

# Anschlagfehler 1

Instabile Körperhaltung  
Rückschlag destabilisiert

Folge 43

Sobald die Oberkörpervorlage beim Flintenschießen vernachlässigt wird, kommt es zu einer instabilen Schießhaltung. Werden abgehende Ziele mit aufrechter oder sogar mit zurückgebeugter Körperhaltung beschossen, ist das ebenso falsch, wie eine mehrfach geknickte Körperhaltung. Die Bildbeispiele zeigen auf der linken Seite jeweils die nicht zu empfehlenden Schießhaltungen, während auf der rechten Seite die korrigierten und besseren Haltungsmöglichkeiten gezeigt werden. Um fehlerhafte Schießhaltungen zu vermeiden, sollten sich Schützen mit unerklärlichen Fehlerquoten von einem kompetenten Ausbilder, Schießtrainer oder Schießlehrer auf Haltungsfehler überprüfen lassen.



**Links:** Der zweifach geknickte Körper hat der Rückstoßkraft wenig entgegensetzen. Der Rückstoß schlägt die Schulter nach hinten, und damit der Körper nicht aus der Balance gerät, klappt er an den beiden Knickstellen (a) und (b) in sich zusammen. Die dadurch verursachte mangelhafte Standfestigkeit wird besonders bei Abgabe des zweiten Schusses deutlich.

**Rechts:** Wenn das Standbein (S) leicht gebeugt wird, ist das kein Fehler; viele Schützen bevorzugen diese Schießhaltung und haben damit Erfolg. Das gestreckte Führbein (F) verleiht dem Körper nicht nur eine solide Standqualität, sondern dient auch als wirksamer Prellbock gegen den Rückstoß.



**Links:** Der Körper hat neben (a) und (b) eine dritte Knickstelle. Sie ergibt sich aus dem zu stark nach vorne gereckten Kopf (c). Der weit nach hinten zurückgestellte Rücken verrät eine instabile Schießhaltung.

**Rechts:** Der Oberkörper wird ab der Hüfte (b) so weit nach vorne gebeugt, bis das Zielniveau mit der Mündung erreicht ist. Das gestreckte Führbein garantiert eine solide Standqualität.