



Schritt für Schritt

von **A** bis **Z**ehn

zippy
steps
goon



Text - Ansage

zippy steps goon
LuftGewehr
Stehend



Slow
Motion
Atmung
Vorbereiten

Laden - keine Gewehraufnahme	1
jetzt ist Zeit zur Voratmung	2
5 Sek. einatmen - 5 Sek. ausatmen	3
5 Sek. einatmen - 5 Sek. ausatmen	4
Gewehr aufnehmen	5
Anschlag einnehmen	6
beim Hochnehmen	7
tief - AUS - atmen	8
2 mal flacher atmen	9
Griffhand verriegeln	10
Spannung rausnehmen	11
Schulter nach unten	12
Kopf auflegen	13
Korntunnel zentrieren	14
von oben 12 Uhr ins Ziel gehen	15
Druckpunkt nehmen	16
Zielbild verfeinern	17
Ausatmen durch die Nase	18
Druckpunkt verstärken	19
Scheibenspiegel nochmal aufnehmen	20
Nachzielen - Nachdenken	21
Einatmen	22
Absetzen	23

1.ter Atemzug
2.ter Atemzug
3.ter Atemzug
4.ter Atemzug
5.ter Atemzug
6.ter Atemzug
7.ter Atemzug
8.ter Atemzug
9.ter Atemzug
10.ter Atemzug
11.ter Atemzug
12.ter Atemzug
13.ter Atemzug

bei
Einzeltraining
nach
Schußabgabe
zählen
21
22
23

21
22
23
24
25
26
27

Zeitfenster
für
Schußabgabe

bei
Einzeltraining
nach
Schußabgabe
zählen
21
22
23

14.ter Atemzug