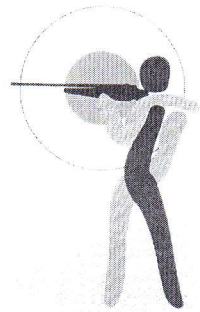


Rasten in die Zehn



Bei diesem Schießspiel geht es darum möglichst schnell die richtige Dioptereinstellung wieder zu finden.

Zu Beginn dieses Schießspiels verstellt der Trainer bzw. Betreuer die Diopter an den Gewehren der Teilnehmer.

Die Schützen müssen dann versuchen, mit möglichst wenig Kontrollschüssen, den Diopter wieder richtig einzustellen.

Sieger ist der Schütze, der mit den wenigsten Kontrollschüssen eine vom Trainer geforderte Leistung erbringt.

Dies kann je nach Leistungsvermögen jedes einzelnen Schützen bedeuten:

- Mit fünf Schüssen mindestens 47 Ringe zu erreichen.
- Eine Zehnerserie mit mindestens 96 Ringe zu erzielen.
- Bei zehn Schüssen keinen unter 9,7 zu schießen.

Wird diese Forderung nicht erfüllt, muss nochmals mit der Leistungskontrolle begonnen werden.

Dazu erhält der Schütze zur nochmaligen Überprüfung der Dioptereinstellung weitere drei Probeschüsse.

Trainingsziel:

Den richtigen Umgang mit dem Diopter zu erlernen, um Korrekturen „blind“ ausführen zu können.

Sich zu trauen, die notwendigen und vor allem richtigen Diopterkorrekturen selbstständig auszuführen.

Technik/Taktik:

Sich mit der Funktions- und Wirkungsweise der verschiedenen Diopter bei unterschiedlichen Waffen auseinander zu setzen bzw. vertraut machen.

In welche Richtung muss man beischuss drehen?

Wie viele Raster benötigt man, um die Trefferlage um einen Ring zu verändern?

Die Zeit des Probeschießens konsequent nutzen, um die notwendigen und richtigen Diopterkorrekturen zu erkennen und richtig durchzuführen.

Diese Korrekturen müssen rechtzeitig erfolgen um keine unnötigen Ringverluste in Kauf nehmen zu müssen.

Trainingsmethode:

Leistungstraining / wettkampfnahes Training / Drucksituation