

HERZLICH WILLKOMMEN

zum
Jedermann-Lehrgang

„Luftpistole
Grund“

vom

04. – 06. Mai 2018



DEUTSCHER SCHÜTZENBUND E.V.

Inhaltsverzeichnis

Lehrgangsmappe „Luftpistole“ Grundlehrgang

von Margit Höller



1. Sportliches Mosaik



2. Äußerer und Innerer Anschlag



3. Atmung



4. Zielen



5. Abziehen



6. Nachzielen



7. Rhythmus



8. Auswertung



9. Training



14. Koordination und Gleichgewicht



15. Progressive Muskelrelaxation



16. Dehnen



17. Rumpfkraftigung



18. Notizen