

Trockentraining für Gewehrschützen

Wichtig beim Trockentraining:

- ✓ **volle Ausrüstung**
- ✓ **volle Konzentration**
- ✓ **richtige Scheibenhöhe**

Auf den folgenden Seiten findet ihr drei Scheiben, mit denen ihr auf unterschiedliche Entfernungen mit dem Luftgewehr trainieren könnt.

Oder ihr ladet euch speziell für die euch zur Verfügung stehende Distanz unter folgendem Link eure „individuelle“ Scheibe runter: Link zum Download der SCATT-Software
<http://www.scatt.de/#downloads>

Mit dem SCATT-Programm kann sich jeder eine Scheibe entsprechend der Entfernung in der richtigen Größe ausdrucken.

- Programm installieren => Starten => Extras => Scheibe drucken

Für das Anbringen der Scheibe gibt es zwei Möglichkeiten:

1. Ihr baut euren Anschlag wie gewohnt mit den Einstellungen eures Heimstandes auf. Im eingenommenen entspannten Anschlag (ausgeatmet wie beim Zielvorgang) lasst ihr an dem Punkt, auf den ihr ausgerichtet seid, die Scheibe anbringen.
2. Ihr habt zuvor an einem Schießstand die Höhe der Mündung (über dem Boden) im „fertigen“, also idealen (stabil & spannungsfrei) Anschlag gemessen. Nun wird der Anschlag zu Hause aufgebaut und sich so eingerichtet, dass die Mündungshöhe wie zuvor am Stand übereinstimmt. Dieses Vorgehen bestimmt den Zielpunkt, d.h. ihr bringt die Scheibe genau dort an, wohin ihr zielt.

Wir wollen euch damit ermutigen, euer Gewehr auch zuhause auszupacken, eine Scheibe an die richtige Stelle zu kleben und loszulegen. Seid beim Trockentraining aber bitte so akribisch wie ihr es am Stand wäret.

Wichtig ist, auf das Anschlagsgefühl und die eigenen Fixpunkte zu achten.

Zeitlicher Rahmen: Lieber mehrere kurze Übungsphasen als wenige lange.
25 Minuten effektive Trainingszeit pro Anschlag haben den größten Effekt.

10m Luftgewehr (4.5 mm) (2.50m)



10m Luftgewehr (4.5 mm) (3.00m)



10m Luftgewehr (4.5 mm) (5.00m)

