



Hausarbeit

zum Seminar Arbeitstechniken LV-Nr. 89-0014

Sportliches Gewehrschießen für Anfänger

SS 2006

Dozent:

Melanie Njo, M.A.

Verfasser:

Steffen Hemer

Humboldtstr.3

67665 Kaiserslautern

s_hemer@informatik.uni-kl.de

Matrikelnr.: 360XXX

1. Semester BA Informatik

Kaiserslautern, 25.10.2006

Inhaltsverzeichnis

1. Vorwort	-2-
2. Einleitung	
2.1. Allgemeines zum Gewehrsport	-3-
2.2. Ausrüstung	-4-
3. Der Stehendanschlag	
3.1. Aufbau	-5-
3.2. Äußerer + Innerer Anschlag	-7-
3.3. Training + Wettkampf	-9-
4. Weitere Anschläge/3-Stellungskampf	
4.1. Liegend- und Kniendanschlag	-10-
4.2. Wettkampftechnisches zum 3-Stellungskampf	-10-
5. Fazit	-11-
6. Anhang	
6.1. Literaturverzeichnis	-12-
6.2. Bilder	-13-

1. Vorwort

„Der Reiz des Sportschießens ist die Einheit zwischen Geist, Körper und Waffe.“

Ich bin selbst Gewehrschütze und habe seit klein auf immer fleißig am Trainingsbetrieb teilgenommen, mit wachsendem Erfolg.

Mit der Zeit habe ich ein spezielles Interesse an Trainingsmethoden bekommen, da unser Trainer, ein sehr kompetenter und engagierter Mensch, welcher neben dem Trainingsbetrieb in unserem Verein auch den Bezirkskader betreute und verschiedene Jugendleitertätigkeiten ausübt(e), uns eine sehr gute Ausbildung in Physiologie und Psychologie des Gewehrschießens vermittelt hat und auch im späteren Verlauf unserer Jugendzeit in seine Arbeit miteinbezog, sozusagen als Assistenztrainer.

Das vorliegende Manuskript eignet sich, wie der Titel leicht verrät, als Einstiegsanleitung für Anfänger im Gewehrsportbereich, kann aber sicherlich auch für fortgeschrittene Schützen und Trainer als Leitfaden für die grundlegenden Dinge des Gewehrschießens genutzt werden.

Eine detaillierte Ausführung des Themas mit all seinen Variationen in Anschlägen, Taktiken und sonstiger physischer und psychischer Trainingsmethoden und Tipps würde den Rahmen dieser Arbeit um Weiten sprengen, ich wage zu behaupten, dass es sogar Ausmaße einer Diplomarbeit annehmen würde, all die Möglichkeiten von Anschlag und Training, die im Spitzenschießsport auftreten, für den Normalschützen als Alternative zu seinem herkömmlichen Vorgehen zu analysieren, aufzubereiten und darzustellen.

Deshalb werde ich mich im folgenden auf die herkömmlichen Standards beschränken und empfehle jedem Fortgeschrittenen, wenn er soweit mit seinem Gewehr, der Ausrüstung und den Abläufen vertraut ist und damit irgendwann ergebnismäßig an seine Grenzen stößt, sich die im Literaturverzeichnis angegebenen Werke näher anzuschauen und gegebenenfalls mit einem kompetenten Trainer (evtl. an den zuständigen Kadertrainer wenden) sinnvolle Änderungen in Angriff zu nehmen.

2. Einführung

2.1. Allgemeines zum Gewehrsport

Zunächst möchte ich einen kurzen Überblick über die Rahmenbedingungen im Schießsport geben: Diese Arbeit bezieht sich rein auf die Gewehrdisziplinen die im Deutschen Schützenbund (DSB) beziehungsweise bei Olympischen Spielen geschossen werden. Der DSB ist ein auf rein sportlicher Basis organisierter Verband mit ca. 1,5 Millionen Mitgliedern in etwas mehr als 15000 Vereinen, die wiederum in einzelnen Landesverbänden (nicht direkt an Bundeslandgrenzen gekoppelt), Bezirks- und Kreisebenen organisiert sind. Entsprechend finden auch die Meisterschaften in folgenden Disziplinen (hier: nur Gewehrbereich) statt:

