

Trainingsprogramm „Abziehen, Nachzielen“

Gutes Abziehen erfordert Stabiles Halten der Waffe im Schuss

(Rückschlag im Körper aufnehmen; Keine Bewegung auf die Waffe übertragen;
Konstante Muskelspannung über das Abziehen hinaus)

Nachzielen

Zielbild n. dem Schuß
„Springen“ sehen
Muskelspannung beibehalten

Übungen

- 10 Schuss trocken – keinerlei Kornbewegung.
- 10 Schuss Weiße Scheibe – Abziehen in Ruhephase
- 1 trocken – 1 scharf im Wechsel (10 Schuss)
- Schussbilder o. Beob. mit Bewertung
d. Waffenstabilität i. Schuss

10 Schuß „Wo steht Korn nach d. S.“

20 Schuss – Schüsse ansagen