

# Die 17 Fragen für die Schussabgabe mit dem Luftgewehr

Von Anton Schicker, Übungsleiter im BSSB, Bezirk München

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 am gleichen Punkt eingesetzt? (in der Hüfte) (oder Weichteil)
5. Sind beide Schultern entspannt?
6. Habe ich eine gerade Kopfhaltung?
7. Ist meine Schaftkappe immer am gleichen Punkt in der Schulter eingesetzt?
8. Ist der Druck der rechten (oder linken) Hand 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 3x 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 min. 8 Sek. gebrochen?
16. Habe ich nach dem Brechen des Schusses mein Ringkorn noch gleichmäßig um den Scheibenspiegel gesehen?
17. Habe ich nach dem Absetzen der Waffe 3x ruhig und krätig durchgeatmet? (Zwerchfellatmung)