

Trainingsprogramm „Windschießen“

Schaffen von Voraussetzungen

Übungen zum „Vorhalten“

10 Schuß 9,0 rechts – tief
10 Schuß 9,0 links - hoch

10 Schuß 9,5 rechts - tief
10 Schuß 9,5 links - hoch

5 Schuß 9,0 rechts – 5 Schuß 9,0 links
5 Schuß 9,5 rechts – 5 Schuß 9,5 links

3 Schuß 9 rechts – 3 Schuß Mitte – 3 Schuß 9 links
1 Schuß 9 rechts – 1 Schuß Mitte – 1 Schuß 9 links
9,0 und/oder 9,5

Übungen zum „Abwarten“

10 Schuß
jeder 1x im Anschlag abbrechen

5 Min Windstille –
maximale Schußzahl

10 Min starker Wind
Nur 3 Schuß möglich.
4. Schuß nach 10 Min.

4 Min. Windpause
Maximale Schußzahl

5 Schuß - bei jedem
1x aus dem Anschlag gehen

5 Schuß - bei jedem
2-3 x abbrechen