

Vorwort	7	Kniendanschlag	32	Entspannungshaltung	51
Anschlagsarten	9	Oberkörper	32	Augengymnastik	51
Liegendanschlag	10	Linker Fuß	33	Nackenlockerung	52
Körperhaltung	10	Linkes Bein	35	Blinzeln zur Entspannung	53
Beinhaltung	11	Rechter Fuß	35	Frische für müde Augen	54
Fußhaltung	11	Kniendrolle	35	Verbesserung der Sehstärke	54
Linker Arm	12	Rechtes Bein	36	Visierung	55
Linke Hand	14	Linker Arm	38	Visiereinrichtungen	55
Gewehrriemen	15	Linke Hand	38	Diopter	55
Rechte Schulter	16	Gesäß	39	Diopterloch	55
Rechter Arm	17	Gewehrriemen	39	Ringkorn	55
Rechte Hand	17	Rechter Arm, rechte		Lochkorn	55
Kopfhaltung	18	Schulter	40	Balkenkorn	55
Augenabstand	18	Rechte Hand	40	Verstellbare Ringkorne	55
Schaftlänge	18	Kopfhaltung	42	Kontrolle der Visierung	56
Achselhorn (Schaftkappe)	18	Anschlagshöhe	42	Visierlinie	56
Anschlagshöhe	18	Verteilung des Körpergewichtes	43	Zielbild	56
Einsetzen der Schafthkappe	18	Schaftlänge	44	Haltebereich	56
Schulterkontakt	18	Achselhorn/Schaftkappe	44	Wahl der Visierung	56
Zusatzgewicht	18	Einsetzen	44	Ring- bzw. Lochkorn	56
Einrichten des Anschlages	19	Zusatzgewicht	45	Richtige Korngröße	56
Verhalten der Waffe beim		Verhalten der Waffe beim		Kunstlicht	57
Schuß	19	Schuß	45	Gegenlicht	57
Ruhestellung	19	Absetzen	45	Zielen	58
Stehendanschlag	20	Anschlagskorrektur	45	»Ins-Ziel-Gehen«	58
Körperhaltung	20	Körperliche Funktionen	46	Anhalten	58
Hüfte	21	Pulsschlag	46	Zielvorgang	58
Linker Arm	21	Linker Oberarm	46	Länge des Zielvorganges	58
Knie	21	Linke Hand	46	Abziehen	59
Fußstellung	21	Rechte Hand	46	Abzug	59
Kopfhaltung	22	Magenbereich	46	Abzugswiderstand	59
Rechte Schulter	23	Linke Brustseite	46	Vorzugswiderstand	59
Rechter Arm	24	Atmung	46	Vorzugsweg	59
Rechte Hand	25	Zwerchfellatmung	47	Auswirkung der Abzugshebelbreite	59
Linke Hand	27	Auge	47	Triggerstop	59
Einstellung der Handstütze	29	Fehlsichtigkeit	48	Stellung des Zeigefingers	60
Schaftlänge	29	Glasstärke	48	Vordruck	60
Schafthöhe	30	Schießbrille	49	Stellung des Abzugshebels	61
Schaftkappe	30	Dominierendes Auge	49	Überprüfen des Abzuges	62
Winkel zur Scheibe	31	Nicht zielendes Auge	50		
Zusatzgewicht	31	Augenabstand zum Diopter	51		
Einsetzen	31	Augenstellung	51		
Anschlagskorrekturen	31	Das Auge trainieren	51		
Einrichten des Anschlages	31	Brillenträger	51		
Verhalten der Waffe beim					
Schuß	31				
Nachhalten	31				

Abziehvorgang	63	Feststellen des Leistungs-		Kornoptik/Diopteroptik	117
»Bewußtes« Abziehen	63	standes/Trainingsanalyse	88	Schallschutzhauben/Ohren-	
»Unbewußtes« Abziehen	63	Auswerten	88	stöpsel	117
»Pulsierendes« Abziehen	64	Konditionstraining	89	Zusatzgewichte	118
Nachhalten	65	Aufbau einer speziellen		Libelle/Wasserwaage	118
Erkennen unkontrollierter		Kondition	89	Korn-tunnelverlängerung	118
Muskelreaktionen beim		Verbesserung der allgemei-		Visierlinienerhöhung	118
Abzug	65	nen Kondition	89	Gummiblende	118
Die Wahl der Abzugsart und		Wassergymnastik	99	Bekleidung bei extremer	
Abziehmethode	66	Massage	101	Witterung	119
		Sauna	103	Herrichten der Waffe	119
Schußabgabe	67	Trainingsplanung	104	Prüfen von Munition und	
Treffpunktlage	67	Der Trainer	104	Scheiben	119
Training	68	Zielsetzung	104	Mentale Wettkampfvor-	
Trainingsmethoden	68	Tempo der Leistungssteige-		bereitung	119
Schießtraining	68	rung	105	Unmittelbar vor dem Wett-	
Trockentraining	69	Trainingsrückstand	105	kampf	121
Konditionstraining	70	Trainingsende	105	Der Wettkampf selbst	122
Mentales Training	71	Trainingsplan für Fortge-		Fremde Schießstände	122
Verbales Training	71	schriftene	106	Einstellen auf die Witte-	
Observatives Training	71	Waffenpflege	109	rungsbedingungen	126
Berettmethode	72	Wettkampf	111	Trockenschüsse	126
Autogenes Training	73	Allgemeine Vorbereitung		Kommandos/Ansage	126
Trainingsziele	74		112	Probeschüsse	126
Überprüfung von Aus-		Ablenkung	112	Der erste Schuß	128
rüstung und Bekleidung	74	Schlafen	112	Pausen	128
Überprüfen der Visierein-		Vorbereitungsplan	112	Kampf um die Ringe	128
richtung	74	Ernährung	112	Zählen und Rechnen	128
Munitionstest	74	Transport der Waffen	113	Das Finale	129
Aufbau des Anschlags	76	Anfahrt	113	Wettkampfanalyse	129
Technik der Schußabgabe	77	Bekleidungs- und Waffen-		Auswirkungen des Blut-	
Beherrschen der Waffe	78	kontrolle	113	drucks auf das Resultat des	
Positive Denkweise	78	Taktik	113	Stehendanschlags	129
Schußabgabe/Checkliste	78	Sicherheit auf dem Schieß-		Hochschuß im Stehend-	
Präzisieren der Schuß-		stand	114	anschlag	129
abgabe	79	Vorbereitung der Aus-		Sonstiges	131
Diopterstellen und Erkennen		rüstung	115	Fair Play	131
des Mittelpunktes der Treff-		Schießriemen	115	Rauchen	131
punktlage	87	Mütze	115	Voraussetzungen für Sport-	
Erkennen von Zielfehlern	81	Fernrohr	116	schützen	131
Schießrhythmus/Schieß-		Stativ	116	Zum Alter	131
tempo	82	Verstellbares Ringkorn/		Lebensweise des Sport-	
Gewöhnung an Witterungs-		Balkenkorn	117	schützen	131
einflüsse	82			Schlußbetrachtung	133
Schießen bei Wind	82				
Wettkampfsimulation	84				