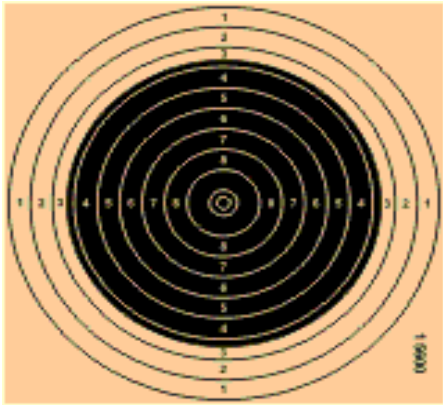


## Kernmodell des Schiesssports

<p><b>1 Zielen</b></p> <p>Optimales Zielbild herstellen und erstellen</p>	<div style="text-align: center;"> <p><b>Kernelemente</b></p> <p><b>Kernbewegungen</b></p> <p><b>Formvarianten</b></p> </div> 	<p><b>6 Optimieren</b></p> <p>des äusseren und inneren Anschlags nach der Physiologie des Schützen</p>
<p><b>2 Abziehen und Nachhalten</b></p> <p>Druckpunkt als Widerstand suchen, überwinden und Nachhalten</p>		<p><b>7 Kontrollieren und Reagieren</b></p> <p>Nullpunktkontrolle und - Korrektur</p>
<p><b>3 Atmen</b></p> <p>Koordination von Atmen, Zielen, Abziehen, Schussauslösung immer mit der gleichen Restvolumenmenge</p>		<p><b>8 Ökonomisieren</b></p> <p>des Bewegungsablaufs zwecks tiefer Pulsfrequenz</p>
<p><b>4 Halten</b></p> <p>Gewehr im optimalen Zielbild, möglichst schwankungsfrei halten</p>		<p><b>9 Rhythmisieren</b></p> <p>des Bewegungsablaufs</p>
<p><b>5 Einsetzen</b></p> <p>Einsetzen des Gewehr mit hoher Präzision</p>		<p><b>10 Präzisieren</b></p> <p>Absolute Bewegungspräzision während des Wettkampfs</p>

**Kernelemente 1-3** werden von den Einsteigern erworben und gefestigt. Sie sind absolut notwendig, um diese Sportart ausführen zu können

**Kernbewegungen 4-7** werden von Fortgeschrittenen angewendet und variiert. Sie sind nützlich, um in dieser Sportart erfolgreich zu sein

Könnerinnen und Könnner (**Kadermitglieder**) gestalten und ergänzen die **Formvarianten 8-10**. Sie geniessen die Gestaltungsfreiheit.