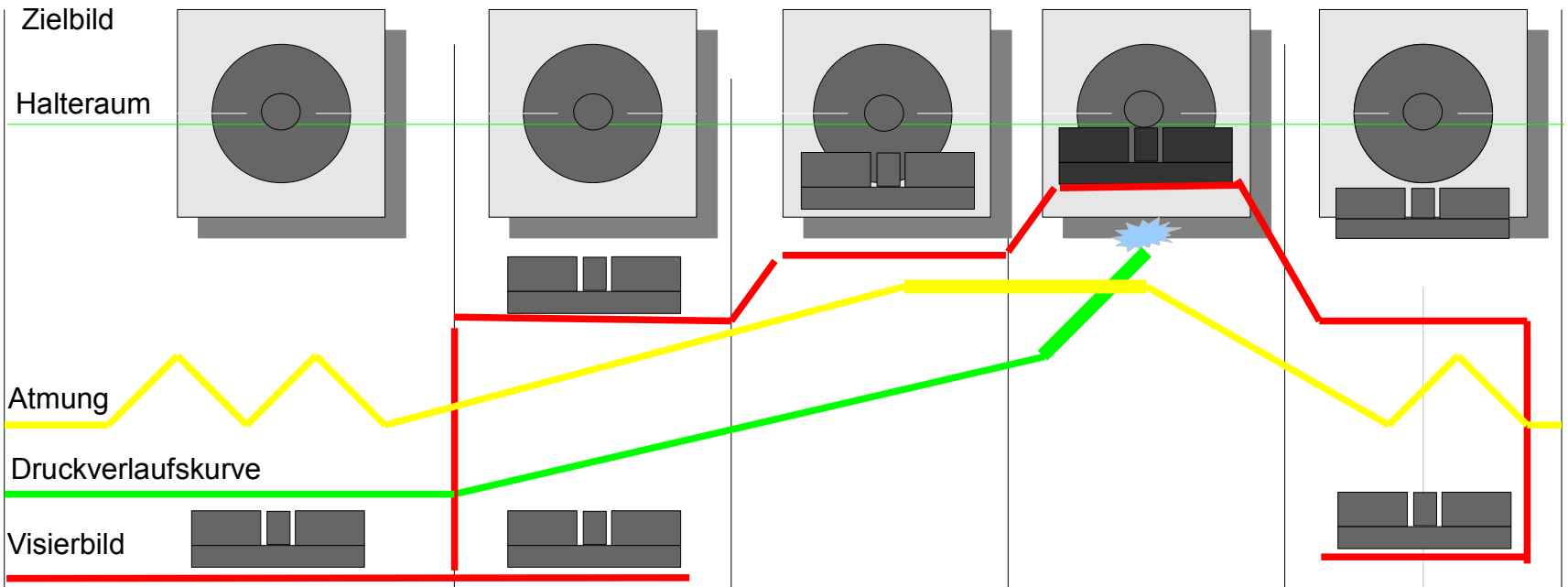
Handlungs–Zeit–Schema Duellschuss



Vorbereitungsphase		Beschleunigungs-/ Reaktionsphase	Abbremsphase	Auslösephase	Nachzielphase
Kommando 60 Sek.	Start 7 Sek.				
Magazin/ Waffe laden Anschlag einnehmen Trockenanschläge Ruhiges Atmen, Zielbildkontroll Mentale Schussausführung	Abzugsfinger liegt an Ruhiges Atmen Zählrythmus Blick zur Scheibe Körper, Arm-Griffspannung Aufmerksamkeit auf Scheibendrehung bzw. Wechsel rot/grün	Blick auf der Scheibe Beachten der Scheibendrehung bzw. rot/grün Kein ruckartiges Hochreissen Schiessarm flott hochschieben Druckverstärken	Kein ruckartiges Abbremsen beim Erreichen des unteren Scheibenrandes Druckverstärken beim Abbremsen Kontrolliertes Hochfahren in den Halteraum Visierbild aufnehmen, Feinzielen Aufmerksamkeit auf Vsierung und Abzug	Fixieren im Halteraum Feinzielen Korn, scharf sehen Atempause Gleichmäßiges Drücken bis zum Schuss Aufmerksamkeit auf Vsierung und Abzug	Halten im Halteraum Nachvisieren Abkommen registrieren Schießarm langsam absenken Zählrythmus aufnehmen Abzugsfinger anlegen Blick zur Scheibe

Vorbereitung 2.-3.-4.-5. Schuss

cpk´12