

## **Handzettel Blindanschlag (Luftgewehr)**

Nach Anton Schicker, Übungsleiter

1. Habe ich das Körpergewicht gleichmäßig auf beide Beine verteilt?
2. Sind die Knie leicht durchgedrückt?
3. Ist der Oberkörper zur Scheibe verdreht (Hüfte bleibt gerade)?
4. Ist der linke Arm (Haltearm) am gleichen Punkt eingesetzt?
5. Sind beide Schultern entspannt?
6. Habe ich eine gerade Kopfhaltung?
7. Ist meine Schaftkappe immer am gleichen Punkt der Schulter eingesetzt?
8. Ist der Druck der rechten Hand (Abzugshand) am Schaft gleichmäßig, von Schuß zu Schuß?
9. Habe ich so weit um den Schaft herumgefasst, dass mein Abzugsfinger in Laufachse abziehen kann?
10. Habe ich überprüft, ob beim Einsetzen der Waffe der Korntunnel gleichmäßig im Diopterloch zentriert ist?
11. Habe ich mindestens dreimal ruhig durchgeatmet, bevor ich mit dem Zielvorgang beginne?
12. Bin ich bereits am Druckpunkt, wenn ich den Atemvorgang unterbreche?
13. Steht mein Ringkorn ruhig um den Scheibenspiegel?
14. Habe ich mir den Befehl gegeben, ruhig abzuziehen?
15. Ist der Schuß nach max. 10 Sekunden gebrochen?
16. Habe ich nach dem Brechen des Schusses mein Ringkorn noch ruhig um den Scheibenspiegel gesehen?
17. Habe ich nach dem Absetzen der Waffe dreimal ruhig und kräftig durchgeatmet (Zwerchfellatmung)?