

Technikmodell Luftgewehr Liegend

Abläufe von Schuss zu Schuss

In Anschlag gehen - Einsetzen

Dabei die Kappe mit der Hand in die Schulter setzen

Atemphase (3-4x Atmen)

Muskelspannung (re. Schulter + Stützarm locker lassen)

Seitl. Korrektur d. Nullpunktes mit re. Ellbogen

Spannungsfreier **exakter** Verlauf der Atemlinie

Zielannäherung

letztes Atmen flacher, letztes Ausatmen langsamer

exakter Übergang in die 10

Zielphase

2 - 4 Sek.

Abziehen durch zügiges, mutiges Druckverstärken

Nachzielen, Beobachtung d. „Kornbewegung“