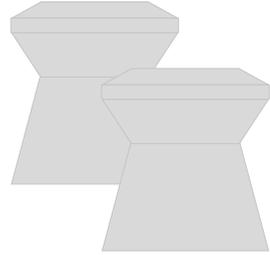
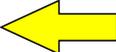


# Eigenkontrolle

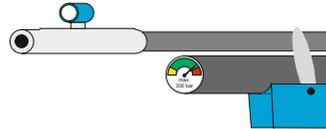
- Einatmen
- Trefferanalyse
- Waffe laden
- Kontrolle Füße
- Muskelgefühl
- Hüfte vorne
- Sitz Stützarm



- Ausatmen    Einatmen

- Sitz der Kappe
- 0 Punkt
- Kopf senken

- Zielen 



- Vorzug

- letztes Ausatmen

- Druckpunkt

- 10,9

- Nachzielen

- Druckpunkt sanft lösen

