

## EINLEITUNG

HINTERGRUND UND AUTORENTEAM.....	1.+ 2
WEGE DES GEWEHRS: DEIN WEG.....	3. + 4
SCHÜTZEN UND WETTBEWERBE.....	5. + 6
TRAININGSZIELE: THEORIE UND PRAXIS.....	7.+ 8
DENKEN, HANDELN, WISSEN.....	9. + 10

# INHALT



## LIEGENDSCHIESSEN

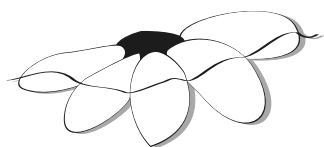
GRUNDANSCHLAG LIEGEND: HEIKE.....	11 + 12
AUFSICHT, GRUNDLAGEN IM VERGLEICH.....	13 + 14
WINKEL ZUR SCHEIBE: STEIL ODER DIAGONAL.....	15 + 16
SEITENANSICHTEN IM VERGLEICH.....	17 + 18
HÖHE DES ANSCHLAGS, SCHULTERDREHUNG.....	19 + 20
RECHTER ARM, SCHULTER, ABZUGSHAND.....	21 + 22
LINKER ARM: STATIK UND HÖHE.....	23 + 24
LINKER ARM: WINKEL, ANSATZPUNKT.....	25 + 26
RIEMENVERLAUF UND BEFESTIGUNG.....	27 + 28
LINKE HAND: DRUCK UND BETTUNG.....	29 + 30
MUSKELSPANNUNG UND SCHWANKUNG.....	31 + 32
INNERER ANSCHLAG: ENTSPANNUNG.....	33 + 34
INNERER ANSCHLAG: BEWEGUNGSGEFÜHL.....	35 + 36
ABSETZEN ODER IN DER SCHULTER LADEN.....	37 + 38
RÜCKSTOSS: ENTSTEHUNG UND WIRKUNG.....	39 + 40
NACHHALTEN: MÜNDUNGSBEWEGUNG.....	41 + 42
DIE ENTDECKUNG DES NULLPUNKTS.....	43 + 44
NULLPUNKT: DIE AUSRICHTUNG ZUM ZIEL.....	45 + 46
NULLPUNKT: GROBE UND FEINE KORREKTUREN.....	47 + 48
NULLPUNKT: HÖHENABWEICHUNGEN.....	49 + 50
DER AUFBAU DES GRUNDANSCHLAGS.....	51 + 52
LIEGENDANSCHLAG MAIK.....	53 + 54
LIEGENDANSCHLAG GABY.....	55 + 56
GEHEIMNISSE DES LIEGENDSCHIESSENS.....	57 + 58
EINSTELLUNGEN LIEGEND.....	59 + 60



