

# Anleitung - Wichtige Tipps

## Uttensilien

Alle notwendigen Sachen bereitlegen.

Gewehr, Scheiben, Handschuhe, Kugeln, Abdeckscheiben, Einsteckspiegel  
Verstellwerkzeug, Stirband, Brille, event. Getränke, Heizkissen, Wechselkorne, u.a.

## Grundstellung

beide Füße Schulterbreit, vielleicht etwas mehr, und ca. 10 - 15 Grad zur Brüstung

## Nullpunktstellung

so nah wie möglich rechts oben im Kugelfang (bei ca. 13 Uhr)  
so nah wie möglich links oben im Kugelfang (bei ca. 11 Uhr)  
Sollte das nicht klappen, musst du vielleicht die Gummikappe am Schaftende verstellen !!  
Bist du zu weit links oder rechts, musst du deine Fussstellungswinkel zur Brüstung ändern

Rechtsschütze  
Linksschütze

## Trockenanschläge

vor Wettkampfbeginn mind. 6 mal, - Fühle die Spannungen deiner Muskeln  
und unter dem Wettkampf, bei Pausen mind. 2 Trockenanschläge

## Ladevorgang

Ausführen - Schau dir jede Kugel an, ob sie unbeschädigt ist

## Voratumung

Waffe noch liegen lassen !! Zwei- oder drei-, vielleicht auch viermal entspannt durchatmen !  
Konzentriere dich jetzt schon auf die nachfolgenden Abläufe !!!

## Einsetzen

Stützarm richtig setzen  
Ellenbogen nach innen auf die Bauchdecke - gegen den Hüftknochen  
Gewehrschaftende in der Schulter vollflächig platzieren - aber wirklich voll ! - Schau hin !  
Gewicht des Gewehrs sollte senkrecht über Stützarm-Ellenbogen liegen  
Achte immer auf gleiche Lage des Stützarm-Daumens am Gewehrschaft  
Achte immer auf gleiche Drehung des Stützarm-Handgelenkes  
Such Dir am Handschuh und am Gewehrschaft eine Markierung - oder kleb was hin !

Stehendanschlag

## Schulter

Gewehrschaftende ohne Falten in die Schulter einsetzen  
Die Schultern bleiben unten - nicht hochziehen !

## Griffhand

Griffhand vollflächig platzieren - leicht nach hinten einwärts drehen (verriegeln)

Erarbeite dir einen gleichmäßigen Kraftverlauf in den Fingern deiner Griffhand,  
auf den Mittelpunkt des Griffes hin und in Richtung Schulter zum Schaftende !

## Grundeinstellung

Achte darauf, dass das Abzugszängel auf deine Fingerlänge eingestellt ist !  
Der Abzugsschuh sollte in der ersten Rille deines Zeigefingers liegen !  
Dein Abzugsfingernagel sollte dabei der Brüstungslinie folgen ! - (90 Grad zum Lauf)

## Backendruck

Fühle deinen Backendruck !  
richtige und korrekte Kopfauflage ?

## Grundeinstellung

Backe richtig eingestellt ?  
Mache deine Augen zu - Fühle den Druck - Mach die Augen wieder auf -  
und dann, sollte der Korntunnel beim Durchschauen in der Mitte des Diopterloches sein !  
Ist der Korntunnel nicht in der Mitte des Loches, musst du die Schaftbacke verändern !

## Atmung

nach dem Setzen des Stützarmes

mindestens 5 bzw. 6-mal entspannt durchatmen, vielleicht sogar 7-mal oder 8-mal

Atmung die  
Atmung die  
Atmung die  
Atmung die  
Atmung die  
Atmung die  
Atmung die

- 1.te Stützarm richtig setzen, Gewehrschaftende in der Schulter vollflächig platzieren
- 2.te Griffhand setzen - Schau über das Diopter in den Korntunnel
- 3.te Kopfauflegen - Fühle mit deiner Wange deinen Backendruck !
- 4.te vorsichtig den Finger an den Abzug führen - liegt der Finger richtig am Abzug ?
- 5.te Vorzug nehmen ! Beim Durchschauen muss der Korntunnel genau in der Mitte sein !
- 6.te beim letzten Ausatmen Zielbild verfeinern - Druckpunkt halten - Abziehen
- 7.te wenn du sie brauchst, - flach ausatmen - achte auf die Zielbahn aus Richtung 12 - 15 Uhr !!  
achte auf die Zielbahn aus Richtung 9 - 12 Uhr !!

Rechtsschütze  
Linksschütze

## Abziehen

Ist der Korntunnel in der Mitte zentriert ?

achte auf die Zielbahn aus Richtung ( Anfänger 13 - 11 Uhr )  
achte auf die Zielbahn aus Richtung ( Anfänger 11 - 11 Uhr )

Zielbild verfeinern - Druckpunkt verstärken  
Erarbeite dir einen gleichmäßigen Schießrythmus !

## Im Training

- im Geiste mitzählen - 21 - 22 - 23 - 24 - abziehen ( Als Übung ! ...- nicht immer ! )  
oder mitzählen - 21 - 22 - 23 - 24 - 25 - abziehen  
oder mitzählen - 21 - 22 - 23 - 24 - (schuss) - 26 - absetzen !!!!  
Nochmals bei der Voratumung beginnen !

Rechtsschütze  
Linksschütze

## Nachzielen

heisst Nachdenken ! - Fang dir den schwarzen Punkt doch nochmal ein !

hast du richtig geatmet ? - dann atmest du jetzt ein !

Hierbei mind. 2 Atemzüge ausführen

Was ist mir besonders gut gelungen - was war weniger gut ?

Habe ich den schwarzen Punkt (Spiegel) im Korn nochmals gesehen ?

Ist der Korntunnel noch mittig im Diopterloch ? Dann kannst du absetzen !