

Wochenprogramm (KW 10)

- Support-Hand - 2 x 10 Schuss - alle über 87 Punkte
- Nachladen, Verschluss offen - 20 Schuss - <4.5s - 85 Punkte
- Geiselnnehmer - Anfänger - 2 x 10 Schuss - je 7 Geiseln gerettet
- Nachladen, Verschluss geschlossen - 20 Schuss - 3 Schritte zurück - Ladenbewegung - Schuss - 85 Punkte <4s

Erklärung:

Die erste Übung "Support-Hand" 2x 10 Schüsse, alle Schüsse müssen über 87 Punkte liegen.

Die zweite Übung "Nachladen, Verschluss offen" 20 Schüsse am Stück. Waffe aufs Ziel gerichtet, Finger am Abzug; auf der Signalton, Mag auswerfen, fallen lassen, neues einsetzen, Verschluss schliessen und Schuss. Im Schnitt über 85 und unter 4.5 Sekunden.

Die dritte Übung "Geiselnnehmer - Anfänger" 2 x 10 Schuss. Wie beschrieben ab Holster. Es müssen min. 7 von 10 Geiseln gerettet werden.

Die Vierte Übung "Nachladen, Verschluss geschlossen" 20 Schuss am Stück. Waffe ist im Holster (als Unterladen). Auf der Signalton, ziehen, Ladebewegung, zielen, schießen und alles in der Rückwärtsbewegung (min. 3 Schritte). Im Schnitt über 85 und unter 4 Sekunden.

Viel Spass!

[#wochenprogramm](#)