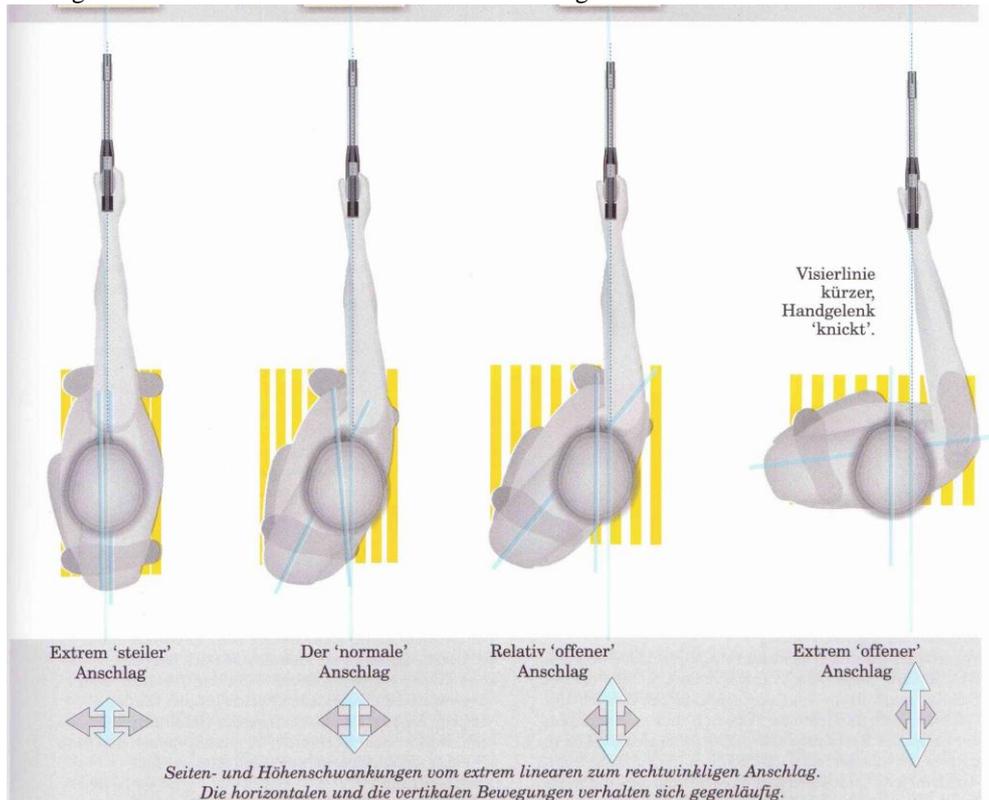


Der Anschlag beim Präzisionsschuss

Der optimale Anschlag ist: die Körperhaltung in der die Waffe mit den notwendigsten Muskelspannungen im Halteraum gehalten wird. Er sollte schmerzfrei sein und ohne Zwang eingenommen werden können. Einschränkungen der Beweglichkeit z.B. auf Grund von Muskelverkürzungen muss Rechnung getragen werden. Allerdings ist als erstes zu klären, ob und wie weit die Ursachen für Einschränkungen durch Gymnastik und Dehnübungen behoben werden können.

Das Schaubild zeigt in der Draufsicht die verschiedenen Anschlagsformen vom steilen bis zu offenen Anschlag.



Die Vor- und Nachteile vom steilen und offenem Anschlag sind individuell abzuwägen und der effektivste Anschlag auszuwählen. Im nachfolgenden sind einige aufgeführt:

	Steiler Anschlag	offener Anschlag
Abstand Auge – Korn (da sich das Auge auf nahe Objekte schwerer fokussieren kann, spricht das für den steilen Anschlag)	am größten	am geringsten
Kopfdrehung (durch Verkürzung der Halsmuskulatur kann der Kopf eventuell nicht weit genug gedreht werden und wird dann meißt gekippt, was für das Gleichgewichtsempfinden ein Nachteil ist.)	am größten	am geringsten
Körperschwankungen (gemeint sind die Schwankungen bäuchlings. Diese wirken sich am meisten negativ auf die Anschlagsstabilität aus. Sie sind aber durch Kontrolle der Kopfhaltung, Gleichgewichts- und Kräftigungsübungen reduzierbar)	am größten	am geringsten

In der Praxis ist der „normale Anschlag“ zu bevorzugen. Auf einige wichtige Details ist jedoch zu achten. Die Kopfhaltung sollte gerade sein und das zielende Auge sollte direkt hinter der Visierlinie sein, also beim Zielen keine Schielstellung haben. Schultern und Hüfte sollten gerade übereinander und über der Standfläche stehen (siehe Abb.). Die Füße sollten hüft- bis schulterbreit auseinander und parallel bis leicht geöffnet zueinander stehen. Ein starkes Abknicken des Oberkörpers nach hinten ist gesundheitlicher Sicht zu vermeiden und kommt zumeist von zu geringer Haltekraft.