

WOCHENPROGRAMM (KW12)

- Nachladen, Verschluss geschlossen - ab Holster - Stehend-Kniend - 2x 10 Schüsse - 85 Punkte - <4.5s
- Nachladen, Verschluss geschlossen - Pistole und Magazin auf dem Tisch - 2x 10 Schüsse - <4.0s - 85 Punkte
- Schiess-Timer - Störungsbehebung mit Nachladen in der Bewegung - 10x - <6 Sekunden
- Geiselnnehmer Anfänger - Seitlich bewegen - 2x 10 Schüsse - 7 Geiseln gerettet

ERKLÄRUNG:

Die erste Übung "Nachladen, Verschluss geschlossen" 2x 10 Schüsse; Ab Hoster, auf der Signalton, von der stehenden Position in eine knieende Position wechseln und dann schiessen. Die Durchschnittspunktzahl muss über 85 und die Zeit unter 4.5 Sek. liegen.

Fokus: Schiessen aus einer anderen Position auf Zeit.

Sicherheitshinweis: Zuerst die Waffe ziehen und in die waagerechte bringen, bevor du kniest. Achte dich beim Aufstehen auf die Mündungsdisziplin.

(evtl. in ERWEITERTE EINSTELLUNGEN - die Signalton-Verzögerung für Nachlade-Übung auf 6 - 8s anpassen)

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 aufnehmen, Magazin einsetzen, Ladebewegung und schiessen. Im Schnitt über 85 und unter 4.0 Sek. (Wenn es für dich zu schnell ist, nimm dir 4.5 Sek. Zeit)

Fokus: Pistolen-Griff und Handlich auf Zeit verbessern

Die dritte Übung "Schiess-Timer" 10x Du benötigst zwei Magazine. Halte die Pistole an der Holster Position. Auf der Signalton, ziehe und schiesse, (es macht Klick), bewege dich jetzt seitlich bist du wieder schiesst, Störungsbehebung Tap-Rack, (Schlitten bleibt offen), sofort ein Nachladen ausführen und schiessen. Die Gesamtzeit muss unter 6 Sek. liegen. Wenn es dir zu schnell ist, starte aus der Schiessposition.

Fokus: Bewege ich während dem ganzen Waffen Handling.

Die vierte Übung "Geiselnnehmer - Anfänger" 2x 10 Schüsse. Auf der Signalton seitlich bewegen und währenddessen die Pistole ziehen und schiessen. (Anfänger 1-2 Schritte, Fortgeschrittene 2m seitlich) Es müssen min. 7 von 10 Geiseln gerettet werden.

Fokus: Bewegung und trotzdem treffen

Viel Spass!

#wochenprogramm