<i>Disziplin</i>	<i>Stellung</i>	<i>Kaliber</i>	<i>Entfernung</i>	<i>Schusszahl</i> <i>Männer/Frauen</i>	<i>Kommentar</i>
Luftgewehr	stehend	4,5 mm	10 m	40/40(*) Schüler: 20	Olympisch(60/40)
LG 3-Stellung	stehend,kniend, liegend	4,5 mm	10 m	3x20/3x20	nur bis Junioren-B-Klasse
KleinKaliber-Standardgewehr	stehend,kniend, liegend	5.6 mm	50 m	3x20/3x20	Olympisch(nur Frauen)
KK-freie Waffe	stehend,kniend, liegend	5.6 mm	50 m	3x40/3x40	Olympisch(nur Männer)
KK-Liegendkampf (English Match)	liegend	5.6 mm	50 m	60/60	Olympisch(nur Männer)
Zimmerstutzen	stehend	4.65 mm	15 m	30/30	stirbt aus mangels Hersteller v. Waffen u. Munition, interessant f. Training innerer Anschlag
KK 100m	stehend	5.6 mm	100m	30/30	

(*)die Anzahl gilt nur bis zu den Landesverbandsmeisterschaften

Es gibt noch einige weitere interessante Disziplinen (laufende Scheibe, Skeet, Trap, sämtl. Großkaliberdisziplinen,Aufgelegtschießen, etc), diese haben aber zum Teil international oder für den Inhalt dieser Arbeit keine Relevanz. Näheres siehe:

<http://www.schuetzenbund.de/sport/disziplinen/gewehrschiessen/>

http://www.olympic.org/uk/sports/programme/disciplines_uk.asp?DiscCode=SH

2.2. Ausrüstung

Als Neueinsteiger, gerade im Jugendbereich, lohnt es sich nicht sämtliche Ausrüstungsgegenstände anzuschaffen, da dies einen nicht unerheblichen finanziellen Aufwand darstellt. Nahezu jeder Verein stellt Interessierten für die erste Zeit die essentielle Ausrüstung, wie Gewehr, Schießjacke, Schießhandschuh zur Verfügung. Nach und nach kann man diese dann selbst anschaffen und mit Schießschuhen, Schießhose, Schießriemen, Kniendrolle und ggf. Schießbrille komplettieren, auch um einer gemeinsamen Nutzung mit anderen (vorallem des Gewehrs) aus dem Weg zu gehen und eine bessere Abstimmung auf die eigenen Bedürfnisse zu erreichen.

Die wichtigsten Ausrüstungsgegenstände im Überblick:

<i>Bezeichnung</i>	<i>Funktion</i>	<i>Preis</i>	<i>Anschaffung</i>
Luftgewehr bzw. KK-Gewehr (siehe Abb 2.2.1)	klar	gebraucht ab 500€/neu ab 1200€/KK teurer	sofort, da essentiell (wird i.d.R. in der ersten Zeit vom Verein gestellt)
Schießhandschuh +(bei Bedarf) Augenblende (s. Abb 2.2.6)	Stabilisiert Handgelenk, schützt vor Druck durch Schaft und Riemen/ gegen Ermüdungseffekt des nicht zielenden Auges	ca. 25-50 €/10€, je nach Qualität	sofort (günstige Anschaffung)
Schießjacke (Material:Leder oder Leinen) (s. Abb 2.2.2)	Stützeffekt (Rücken), Abrutschsicherung versch. Auflagepunkte(Ellenbogen, Schulterbereich), Befestigung d. Riemens	ab 250 €, nach oben keine Grenze bei Maßanfertigung	sofort (bei Jugendlichen auch Leasing möglich)
Schießschuhe (s. Abb 2.2.4)	sauberer, sicherer Stand durch plane Sohle und Knöchel umschließenden Schaft, steife Sohle f angenehmeres Kniendschießen	ca. 250 €	vgl. Jacke, bzw. mit zunehmender Leistung
Schießriemen+Kniendrolle (s. Abb 2.2.5)	Unterstützt Stützarm in dem er Gewehr mit Oberarm verbindet/ zum draufknien	Ca 50€ / ca 20€	sobald man 3-Stellung schießen möchte
Schießhose (s. Abb 2.2.3)	Stützfunktion, bei Kniendanschlag Abrutschsicherung	ab 200 €, vgl. Jacke	vgl. Schuhe
Schießbrille (s. Abb 2.2.7)	Bessere Anpassung der Sehhilfe auf Kopfstellung beim Zielen		für Brillenträger, mit zunehmender Leistung

Auf die genauere Funktion der einzelnen Ausrüstungsgegenstände werde ich an entsprechenden Stellen näher eingehen.

