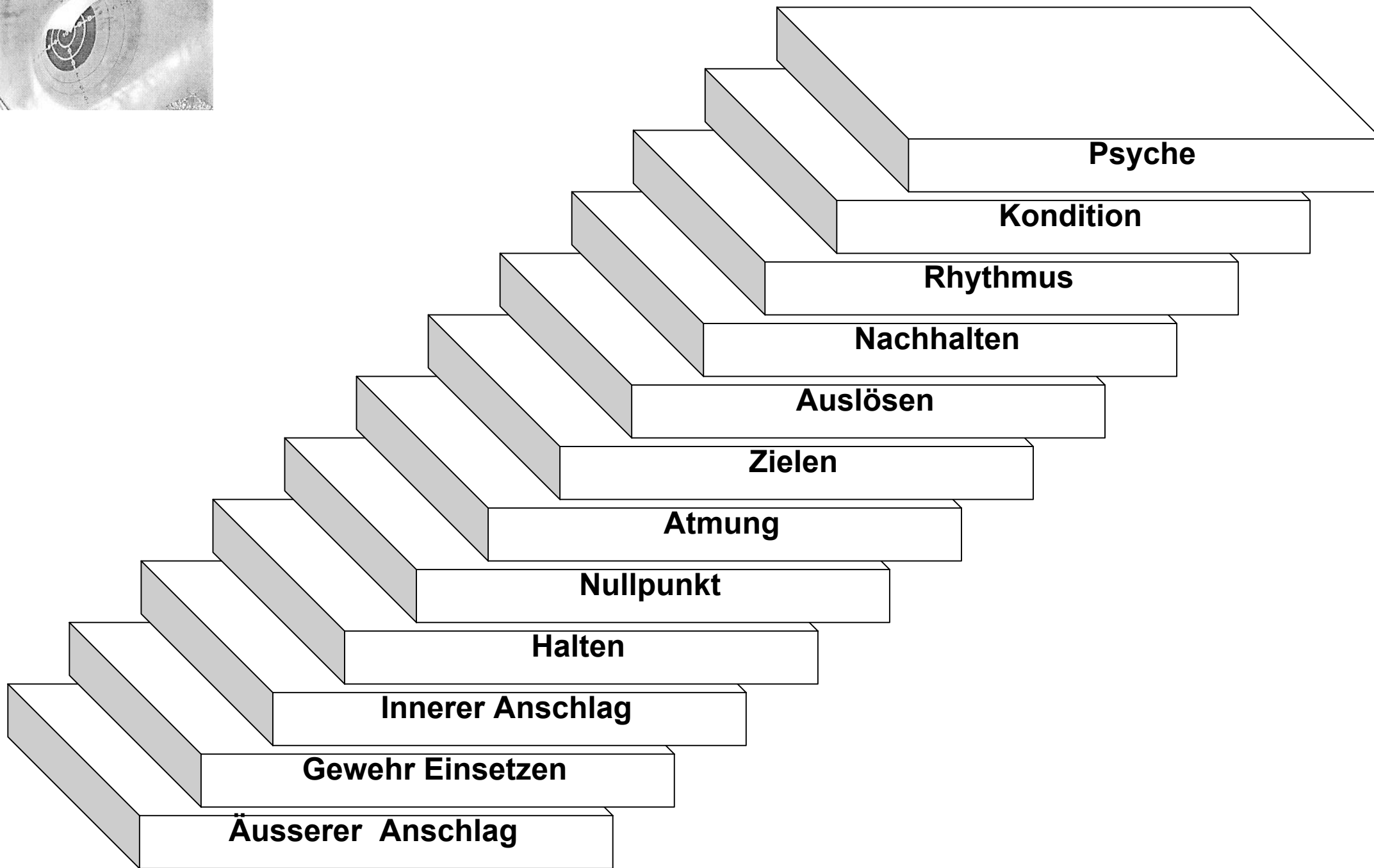
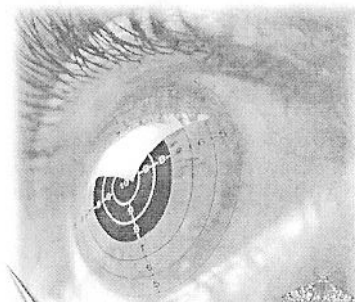


Technische Elemente im GW Schiessen

DANIEL BUCHS HORNUSSEN OKT 2010



Äusserer Anschlag

Gewehr Einsetzen

Innerer Anschlag

Halten

Nullpunkt

Atmung

Zielen

Auslösen

Nachhalten

Rhythmus

Kondition

Psyche

ÄA / **Äusserer Anschlag**, muss ISSF Reglement entsprechen, Gewehreinstellen und Anschlag optimieren

EI / **Gewehr Einsetzen**, Gefühl für genaues Einsetzen entwickeln

IA / **Innern Anschlag**, auf Lockerheit, Muskelgefühl, Muskelempfinden konzentrieren, Es muss einem richtig wohl sein

HA / **Halten**, Ruhig durchatmen, für die Schussauslösung Atem immer mit der gleichen Restvolumenmenge anhalten

NP / **Nullpunkt**, siehe Beiblatt

AT / **Atmung**, Atem anhalten und jetzt volle Konzentration auf Ruhighalten, Muskelgefühl nicht vergessen, siehe Beiblatt

ZI / **Zielen**,

AB / **Auslösen**, Volle Konzentration auf sauberen Adzugsvorgang, siehe Beiblatt

NA / **Nachhalten**, dem Schuss nachschauen, roter faden bei der Scattanlage