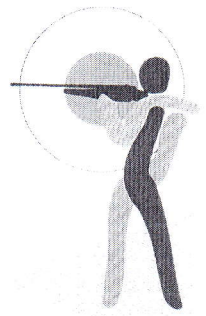


## Stufenschießen



Mit der nächsten Stufe darf erst begonnen werden, wenn die Forderung der aktuellen Stufe erreicht wurde.

Zum Erfüllen einer Stufe hat jeder Schütze zwei oder drei Versuche.

Wird die Aufgabe einer Stufe nicht erfüllt, so muss wieder mit der ersten Stufe begonnen werden.

In jeder Stufe erhöht sich der Schwierigkeitsgrad.

Sieger ist der Schütze mit den wenigsten Versuchen.

Mögliche Stufen:

- |    |            |          |
|----|------------|----------|
| 1. | 2 Schüsse  | 16 Ringe |
| 2. | 3 Schüsse  | 26 Ringe |
| 3. | 4 Schüsse  | 36 Ringe |
| 4. | 5 Schüsse  | 46 Ringe |
| 5. | 10 Schüsse | 96 Ringe |

Hierzu gibt es noch weitere Schießspiele, z. B.:

6 Tage - Rennen

Eine Radl - Tour mal anders!

Nürburgring

Leistungstest

Leistungstest á la Circuit

usw.

Trainingsziel:

Versuchen die Leistung kontinuierlich zu steigern.

Sich nur auf die konsequente Vorbereitung und saubere Abgabe des nächsten Schusses zu konzentrieren.

Technik/Taktik:

Einen stabilen und spannungsfreien Anschlag aufbauen lernen.

Sich auf die Abgabe jedes einzelnen Schusses optimal vorzubereiten und diesen dann auch konsequent und sauber abgeben.

**Sofortiges** Auflösen des Anschlags bei nicht eintretender Waffenruhe bzw. bei Abweichungen bei der ersten Zielbildaufnahme.

Trainingsmethode:

Leistungstraining / wettkampfnahes Training / Drucksituation