

### **Anschlagsfindung**

Finden der individuell optimalen Fußstellung und Körperhaltung. Richtiges Umfassen der Waffe, Schießen auf Ringscheibe, nach jeweils 5 Schuß Waffe ablegen, Stand verlassen, kurze Pause, danach Anschlag neu erarbeiten.

### **Trockentraining**

Trockentraining auf weiße Scheibe oder Spiegel  
SWP: Spezielle Erwärmung, Anschlagsfindung, Zielvorgang, Druckverlauf, Koordination; Akzentuierung entsprechend der Aufgabenstellung

### **Weißer Scheibe**

Training ohne Beobachtung auf weiße Scheibe (Störfaktor Spiegel ausgeschaltet)

### **Ohne Beobachtung**

Training ohne Beobachtung auf Spiegel (Störfaktor Ergebnis ausgeschaltet)

### **Mit Beobachtung**

Training mit Beobachtung auf Ringscheibe (Kontrolle der Trefferlage – Korrektur der Fußstellung)