3. Der Stehendanschlag

3.1. Aufbau

Der Anfänger sollte sich zunächst mit den grundlegenden Bewegungsabläufen und Leitlinien des Aufbaus vertraut machen und diese einige Zeit unter Aufsicht eines Trainers einüben, ohne zu sehr auf das Ergebnis bzw. „das Getroffene“ zu achten. Ein korrekter, verinnerlichter Äußerer Anschlag ist essentiell, Fehler die sich über längere Zeiträume einschleichen, sind oft schwer zu ändern, da man sich daran gewöhnt hat und immer wieder Rückfälle passieren, besonders bei Unkonzentriertheit. Folgendes gilt für Rechtsschützen, Linksschützen gehen seitenverkehrt vor. (Vgl. Abb. 3.1.1)

Am besten beginnt man mit der Stellung der Füße ... :

- Fußspitzen auf gleicher Höhe in Verlängerung der Schusslinie (Orientierung: Seil der Zuganlage)
- Füße parallel, ungefähr schulterbreiter Abstand, linker Fuß in Richtung Scheibe
- wichtig ist eine gleichmäßige Belastung beider Füße
- Dies sind allerdings Richtlinien, leichte Abweichungen sind oft hilfreich, allerdings sollte man nicht zu weit von dem Ideal abweichen und sich evtl. den Nutzen, den man sich erhofft, mit seinem Trainer besprechen. Extreme findet man zwar auch im Spitzensport, sind aber mit Vorsicht zu genießen, um nicht als orthopädischer Dauerpatient zu enden.
- was Anfänger immer wieder nicht beherzigen: Wenn man sich einmal hingestellt hat, dann bleibt man möglichst über die komplette Länge des Trainings/Wettkampfs stehen !!! (kleine Korrekturen ausgenommen)

... und arbeitet sich über die Körperhaltung ... :

- die Knie sind durchgedrückt zu halten (Anfänger neigen zum Einknicken des dem Stand abgewandten Knies, Abhilfe bringt oft ein minimales nach außen Drehen der entsprechenden Fußspitze).
- der Oberkörper geht nach rechts hinten ins Hohlkreuz um eine zentrale Lage des Körperschwerpunktes (inkl. Gewehr) zu erreichen, es ist darauf zu achten, dass die Hüfte parallel zur Schußrichtung bleibt und lediglich etwas nach vorne geschoben wird. (Rücken- und Rumpfmuskulatur trainieren, sonst drohen Haltungsschäden vor allem bei Jugendlichen !!!!!)
- der komplette Körper sollte eine minimale Muskelspannung aufweisen, alles andere wird auf die Dauer zu anstrengend und führt zu unkontrollierten Bewegungen nach dem Abziehen, was den Schuß komplett abweichen lassen kann.
- die Schulterachse wird ca. 20° aus der Schussrichtung zur Scheibe gedreht, um dass

Einsetzen des Gewehrs zu ermöglichen.

... , über den Stützarm/die Stützhand... :

- der linke Arm muss das Gewicht der Waffe tragen, deshalb sollte er auf dem Hüftknochen aufgesetzt werden, um auch hier größere Muskelspannung zu vermeiden
- ob der Schütze den Ellenbogen etwas weiter innen (zum Bauch hin) oder außen (mehr seitlich) einsetzt, hängt vom persönlichen Gefühl ab, allerdings ist darauf zu achten, dass dies immer an der gleichen Stelle geschieht. Vorderes Bein und Stützarm sollten von der Seite betrachtet eine Linie bilden.
- die Stützhand sollte am Schwerpunkt des Gewehrs ansetzen, greift man zu kurz, führt dies zu Spannungen zw. Ober- und Unterarm, was ein Zittern zur Folge hat, greift man zu weit vorne, wird die muskuläre Belastung für den Bizeps zu groß und dieser beginnt auch zu zittern.
- zur Handhaltung am Vorderschaft gibt es viele Variationen, die u.a. von den Proportionen des Schützen abhängig sind, da damit die Höhe des Gewehrs variiert werden kann. Wichtige Eckpunkte sind ein möglichst gerades Handgelenk, schmerzfreies Halten auch über längere Schußserien, evtl. seitliche Fixierung. Mögliche Varianten sind das Auflegen auf die Faust, das Halten zwischen Daumen und Zeigefinger bzw Auflegen auf Handballen, das Auflegen auf auseinandergespreiztem Daumen und Zeigefinger(evtl + Mittelfinger).

