

WOCHENPROGRAMM (KW13)

- Nachladen, Verschluss geschlossen - stehend - Magazinwechsel - kniend - 2x 10 Schüsse - 85 Punkte - <5.0s
- Nachladen, Verschluss geschlossen - Pistole und Magazin auf dem Tisch - 2m Bewegen - 2x 10 Schüsse - <4.5s - 85 Punkte
- Schiess-Timer - Störungsbehebung mit Nachladen aus stehend - kniend - 10x - <5.5 Sekunden
- Geiselnehmer Anfänger - im Quadrat bewegen - 2x 12 Schüsse - 7 Geiseln gerettet

ERKLÄRUNG:

Die erste Übung "Nachladen, Verschluss geschlossen" 2x 10 Schüsse; Aus Schiessposition stehend, auf der Signalton, Magazinwechsel (mit wegstecken) in knieende Position wechseln und schiessen. Durchschnitt über 85 und die Zeit unter 5.0 Sek.

Fokus: Manipulation und Schiessen aus einer anderen Position auf Zeit.

Sicherheitshinweis: Achte während der ganzen Übung auf die Mündungsdisziplin.

Die zweite Übung "Nachladen, Verschluss geschlossen" 2x 10 Schüsse. Pistole und Magazin liegen vor dir auf dem Tisch (Mündung zum Ziel gerichtet); auf der Signalton, Pistole & Magazin aufnehmen, und in der Bewegung (min. 2m egal auf welche Seite) laden und dann schiessen. Im Schnitt über 85 und unter 4.5 Sek.

Fokus: Pistolen-Griff, Manipulation und bewegen auf Zeit verbessern

Die dritte Übung "Schiess-Timer" 10x Du benötigst zwei Magazine. Halte die Pistole in der Schiessposition, Finger am Abzug. Auf der Signalton, schiesse, (es macht Klick), Tap-Rack, (Schlitten bleibt offen), in die knieende Position wechseln und so schnell wie möglich Nachladen und schiessen. Die Gesamtzeit muss unter 5.5 Sek. liegen.

Fokus: Positionswechsel bei Waffenstörung.

Die vierte Übung "Geiselnehmer - Anfänger" 2x 12 Schüsse. Auf der Signalton seitlich nach links, beim nächsten Ton nach hinten, beim nächsten Ton nach rechts, beim nächsten Ton nach vorne. (Jeweils 2m bewegen) Es müssen min. 7 von 12 Geiseln gerettet werden.

Fokus: In verschiedene Richtungen bewegen und trotzdem treffen

Viel Spass!

[#wochenprogramm](#)