf
  - Abfahrt
- Roller / Scooter
- Pedalo

Erkennen von Mustern
 

- audio / visuell

musikalische Auffassungsgabe

Abfrage - Allgemeinwissen
 

- Rechnen
- Quiz

Wettkampf -nahes- Training

- Vergleichbarkeit in unterschiedlichen Stufen
  - Vereinsgruppe, landesweit, bundesweit, international
  - Internet
    - live Vergleichswettkämpfe
    - Betreuung / Coaching
    - Ergebnisvergleich
- ohne viel Aufwand
  - überall nutzbar
    - Turnhallen
    - Seminarräume
    - private Räume
- klare und einheitliche Regeln

**Breitensport**

- geeignet für Jung und Alt
- hoher Spaßfaktor
- überall umsetzbar
- je nach Alter variabel
- extrem Abwechslungsreich durch ständig neue Angebote / Verknüpfungen aus dem Internet
- Spricht viele Reize an, ist extrem variabel aufgrund seiner diverser Aufgabenvariationen oder Kopplungsmöglichkeiten und trifft somit den Geschmack vieler verschiedener Gruppen