

## WOCHENPROGRAMM (KW11)

- Offenes Training - Stehend-Kniend - 20 Schüsse - 90 Punkte
- Nachladen, Verschluss geschlossen - vom Tisch - 20 Schüsse - <4.0s - 85 Punkte
- Schiess-Timer - Störungsbehebung mit Nachladen 10x - <6 Sekunden
- Geiselnehmer Anfänger - 2m rückwärts - 2x 10 Schüsse - 7 Geiseln gerettet

### ERKLÄRUNG:

Die erste Übung "Offenes Training" 20 Schüsse; jedes Mal aus der stehenden Position in eine knieende Position wechseln und dann schießen. Die Punktzahl muss im Schnitt über 90 sein. Es spielt keine Rolle, welche knieende Position du machst (linkes Knie, rechtes Knie oder beide Knie am Boden)

**Fokus:** Schiessen aus einer anderen Position

Die zweite Übung "Nachladen, Verschluss geschlossen" 20 Schüsse am Stück. Waffe liegt vor dir auf dem Tisch (Mündung zum Ziel gerichtet); auf der Signalton, Waffe aufnehmen, Ladebewegung und schießen. Im Schnitt über 85 und unter 4.0 Sekunden. (Denke daran in EINSTELLUNGEN - ERWEITERTE EINSTELLUNGEN - die Signalton-Verzögerung für Nachlade-Übung auf 6 - 9s zu stellen).

**Fokus:** Pistolen-Griff verbessern

Die dritte Übung "Schiess-Timer" 10 Schüsse. Dafür brauchst du zwei Magazine. Halte die Pistole an der Holster Position. Auf der Signalton, Pistole in Schiessposition bringen und schießen (es macht Klick), Störungsbehebung Tap-Rack, (Schlitten bleibt offen), sofort ein Nachladen ausführen und schießen. Die Gesamtzeit muss unter 6 Sekunden liegen. Die Übung muss jedes Mal wieder neu gestartet werden. Fokussiere dich in dieser Übung primär auf die Zeit.

**Fokus:** Waffen Handling verbessern

Die Vierte Übung "Geiselnehmer - Anfänger" 2x 10 Schüsse. Auf der Signalton min. **2m rückwärts** bewegen und währenddessen die Pistole ziehen und schießen. Es müssen min. 7 von 10 Geiseln gerettet werden. Hier ist es wichtig die 2m zurück gelegt zu haben, bevor du abdrückst.

**Fokus:** Bewegung und trotzdem treffen

Viel Spass!

[#wochenprogramm](#)