

## „BASICS“ Liegend

**Nullpunkt**  
Feststellen  
Korrigieren  
Kontrollieren

**Anschlag aufbauen**  
Ohne Waffe  
Mit Waffe

**Atmung**

Exakte Atemlinie in schmalen 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**