

	Vorwort und Autoren
2	Verknüpfungen
4	Inhalt
6	<b>GEWEHR</b>
8	Das Luftgewehr
10	Verdichtete Luft
12	Systemfragen
14	Rückstoß-Absorber
16	Kartusche
18	Laden
20	Diabolos
22	Schussleistung
24	Munitionstest
26	Schwingungen
28	Holz oder Alu
30	Materialverbindung
32	Fünf Kontakte
34	Schaftkappe
36	Kappe einstellen
38	Contact I - IV
40	Schaftbacke
42	Griff
44	Handstütze
46	Gewicht + Balance
48	Visierung
50	Regeln
52	Regeln im Anschlag
54	Auflage: Gewehr
56	Auflage und Zielen
58	Reinigung
60	Wandlung
62	<b>STEHENDANSCHLAG</b>
64	Die 8 Besten
66	Äußerer Anschlag
68	Vorderansicht
70	Rückenansicht
72	Auflage
74	ALG Frontansicht
76	ALG Linke Seite
78	Grundstellung
80	Selbstbild ÄÄ
82	Hüfte parallel
84	Oberkörper
86	Schultern und Arme
88	Stützhand
90	Abzugshand
92	Kopfhaltung
94	Orientierung
96	Laden + Einsetzen
98	Innerer Anschlag

100	Statik
102	Muskelspannung
104	Balance
106	Atmung
108	Herz
110	Nullpunkt Höhe
112	Nullpunkt Seite
114	Halteruhe
116	<b>ZIELEN</b>
118	Schlüsselrolle
120	Stationen
122	Diopter
124	Korn + Tunnel
126	Korngröße
128	Korn und Kontrast
130	Iris-Filter
132	Auge-Iris Distanz
134	Visier Erhöhung
136	Verkanten
138	Kopfhaltung
140	Position Auge
142	Blenden
144	Raum + Balance
146	Sehschärfe
148	Korrekturen
150	Monokel
152	Kontaktlinsen
154	Zieltest
156	Zielzeiten
158	Blicksteuerung
160	Rangieren
162	Korrekturstrategien
164	Checkliste Zielen
166	<b>AUSLÖSEN</b>
168	Vorüberlegungen
170	Anschlagdetails
172	Griff
174	Greifen
176	Abzugszungen
178	Kontaktaufnahme
180	Einstellungen
182	Druckkurven
184	...im Match
186	Reaktion
188	Schusszeit
190	Zusammenfassung
192	<b>TRAINING</b>
194	Übung macht Meister
196	Schwachstellen
198	Ein Ring pro Jahr?

200	5 Bausteine	Selbstbild
202	Komplexität	Inhalt + Methode
204	Gesetze	Entwicklung
206	Anpassung	Koordinative
208	7 Trainingsprinzipien	Belastungsformen
210	7 Koordinationsregeln	Gleichheit
212	Spez. Koordination	Spezifische Kraft
214	Match-Prinzipien	Stress + Erregung
216	Leistung steuern	Periodisieren
218	Trainingsplanung	Analyse und Ziel
220	Konkrete Inhalte	Messen
222	Umsetzen	Kontrolle
224	Ergebnisse	Einschätzung
226	Tagestraining	Trainingseinheit
228	Monat und Saison	Plan und Formkurve
230	Jahresplan	Organisation
232	Periodisierung	Planung
234	Ergebnis-Erfassung	Live-Protokoll
236	Taktische Mitschrift	LG Protokoll
238	Wochenplan	Belastung - Erholung
240	Wochenplan leer	Leistungsübersicht
242	Wochenplan	Belastung - Erholung
244	Zusammenfassung	10 Leitsätze
246	Literatur Gewehr	Pistole, Psyche
248	Poster Gewehr	...und andere
250	Balance-Board	Anwendungen
252	Schießmaschine	Anwendung
254	SmartPhone	Kanäle, Schlusswort