

## Druckverlauf

Das Training des leistungsbestimmenden Faktors Drücken, basierend auf dem teilautomatisierten Ablauf des Zielvorganges als zweiter methodischer Schritt.

**Ziel:** Bewusstes Erlernen eines gleichmäßigen Druckverlaufes vom Anlegen des Abzugsfingers über das aktive Druckverstärken bis zum gefühlvollen Auslösen des Schusses; Ausprägung von Gewissenhaftigkeit, von Mut und Entschlossenheit

## Trockentraining

Trockentraining auf weiße Scheibe oder Spiegel

**SWP:** Durchsetzung des erarbeiteten Zielvorganges, bewusstes Anlegen des Abzugsfingers zu Beginn der Arbeitsphase (Druckpunkt nehmen), gleichmäßiges, gefühlvolles Druckverstärken am Ende der Arbeitsphase (sobald Halteraum erreicht), entschlossenes, sauberes Auslösen des Schusses nach Kontrolle des Visier- bzw. Zielbildes

## Weißer Scheibe

Training ohne Beobachtung auf weiße Scheibe, Halteraum Scheibenmitte

**SWP:** Anschlagsfindung; Durchsetzung des erarbeiteten Zielvorganges, bewusstes Anlegen des Abzugsfingers zu Beginn der Arbeitsphase (Druckpunkt nehmen), bewusstes, gleichmäßiges, gefühlvolles Druckverstärken am Ende der Arbeitsphase (sobald Halteraum erreicht), entschlossenes, sauberes Auslösen des Schusses nach Kontrolle des Visierbildes, Waffenmündung muss stehen bleiben

## Ohne Beobachtung

Training ohne Beobachtung auf Spiegel

**SWP:** Anschlagsfindung; Durchsetzung des erarbeiteten Zielvorganges, bewusstes Anlegen des Abzugsfingers zu Beginn der Arbeitsphase (Druckpunkt nehmen), bewusstes, gleichmäßiges, gefühlvolles Druckverstärken am Ende der Arbeitsphase (sobald Halteraum erreicht), entschlossenes, sauberes Auslösen des Schusses nach Kontrolle des Zielbildes

## Mit Beobachtung

Training mit Beobachtung auf Ringscheibe

**SWP:** Anschlagsfindung; Durchsetzung des erarbeiteten Zielvorganges, bewusstes Anlegen des Abzugsfingers zu Beginn der Arbeitsphase (Druckpunkt nehmen), bewusstes, gleichmäßiges, gefühlvolles Druckverstärken am Ende der Arbeitsphase (sobald Halteraum erreicht), entschlossenes, sauberes Auslösen des Schusses nach Kontrolle des Zielbildes, Gleichmäßigkeit der Auslösephase, Trefferkontrolle

