

# Anleitung - Wichtige Tipps

Utensilien	Alle notwendigen Sachen bereitlegen. Gewehr, Scheiben, Handschuhe, Kugeln, Abdeckscheiben, Einsteckspiegel Verstellwerkzeug, Stirband, Brille, event. Getränke, Heizkissen, Wechselkorne, u.a.	
Grundstellung	beide Füße Schulterbreit, vielleicht etwas mehr, und ca. 10 - 15 Grad zur Brüstung	
Nullpunktstellung	so nah wie möglich rechts oben im Kugelfang (bei ca. 13 Uhr) so nah wie möglich links oben im Kugelfang (bei ca. 11 Uhr) Sollte das nicht klappen, musst du vielleicht die Gummikappe am Schaftende verstellen !! Bist du zu weit links oder rechts, musst du deine Fussstellungswinkel zur Brüstung ändern	Rechtsschütze Linksschütze
Trockenansläge	vor Wettkampfbeginn mind. 6 mal, - Fühle die Spannungen deiner Muskeln und unter dem Wettkampf, bei Pausen mind. 2 Trockenansläge	
Ladevorgang	Ausführen - Schau dir jede Kugel an, ob sie unbeschädigt ist	
Voratumung	Waffe noch liegen lassen !! Zwei- oder drei-, vielleicht auch viermal entspannt durchatmen ! Konzentriere dich jetzt schon auf die nachfolgenden Abläufe !!!	
Einsetzen	Stützarm richtig setzen Ellenbogen nach innen auf die Bauchdecke - gegen den Hüftknochen Gewehrschaftende in der Schulter vollflächig platzieren - aber wirklich voll ! - Schau hin ! Gewicht des Gewehrs sollte senkrecht über Stützarm-Ellenbogen liegen Achte immer auf gleiche Lage des Stützarm-Daumens am Gewehrschaft Achte immer auf gleiche Drehung des Stützarm-Handgelenkes Such Dir am Handschuh und am Gewehrschaft eine Markierung - oder kleb was hin !	Stehendanschlag
Schulter	Gewehrschaftende ohne Falten in die Schulter einsetzen Die Schultern bleiben unten - nicht hochziehen !	
Griffhand	Griffhand vollflächig platzieren - leicht nach hinten einwärts drehen ( verriegeln ) Erarbeite dir einen gleichmäßigen Kraftverlauf in den Fingern deiner Griffhand, auf den Mittelpunkt des Griffes hin und in Richtung Schulter zum Schaftende !	
Grundeinstellung	Achte darauf, dass das Abzugszügel auf deine Fingerlänge eingestellt ist ! Der Abzugsschuh sollte in der ersten Rille deines Zeigefingers liegen ! Dein Abzugsfingernagel sollte dabei der Brüstungslinie folgen ! - (90 Grad zum Lauf)	
Backendruck	Fühle deinen Backendruck ! richtige und korrekte Kopfauflage ?	
Grundeinstellung	Backe richtig eingestellt ? Mache deine Augen zu - Fühle den Druck - Mach die Augen wieder auf - und dann, sollte der Korntunnel beim Durchschauen in der Mitte des Diopterloches sein ! Ist der Korntunnel nicht in der Mitte des Loches, musst du die Schaftbacke verändern !	
Atmung	nach dem Setzen des Stützarmes mindestens 5 bzw. 6-mal entspannt durchatmen, vielleicht sogar 7-mal oder 8-mal	
Atmung die	1.te Stützarm richtig setzen, Gewehrschaftende in der Schulter vollflächig platzieren	
Atmung die	2.te Griffhand setzen - Schau über das Diopter in den Korntunnel	
Atmung die	3.te Kopfauflegen - Fühle mit deiner Wange deinen Backendruck !	
Atmung die	4.te vorsichtig den Finger an den Abzug führen - liegt der Finger richtig am Abzug ?	
Atmung die	5.te Vorzug nehmen ! Beim Durchschauen muss der Korntunnel genau in der Mitte sein !	
Atmung die	6.te beim letzten Ausatmen Zielbild verfeinern - Druckpunkt halten - Abziehen	
Atmung die	7.te wenn du sie brauchst, - flach ausatmen - achte auf die Zielbahn aus Richtung 12 - 15 Uhr !! achte auf die Zielbahn aus Richtung 9 - 12 Uhr !!	Rechtsschütze Linksschütze
Abziehen	Ist der Korntunnel in der Mitte zentriert ? achte auf die Zielbahn aus Richtung ( Anfänger 13 - 11 Uhr ) achte auf die Zielbahn aus Richtung ( Anfänger 11 - 11 Uhr ) Zielbild verfeinern - Druckpunkt verstärken Erarbeite dir einen gleichmäßigen Schießrythmus !	Rechtsschütze Linksschütze
Im Training	im Geiste mitzählen - 21 - 22 - 23 - 24 - abziehen ( Als Übung ! ...- nicht immer ! ) oder mitzählen - 21 - 22 - 23 - 24 - 25 - abziehen oder mitzählen - 21 - 22 - 23 - 24 - (schuss) - 26 - absetzen !!!! Nochmals bei der Voratumung beginnen !	
Nachzielen	heisst Nachdenken ! - Fang dir den schwarzen Punkt doch nochmal ein ! hast du richtig geatmet ? - dann atmest du jetzt ein ! Hierbei mind. 2 Atemzüge ausführen Was ist mir besonders gut gelungen - was war weniger gut ? Habe ich den schwarzen Punkt (Spiegel) im Korn nochmals gesehen ? Ist der Korntunnel noch mittig im Diopterloch ? Dann kannst du absetzen !	