... und den Abzugsarm/die Abzugshand...

- der Abzugsarm(rechts) ist maßgeblich am Einsetzen des Gewehrs beteiligt: die Kolbenkappe des Gewehrs muss eine feste Verbindung zur Schulter bzw. dem Oberarm haben. Dies wird durch die richtig Wahl der Schaftlänge (variabel mit Distanzstücken u.ä.) erreicht und niemals !!! durch aktives Anspannen/Vorschieben der Schulter oder aktives Einziehen des Gewehrs durch die Abzugshand.
- das Einsetzen erfolgt in der Beuge zwischen Rumpf und Oberarm.
- die Kolbenkappe soll möglichst auf ganzer Länge an der Schulter anliegen. Kontrolle durch Trainer, da das Gefühl oft täuscht, und ein punktueller Kontakt zum Kippen des Gewehrs um die Laufachse führt (ggf. Kolbenkappe vertikal verschieben um einen optimalen Kontakt des Kopfes mit der Schaftbacke zu gewährleisten).
- auch hier gilt: Handgelenk der Abzugshand gerade/ Ellenbogen leicht erhöht, aber entspannt
- den Griff (Sportgewehre haben einen Pistolengriff) ruhig kräftig anfassen(ohne zu verkrampfen), dient der Festigkeit des Systems Gewehr-Schütze

... zur Kopfhaltung :

- eine gute Kopfhaltung sollte möglichst aufrecht sein, um den Gleichgewichtssinn optimal zu nutzen. Hierzu dreht man das Gewehr leicht auf sich zu, man verkantet nach innen.

- die Wange legt man auf die Schaftbacke. Diese ist meist verstellbar und kann erhöht werden, um auch eine aufrechte Kopfhaltung und eine zusätzliche Fixierung des Gewehrs zu erreichen.
- schaut man nun durch das Diopter (zusammen mit Korntunnel und Ringkorn bildet es die Zieleinrichtung) sollte man möglichst mittig durchschauen, d.h. das Ringkorn befindet sich in der Mitte des Diopterloches (näheres Zielen). Dies kann mit Hilfe der Schaftbackeneinstellung oder mit einer sogenannten Visierlinienerhöhung erreicht werden.

Das waren die Dinge, die es zum Stand zu sagen gibt und wir haben immer noch nicht geschossen:

3.2. Äußerer + Innerer Anschlag

Theoretisch gehören die Ausführungen in Kapitel 3.1. schon zum Äußeren Anschlag, dennoch ziehe ich hier nochmal eine Grenze und behandle den Zielvorgang als einen gesonderten Teil des Äußeren Anschlags, da dieses Thema einen nahezu nahtlosen Übergang zu den psychischen und atmungstechnischen Seite des Sportschießens (Innerer Anschlag) bietet.

Einrichten des Anschlag auf die Scheibe, Zielen, Feuer !(Abziehen):

Bevor es jedoch losgeht, richtet man seine Stellung noch präzise auf die Scheibe aus. Man stellt sich wie beschrieben hin, setzt sein Gewehr ein, schließt die Augen, entspannt und schaut dann wo man mit dem Gewehr steht (links, rechts, oben, unten von der Scheibe). Nun korrigiert man seinen Stand entsprechend, indem man sich minimal komplett !!!(nicht nur der Oberkörper) um seine vertikale Körperachse dreht oder die Schaftkappe verstellt zur Hoch-/Tiefveränderung (oder Haltestil ändern, siehe 3.1.).

Gezielt wird, wie bereits erwähnt, durch Diopter, Ringkorn und -tunnel. Man schaut durch das Diopterloch, sodass man das Ringkorn und darin zentriert wiederum den schwarzen Bereich der Zielscheibe sieht. Zielendes Auge ist bei Rechtsschützen das rechte Auge. Zu Beginn wird dies allerdings nicht so einwandfrei funktionieren wie beschrieben, deswegen üben, üben, üben.

