

# Anleitung - Wichtige Tipps



**Setze Dir im Training - Ziele**

**Stelle Dir selbst Aufgaben !**

**Nimm am Anfang maximal 2 Aufgaben**

## Kernpunkte

**Formuliere Dir ein Ziel - eine Aufgabe - z.B.**

### Nullpunktstellung

so nah wie möglich rechts oben im Kugelfang (bei ca. 13 Uhr - für R-Stehend-Schütze)

z.B. ich nenne mir einen Bereich, welchen ich treffen will

z.B. ich nenne mir eine Zahl und einen Bereich, welchen ich treffen will

z.B. ich will diesen Bereich von 10 möglichen Anfahrten 5 mal erreichen

z.B. ich will diesen Bereich von 10 möglichen Anfahrten 8 mal erreichen

### Voratumung

**Waffe noch liegen lassen !! - entspannt durchatmen !**

z.B. ich konzentriere mich heute auf die Voratumung

z.B. Heute mache ich 3 Atemzüge

z.B. Heute mache ich 4 Atemzüge

### Einsetzen

**Stützarm richtig setzen**

z.B. ich achte immer auf gleiche Lage des Stützarm-Daumens am Gewehrschaft

z.B. ich achte immer auf gleiche Drehung des Stützarm-Handgelenkes

### Schulter

**Gewehrschaftende ohne Falten in die Schulter einsetzen**

Die Schultern bleiben unten - nicht hochziehen !

### Griffhand

**Griffhand vollflächig platzieren**

z.B. ich achte heute auf einen leicht nach hinten einwärts gedrehte Griffhand (verriegeln)

### Backendruck

**Fühle deinen Backendruck !**

z.B. ich stelle mir bei jedem Schuss die Frage : ist der Korntunnel in der Mitte ?

### Atmung

**nach dem Setzen des Stützarmes**

z.B. heute nehme ich einen 5er Atemrythmus - ich zähle mit

z.B. heute nehme ich einen 7er Atemrythmus - ich zähle mit

### Abziehen

**Ist der Korntunnel in der Mitte zentriert ?**

z.B. Ich verfeinere mein Zielbild

z.B. heute ziehe ich trocken ab, d.h. ich mache nur jeden zweiten Schuss

oder heute zähle ich einen 5er Rhythmus

oder heute zähle ich einen 7er Rhythmus

oder heute zähle ich einen 9er Rhythmus

### Nachzielen

**heisst Nachdenken !**

ich fange mir den schwarzen Punkt nochmal ein !

z.B. Ich zähle heute einen 3er Rhythmus

z.B. Ich zähle heute einen 5er Rhythmus

### bei Ablegen

immer **Habe ich meine Vorgabe erreicht ?**

**Habe ich mein Ziel zu niedrig bzw. zu hoch gesteckt ?**

**Zieh die Aufgabenstellung soweit wie möglich durch - nicht einfach aufhören**

es dauert meist drei Monate bis eine bleibende Verbesserung eintritt !