



Phase	Nr	Beschreibung
Äußerer Anschlag 	1	Parallel zur Scheibe
	2	Etwa eine ausgestreckte Armlänge vom Anschlag
	3	Beine etwa schulterbreit auseinander
	4	Gewehr an die Schulter und mit der Hand an das Holz klemmen.
	5	Entspannen; Augen schließen; Wo stehe ich relativ zur Scheibe?
	6	Anschlagkorrektur durch Veränderung der Fußposition (4+5 wiederholen bis alles passt)
	7	Danach diese Position nicht mehr verändern.
Innerer Anschlag 	8	Muskeltätigkeit Schultern, Arme, Beine
	9	Sind alle diese Muskelpartien entspannt?
	10	Greife ich immer gleich (fest!) an den Griff?
	11	Ist der Abzugsfinger immer gleich (rechtwinklig) am Abzug?
Zielen, Abziehen, Nachhalten 	12	Sind Diophterkreis und Korntunnel sowie Ringkorn und Scheibenspiegel konzentrisch?
	13	Druckpunkt aufnehmen.
	14	Nicht länger als 10 Sekunden zielen. Sonst absetzen!
	15	Was ist mit dem inneren Anschlag? Bin ich noch entspannt?
	16	Abziehen: Druck auf Abzug erhöhen, bis sich der Schuss löst. Nicht reißen!
	17	Nachhalten (zählen: 21,22). Nachzielen. KK: Ist die Waffe beim Schuss gerade gesprungen? Wenn nicht, äußeren und inneren Anschlag überprüfen!