

„BASICS“ Liegend

Nullpunkt
Feststellen
Korrigieren
Kontrollieren

Anschlag aufbauen
Ohne Waffe
Mit Waffe

Atmung

Exakte Atemlinie in schmalem Band

Exakter Übergang zum Zielen

Letzter Atemzug flacher
Landung exakt in der 10

Abziehen –

Druck verstärken bis Schuss bricht

Kurze Zielzeiten

Nachzielen

Springen beobachten

10 Min. Trocken
Innerer Anschlag
Nullpunkt

Übungen Liegend

10 Schuß trocken –
10 Schuß scharf im Wechsel o. Beob.
Waffe im Trockenschuß stabil

10 Schuss ohne Beob.
Atmung/Übergang

2x10 Schuß o. Beob.
Nachzielen
Springen aufzeichnen

2x10 Schuß o. Beob.
Abziehen