

Abaissez et détendez votre épaule droite. Votre plaque de crosse devrait s'asseoir fermement contre elle.

Saisissez plus fermement avec votre main droite. Votre index doit toujours être dans la même position contre la lame de la détente.

Penchez-vous vers le haut du corps, les épaules pointant presque vers la cible.

Déplacez vos hanches vers l'avant et maintenez-les parallèles à la cible

Assurez-vous que votre genou droit est droit. Tournez-le légèrement pour plus de confort

Placez votre jambe droite plus loin. Il devrait porter 20-40 %

Tournez votre pied droit légèrement.

La distance entre les pieds du tireur varie considérablement. Construire, préférence et habitude entrent en jeu.



Cela vaut également la peine d'expérimenter la largeur de votre guidon. La bonne option dépendra également de la luminosité de la cible - plus les niveaux de lumière sont bas, plus l'anneau doit être petit.

Une visière protège les yeux lorsque vous visez. Les «clignotants» latéraux et les protections auditives empêchent également les distractions et améliorent la concentration. Vous devriez toujours avoir votre outil à portée de main pendant une série de tirs, afin que vous puissiez ajuster les paramètres de votre carabine à tout moment.



Il est essentiel de pouvoir reposer confortablement votre tête à l'arrière de votre stock pour atteindre un taux de réussite constant.

- Si ta tête est bien soutenue. Votre cou et vos épaules peuvent se détendre
- Garder la tête confortable, mais fermement positionnée dans le processus de visée, sans distraction.
- Vous ne pouvez suivre correctement que si votre tête ne recule pas à chaque coup, ce qui vous fait perdre la vue grâce à la dioptrie.

Further details can be found in this book.  
English version:  
Air Rifle Shooting  
[www.mec/shot.de](http://www.mec/shot.de)

