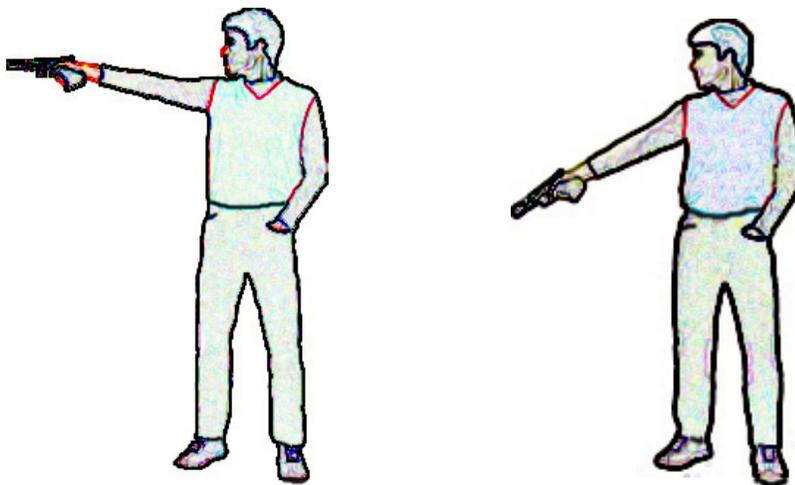


# Technik-Leitbild

## Sportpistole - Duell



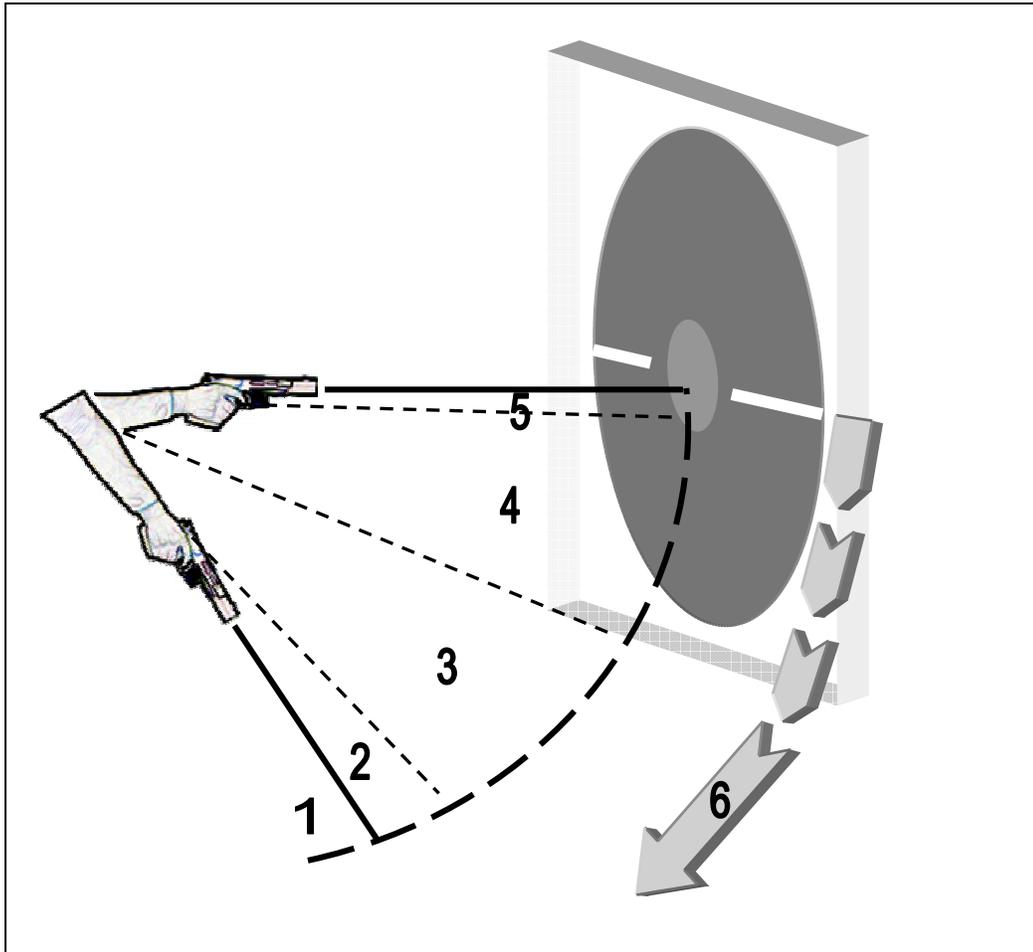
## INHALTSVERZEICHNIS

<b>1.</b>	<b>DER BEWEGUNGSABLAUF UND SEINE TECHNIKELEMENTE</b>	<b>3</b>
1.1	Die <b>ATMUNG</b> - Sportpistole (Duell)	4
1.2	Die <b>ARMBEWEGUNG</b> - Sportpistole (Duell)	5
1.3	Das <b>ZIELEN</b> - Sportpistole (Duell)	6
1.4	Das <b>ABZIEHEN</b> - Sportpistole (Duell)	7
1.5	Die <b>KOORDINATION</b> - Sportpistole (Duell)	8

# 1. Der Bewegungsablauf und seine Technikelemente

## BEWEGUNGSABLAUF - 6 PHASEN

### SPORTPISTOLE - DUELL



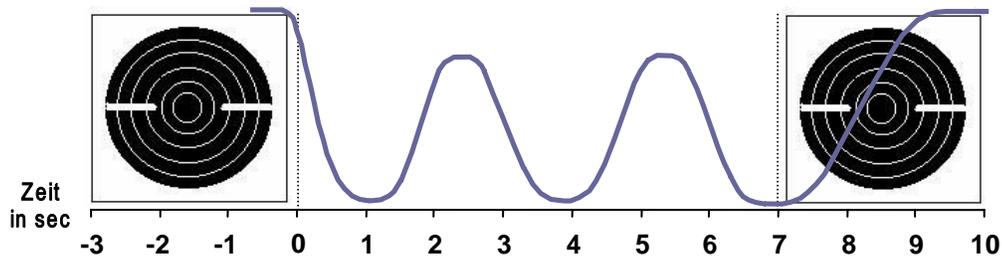
**1.VORBEREITUNG-,2. REAKTION-, 3. BESCHLEUNIGUNG-,  
4. VERZÖGERUNG-, 5. AUSLÖSE-, 6. RÜCKKEHRPHASE**

## 1.1 Die ATMUNG - Sportpistole (Duell)

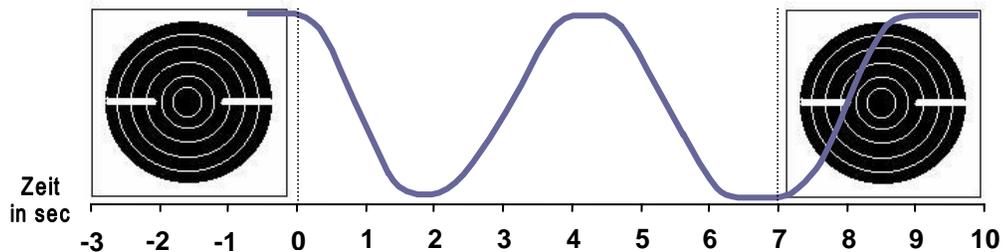
6 Phasen	Zeit	Handlung	
