

Handlungs-Zeit-Tabelle Präzisionsschuß Auflage (Doppelatmung)

	<u>Zeitphase</u>	<u>Hand/Arm</u>	<u>Auge</u>	<u>Abzugsfinger</u>	<u>Atmung</u>	<u>Aufmerksamkeit</u>
(1)	Vorbereitungsphase (Erfassen der Waffe und Anschlagskontrolle)	Laden, gleichmäßiges, festes Erfassen der Waffe, Handgelenk fixieren	Handlung und Umwelt	liegt an (ohne Druck)	normal bis tief, gleichmäßig ein- und ausatmen	auf Handlung, äußere Bedingungen
(2)	Auftaktphase	gleichmäßiges Anheben der Waffe über die Scheibe hinaus und langsames Hinabführen bis Scheibenoberkante	Handrücken beim Anheben, Visierung (Grobzielen) beim Herunterführen	liegt an (ohne Druck)	einatmen beim Anheben, Luft durch den Mund ausströmen lassen beim herunterführen	auf Visierung und Umwelt
(3)	Arbeitsphase	ruhiges Absenken der Waffe (durch Absenken des Brustkorbes beim Ausatmen) durch die Scheibe bis zur Auflage	Visierung (Grobzielen)	Druckpunktnahme kurz vor oder in der Atempause zwischen 1. Und 2. Atmung	leicht einatmen und Luft durch den Mund ausströmen lassen (Lippenbremse)	auf Visierung und Abzug
(4)	Ruhephase / Haltephase max. 4 Sek.	fixieren im Halteraum Handgelenk stabilisieren	Visierung (Feinzielen), Korn scharf sehen	gleichmäßiges Verstärken des Drucks bis zum Brechen des Schusses	Atempause	auf Visierung und Abzug
(5)	Nachzielphase	halten im Halteraum	Visierung, Nachvisieren	gleichmäßig nachdrücken auf ca. 3-faches Abzugsgewicht	Atempause	auf Visierung, Abkommen registrieren