Trotzdem gilt: konzentriert zielen, aber nicht zu lang; wenn's nicht klappt das Ziel ruhig vor Augen zu bekommen, lieber kurz absetzen und von vorn beginnen. Später hinaus versucht man beim Zielvorgang immer nach folgendem Muster zu verfahren: Man setzt das Gewehr ein, versucht über der Scheibe ruhig zu werden, fährt dann konzentriert hinunter zum Mittelpunkt der Scheibe und zieht entschlossen ab, ohne langes Herumsuchen oder Warten auf den idealen Zeitpunkt. Hat man den Eindruck, dies funktioniert nicht, setzt man ab und beginnt von vorn. Zum Zielen gehört auch die Wahl des richtigen Ringkorndurchmessers. Generell gelten hier zwei Faktoren: die Lichtsituation auf dem Stand und das Können des Schützen. Bei guten Lichtverhältnissen oder als guter Schütze wählt man zunehmend kleinere Körner. Wichtig ist, dass der Durchmesser nicht zu klein wird, d.h. es muss ein erkennbarer Kontrast zw. dem Schwarz des Ringkorns und der

Scheibenmitte vorhanden sein, sonst kann das Auge das Ziel nicht richtig zentrieren. Das selbe Problem tritt allerdings auch bei zu großem Durchmesser auf, als Richtlinie gilt beim Luftgewehr-Stehendanschlag Durchmesser von 3.0- 4.0 mm zu wählen. Zudem sollte eine Blende für das nichtzielende Auge verwendet werden, um dieses besser offen halten zu können und einer Ermüdung des Augenlieds vorzubeugen.

Der Abzug eines Sportgewehres hat einen sog. Vorzug und einen Druckpunkt. Zum Abziehen legt man den Zeigefinger der Abzugshand auf den Abzug, sodass man die Fingerkuppe den Abzugsschuh vollständig berührt und zieht bevor man mit dem Zielvorgang beginnt den Abzug vorsichtig bis zum Druckpunkt. Danach benötigt man nur noch wenig Weg zum Auslösen des Schusses. Ein sauberes Abziehen kennzeichnet sich dadurch, dass es nicht ruckartig, sondern sauber und entschlossen mit zunehmendem (in der Theorie) Druck geschieht. Wichtig ist auch, dass der Zug parallel zur Schußachse ausgeführt wird, ansonsten kommt es zum sogenannten „Verreißen des Schußes“.

Kein sauberer Treffer ohne Nachhalten/Nachzielen:

Wichtig für ein optimales Treffergebnis ist das Nachhalten/Nachzielen, denn es verhindert ein vorschnelles Absetzen des Gewehrs. Man muss sich bewusst sein, dass man zunächst das optimale Schussbild erkennt, dann erst handelt(abzieht) und dann noch der Faktor Schussentwicklungszeit des Gewehrs(v. Abziehen bis zum Verlassen des Projektils des Laufes) selbst hinzukommt. Um das Gewehr über diese Reaktionszeit sicher ruhig zu halten, sollte man mindestens 1, eher mehr Sekunden im Anschlag verharren, dann erst das Gewehr absetzen.

Atmen nicht vergessen:

Abschließend zu diesem Kapitel will ich noch einige Worte über die Atmung während des Zielvorgangs sagen, ein Thema, dass immer wieder intuitiv falsch gemacht wird, da man meint mit Luftanhalten die höchstmögliche Ruhe zu erreichen. Dies ist jedoch gänzlich falsch, da das Anhalten der Atmung zu einer Sauerstoffunterversorgung und so zu einem Muskelzittern führt. Deshalb soll man während der Einsatzphase einmal bewusst tief durchatmen, während der Nullpunktfindung ruhig weiter atmen und nur zum finalen Zielen und Auslösen für maximal 3-10 Sekunden die Atmung tatsächlich aussetzen. Reicht dies nicht, setzt man, wie bereits erwähnt, das Gewehr ab und beginnt den Ablauf von Neuem.

