

## 6 Phasen des Bewegungsablaufes - Intervallschießen

- Vorbereitungsphase
- Reaktionsphase
- Beschleunigungsphase
- Verzögerungsphase
- Auslösephase
- Zielkontrolle und Rückkehrphase

Anders als beim Präzisionsschießen wird beim Intervallschießen der Schußrhythmus durch die Drehung der Scheiben (z. B. 3/7 Sekunden) bestimmt. Das Umklappen der Scheibe löst den Bewegungsablauf aus; dieser besteht aus einer zügigen Waffenbewegung bis kurz vor den Anhalteraum, präzisiertem Verzögern der Bewegung, Auslösen und Rückkehr zur Fertighaltung. Der gesamte Bewegungsablauf findet innerhalb einer Ein- und Ausatmung statt.

### 1 Vorbereitungsphase (1 Minute):

- Mentale Abarbeitung des Gesamtablaufes
- Bewußtes Atmen
- Aufbau der optimalen Körperspannung
- Fertighaltung einnehmen, Armhaltung 45°
- Druckpunkt aufnehmen

### 2 Reaktionsphase:

Die Reaktionsphase beginnt mit der Scheibendrehung

- sollte so kurz wie möglich sein (ca. 0,2 Sek.)
- Das Auge nimmt einen Ruhepunkt im vorderen Bereich der Schießbahnen auf

### 3 Beschleunigungsphase:

Beginnt mit dem Anfang der Bewegung und endet mit der größten Geschwindigkeit

- Dauer ca. 0,5 Sek.
- Konzentration auf die Scheibe richten, Druckpunkt halten
- Waffe zügig anheben und einatmen bis kurz vor Verzögerungspunkt

### 4 Verzögerungsphase:

Beginnt mit der größten Geschwindigkeit und endet im Anhalteraum

- Dauer nicht länger als 1 Sek.
- Während der Verzögerungsphase die Waffenbewegung gleichmäßig abbremsen
- Korn aufnehmen und fixieren.
- Wichtig: die Bewegung nicht mit dem Kopf, sondern mit den Augen ausführen.
- Waffe gleichmäßig in den Halteraum führen
- Korn fixieren und den Druck auf den Abzug aktiv erhöhen

### 5 Auslösephase:

Beginnt mit dem Ende der Bewegung und endet mit dem Schuß (Dauer ca. 1 Sek.)

- Mit dem Erreichen des Halterums wird mit der Atmung entspannt innegehalten, so daß die Waffe zur Ruhe kommt
- Zielbild überprüfen
- Druck auf den Abzug gefühlvoll erhöhen, bis der Schuß ausgelöst wird.
- Wichtig: die Waffe nicht aus der Lage bringen, indem der Abzug durchgerissen wird

### 6 Nachhalten und Rückkehrphase:

Beginnt nach dem Schuß und endet in der Fertighaltung

- Abkommensanalyse
- Abzugskontrolle
- Selbsteinschätzung der Trefferlage
- Visierung wieder in Übereinstimmung bringen (Dauer ca. 1 Sek.)
- Spannung halten, langsam ausatmen
- Waffe in Fertighaltung bringen, Armhaltung 45°
- Sauerstoffdefizit durch bewußtes Atmen ausgleichen
- Durch Zählen das Timing so gestalten, daß unmittelbar vor dem nächsten Drehen der Scheibe in Schußrichtung ausgeatmet ist. So kann die Beschleunigungsphase für den nächsten Schuß begonnen werden.

