

Begrüßung durch Trainingsleitung

Zum Ablauf des heutigen Tages:

Wir machen eine kurze Vorstellungsrunde mit Name, Alter, Verein, aktive Laufzeit im Aufлагeschießen und Erwartungen an diesen Tag, die genannt werden sollten. Danach werden wir in den theoretischen Teil einsteigen bis ca. **11:30**. Dann beginnen wir mit dem praktischen Teil. **Von 12 Uhr bis ca. 13:30** ist Mittagspause. Danach geht es weiter mit Praxis bis ca. 15:15. In der letzten guten halben Stunde, **bis 16 Uhr** Feedback des Tages.

Punkt 1: Regelkunde und Abmessungen bezüglich des Luftgewehres.

2. Grundeinstellungen des Auflagegewehres

3. Kleidung und Schuhe

3. Anschlag

4. Aufbau und Einrichten

- a Fußstellung
- b Körperhaltung
- c Einrichten rechts oder links
- d Einrichten Hoch oder Tief
- e Einrichten der Schießbrille
- f Abzugsarm und Abzugshand
- g Einsetzen der Waffe
- h Kopfhaltung
- i Auflegen des Gewehres auf der Gewehrauflage

5. Der Nullpunkt

6. Möglichkeiten der Kontrolle

7. Atmung

8. Pistolengriff, Schaftlänge, Schaftbacke und Schaftkappe

9. Abzug, Einstellung und Druckpunkt

10. Der Schussrhythmus und Schießrhythmus

10. Zielhilfsmittel