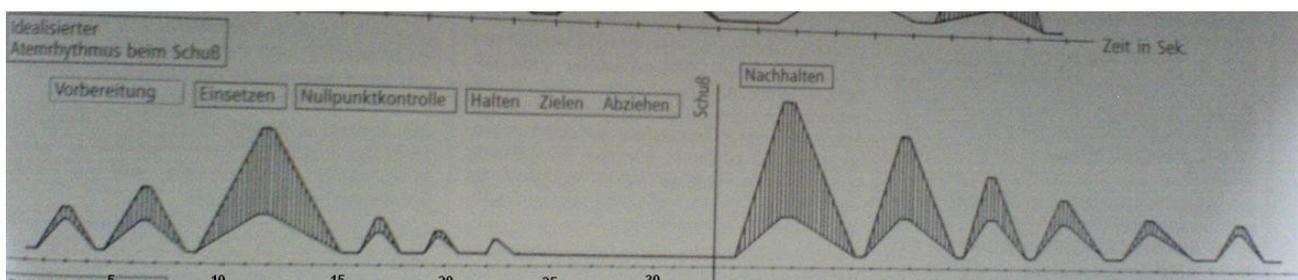


Abb 3.2.1: Idealisierter Atemrhythmus beim Schuß

3.3. Training + Wettkampf

Um dieses teilweise langweilige Grundlagentraining etwas aufzulockern, kann man selbstverständlich zwischendurch bzw. zum Abschluss einer Trainingseinheit ein paar Schießspiele mit seinen Trainingspartnern machen. Hat man obiges verinnerlicht, kann man nun zum Training des Inneren Anschlags und Abzugstraining übergehen.

Viele Schützen verfahren im Training immer wieder nach dem selben Muster: sie schießen ein komplettes Wettkampfprogramm mit Probe, werten das Ergebnis aus und sind entweder erfreut über eine Verbesserung oder betrübt wenn's nicht die eigene Bestmarke war. Diese Art Training verbessert jedoch nicht gezielt die auftretenden Probleme, sondern schleift sie weiter ein. Deshalb sollte man primär bei seinem Training immer auf spezielle Abläufe eingehen:

- Training der allgemeinen Kondition und Muskulatur: hierzu bieten sich sämtliche Übungen zur Stärkung der Rumpf- und Rückenmuskulatur an. Vorsicht: Bizepstraining mit der Hantel o.ä. wirkt sich bei Schützen eher kontraproduktiv aus.
- Training der speziellen Kondition: dies kann entweder im Trockenanschlag oder durch lange Trainingseinheiten mit Schußbildschießen (Schießen von i.d.R. 10 Schuß pro Scheibe um eine Abweichtendenz und kein genaues Ergebnis zu erkennen) geschehen.
- Abzugstraining: Schießen auf eine weiße Scheibe (ohne Ziel), Wechsel trocken-scharf,
- Nullpunkttraining: Schußbilder, mit oder ohne Beobachtung nach jedem Schuss, sinnvoll auch: SB ohne Beobachtung, aber mit Kommentierung (entweder durch Aufzeichnen oder kurz an den Trainer melden, wo der Schuss ist und was evtl. falsch lief).
- Training des Einrichtens: kleine Serien schießen, Pause machen, neue Einrichten. Trainiert Bewegungsabläufe, verbessert Zieleinrichtungskontrolle und Inneren Anschlag.
- Wettkampfnahes Training: ideal sind verschiedene Schießspiele, in denen Einzelne oder Teams gegeneinander antreten und unter Druck geraten (Bsp. Fuchsjagd: Ein Schütze beginnt mit einem Schuss Vorsprung und die anderen müssen ihn innerhalb einer Zehnerserie einholen, Druck entsteht durch den ständigen Vergleich nach jedem Schuss)
- Leistungskontrolle: Selbstverständlich muss man ab und zu auch kontrollieren was das Training bringt. Verbessert Wettkampfstabilität, kann auch in kleineren Umfängen zu Ende des normalen Trainings geschehen, allerdings nie zu zeitnah zu einem Wettkampf !!!

