

INHALT

	Vorwort und Autoren	
2	Verknüpfungen	Innentitel
4	Inhalt	Angeschlossene Medien
6	GEWEHR	Einführung
8	Das Luftgewehr	Schaft, System, Visier
10	Verdichtete Luft	Druckverhältnisse
12	Systemfragen	Druckausgleich
14	Rückstoß-Absorber	Absorber einstellen
16	Kartusche	Gerade und fest
18	Laden	Ladewege
20	Diabolos	Verpackung und Test
22	Schussleistung	Drei Faktoren
24	Munitionstest	Spannungsmomente
26	Schwingungen	Gewicht und Kontakt
28	Holz oder Alu	Klirrfaktor
30	Materialverbindung	Freiräume
32	Fünf Kontakte	Finde Regeln
34	Schaftkappe	Regularien
36	Kappe einstellen	Flächenwinkel
38	Contact I - IV	Varianten
40	Schaftbacke	Form und Wege
42	Griff	Alternativen
44	Handstütze	Übersicht
46	Gewicht + Balance	Grenzbereiche
48	Visierung	Blickdisziplin
50	Regeln	Poster
52	Regeln im Anschlag	...im Olympia-Finale
54	Auflage: Gewehr	Auflage: Schiene
56	Auflage und Zielen	Laufhülse
58	Reinigung	Transport
60	Wandlung	Zehn Gebote
62	STEHENDANSCHLAG	Einführung
64	Die 8 Besten	Anschlag und Regeln
66	Äußerer Anschlag	Übersicht
68	Vorderansicht	Frontseite
70	Rückenansicht	Über die Schulter
72	Auflage	ALG Rückansicht
74	ALG Frontansicht	ALG Seitenansicht
76	ALG Linke Seite	ALG Linke Hand
78	Grundstellung	Stellung wiederfinden
80	Selbstbild ÄA	Grundwerte
82	Hüfte parallel	Mit Stuhl und Spiegel
84	Oberkörper	Jacke, Hose, Schaft
86	Schultern und Arme	Schaftkappe
88	Stützhand	Handstütze
90	Abzugshand	Abzugsfinger
92	Kopfhaltung	Backe und Auge
94	Orientierung	Sichtfeld
96	Laden + Einsetzen	Absenken
98	Innerer Anschlag	Elemente
100	Statik	Linker Arm und Hand
102	Muskelspannung	Stress-Fasern
104	Balance	Optische Stabilität
106	Atmung	Reserve-Luft
108	Herz	Schlag-Zahlen
110	Nullpunkt Höhe	Waffe und Scatt
112	Nullpunkt Seite	Gerade Waffe
114	Halteruhe	Krisen-Intervention
116	ZIELEN	Einführung
118	Schlüsselrolle	Systematik
120	Stationen	Poster
122	Diopter	Raster + Vorschau
124	Korn + Tunnel	Hintergrund
126	Korngröße	Proportion + Licht
128	Korn und Kontrast	Hintergrund+ Filter
130	Iris-Filter	Handhabung
132	Auge-Iris Distanz	Tunnel zentrieren
134	Visier Erhöhung	Linear + senkrecht
136	Verkanten	Verkanten + Sprung
138	Kopfhaltung	Hinterschaft + Test
140	Position Auge	Pupillendrehung
142	Blenden	Diopter-Größen
144	Raum + Balance	Abdeckblende
146	Sehschärfe	Kurz, weit, krumm
148	Korrekturen	Position
150	Monokel	Varianten
152	Kontaktlinsen	Laserkorrektur
154	Zieltest	Grenzen
156	Zielzeiten	Magische Sekunde
158	Blicksteuerung	Blickdisziplin
160	Rangieren	Erfassung
162	Korrekturstrategien	Analyse + Grenzen
164	Checkliste Zielen	Psyche + Neustart
166	AUSLÖSEN	Einführung
168	Vorüberlegungen	Grundübung
170	Anschlagdetails	Analyse
172	Griff	Ergonomie
174	Greifen	Finger
176	Abzugszungen	Hebelgesetze
178	Kontaktaufnahme	Widerstand
180	Einstellungen	Vorzug oder direkt
182	Druckkurven	Druckvarianten
184	...im Match	Matchtauglich
186	Reaktion	Zentripetal
188	Schusszeit	Variabler Rhythmus
190	Zusammenfassung	Grundübung
192	TRAINING	Intro
194	Übung macht Meister	Lernmethodik
196	Schwachstellen	Gesamtbild
198	Ein Ring pro Jahr?	Schallmauer 10,5

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