		3 Atemzüge	2 Atemzüge
vor Beginn der Serie		➤ einatmen ➤ ausatmen	➤ einatmen ➤ ausatmen
<b>Vorbereitungsphase</b>	~ 6 sec	➤ <i>schnell</i> einatmen  ➤ <i>schnell</i> ausatmen ➤ <i>schnell</i> einatmen ➤ <i>schnell</i> ausatmen	➤ <i>tief</i> einatmen - Bauchatmung  ➤ normal ausatmen
<b>Reaktionsphase</b>	~ 0,2 sec	➤ <i>schnell</i> einatmen	➤ <i>schnell</i> einatmen
<b>Beschleunigungsphase</b>	~ 1 sec	➤ <i>schnell</i> einatmen	➤ <i>schnell</i> einatmen
<b>Verzögerungsphase</b>	~ 0,6 sec	➤ <i>schnell</i> einatmen	➤ <i>schnell</i> einatmen
<b>Auslösephase</b>	~ 1 sec	➤ Atmung wird angehalten - <i>Stop</i>	➤ Atmung wird angehalten - <i>Stop</i>
<b>Rückkehrphase</b>	~ 1 sec	➤ <i>langsam</i> ausatmen	➤ <i>langsam</i> ausatmen

- Die ATMUNG ist die innere Uhr für den Bewegungsablauf
- Lernziel ist die Zweifachatmung

