

# Tipps fürs Stehendschiessen

Vor dem Schiessen kein Alkohol, jedoch viel trinken  
Konzentrationsnahrung vor dem Schiessen:  
-Bananen-Traubenzucker-Nüsse-

---

**Körper entspannen - Luft und Bauch raus**

---

Während der Schussvorbereitung gut und tief "Sauerstoff tanken".

---

In der Probephase Anschlag prüfen,  
Visierung zentrieren, eigenen Stand mit geschlossenen Augen  
kurz überprüfen. Schwankungen minimieren.

---

Linker Arm und Gewehr unbedingt auf der Hüfte abgestützt  
Rechter Arm nicht am Körper, also Schaft nicht  
in der Schulter einklemmen, sondern kurz oberhalb des  
Oberarmmuskels aufsetzen, Armbanduhr abziehen.

---

Kopf sollte möglichst gerade gehalten werden und  
Waffe zum Kopf schwenken. Hohlkreuz machen,  
Waffe verkannten!

---

Ab hier, sich immer Zielbild, Bewegungsabläufe einprägen.  
Bei der Konzentration immer Richtung Scheibe schauen,  
nicht in den dunklen Stand! Und immer wieder Zielbild  
und den "guten, ruhigen Schuss" einprägen!

---

Waffe nicht zu stark "Spiegel aufgesetzt" einschiessen,  
da sich Unruhe stärker darstellt. Auch das "strahlen" des  
Spiegels bei unterschiedlichen Lichtverhältnissen könnte  
erhebliche Probleme bereiten. Trefferbild - Höhenschwankungen!

---

Während des "haltens" Atmung gleichmässig flacher werden lassen

---

Zielbild erfassen >>Atmung gleichmässig flacher und einstellen>>  
>>Finger kommt " automatisch "

---

**Sehr wichtig: unbedingt >>>Nachhalten<<<**

---

**Bei nicht gelingen >>> abbrechen !!!!!**

---

## Visier-Korrekturen

Bei Linksschuss: Korn nach links >> Diopter nach rechts  
Bei Rechtsschuss: Korn nach rechts>>>Diopter nach links  
Bei Tiefschuss: Korn abfeilen>>>Diopter nach oben  
Bei Hochschuss: Korn auflöten>>>Diopter nach unten