

Inhalt

Vorwort des DSB	6	5. Stufe	
Vorwort des Autors	7	Anwendung der Grundtechniken	40
Einleitung:		Liegendschießen	42
Von der Stadtverteidigung		Kniendschießen	44
zum Schießsport	8	Duellsschießen	47
1. Stufe:		6. Stufe	
Bin ich ein Schütze?	12	Wie trainiere ich die	
Bin ich ein Meisterschütze	13	Grundtechniken?	50
Ein Sport für jedes Alter	14	Techniktraining	51
2. Stufe:		Konditionstraining	55
Wie finde ich den Einstieg?	15	Taktiktraining	60
Vereinsangebote für den		Trainingsplan zur	
Anfänger	15	Grundlagenschulung Gewehr	63
Welche Ausrüstung braucht		Trainingsplan zur	
der Anfänger?	17	Grundlagenschulung Pistole	70
Dann gibt es da noch.	19	Schießspiele	76
3. Stufe		Stufenschießen	84
Bestandteile einer Sportwaffe	20	7. Stufe	
Gewehr	20	Wettkampfangebote im Schießsport	86
Pistole	21	Leistungsabzeichen des DSB	86
Waffenpflege	22	Deutsches Schießsportabzeichen	87
4. Stufe:		Deutsches	
Ich lerne schießen	28	Jugend-Schießsportabzeichen	88
Stehendanschlag	28	Schießsportwochen	89
Zielen	32	Pokalturniere	89
Abziehen	36	Preisschießen	89
Atmen	38	Rundenwettkämpfe	90
Nachhalten	39	Meisterschaften	90
Die wichtigsten Regeln	39	Anhang:	
		Wichtige Anschriften	91
		Literaturverzeichnis	93
		Register	95