

„BASICS“ Kniend

Nullpunkt
Feststellen
Korrigieren
Kontrollieren

Sitz auf der Rolle
Belastung re. Ferse

Anschlag aufbauen
Ohne Waffe
Mit Waffe

Gewicht auf der linken Seite
Position li. Bein/Fuß

**Bauch + Rücken
entspannen**

Kappe nur an Schulter setzen
Nicht mit Körper nach vorne gehen

Atmung
flach und wenig ausgeprägt

**Zügige
Zielannahme**

Abziehen –
Rückschlag im Körper aufnehmen

Rhythmisches Schießen

10 Min. Trocken
Innerer Anschlag
Nullpunkt

Übungen Kniend

10 Schuss ohne Beob.
Atmung

2x10 Schuß o. Beob.
Rhythmus

10 Schuß trocken –
10 Schuß scharf im Wechsel
Waffe im Trockenschuß stabil

2x10 Schuß o. Beob.
Abziehen