

Theorie Schiesselemente

Das Halten

Allgemeines zum Halten

Man unterscheidet zwischen zwei Arten des Anschlags: Dem inneren und dem äusseren Anschlag. Unter dem Inneren Anschlag versteht man das Gefühl für den Spannungszustand der Muskulatur im jeweiligen Anschlag. Der Innere Anschlag beschreibt das feinkoordinierte Zusammenspiel der Spannungs- und Dehnungszustände von Muskeln und Bändern sowie die feinabgestimmte Stellung der Körperteile zueinander. So kann die Muskulatur von Arme, Beine, Rumpf- und Schulterbereich angespannt, entspannt oder in irgendeinem anderen Spannungszustand zwischen 0 und 100 % sein, ohne dass sich dadurch die äusseren Verhältnisse ändern.

Allgemein gilt, dass der Anschlag mit so wenig wie möglich, aber so viel wie nötig Muskelanspannung aufrechterhalten werden muss, weil angespannte Muskulatur bei Ermüdung und unter Stress vibriert. Der Schütze muss also die Haltung finden, die ihm gleichzeitig Stabilität, Balance und weitestgehende Muskelentspannung vor und während der Schussabgabe bietet. Ist der Muskeltonus zu gering, so ist der Anschlag zu labil und die Waffe springt bei der Schussabgabe unkontrolliert. Dies kann man z. B. bei verschieden kräftiger Handfassung am Griff beobachten. Wird zu locker gefasst, springt die Waffe bei kleinen Fehlern weiter weg, als wenn die Waffe fester in die Hand genommen wird. Die Schüsse sitzen logischerweise weiter weg. Beim Luftgewehr spielt das keine Rolle, da bei der Schussabgabe keine Kraft freigesetzt wird.

Einsetzpunkte

Abzugshand-Griff

Der Schütze muss beachten, dass der Griff zwar fest umklammert wird, aber nicht so fest, dass sich die Hand verkrampft. Durch die langfristige Verkrampfung wird es ihm im Unterarm schmerzen und der Zeigefinger wird nicht mehr genug Feinmotorik haben um den Abzug optimal auslösen zu können.

Schulter-Schaftkappe

Die Schaftkappe soll möglichst angenehm in der Schulter liegen. Die Schaftkappe wird beim stehend schießen unterhalb, beim liegend schießen oberhalb des Schafts fixiert. Die Schaftkappe muss immer präzise und gleich eingesetzt werden. Schon kleine Abweichungen können die Stellung und Spannungen beeinflussen.

Stützhand-Gewehrschaft

Die Stützhand wird beim stehend schießen zu einer Faust geballt und in einem 60 Grad Winkel zum Gewehrschaft geführt. Beim liegend schießen wird die Hand gestützt durch den Riemen an den Handstopp geführt. Auch hier darf man sich nicht unnötig verspannen oder gar verkrampfen. Die Vibrationen werden direkt auf das Gewehr übertragen und eine koordinierte Schussabgabe ist nicht mehr möglich.

Ellbogen-Hüfte/Läger

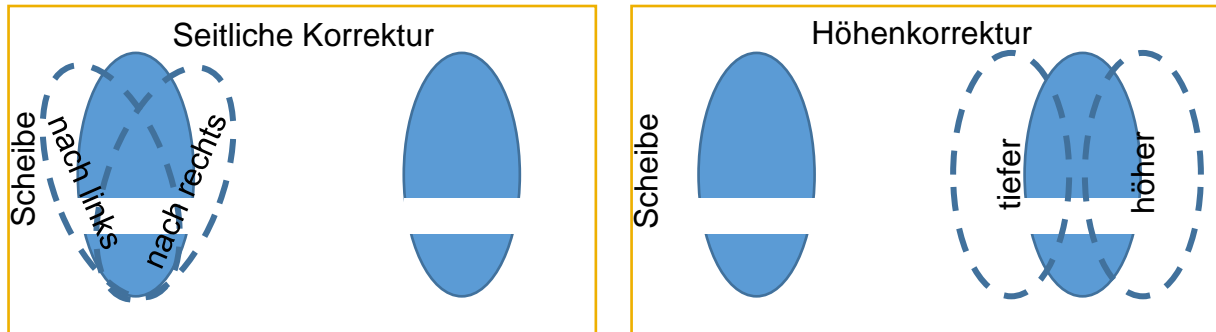
Der Ellbogen wird beim stehend schießen in die Hüfte eingesetzt. Im Optimalfall leicht oberhalb des Beckens auf der Aussenseite. Während dem liegend schießen wird der Ellbogen auf dem Läger aufgesetzt. Er bestimmt die Höhe und Stabilität des Gewehrs.

Kopf-Backenauflage

Der Kopf soll angenehm auf der Auflage liegen. So, dass das Diopter in optimalem Abstand zum Auge ist. Der Kopf muss möglichst gerade gehalten werden.

Stellung stehend

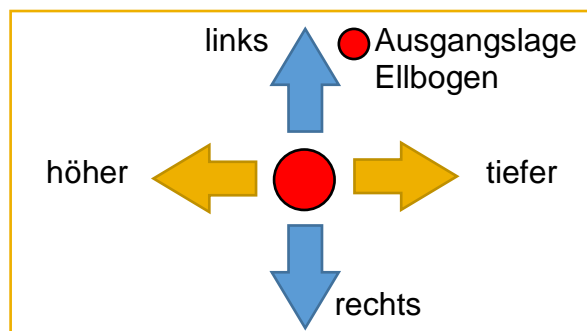
Der Schütze korrigiert seinen Nullpunkt auf die Scheibe in dem er seine Fussstellung korrigiert. Das Schema zeigt die möglichen Korrekturen. Für Linkshänder gilt, rechter Fuss Richtung Scheibe heisst rechts, linker Fuss Richtung Wand heisst links.



Beim Stand ist es wichtig, dass beide Füße gleichermassen belastet werden. Viele Schützen neigen dazu, nur das vordere zu belasten. Dadurch verliert der Schütze an Stabilität und hat Mühe mit der Balance. Ein Hüftbreiter Stand dient als Ausgangslage. Je nach den körperlichen Begebenheiten, also Grösse, Armlänge, Hüfte etc., kann dann korrigiert werden.

Stellung liegend

Hier korrigiert der Rechtsschütze mit seinem rechten Ellbogen. Der linke Ellbogen bleibt wo er ist, da er Drehpunkt der ganzen Stellung ist. Linkshänder spiegeln die Achsen.



Wichtig bei der Stellung sind die Beine und Füße. Das eine Bein ist leicht angewinkelt, bei Rechtshändern das rechte, und das andere ist ausgestreckt. Die Füße zeigen nach aussen. Ist das nicht möglich kann ein Fuss auch auf dessen Oberseite abgelegt werden. Die Beine dürfen auf keinen Falls angespannt sein, das verursacht unangenehme Krämpfe und der ganze Körper fängt an zu zittern.