

## RH Der Schiess-Rhythmus

Diese Rhythmusart wird hauptsächlich als taktische Massnahme eingesetzt. Sie kann bei schwierigen Schiessbedingungen, wie sie bei Aussendisziplinen (KK, 300m, etc) sehr oft vorkommen, erhebliche Vorteile gegenüber der Gegnerschaft bringen. Aber auch Indoor können der Einsatz variabler Schiessrhythmen vorteilhaft sein.

### Die Voraussetzungen:

Um bewusst variable Schiessrhythmen einsetzen zu können müssen folgende Voraussetzungen erfüllt sein:

- die individuelle Technik muss gut bis sehr gut sein
- die Auswirkungen von äusseren Einflüssen wie Wind und Licht sollten bekannt sein
- ein mindestens durchschnittliches Leistungsniveau sollte vorhanden sein

### gleichmässiger Rhythmus:

Sofern alle Bedingungen gut sind (kein Wind, konstantes Licht, gute persönliche Verfassung) kann ein schneller Rhythmus geschossen werden. Wichtig dabei ist allerdings, dass die Aufmerksamkeit jederzeit sehr hoch ist. Plötzliche Veränderungen in den Bedingungen müssen sofort erkannt werden!

### variabler Rhythmus:

Sofern die Bedingungen nicht optimal sind (Wind, wechselndes Licht, nicht optimale körperliche Verfassung, etc) soll ein variabler, der Situation angepasster Rhythmus geschossen werden. Wichtig dabei ist allerdings, dass die für das Programm zur Verfügung stehende Zeit jederzeit beobachtet wird. Zeitnot am Programmende führt zu unerwünschtem Stress!

### Ein Beispiel (variabel):

#### Der Schiess - Rhythmus

