

## **Koordination**

Die Technikelemente Zielen und Drücken in Verbindung mit der Atmung verschmelzen zur Bewegungshandlung als Ganzes.

**Ziel:** Die Teilbewegungen werden räumlich und zeitlich miteinander abgestimmt und als einheitliche Bewegungshandlung zur rationellsten Abgabe des Schusses entwickelt; Finden der individuell rationellsten Lösung der Bewegungsaufgabe mit höchsten Qualitätsansprüchen

## **Trockentraining**

Trockentraining auf Ringscheibe

**SWP:** volle Konzentration auf die Bewegungshandlung ohne Störeinfluss des Schusses

## **Weißer Scheibe**

Training ohne Beobachtung auf weiße Scheibe, Halteraum Scheibenmitte

**SWP:** Grobkoordination – Atmung – Zielvorgang – Auslösen bei Ruhelage der Waffe

## **Ohne Beobachtung**

Training ohne Beobachtung auf Ringscheibe

**SWP:** technisch saubere Arbeit; Zielen und Drücken verschmelzen in der Arbeitsphase als eine Bewegung; ohne Störeinfluss des Ergebnisses

## **Mit Beobachtung**

Training mit Beobachtung auf Ringscheibe

**SWP:** Gleichmäßigkeit der Phasengestaltung, Arbeitsphase als eine Bewegungshandlung von Zielen und Drücken, Nachhaltephase, Kontrolle der Trefferlage

## **Zeitanalyse**

Training mit Beobachtung auf Ringscheibe

**SWP:** Zeitkontrolle der Bewegungsphasen

## **Abkommensanalyse**

Training mit Beobachtung auf Ringscheibe

**SWP:** Gleichmäßigkeit der Phasengestaltung, Arbeitsphase als eine Bewegungshandlung von Zielen und Drücken, Nachhaltephase  
Vor Kontrolle der Trefferlage wird registriert, Trefferlage und Sektor nach Lage des Zielbildes **unmittelbar** vor Schussabgabe angesagt bzw. notiert

## **Selbsteinschätzung Technik**

Training mit Beobachtung auf Ringscheibe

**SWP:** Aufzeichnungen zum Technikablauf (Zielen, Drücken, Koordination) schaffen