

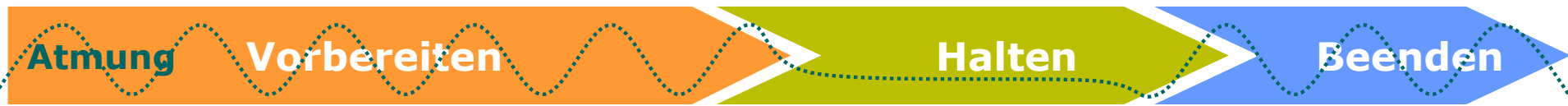


Schuss - Phasen

Struktur



Voraussetzung für einen regelmässigen Schussablauf ist die Einnahme einer guten Schussposition (Äusserer Anschlag)



Kontrolliertes Einsetzen

- Schaftkappe/Schulter
- Stützhand/Schaft
- Stützarm/Hüfte
- Griffhand/Griff
- Kopf/Schaftbacke

Innerer Anschlag prüfen

- Hüfte/Beine locker
- Oberkörper und Schulter locker
- Stützarm locker

Nullpunkt prüfen

- Kontrolle OK
- Korrektur notwendig

Zielen

- Atmung reduzieren
- Abzugdruck erhöhen
- Kurze Zielphasen
- lange Zielphasen
- optimales Zielbild

↓

Auslösen

- unbewusst auslösen

Nachhalten

- Mündungsreaktion beobachten

Analyse

- Zielbildqualität
- Mündungsverhalten

Erholung

- lasse Dir Zeit
- Selbststeuerung

Konzentration

- Fokussierung auf den nächsten Schussablauf

