

Werten Sie nie zu gut aus. Es erspart Ihnen Enttäuschungen, wenn dann Ringe von der Auswertung „abgezogen“ werden.

Achten Sie auf einwandfreie Bekleidung und Anschläge.

Kontrollen der Aufsicht stören und kosten Ringe.

Rechnen Sie im Wettkampf nicht mit. Fotografieren Sie die Anschläge erfolgreicher Spitzenschützen und werten Sie sie aus.

Drücken Sie beim Liegendschießen nicht mit der rechten Hand gegen den Gewehrschaft.

Sie haben dadurch Schußbildveränderungen, da der Druck nie gleichmäßig ist.

Beim Luftgewehrschießen werden Gewehre mit Knicklauf grundsätzlich mit nach unten zielender Mündung geschlossen.

Die Kugel kann nicht zurückrutschen und wird nicht beschädigt.

Gewöhnen Sie sich einen gleichbleibenden Rhythmus beim Schießen an.

Beim Kniendschießen müssen der linke Oberschenkel und der linke Unterarm eine Linie bilden.

Seien Sie vorsichtig beim Öffnen des Verschlusses, wenn Sie noch eine Patrone im Lauf haben.

Das Bleigeschoß zieht oft aus der Hülse und bleibt im Lauf stecken.

Gegen Durst hilft oft ein Kirschkern, den man im Mund behält.

Halten Sie Ihr Gewicht.

„Gewichtmachen“ kostet Nervenkraft.

Ein Saunabesuch bringt Sie körperlich in eine gute Verfassung.

Er sollte unbedingt in Ihrem Trainingsplan berücksichtigt werden.

Beim Liegendschießen muß der Druck auf der linken Hand und rechten Schulter gleich sein.

Stellen Sie Ihren Diopter richtig ein und versuchen Sie niemals „anzuhalten“.

Beherrzigen Sie das Sprichwort: „Ohne Fleiß kein Preis“.

Überprüfen Sie Ihr Gewehr, ob der Lauf auch freischwebend eingespannt ist.

Eine Schießscheibe muß sich leicht zwischen Schaft und Lauf durchziehen lassen.

Setzen Sie sich beim Trainingsschießen ein Ziel, das Sie unbedingt erreichen müssen.

Sie lernen dabei das „Kämpfen um jeden Schuß“.

Führen Sie ein Trainingsbuch.

Aus einem gut geführten Trainingsbuch können Sie oft den Grund einer Leistungssteigerung oder eines Leistungsrückganges ersehen.

Machen Sie Trockentraining mit „Verstand“.

Stupidies Halten des Gewehres bringt keinen Erfolg. Man muß sich dabei Gedanken machen:

Wo kommt der Puls her? (Oberarm, Unterarm, rechte Hand, linke Hand). Welche Muskeln muß ich unnötig anspannen? Wie bekomme ich den Anschlag bequemer?

Reißen Sie nicht beim Abziehen.

Wenn das Gewehr ruhig steht, verstärken Sie langsam den Druck auf den Abzug bis der Schuß bricht.

Vervollständigen Sie Ihre Ausrüstung.

Dazu gehören, wenn man höher hinaus will: eigenes Gewehr, Schießjacke, Fernrohr, Schießhandschuhe, Schießriemen, Schießschuhe, Mütze, Taschenofen, lange Unterhose, Irisblende, Schraubenzieher, kleine Zange, gute Munition, Schal, Hose (Kniebundhose), Hosen-träger, Kugelschreiber und Papier, Putzstock, Reinigungswerg, Ballistol, Schießbrille mit Farbgläsern, Kniendrolle, Korne (Irisringkorn), dicke Unterwäsche, Gewehrhülle.

Will man die internationalen Bedingungen schießen, kommt noch dazu: Handstütze, Handauflage, Achselhorn, Libelle (Wasserwaage).

Nehmen Sie das Ringkorn nicht zu klein.

Die gebräuchlichsten Größen sind: 3,6, 3,7, 3,8, 3,9 und 4,0 oder beim Balkenkorn 2,0.

Sehen Sie nicht auf die Scheiben Ihrer Nachbarn.

Sie sehen - von der Seite - alle Schüsse im Zentrum, auch wenn es nur eine 9 ist.

Überprüfen Sie vor Beginn des Schießens, ob Diopter und Korntunnel fest sind.

Überprüfen Sie vor Beginn des Schießens, ob Ihr Beobachtungsglas auf die richtige Scheibe eingestellt ist.

Überprüfen Sie vor jedem Schuß, ob Sie die richtige Scheibe anvisieren.

Stellen Sie die richtige Ringkorngröße ein.

Für jede Beleuchtung wird eine andere Größe benötigt. Bei hellem Licht ein kleines Ringkorn, bei dunklem Licht ein großes Ringkorn.

Schwärzen Sie den Lauf mit Ruß oder Isolierband. (Spiegelungen.)

Schwärzen Sie das Ringkorn und die Diopterscheibe mit Ruß.

Schirmen Sie Seitenlicht auf der Diopterscheibe durch eine Gummiblende ab.

Suchen Sie nach einem schlechten Schuß die Ursache. Aber bei sich selbst und nicht bei anderen.

Achten Sie auf eine gute Haltung der rechten Hand.

Der Zeigefinger muß nach hinten ziehen und nicht nach unten oder zur Seite.

Das Gewehr muß beim Kniend- und Liegendschießen über dem Daumenballen der linken Hand liegen.

Der Zug des Gewehrriemens muß von außen - am Oberarm - kommen.

Der Pulsschlag im Gewehr wird dadurch weitgehend geschwächt.

Weg mit dem Auge vom Diopter.

Die Visierlinie wird dadurch verlängert und Zielfehler weitgehend vermieden.

Setzen Sie das Gewehr langsam ab. Warten Sie bis das Geschoß „draußen“ ist. (Durchs Feuer sehen.)

Ihre Muskeln sind noch entspannt und locker.

Betreiben Sie Ausgleichssport. (Waldlauf, Gymnastik, Schwimmen usw.)

Ihre Lunge und Ihre Muskeln werden für größere Leistungen trainiert.