

# 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 so viel Dynamik in der Runde, dass sich Diskussionsthemen wie von selbst ergeben. Berücksichtigt dabei, dass fast jede Antwort richtig sein kann.

# Nachhalten



Es gibt nur ganz wenige Schritte, die unumstößlich sind (z.B. Verschluss öffnen bevor die Waffe abgelegt wird!)

Viel Spaß!

# Waffe in Schulter einsetzen

# Stützhand an Waffe

# Konzentrieren

© 2016

Talentinsel Soest-Lippstadt / Balve

[www.ssg-balve.de](http://www.ssg-balve.de)

# Abziehen



Leitfaden Luftgewehr  
Technik



Leitfaden Luftgewehr  
Technik



# Abzugsarm locker hängen lassen





# Zielen

# Gewehr ablegen

# Schuss betrachten



# Ellenbogen in Hüfte einsetzen

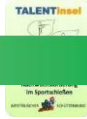


# Druckpunkt finden





Leitfaden Luftgewehr  
Technik



Leitfaden Luftgewehr  
Technik



# Finger an den Abzug legen



# Atem anhalten



# Hüfte nach vorne schieben

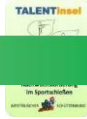


# Fussstellung





Leitfaden Luftgewehr  
Technik



Leitfaden Luftgewehr  
Technik



# Kopf auf

# Schaftbacke legen



# Pistolengriff greifen

# Verschluss öffnen

# Nullpunkt- kontrolle



Leitfaden Luftgewehr  
Technik



Leitfaden Luftgewehr  
Technik



# Waffe vom Stativ heben





# Waffe laden

# Waffe durch Atmung absenken

# Hohlkreuz bilden

# Knie anspannen

# Konzentrieren

# Konzentrieren

# Nullpunkt- kontrolle

# Nullpunkt- kontrolle

# Nullpunkt- kontrolle

# Zielen

# Aufblenden

# Abblenden