

# Technikschwerpunkte LG

Hose nicht zu eng  
am Bund  
wg. Bauchatmung

Stützellbogen  
Von oben absenken  
u einsetzen

## Ausgiebige Vorbereitungsphase

Atmung  
flacher werden lassen  
u. über Bauch

Innerer Anschlag d.h.  
Balance checken; Muskelspannung  
(re. Schulter, Stützarm) einstellen

Vorvisierung

Nullpunktkontrolle +  
-feinkorrektur

## Zielannäherung

langsam aus derselben Richtung  
in möglichst schmalem Band  
mit exakter Landung in der 10

## Nachzielen

„Sprungkurve“ sehen  
Mündungsreaktion

Zielzeit  
2 – 7 Sek.

## Abziehen

Waffe bleibt stehen !!!

## Haltetraining

10 Min ohne  
10 Min mit Jacke

## Übungen mit Schwerpunktsetzung

20 Schuß  
Innerer Anschlag

20 Schuß  
Atmung

20 Schuß  
Zielannäherung

20 Schuss  
Abziehen

10 Schuß  
Sprungkurve

**Abbrechen, wenn**

-Zielannahme von anderer Seite

-Übermäßige Li-re Bewegung

**Abbrechen, wenn**

-Verlassen d. Halteraumes

-Zu langes Zielen

**Konsequentes Abbrechen !!!**

hh  
1/09