

Luftpistole

Die Technik-Elemente auf einen Blick

(Heinz Joseph S. 26 & Anatoli Poddubny)

Zeitliche Gestaltung der Gesamtschussphase

Umfassen des Griffstücks
Suchen der richtigen Schiessstellung (Nullstellung)

Fußgelenke, Knie und Kreuz fixieren
Einatmen &
Auftaktbewegung des Schiessarms mit der Waffe

Ausatmung 1. Phase &
Absenken des Schiessarms mit der Waffe (Schulter & Handgelenk
fixieren – ich bin bereit – auf geht's!)

Zwischenatmung (leichtes Einatmen),
Druckpunktnahme &
Beginn der Grobvisierung

Ausatmung 2. Phase,
Absenken des Schiessarms mit der Waffe 2. Phase
(bis zur Haltefläche) &
Druckverlauf – Vordruck

Zielvorgang – kleiner Schwankungskreis in der Haltfläche &
gleichmäßiges Abziehen **unabhängig von der Lage des Korns,
solange es innerhalb des Schwankungskreises liegt... bis der Schuss
bricht!**

(Zeitliche Gestaltung der Feinvisierungsphase im Bereich der
Haltfläche – Letzte Phase der Schussauslösung)

Nachhalten
Einatmen & Waffe anheben
Ausatmen & Waffe absenken
Abkommen bestimmen

Fehler-Ursachen Ermittlung
(kann auch mal entfallen! – ist aber eher selten...)
Pausengestaltung zwischen den Schüssen

Vorbereitungsphase

Arbeitsphase

Nachbereitungsphase

