

Waldemar Schanz
Diplom-Trainer
Wurfscheibenschießen sportlich u. jagdlich
Coach@WaldemarSchanz.de

Kreuzweg 2a
65527 Niedernhausen

Tel.
0178 - 45 71 361



Professionelles Coaching für:
TRAP - DOPPELTRAP - SKEET
jadgl. TRAP u. SKEET

sowie für

JAGDSCHWEINANWÄRTER

als Vorbereitung auf die jagdliche
Schießprüfung (Flinte)

Einzel- oder Gruppentraining möglich

- mit Videoanalyse / Beurteilung / Einstellung der Waffe
- Theorie / Technik des Bewegungsablaufs
 - Bedeutung strukturierten, schrittweisen Erlernens spezifischer Bewegungs- und Wahrnehmungsmuster
 - warum der Treffer - zunächst - nicht „alles“ ist, im Trainingsprozess oft sogar hinderlich (!) sein kann
 - Zusammenhang absolute und relative Bewegungsgeschwindigkeit von Flinte und Scheibe
 - spezifische Wahrnehmung der Scheibe(n) / des Zielbildes
- der schnelle Schuss: zu oft falsch interpretiert
- Konzentrationstechniken:
 - wie fokussiere ich meine Gedanken / meinen Blick
 - Umgehen mit „unerwünschten“ Gedanken
 - richtige mentale Programmierung
- Atemtechnik zur Autoregulation
- Wettkampftraining / - Vorbereitung
die Angst vor dem Wettkampf, der 25, dem Sieg etc.

63-facher
Deutscher
Meister
3x Olympia-
teilnehmer
2x Vizewelt-
meister
2x Europameister
3x Weltcupsieger
30 Jahre Mitglied
im Nationalteam
Diplomtrainer
Schießen im
Deutschen
Olympischen
Sportbund

Organisation von Schieß-
und Coaching-Reisen:
Spanien, Portugal

Coaching in Wiesbaden/
standortunabhängig
deutschlandweit.

Infos zu Preisen etc. auf
Anfrage, per Mail/Tel.



GP Doha/Katar, 2016

- „**Great Coaching!**“ Rajyavardhan Rathore, Olympia-Silber Doppeltrap Athen 2004
- „**Bei Waldemar habe ich mir die Basis für meine DM-Medaillen in München geholt!**“
Werner Diener, Köln, Deutscher Meister u. mehrfacher Medaillengewinner Team
- „**Danke, Trainer!**“ Juliane Braß, Ulm, Deutsche Meisterin Juniorinnen
- „**Ich habe heute mehr gelernt, als in den ganzen Jahren zuvor**“ Volker N., Hamburg
- „**Ich sage das ja nicht gern. Aber Du bist jeden Cent wert!**“
Magnus Freund
- „**Deine Vorhersagen treffen immer ein. Deine Kristallkugel ist der Oberhammer!**“
Bernd K., Höchst
- „**Das war ja eine Offenbarung! Unglaublich!**“ Christian Siller, Wien
- „**SO konnte mir das noch NIEMAND erklären!**“ Uwe Mill, Hannover

Waldemar Schanz