

CHECKLISTE BASISTECHNIK SCHIESSEN

Name: _____ Datum: _____

Schussanzahl: _____ Fehler: _____

1 Stand

- Schulterbreiter & aufrechter Stand
- Gleichmäßige Belastung der Beine
- Ausrichtung des Stands nach der Scheibe
- Gleichmäßige Hüft- & Schulterrotation
- Rotation des Kopfes (individuelle Auge-Visier-Linie)
- Gerade Hand-Arm-Schulter-Linie

Bemerkungen

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2 Pistolenhaltung

- Direkter Kontakt mit Handinnenfläche und Griffstück
- Daumen und drei Finger fest an der Pistole
- Nur erstes Fingerglied des Zeigefingers am Abzug

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3 Atmung

- Atmung erfolgt über den Mund
- Gleichmäßiger Rhythmus bei jedem Schuss
- Atemstopp bei Schussabgabe

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4 Zielen

- Blick & Fokussierung durchweg aufs Ziel gerichtet
- Druckpunkt - Zielen - Atemstopp - Auslösen - Nachhalten
- Gleichmäßiger Rhythmus bei jedem Zielvorgang

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5 Nachladen

- Bewegung der Pistole in einer Ebene
- Nachladearm wird zur Pistole geführt
- Pistole berührt den Tisch mit dem vorderen Teil

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

