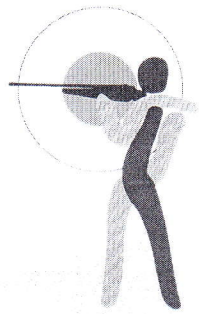


## Dreistellung der besonderen Art



Kann als Einzel- oder Mannschaftsschießspiel ausgetragen werden.  
Es gibt einen festen Ablauf mit Zeitvorgaben und Ansage,  
ähnlich dem Finalmodus.

Je Anschlag:

- 5 bzw. 7 Minuten Vorbereitungszeit
- 5 bzw. 3 Minuten Probeschießen
- 60 bzw. 45 Sekunden für die Abgabe eines Wertungsschusses
- Zehn bzw. fünf Schüsse je Anschlag in Zehntelwertung
- Die Wertung kann nach jedem Schuss, bzw. nach fünf oder zehn Schüssen erfolgen.

Als Einzelschießspiel wird in der Reihenfolge:

- kniend; liegend; stehend geschossen.

Beim Mannschaftsspiel bilden jeweils drei Schützen eine Mannschaft.  
Wer welchen Anschlag bzw. an welcher Position schießt, wird ausgelost.  
Die Schützen betreuen sich gegenseitig.

### Variante 1:

Jeder Mannschaftsschütze schießt nur einen Anschlag

- Reihenfolge: kniend; liegend; stehend

### Variante 2:

Jeder Mannschaftsschütze schießt in jedem Durchgang an derselben Position.

- Pos.1 kniend;        stehend;        liegend
- Pos.2 stehend;        liegend;        kniend
- Pos.3 liegend;        kniend;        stehend

Trainingsziel:

Besonderer Wert wird hierbei auf eine konsequente und saubere Vorbereitung und konzentrierte Abgabe jedes einzelnen Schusses gelegt.  
Beim Mannschaftsschießspiel erleben sich die einzelnen Schützen auch in der Rolle des Trainers.

Technik/Taktik:

Den Aufbau des jeweiligen Anschlag richtig ausführen zu können.  
Während des gesamten Wettkampfes die Stabilität und Spannungsfreiheit des Anschlags zu kontrollieren.  
In jedem Anschlag sich auf die Abgabe jedes einzelnen Schusses optimal vorzubereiten und diesen dann auch konsequent und sauber abgeben.

Trainingsmethode:

Leistungstraining / wettkampfnahes Training / Drucksituation