

**Beim Liegend-schießen darf der linke Arm nicht bewegt werden.**

Ein verändertes Aufsetzen des Ellbogens verursacht oft Schußbildveränderungen.

**Stellen Sie Ihren Diopter, sobald Sie die kleinste Abweichung von der Mitte feststellen.**

Voraussetzung ist allerdings, daß Sie jeden Schuß beobachten und wissen, wo Sie „abgekommen“ sind.

**Achten Sie auf den richtigen Winkel Ihres Brillenglases.**

**Legen Sie sich beim Liegend-schießen etwas schräg, ca. 30° zur Schußrichtung.**

**Meiden Sie vor dem Wettkampf die Sonne.**  
Intensive Sonnenbestrahlung erregt.

**Stellen Sie Ihren Abzug nicht zu leicht ein. Schießen Sie mit dem Druckpunkt-Abzug.**

Stecher ist zu unsicher und bringt selten Vorteile.

**Achten Sie darauf, daß der Abzug nicht schleift, d. h. Spiel hat vom Druckpunkt bis zum Brechen des Schusses.**

**Setzen Sie ab, wenn Sie zu unruhig sind oder keine Luft mehr haben.**

**Schießen Sie im Training auf schwierigen Ständen und sammeln Sie Erfahrung mit Wind und Beleuchtung.**

**Prüfen Sie, ob alle Schrauben am Gewehr fest sind.**

**Fangen Sie vor der „Schießsaison“ schon mit Trockentraining an.**

Sie haben dann einen Vorsprung vor Ihrem Gegner.

**Notieren Sie sich Ihre Anschläge genau.**  
z. B.

Wo befestige ich den Riemen am Gewehr?

Wie lang ist der Gewehrrahmen?

Wie ist die Schaftkappe verstellt?

Wie ist die Handhaltung?

In welchem Winkel stehen die Füße? (Stehendanschlag)

In welchem Winkel sind die Knie? (Kniend-schießen)

Wie setze ich das Gewehr ein?

Wie knöpfe ich die Jacke?

Diese Notizen zählen sich nach einer langen Winterpause bestimmt aus!

**Lassen Sie Ihre Augen überprüfen.**

Die meisten Schützen haben einen Augenfehler und wissen es nicht. Auch bei einer halben Dioptrie Fehlsichtigkeit würde ich ein korrigierendes Glas empfehlen.

**Essen Sie vor dem Schießen nicht zu viel.**

**Trinken Sie vor dem Schießen keinen Kaffee, Tee, Alkohol oder Cola.**

**Gehen Sie vor einem wichtigen Wettkampf nicht zu früh ins Bett.**

Erst wenn Sie die nötige „Bettschwere“ haben (gegen 22.00 Uhr) sollten Sie schlafen gehen. Machen Sie vorher einen Spaziergang oder gehen Sie ins Kino.

**Machen Sie sich eine Aufstellung Ihrer Ausrüstungsgegenstände, damit Sie vor einer Reise alles noch einmal überprüfen können.**

Legen Sie die Liste in Ihren Koffer.

**Setzen Sie beim Kniend-schießen den linken Fuß schräg zur Schußrichtung.**

Sie vermeiden dadurch seitliche Schwankungen.

**Hängen Sie sich beim Kniend-schießen nicht zu weit nach vorn.**

Das Gewicht muß gleichmäßig verteilt werden auf: linken Fuß, rechten Fuß (Rolle) und rechtes Knie.

**Schimpfworte gehören nicht auf den Schießstand. Auch nicht nach einem schlechten Schuß.**

Ihre Konkurrenz freut sich nur, wenn sie es hört.

**Beim Stehend-schießen muß das Gewicht auf beide Beine gleichmäßig verteilt werden.**

**Machen Sie zwischen Aufstehen und Wettkampf leichte Lockerungsübungen oder Waldlauf.**

Der Körper wird richtig durchblutet und Sie reagieren schneller.

**Ziehen Sie Ihr Gewehr nur von hinten (Schloß) durch.**

**Benutzen Sie nur einen kunststoff- oder holzumantelten Putzstock.**

**Ziehen Sie bei kaltem Wetter einen Handschuh über die rechte Hand.**

Es genügt ein einfacher Fingerhandschuh mit abgeschnittener Zeigefingerkuppe.

**Vermeiden Sie Nikotin.**

**Gehen Sie vor dem Wettkampf rechtzeitig auf den Schießstand (1 Stunde).**

Jede Hetze vor dem Kampf kostet Ringe.

**Stopfen Sie sich die Ohren zu.**

Sie werden durch Geräusche nicht mehr belästigt und können ganz konzentriert schießen.

**Achten Sie auf den Wind, auch wenn er ganz gering ist.**  
Nur die ersten 10 Meter sind wichtig.

**Versuchen Sie nicht, sich zu dopen.**

Es gibt kein helfendes Mittel (auch nicht Alkohol). Was wäre man auch für ein „Sportler“, wenn man auf solche Mittel zurückgreifen muß.

**Überlegen Sie sich nach einem guten Resultat, was Sie vorher gemacht haben.**

**Achten Sie auf eine gute Kopfhaltung.**

Der Kopf muß in der natürlichen Haltung bleiben. Ziehen Sie, wenn es erforderlich ist, das Gewehr zum Kopf und nicht umgekehrt, auch wenn es dadurch verkantet wird. (Gleichmäßiges Verkanteten schadet nicht.)