### Dreifachatmung



### Zweifachatmung

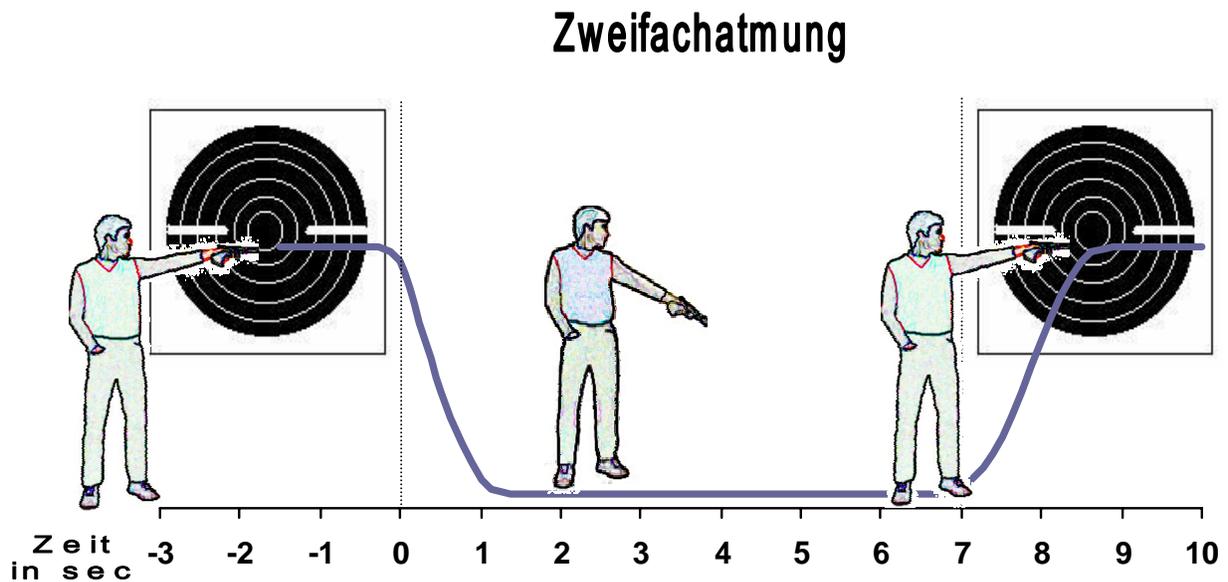


- **Auswertung** - nach der Serie **verstärkt ausatmen**) - angereichertes CO<sub>2</sub> ausatmen
- **Entspannung** - anschließend normale Atemzüge
- **Vorbereitung** - vor Anheben der Waffe **verstärkt einatmen** - Sauerstoff wird verstärkt eingeatmet

## 1.2 Die ARMBEWEGUNG - Sportpistole (Duell)

6 Phasen	Zeit	Handlung	Bemerkung
vor Beginn der Serie		➤ Trockenanschlag ➤ Arm herabführen	- Nullposition einnehmen
<b>Vorbereitungsphase</b>	~ 6 sec	➤ 45° Ausgangsposition	- Körperspannung halten
<b>Reaktionsphase</b>	~ 0,2 sec	➤ Arm reaktionsschnell anheben	
<b>Beschleunigungsphase</b>	~ 1 sec	➤ Arm weiter schnell anheben	
<b>Verzögerungsphase</b>	~ 0,6 sec	➤ Arm kontrolliert in den Halteraum führen	
<b>Auslösephase</b>	~ 1 sec	➤ Arm im Halteraum anhalten	
<b>Rückkehrphase</b>	~ 1 sec	➤ Arm herabführen	- Körperspannung halten

