

Checkliste zur Beurteilung der äußeren Anschläge Gewehr

Anhand dieser Checkliste kann der Trainer die Anschläge seiner Schützlinge unter die Lupe nehmen. Die wichtigsten Elemente werden angeführt. Wie sie im Einzelfall beschaffen sein sollten oder wegen der körperlichen Voraussetzungen nur sein können, ist der einschlägigen Literatur zu entnehmen.

LIEGEND: Körperlage, Stellung Schulterachse zur Scheibe
Riemenverlauf
Stellung Stützarmbogen
Winkel Stützarm
Verlauf Schaft in der li. Hand
Einsetzen am Hals, Schulterkontakt.
Stellung re. Arm
Verlauf Abzugshand, -finger
Kopfhaltung; Kontakt Wange-Schaft
Höhe des Anschlages
Anschlagsstabilität; Springen der Waffe

KNIEND: kn- Rolle, Schießhose
Position Rolle
Sitz auf der Rolle
Position und Winkel re. Bein
Position li. Bein
Stellung li. Fuß
Stützarm auf Knie
Riemenverlauf
Oberkörperhaltung, Gewichtsverlagerung
Verlauf Schulterachse
Abzugsarm, -hand
Kopfhaltung, Wangenkontakt
Einsetzen in Schulter

STEHEND: Fußstellung
Belastungsverteilung li.-re. Fuß
Belastungsverteilung Zehen - Fersen
Hüftstellung
Seitrückneigung des Oberkörpers
Drehung des Oberkörpers
Hals- und Kopfhaltung, Wangenkontakt
Schulterkontakt
Haltung des Abzugsarmes und der Abzugshand
Verkantung der Waffe
Haltung des Stützarmes, der Stützhand