

Der Schießablauf

Was ist die richtige Bewegungsreihenfolge beim Stehend-Anschlag? Wie sieht die eine richtige Lösung hier aus? Zuerst sollte man mit dem perfekten Ablauf ein wenig aufräumen: es gibt nämlich nicht den einen perfekte Ablauf. Jeder Schütze hat seinen eigenen Ablauf und seinen eigenen Anschlag. Wichtig ist lediglich die Wiederholbarkeit dessen, was man tut. Ob nun Schritt 3 vor Schritt 4 oder umgekehrt ist vollkommen ohne Bedeutung, sofern der Sportler mit seinem Ablauf gut schießt.

Druckt die nachfolgenden Seiten mit je zwei Seiten pro A4-Blatt aus. Der Folienrahmen erlaubt es euch die Ablaufschritte sauber auszuschneiden. Laminiert diese dann anschließend ein. Schneidet anschließend die überstehenden Ränder ab, dass ihr je Arbeitsschritt eine einlamierte Karte habt. Fertig!

Den größten Spaß hat man bei diesem Thema in der Gruppe. Legt die einlamierten Ablaufschritte auf den Tisch und bittet einen eurer Sportler, seinen Ablauf einmal darzustellen. Und schon ist soviel Dynamik in der Runde, dass sich Diskussionsthemen wie von selbst ergeben. Berücksichtigt dabei, dass fast jede Antwort richtig sein kann. Es gibt nur ganz wenige Schritte, die unumstößlich sind (z.B. Verschluss öffnen bevor die Waffe abgelegt wird!)

Viel Spaß!

© 2016



Talentinsel Soest-Lippstadt
www.talentinsel-so-lp.de

Nachhalten

© 2016



Talentinsel Soest-Lippstadt
www.talentinsel-so-lp.de

Waffe in Schulter einsetzen

© 2016



Talentinsel Soest-Lippstadt
www.talentinsel-so-lp.de

Stützhand an Waffe

© 2016



Talentinsel Soest-Lippstadt
www.talentinsel-so-lp.de

Konzentrieren



Abziehen



Zielen



Abzugsarm locker hängen lassen



Gewehr ablegen



Schuss betrachten



Druckpunkt finden

© 2016



Talentinsel Soest-Lippstadt
www.talentinsel-so-lp.de

Ellenbogen in Hüfte einsetzen

© 2016



Talentinsel Soest-Lippstadt
www.talentinsel-so-lp.de

Atem anhalten



Finger an den Abzug legen



Fussstellung



Hüfte nach vorne schieben



Pistolengriff greifen

© 2016



Talentinsel Soest-Lippstadt
www.talentinsel-so-lp.de

Kopf auf Schaftbacke legen

© 2016



Talentinsel Soest-Lippstadt
www.talentinsel-so-lp.de

Verschluss öffnen



Nullpunkt- kontrolle



Waffe laden



Waffe vom Stativ heben



Waffe durch Atmung absenken

© 2016



Talentinsel Soest-Lippstadt
www.talentinsel-so-lp.de

Hohlkreuz bilden

© 2016



Talentinsel Soest-Lippstadt
www.talentinsel-so-lp.de

Knie anspannen



Konzentrieren



Konzentrieren



Nullpunkt- kontrolle



Nullpunkt- kontrolle

© 2016



Talentinsel Soest-Lippstadt
www.talentinsel-so-lp.de

Nullpunkt- kontrolle

© 2016



Talentinsel Soest-Lippstadt
www.talentinsel-so-lp.de

Zielen



Abblenden



Aufblenden

