

Auswahl der wichtigsten Anschlagselemente

Liegend:

- Re. Ellbogen recht nah am Körper – Stützellbogen nicht zu weit vorne. Re. Schulter höher als die li.
- Schulterachse ca. 45° zur Schussrichtung – nicht zu frontal.
- Drehpunkt der Kappe in der Mitte; fester Kontakt Schulter; Kappe nahe am Körper; Kappe nicht kippen oder drehen, nur ggf. parallel verschieben.
- Stützhand möglichst weit nach vorne nehmen – ggf. Schaft kurz lassen.
- Waffe soll möglichst zentral in den Körper laufen. Re. Bein ggf. anziehen oder nach außen legen.

Hinweise zum Schussablauf

- Exakte Zielaufnahme von unten mit Landung in der 10!!!
- Abziehen durch Druckverstärken
- Kurze Zielzeiten

Stehend:

- Hüfte in Schussrichtung vorschieben – keine Drehung ! (li. Hüftknochen eher schräg nach re. Vorne drehen – Hüfte eher etwas gegendrehen)
- Oberkörper in Schussrichtung; Waffe nahe am Körper; li. Schulter nicht wegdrehen; re. Schulter hinten lassen.
- Waffe außen einsetzen (am Oberarm zwischen Bizeps und Schulter)
- Stabilität aus den Beinen beachten – Stabilität aus dem Oberkörper sehen. Wo liegen Probleme?
- Oberkörperneigung wenig nach hinten – mehr entgegen der Schussrichtung
- Oberkörper nicht nach vorne aufkippen (Gefahr v.a. bei hoher re. Schulter)
- Feste Handfassung

Hinweise zum Schussablauf

- Vorbereitung des Zielvorganges (Atmung, Balance, langsame u. exakte Zielaufnahme)
- Kraft aus dem Stützarm – dieser hat nur kraftfreie Stützfunktion

Kniend:

- Fuss auf der Rolle richtig belasten, dass leichte Drehbelastung **gegen** den Uhrzeiger entsteht.
- Gewichtsverlagerung des Anschlages auf die linke Seite (wenig Druck auf re. Knie)
- Gewichtsverlagerung des Anschlages nach hinten auf die Rolle und Ferse
- Stützellbogen evtl. hinter das Knie setzen.
- Stützellbogen möglichst nicht zu steil (etwa in Verlängerung des Oberschenkels)
- Wenig Druck in re. Schulter (Schulter nur an die Kappe legen)
- Mit re. Schulter nicht gegen das Gewehr drücken und evtl. sogar in den Anschlag reinschieben
- Kappe nahe am Körper einsetzen – ggf. parallel verschieben – nicht kippen oder Drehen d. Kappe um Längsachse

Hinweise zum Schussablauf

- Stützarm entspannen + lockere re. Schulter
- Bauch und Rücken entspannen
- Keine lange Vorbereitung über Atmung - Waffe tanzen lassen – im Halteraum relativ früh gut ziehen. Schuss auf den Körper kommen lassen. (Gefühl für den guten Schussabgang) Gefühl für den guten Schussabgang sowie zügiger + flüssiger Rhythmus ist Schlüssel für hohe Resultate
- Viel Trainingsfleiss und Geduld bzgl. Leistungssteigerungen unter Stress