

Nullpunkt – Kontrolle

AUFBAUEN:

- SONNENBLLENDE
- GEWERHR STELLEN
- HÜLSEN ABWEISER- FANG
- MONITOR
- SACKMESSER

SICH HINLEGEN

AUGEN ABBLENDEN

TIEF ÜBER DEN BAUCH
REGELMÄSSIG ATMEN,
SEINEN RHYTHMUS FINDEN

BEIM AUSATMEN ARME UND
SCHULTERN ENTSPANNEN

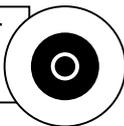
MIT GESCHLOSSENEN AUGEN
KOPF AUF DEN SCHAFT SINKEN
LASSEN

AUGEN ÖFFNEN UND
HALTEPUNKT ÜBERPRÜFEN

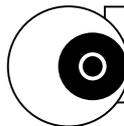
KÖRPER-
STELLUNG
ÜBERPRÜFEN

GEWERHR-
STELLUNG
ÜBERPRÜFEN

HALTEPUNKT
O.K.



HALTEPUNKT
MANGELHAFT



HALTEPUNKT
KORRIGIEREN

- KORN UNTER DER SCHEIBE
SCHARFMACHEN
- DRUCKPUNKT FASSEN,
MIT SCHARFEM KORN IN DEN
HALTEPUKT FAHREN
- HAND ZUSAMMEN ZIEHEN

DER SCHUSS

- FINGER BLEIBT NACH DEM SCHUSS
- DEM SCHUSS NACHSCHAUEN,
- HALTEPUNKT ÜBERPRÜFEN