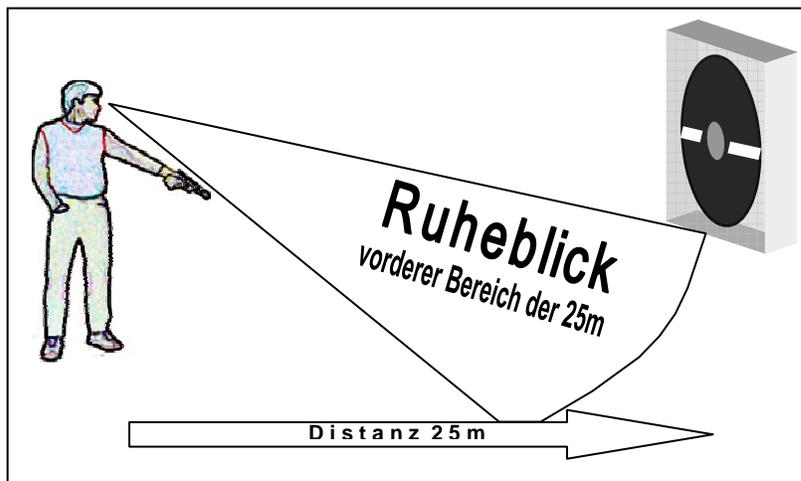
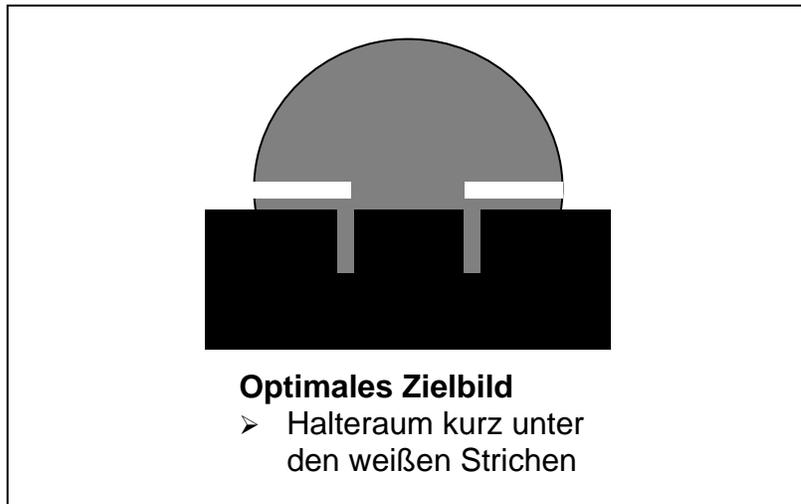
**Die Körperspannung ist vom 1.- 5. Schuss unbedingt zu halten !!**



### 1.3 Das ZIELEN - Sportpistole (Duell)

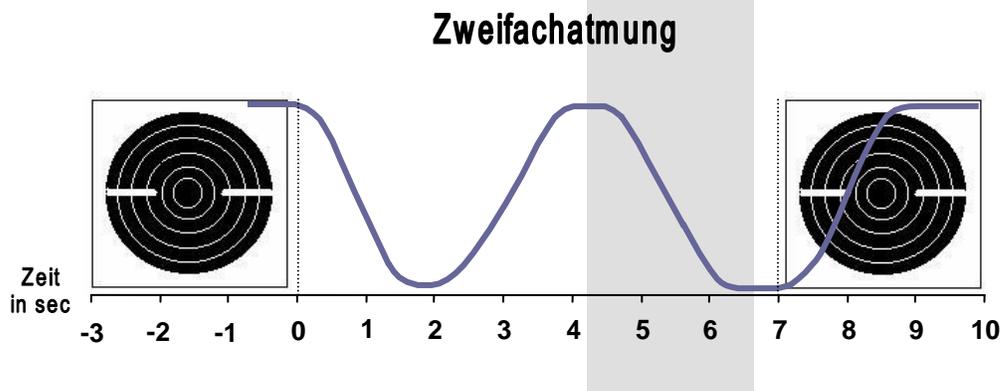
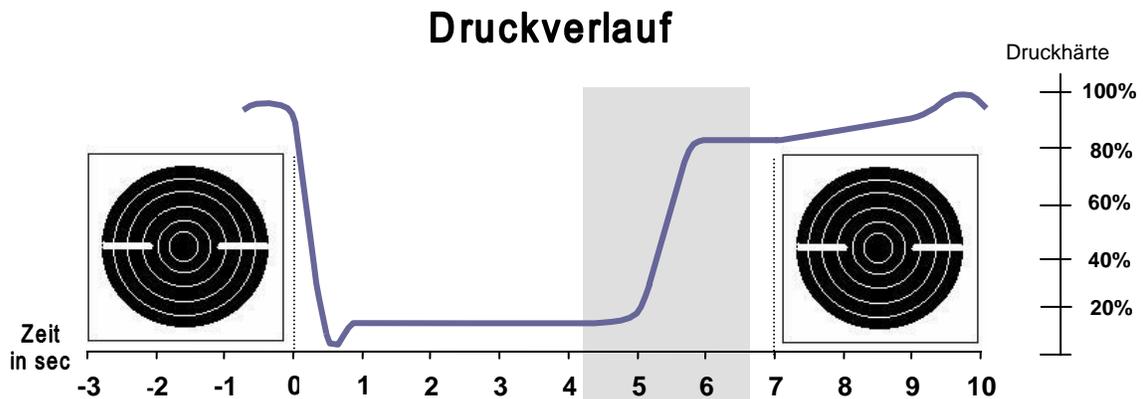
6 Phasen	Zeit	Handlung	Bemerkung
vor Beginn der Serie		➤ Auge auf Korn	- Nullposition kontrollieren
<b>Vorbereitungsphase</b>	~ 6 sec	➤ Ruheblick (vorderer Bereich) ➤ Kontrollblick auf Visierung möglich ➤ Ruheblick (vorderer Bereich)	- nicht auf die Scheibe  - nicht auf die Scheibe
<b>Reaktionsphase</b>	~ 0,2 sec	➤ Ruheblick (vorderer Bereich)	- nicht auf die Scheibe
<b>Beschleunigungsphase</b>	~ 1 sec	➤ Ruheblick (vorderer Bereich) ➤ Auge zum Korn führen	- nicht auf die Scheibe
<b>Verzögerungsphase</b>	~ 0,6 sec	➤ Auge fixiert Korn	- Auge zum Korn führen
<b>Auslösephase</b>	~ 1 sec	➤ Auge auf Korn	- Zielbild fixieren
<b>Rückkehrphase</b>	~ 1 sec	➤ Auge auf Korn	- Nachzielen

