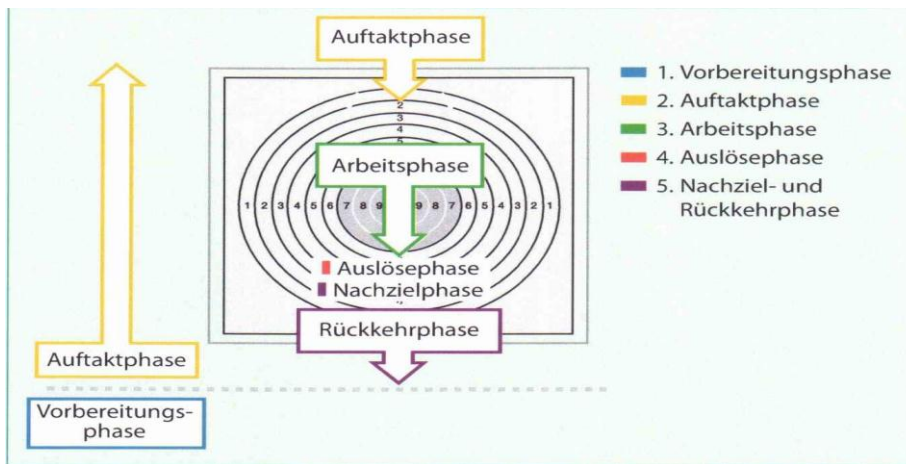


Bewegungsablauf und Gesamtkoordination beim Präzisionsschuss (Doppelatmung)

Ziel ist: die Waffe mit der effektivsten Bewegung in den Halteraum zu bringen und dort so ruhig wie möglich zum Stehen zu bringen.

Wir bevorzugen die **Bewegung zum Halteraum von oben nach unten**. Der Grund ist einfach. Steht die Waffe einmal über dem Halteraum, so muss der Schütze nur noch die **Schwerkraft auf die Waffe wirken lassen**, um diese senkrecht nach unten zu transportieren. Die **Abwärtsbewegung erfolgt passiv**. D. h. der Schütze hält mit seiner Muskelkraft nur gegen das Waffengewicht und steuert so die Geschwindigkeit der Abwärtsbewegung. Die Waffe wird also nicht aktiv nach unten gedrückt. Die Bewegung wird von der Atmung begleitet. Beim Anheben der Waffe wird eingeatmet, beim Absenken wir ausgeatmet und bei Atemstillstand steht auch die Waffe. Diese Koordination von Atmung und Bewegung ist im Grundlagentraining konsequent zu üben. Die Aufwärtsbewegung kann zügig erfolgen, wogegen die **Abwärtsbewegung langsam auszuführen** und zum Halteraum hin langsam abzubremsen ist bis hin zum Stillstand. Je langsamer die Abwärtsbewegung ist, umso besser sind Technischelemente wie Zielen und Druckverstärken im Ablauf unterzubringen.



In der Tabelle Gesamtkoordination ist zu erkennen, dass in der Arbeitsphase mehrere Aufgaben zu erledigen sind. Wenn die Abwärtsbewegung langsam und ruhig gestaltet wird, lassen sich diese Aufgaben ruhig und sicher ausführen.

Gesamte Koordination auf einen Blick				
Zeitphase	Atmung	Bewegung	Zielen	Abziehen
Vorbereitungsphase	mehrmals gleichmäßig ein- und ausatmen	Laden und Umfassen der Waffe	Ruheblick	Finger am Zügel
Auftaktphase	tief einatmen	Waffe anheben	Blick auf Visierung	Finger am Zügel
	1. Atempause	Waffe anhalten	Korn mittig in Kimme einrichten	Finger am Zügel
	ruhiges Ausatmen	Waffe herabführen bis auf Scheibe	Handrücken oder Kimme	Druck erhöhen
	verlängerte Atempause	Waffe bleibt stehen	Blick auf Visierung	Druckpunkt-nahme
Arbeitsphase	ruhiges Einatmen (Bauchatmung)	Waffe bleibt stehen	Blick auf Visierung	Druck halten
	kurze Atempause	Waffe bleibt stehen	Blick auf Visierung	Druck erhöhen
	ganz langsam ausatmen	Waffe in den Halteraum führen	Korn beobachten	Druck aktiv erhöhen
Auslösephase	Atmung stoppen	Waffe anhalten	Korn fixieren	Schuss auslösen
Nachziel- und Rückkehrphase	verlängerte Pause anschließend ausatmen	Waffe bleibt stehen, wird dann abgesenkt	Blick auf Korn, wird anschließend mit Waffe abgesenkt	Druck halten, Finger bleibt am Zügel