



## INTRO

## TECHNIK Präzision: Luft-, Freie und Sportpistole

## TECHNIK Duell: SpoPi+SFP

E. 0.	Inhalt und Gliederung	0+1
E. 1.	Faszination, Symbolik, Sicherheit	2+3
E. 2.	Die Koordinaten	4+5
E. 3.	Ringmaße	6+7
P. 1.0.	Die Grundhaltung	8+9
P. 1.1.	Außenansicht LP	10+11
P. 1.2.	Massenvergleich	12+13
P. 1.3.	Öffnungswinkel	14+15
P. 1.3.1.	<b>Robert Loke:</b> Wie offen?	16+17
P. 1.4.	Handgelenk	18+19
P. 1.5.	Kopf, Arm, Hand und Finger	20+21
P. 1.5.1.	Kopfhaltung im Detail	22+23
P. 1.6.	Hand und Griff, Details	24+25
P. 1.7.	Verschiedene Disziplinen	26+27
P. 2.0.	Innerer Anschlag: 5 Faktoren	28+29
P. 2.1.	Beispiel: Makhail Nestruiev	30+31
P. 2.2.	Balance	32+33
P. 2.2.1.	Gleichgewichtsübungen	34+35
P. 2.3.	Muskelspannungen	36+37
P. 2.4.	Atmung	38+39
P. 2.5.	Koordination: Einfach-Atmung	40+41
P. 2.5.1.	Doppelatmung	42+43
P. 3.1.	Nullpunkt: Höhe und Seite	44+45
P. 3.2.	Raumlinien	46+47
P. 3.3.	Seite und Fußstellung	48+49
P. 4.1.	Zielen: Visierbild und Schärfe	50+51
P. 4.2.	Blick im Ablauf	52+53
P. 4.3.	Abbild und Reaktion	54+55
P. 4.4.	Licht und Proportion	56+57
P. 4.5.0.	<b>Alfons Messerschmitt:</b> Details LP	58+59
P. 4.5.1.	<b>Alfons Messerschmitt:</b> Details LP	60+61
P. 5.1.	Auslösen: Haltung und Hebel	62+63
P. 5.2.	Freie und Stecher	64+65
P. 5.3.	Druck und Verlauf	66+67
P. 5.4.	Druck und Abstand koordinieren	68+69
P. 5.5.	<b>Uwe Potteck:</b> Regeln und Übung	70+71
P. 6.	Nachhalten und Analysieren	72+73
P. 7.1.	Schussrhythmus	74+75
P. 7.2.	Schieß-Rhythmus	76+77
P. 7.3.	Protokoll Luftpistole	78+79
P. 7.4.	Protokoll Freie Pistole	80+81
D. 0.	<b>Nino Salukvaze:</b> 10 Basics	82+83
D. 1.1.	Grundlagen Duell und Schnellfeuer	84+85
D. 1.2.	Grundanschlag Sportpistole	86+87
D. 1.3.	<b>Schumann/Kraneis:</b> Anschlag SFP	88+89
D. 2.1.	Heben Duell	90+91
D. 2.2.	Kraft und Einteilung	92+93
D. 3.	<b>Schumann/Kraneis:</b> Drehen SFP	94+95
D. 4.	<b>Schumann/Kraneis:</b> Ausrichten	96+97
D. 5.	<b>Schumann/Kraneis:</b> Zielen	98+99
D. 5.2.	<b>Schumann/Kraneis:</b> Zielen horizontal	100+101
D. 6.1.	Auslösen Duell	102+103
D. 6.2.	<b>Schumann/Kraneis:</b> Auslösen SFP	104+105
D. 7.1.	<b>Schumann/Kraneis:</b> Rhythmus	106+107
D. 8.1.	<b>Ralf Schumann:</b> Meine 10 SFP Regeln	108+109

## ÄUSSERER ANSCHLAG



## INNERER ANSCHLAG



## NULLP.



## ZIELEN



## AUSLÖSEN



## RHYTHMUS