4. Weitere Anschläge/3-Stellungskampf

4.1. Liegend- und Kniendanschlag

Beim 3-Stellungskampf wird der Stehendanschlag(S) mit den Anschlägen Kniend(K) und Liegend(L) kombiniert und zwar in der Reihenfolge L-S-K. Der Liegendanschlag wird auch als eigene Disziplin geschossen. Beide Anschläge haben ihre Eigenheiten. Eine ähnlich ausführliche Aufbauanleitung wie für das Stehendschießen würde den Umfang der Arbeit verdreifachen, deshalb beschränke ich mich auf eine äußerst kurze Beschreibung, weitere Details sind den Illustrationen (Abb 4.1.1 und Abb 4.1.2) oder der weiterführenden Literatur zu entnehmen:

- In beiden Anschlägen wird der Haltearm mit Hilfe des Schießriemens unterstützt.
- Beim Liegendanschlag liegt der Schütze auf dem Bauch, den Haltearm möglichst weit nach vorn geschoben und in einer Linie mit dem Gewehr. Es ist darauf zu achten, dass der Haltearm in einem Winkel von $> 30^\circ$ mit der Unterlage bildet. Der Abzugsarm bildet den zweiten Auflagepunkt. Der Schütze sollte im gesamten in der geraden Verlängerung zum Gewehr liegen.
- Beim Kniendschießen ist das hintere Bein in Schienbeinbereich mit der Kniendrolle unterbaut, der Schütze sitzt mittig auf dem Fuß(Fußsohle 90° zur Unterlage, keinesfalls nach hinten geneigt!!!). Das vordere Bein steht so, dass das Knie als Auflage für den Haltearm direkt unter dem Gewehr positioniert ist. Hinteres Knie und vordere Fußspitzen sind ca. 65° zur Schußrichtung eingedreht. Hierzu werden die Beinreißverschlüsse der Schießhose geöffnet. Außerdem ist der Hosenbund gelockert bis ganz auf und die Schießjacke wird auch nur im oberen Bereich zu geknöpft. Wichtig beim Kniendschießen ist ein sauberes Abziehen.

4.2. Wettkampftechnisches zum 3-Stellungskampf

3-Stellungs-Wettkämpfe sind etwas eigen, da man alle drei Disziplinen beherrschen muss und zudem noch an alle anschlagsspezifischen Auf- und Umbaupunkte denken muss. Wichtig ist vor allem, dass man sich ein Betreuer mitnimmt, der in den Riemenansschlägen die Scheiben wechselt. In den längeren Disziplinen wie KK 3x40 und 60-liegend ist zudem zu berücksichtigen, dass man ausreichend Pause macht, Zeit hat man in der Regel genug. Diese platziert man am besten zwischen den Anschlägen oder beim großen Liegendprogramm nach einem vorher gesetzten Rhythmus (20-20-20 oder 40-20 oder 30-20-10 sind zu empfehlen). Man sollte nicht zu viele Pausen machen (max 2-3), da man nach jeder Pause wieder einige Schüsse braucht, um sich einzurichten und das sind Wertungsschüsse (Probeschießen ist nur vor dem Wettkampfbeginn erlaubt bzw vor jedem Anschlag) !!!

5. Fazit

Ich hoffe, dass jeder, auch Personen, die sich bisher nicht sehr viel unter Schießsport vorstellen konnten, die vorliegenden Bild-Text-Präsentation als Anleitung zu diesem interessanten Sport benutzen können und dass ich, trotz des begrenzten Umfangs, keine wichtigen Dinge vergessen habe. Denn wie so oft vergisst man als routinierter Autor manchmal Details, die man als klar voraussetzt: Als ich mir anfangs Gedanken über den Umfang und die Themenwahl Gedanken machte, hatte ich viel mehr geplant, vor allem eine detaillierte Beschreibung des Liegend- und Kniendanschlags und eine bessere Bezugnahme auf die Wettkampfsituation mit all ihren Schwierigkeiten. Nachdem ich dann mit dem Stehendanschlags begonnen hatte, merkte ich, was man dem Laien alles noch unbedingt erklären muss, um ein korrektes Ergebnis zu erreichen. Also beschloß ich notgedrungen mich auf die jetzigen Themen zu beschränken und es dem Leser/Zuhörer zu überlassen, sich nach diesem Appetitanreger weiter in das Fach zu vertiefen.

Viel Erfolg und gut Schuß !

6. Anhang

6.1. Literaturverzeichnis

Bücher:

Bühlmann, Gaby/Eckhardt, Maik/Reinkemeier, H. (1997): Wege des Gewehrs Band 1:Die Technik. Münster: Eigenverlag. Vertrieb: MEC. ISBN 3-00-001509-4.

