

Bereich	Nr.	Frage	Lösung
Sicherheit	S 1	Wo darfst Du dein Sportgerät an der DM auspacken?	Waffenkontrolle, am Stand nach Ansage,
Sicherheit	S 2	Ansage: Schießen einstellen, Sicherheit - was mußt Du tun?	LG wie KK - Patronenlager öffnen
Sicherheit	S 3	KK, du drückst ab, der Schuß wird nicht ausgelöst - was mußt Du tun?	Sportgerät mindestens 10 sek. In Scheibenrichtung halten. Nochmal probieren Verschluß neu spannen
Sicherheit	S 4	Wenn du das Sportgerät aus der Hand legst - was ist zu beachten?	Sicherheitsschnur
Sicherheit	S 5	Was ist beim Transport zu beachten?	Koffer oder Gewehrsack verschlossen, Transportgenehmigung, Munition getrennt transportieren
Sicherheit	S 6	Was ist beim Befüllen einer Kartusche zu beachten?	richtiger Druck, Kartusche nicht in der Hand halten, nur von Unterwiesenen durchführen.
Technik	T 1	Erkläre die optimale Schußabgabe!	Ringevergleich, stehen ziehen, nachhalten
Technik	T 2	Was sind die absolut wichtigen Punkte in der Vorbereitungszeit?	Nullstellungsaufbau (Haltebereich, Scheibenmitte, Höhe)
Technik	T 3	Erkläre Haltebereich, Scheibenmitte, Höhe und ihre Bedeutung	Haltebereich-mimimalste Bewegung, Scheibenmitte-individueller Aufbau, Höhe-absolut, ausgeatmet
Technik	T 4	Welchen Zweck hat die Irisblende und das verstellbare Ringkorn?	Optimale individuelle Einstellmöglichkeit - Lichtverhältnisse, otimeales Sehen beim Zielen
Technik	T 5	Erkläre den Kniendanschlag!	Knieendrolle, 3 Punkte - Auflage, Stützfuß/Stützarm, Oberkörperposition, Riemen
Technik	T 6	Erkläre den Liegendanschlag!	Stützarm, Schulter, Kopfposition
Körper	K 1	Wann sollst du am Wettkampftag aufstehen?	Mindestens 3 Stunden vor dem Start
Körper	K 2	Was versteht man unter körperlicher Vorbereitung?	Dehnen, Gynastik, Laufen um den Körper und Kreislauf auf Betriebstemperatur zu bringen.
Körper	K 3	Wie sollte die Ernährung ab 2 Tage vor dem Wettkampf aussehen?	Kolhenhydrate
Körper	K 4	Wieviel Flüssigkeit am Tag solltest du mindestens zu Dir nehmen?	> 2 Liter (Tee, Wasser ohne Kohlensäure)
Körper	K 5	Wie bringst Du Deinen Körper auf Betriebstemperatur?	Dehnen, Gynastik, Laufen
Körper	K 6	Wie sollte die Ernährung am Wettkampftag und Wettkampf aussehen?	Alles was hilft und nicht belastet. z. B. Bananen
Psyche	P 1	Was ist eine Wettkampfstrategie?	Plan, Reaktion auf Probleme
Psyche	P 2	Was ist eine Entspannungsmöglichkeit?	Autogenes Training, Entspannung nach Jacobsen
Psyche	P 3	Dein Puls geht hoch, wie kannst du das regulieren?	Bauchatmung
Psyche	P 4	Konzentriere Dich auf Deine Stärken, was bedeutet das?	Selbstvertrauen
Psyche	P 5	Erkläre Selbstvertrauen?	Vertauen auf meine Stärken
Psyche	P 6	Wie begegnet Du den Ablenkungen ?	Disziplin, abschotten
Allgemein	A 1	Wann sollst Dich am Wettkampfort spätestens einfinden?	1,5 Stunden vor Start der Vorbereitungszeit
Allgemein	A 2	Welche Unterlagen benötigst du zum Wettkampf und am Wettkampfort?	Personalausweis, Schützenpaß, Startkarte, Sondergenehmigung, Transportbescheinigung, Startnummer
Allgemein	A 3	Wie verhältst Du dich, wenn ein Schuß nicht angezeigt wird?	Hand heben, Aufsicht / Kampfrichter prüfen, sehen bei den nächsten Schußabgaben zu
Allgemein	A 4	Was ist bei der Waffen- u. Bekleidungskontrolle zu beachten?	Keine Veränderungen mehr
Allgemein	A 5	Wie verhältst Du dich bei einen Waffendefekt?	Hand heben, Aufsicht, mögliche Inst., Sportordnung / zeit, Systemwechsel
Allgemein	A 6	Schießzeiten: LG / LG 3 / KK 3 x 20 / KK Liegend / KK 3 x 40 je Klasse?	siehe Beiblatt