

**Hose nicht zu eng
am Bund wg. Bauchatmung**

Schwerpunkte KK Stehend

**Stützellbogen von
oben absenken und einsetzen**

Vorbereitungsphase

Balance, Atmung
Muskelspannung (re. Schulter, Stützarm)
Nullpunktkontrolle + Feinkorrektur

Zielannäherung
langsam und exakt von derselben Richtung
in möglichst schmalem Band

Im Halteraum Abziehen
1. Ruhephase nutzen oder absetzen

Nachzielen
„Springen“ beobachten

Übungen Stehend

**10 Min
Haltetraining**

**10 Schuß o. Beob.
Schußvorbereitung**

**10 Schuß o. Beob.
Zielannäherung**

**2x 10 Schuss o. Beob.
Abziehen i. Halteraum**

**2x10 Schuß o. Beob.
Abkommensanalyse**