**Das Auge geht zum Korn und führt die Waffe in den Halteraum !!**



## 1.4 Das ABZIEHEN - Sportpistole (Duell)

6 Phasen	Zeit	Atmung	Handlung
vor Beginn der Serie		Einatmen Ausatmen	➤ Finger Kontakt zum Zügel
<b>Vorbereitungsphase</b>	~ 6 sec	Einatmen Ausatmen	➤ Finger Kontakt zum Zügel ➤ Vorzug ziehen ➤ Druckpunkt
<b>Reaktionsphase</b>	~ 0,2 sec	Einatmen	➤ Druck wird <b>unbewußt</b> erhöht
<b>Beschleunigungsphase</b>	~ 1 sec	Einatmen	➤ Druck wird <b>bewußt</b> erhöht
<b>Verzögerungsphase</b>	~ 0,6 sec	Einatmen	➤ Druck wird <b>unbewußt</b> erhöht
<b>Auslösephase</b>	~ 1 sec	Atmung anhalten	➤ Restgewicht ziehen
<b>Rückkehrphase</b>	~ 1 sec	Ausatmen	➤ Abzug entspannen ➤ Finger bleibt am Zügel



## 1.5 Die KOORDINATION - Sportpistole (Duell)

### Die 6 Phasen des Bewegungsablaufes

	Atmung	Bewegung	Zielen	Abziehen
vor Beginn der Serie	1. Einatmen	2. Trockenanschlag	3. Auge auf Korn	4. Finger am Zügel
	5. Ausatmen	6. Arm herabführen	7. Ruheblick	8. Finger am Zügel
<b>Vorbereitung</b> ca. 6 sec	9. Einatmen	10. Arm 45°-Spannung	11. Ruheblick	12. Finger am Zügel
	13. Ausatmen	14. Arm 45°-Spannung	15. Ruheblick	16. Vorzug ziehen 17. Druckpunkt
<b>Reaktionsphase</b> 0,2 sec	18. schnell Einatmen	19. Arm reaktionsschnell anheben	20. Ruheblick	21. Druck unbewußt erhöhen
	22. schnell Einatmen	23. Arm weiter schnell anheben	24. Ruheblick	25. Druck bewußt erhöhen
<b>Beschleunigungsphase</b> ca. 1 sec			26. Auge zum Korn	
	27. schnell Einatmen	28. Arm kontrolliert führen	29. Auge fixiert Korn	30. Druck unbewußt erhöhen
<b>Auslösephase</b> ca. 1 sec	31. Atmung anhalten	32. Arm im Halteraum stoppen	33. Auge auf Korn - Zielbild	34. Restgewicht ziehen
			35. Nachzielen	
<b>Rückkehrphase</b> ca. 1 sec	35. Ausatmen	36. Arm herabführen	37. Auge auf Korn	38. Abzug entspannen

**Vom 2. - 5. Schuss wiederholt sich der Ablauf von der Vorbereitungsphase bis zur Rückkehrphase !!**