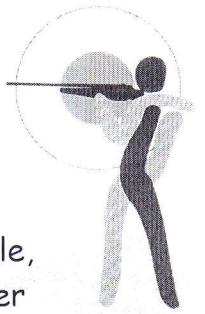


## Startphasen



Die Vorgehensweise ist wie bei einem Wettkampf oder einer Leistungskontrolle, jedoch wird nur die erste Serie an/geschossen und danach der Anschlag wieder aufgelöst.

Dieser Ablauf wiederholt sich mehrmals.

Ein Startphasentraining kann in allen Anschlägen erfolgen.

Variante 1:

Begonnen wird jeweils mit Vorbereitungszeit und Probeschießen.

Variante 2:

Ohne Probeschießen wird gleich mit einer neuen Serie weitergeschossen.

Trainingsziel:

Hier soll der Übergang vom Probeschießen in den Wettkampf trainiert werden, ohne dass dabei übermäßiger Stress aufkommt.

Der Schütze soll lernen seinen Anschlag bei Bedarf aufzulösen und ohne Bedenken wieder einnehmen können, ohne dass sich dadurch die Leistung verschlechtert.

Besonderer Wert wird hierbei auf eine konzentrierte und zielgerichtete Vorbereitung sowie konsequente und entschlossene Abgabe jedes einzelnen Schusses gelegt.

Technik/Taktik:

Den Anschlag statisch stabil und spannungsfrei aufbauen lernen.

Ständige Kontrolle seines Anschlags, besonders die Stabilität und Spannungsfreiheit.

Bei ungewohntem Waffenverhalten, wie nicht einsetzender Laufruhe oder Abweichungen bei der ersten Zielbildaufnahme, den Anschlag **sofort** auflösen.

Trainingsmethode:

Leistungstraining / wettkampfnahes Training / Drucksituation