Horneber, Ralf (1991): Wettkampfsport Gewehrschießen Technik-Taktik-Training. Kranzberg: Eigenverlag R. Horneber

Reinkemeier, Heinz (1990): Vom Training des Schützen. In: Westfälischer Schützenbund (Hrsg.). Vom Training des Schützen Band 1+2

Bilder:

<http://www.anschuetz-sport.com/>

<http://www.gehmann.com>

<http://www.schuetzenwelt.de>

6.2. Bilder



Abb 2.2.1 Modernes Luftgewehr mit Alu-Schaft



Abb 2.2.2 Schießbekleidung



Abb 2.2.3 Schießhose v. Hinten



Abb 2.2.4 Schießschuh



Abb 2.2.5 Riemen und Kniend-
rolle



Abb 2.2.6 Schießhandschuhe
versch. Ausführungen



Abb 2.2.7 Schießbrille



Abb 3.1.1.

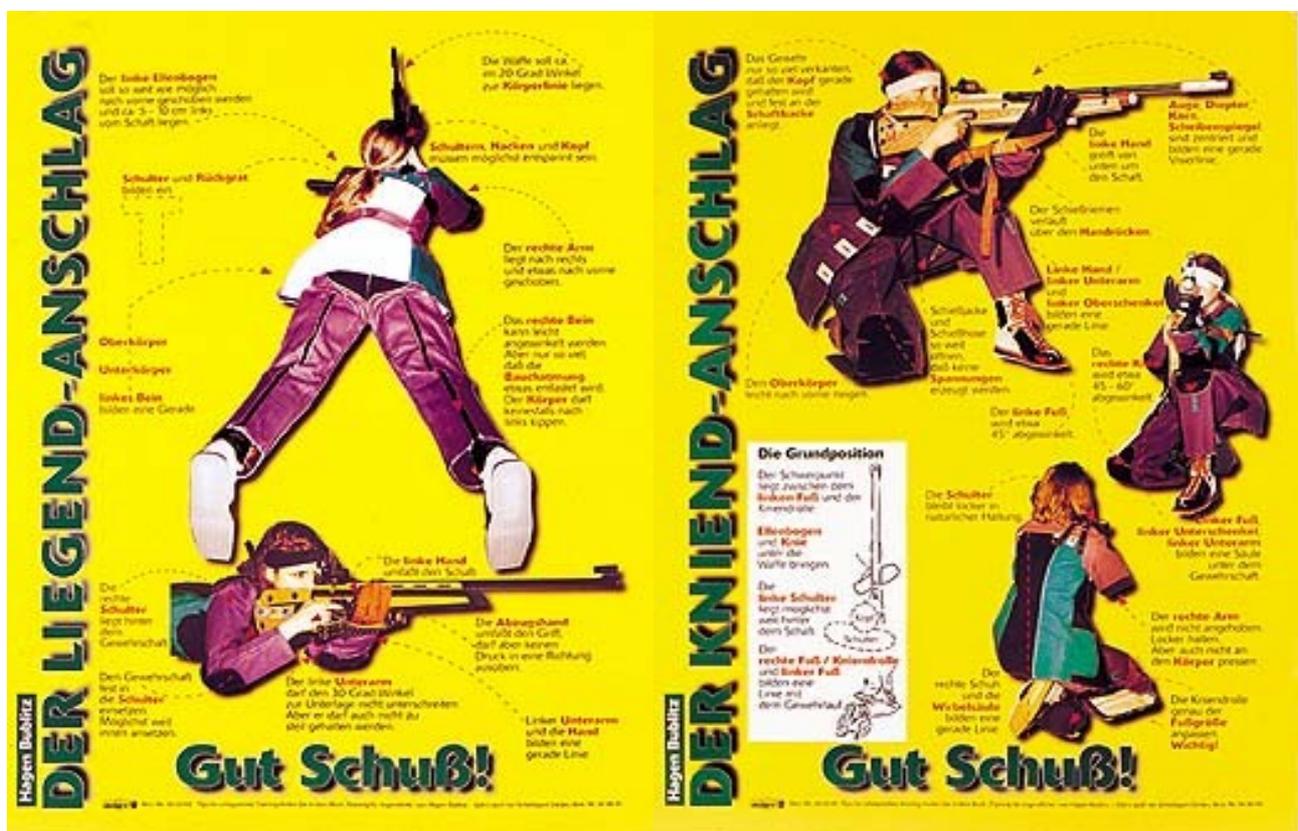


Abb 4.1.1

Abb 4.1.2