

# Das 1x1 des Schießablaufes

## Phasen des Schießablaufes

### Einrichtphase

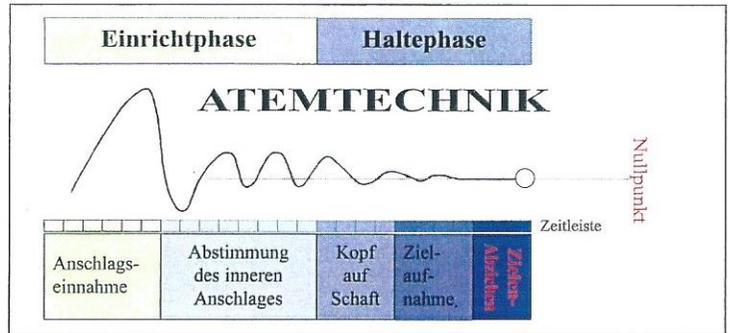
- Anschlagseinnahme...
- Kontrolle, Abstimmung innerer Anschlag...
- Nullpunkt...

### Haltephase

- Koordination: Zielen-Atmen-Abziehen-Nachhalten...

### Absetzphase

- Scheibenwechsel/Laden...
- Entspannung/Erholung...
- Aktivierung/Konzentration...



Entwickle einen gleichmäßigen Atmungsablauf!  
Wende die Bauchatmung an!  
Ziele im ausgeatmeten Zustand!  
Bauch- und Brustmuskulatur sind vollständig entspannt!



Der Korntunnel wird zentriert! Achte auf eine gleichmäßige Kopfaufgabe auf der Gewehrschaftbacke.  
Fixiere beim Zielen das Korn!  
Vermeide lange Zielzeiten!

Ein guter Technikausbildungsstand spiegelt sich in einem **gleichmäßigen, automatisierten** Schießablauf wider! Der Prozess von der Anschlagseinnahme bis zur Schussabgabe verläuft „fließend“!

Der Schütze **kann sich** sehr gut **auf den entscheidenden Abschnitt konzentrieren**: der Phase des Entstehens des optimalen Zielbildes.

Im ersten optimalen Zielbild wird der Abzug spannungsfrei ausgelöst!

Die inhaltliche und zeitliche Gestaltung von der eigentlichen Zielaufnahme bis zur unmittelbaren Schussnachbereitung ist die stabilste Größe im Gesamtablauf.

Es ist ein hochgradig entwickelter **Kernrhythmus**, der auch unter höchstem Druck konsequent **durchgesetzt wird!**

Im technischen „TOP-Zustand“ absolviert der Schütze sein Programm mit empfindlicher Leichtigkeit!

### Druckpunkt nehmen...

- Abzugsfinger wird immer an die gleiche Stelle der Abzugszunge angelegt (Höhe):
  - ☞ Immer **ganz genau** das gleiche Abzugsgewicht!
- Exaktes Anlegen des Bereiches des Abzugsfingers an die Abzugszunge:
  - ☞ Gleiches Druckempfinden und gleiche Druckwirkung!
- Abzugsfinger liegt **nur** an der Abzugszunge an, er „schleift“ **nicht** am Abzugsschutz:
  - ☞ Gewährleistung der Sensibilität!

Atemstopp

### Druckhärte erhöhen & Aktivierung... (Befehl: „Abziehen im optimalen Zielbild“)

- Abzugsfinger bleibt am Druckpunkt bzw. an der Abzugszunge
  - ☞ Gleicher Druckweg!
- Getätigten Vordruck (Druckhärte) nicht mehr zurücknehmen
  - ☞ Berechenbares Druckempfinden!

...im Entstehen des optimalen Zielbildes...

### Abziehen...

- nur der Abzugsfinger bewegt sich:
  - ☞ spannungsfreies Abziehen

...im ersten optimalen Zielbild

### Nachhalten...

- Kontrolle, Aufnahme Mündungsreaktion & Muskelgefühl