

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