## STEHENDSCHIESSEN

GRUNDANSCHLAG: SEITENANSICHT.....	63 + 64
GRUNDANSCHLAG: FRONTANSICHT.....	65 + 66
SEITENANSICHTEN: GRÖSSE, GEWICHT.....	67 + 68
DER AUFBAU DES ANSCHLAGS.....	69 + 70
NORM UND ABWEICHUNG.....	71 + 72
DIE GRUNDSTELLUNG DER FÜSSE.....	73 + 74
FÜSSE UND HÜFTE: DISTANZ UND DREHUNG.....	75 + 76
OBERKÖRPER UND HÜFTE.....	77 + 78
LINKER ARM UND STÜTZHAND.....	79 + 80
OBERKÖRPER UND STÜTZARM.....	81 + 82
DER RECHTE OBERARM.....	83 + 84
STANDARD-SCHAFTKAPPE.....	85 + 86
SCHAFTKAPPE FREIES GEWEHR.....	87 + 88
ABZUGSHAND UND UNTERARM.....	89 + 90
DER FINGER AM DRÜCKER.....	91 + 92
ABZIEHBILDER: HAND UND ZEIGEFINGER.....	93 + 94
INNERER ANSCHLAG: STATIK, BALANCE.....	95 + 96
BALANCE, LOT, STANDFLÄCHE.....	97 + 98
REGELKREIS BALANCE: AUSGEWOGEN.....	99 + 100
SCHWANKUNG UND 4 URSACHEN.....	101 + 102
BALANCE TRAINING.....	103 + 104
STATIK: KNOCHEN, KLEIDUNG, LINIEN.....	105 + 106
STABILITÄT DURCH SCHWERKRAFT.....	107 + 108
MUSKELSPANNUNGEN: PROFIL.....	109 + 110
NULLPUNKT: SEITLICHES AUSRICHTEN.....	111 + 112
NULLPUNKT: HÖHENKORREKTUREN.....	113 + 114
EINSETZEN: KK UND PRESSLUFT.....	115 + 116
EINSETZEN: TORSTEN UND PETR.....	117 + 118
TROCKENTRAINING: HEIMLABOR.....	119 + 120
MAIK STEHEND, FREIES GEWEHR.....	121 + 122
MAIK STEHEND, LUFTGEWEHR.....	123 + 124
GABY STEHEND, STANDARDGEWEHR.....	125 + 126
GABY STEHEND, LUFTGEWEHR.....	127 + 128
LUFTGEWEHRSPESIALISTEN.....	129 + 130
ENTWICKLUNG EINES STEHENDANSCHLAGS.....	131 + 132
STEHENDSCHIESSEN: PERSPEKTIVEN.....	133 + 134
EINSTELLUNGEN LUFTGEWEHR.....	135 + 136
EINSTELLUNGEN FREIES GEWEHR.....	137 + 138

# Wege des Gewehrs



## KNIENDSCHIESSEN

ANNÄHERUNG: SEITENANSICHT.....	141 + 142
GRUNDLAGEN: BIOMECHANIK.....	143 + 144
MOTIVATION UND AUFBAU.....	145 + 146
DIE TRAGENDE SÄULE.....	147 + 148
ROLLE, RECHTES BEIN UND SCHUH.....	149 + 150
BEINE, LINKER OBERSCHENKEL.....	151 + 152
RUMPFDREHUNG, ATMUNG, PULS.....	153 + 154
BALANCE UND MÜNDUNGSREAKTION.....	155 + 156
OBERKÖRPERNEIGUNG.....	157 + 158
LINKER ARM UND STÜTZHAND.....	159 + 160
HUBERT: KOMPAKT UND SCHNELL.....	161 + 162
MAIK: HOCH UND AUFRECHT.....	163 + 164
CHECKLISTE ZUR VORBEREITUNG.....	165 + 166
PROPORTIONEN, GABY.....	167 + 168
SENKRECHT ÜBER DER ROLLE, EM TEAM '95.....	169 + 170
JOHANN, DER SPION.....	171 + 172
HEIKE, VORBEREITUNG.....	173 + 174
GEHEIMNISSE DES KNIENDSCHIESSENS.....	175 + 176
EINSTELLUNGEN KNIEND.....	177 + 178



## ANDERES

SCHAFFEINSTELLUNG.....	181 + 182
GRUNDEINSTELLUNG UND VARIATION.....	183 + 184
SCHAFTLÄNGE, KAPPE, BACKE, DIOPTR.....	185 + 186
GEWEHRE DER STARS.....	187 + 188
MUNITIONSTEST UND SCHUSSBILDER.....	189 + 190
ZIELEN: DER WEG DES LICHTS.....	191 + 192
ZIELEN: KOPF, IRIS, KONTRAST.....	193 + 194
ZIELEN: KONZENTRATION UND KLICKEREI.....	195 + 196
ZIELBILDER, RICHTKREUZ, KORNFORMEN.....	197 + 198
KORNGRÖSSEN, BALKEN, BLENDE.....	199 + 200
WEM DIE STUNDE SCHLÄGT: RHYTHMUS.....	201 + 202
SCHUSSRHYTHMUS.....	203 + 204
DIE LETZTEN 10 SEKUNDEN.....	205 + 206
DIE LETZTEN BEIDEN SEITEN.....	207 + 208