

Die Liegendstellung

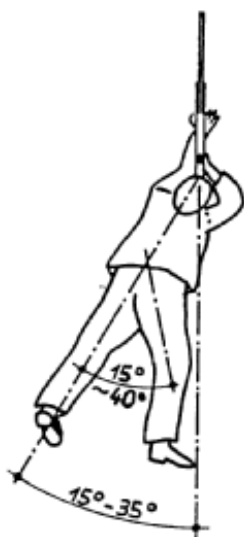
Allgemeines

Die Liegendresultate sind als Folge der technischen Verbesserungen an Waffen und Munition und auch dank immer ausgefeilteren Techniken der Schützen enorm gestiegen. Jeder verlorene Punkt kann einige Ränge kosten.

Die Liegend-Stellung ist die stabilste Stellung, weil der Schütze die grösste Stützfläche hat. Die Konzentration auf eine ruhige Körperhaltung ist hier nicht das Wichtigste. Da aber keine Punkte verloren gehen dürfen, muss die Stellung doch sauber, entspannt und absolut konstant sein. Wegen der am wenigsten günstigen Kopfhaltung muss auf ein sauberes Zielbild besonders geachtet werden.

Körperlage

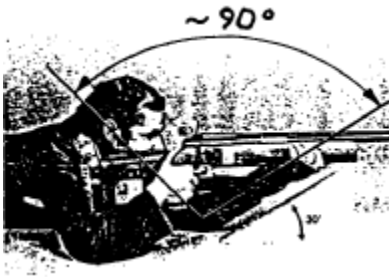
Der Körper liegt flach, gerade und entspannt am Boden, ca. 15° bis 35° schräg zur Schussrichtung.



Das linke Bein soll mit dem Rückgrat eine gerade Linie bilden, und die Fussspitze wird ohne jegliche Spannung nach innen gedreht. Ein Drehen des Fusses nach aussen würde Spannungen ins linke Bein bringen und den Körper zu viel nach rechts drehen und damit zu viel Gewicht auf den rechten Ellbogen verlagern.

Das rechte Bein liegt ungefähr in einem Winkel von 15° bis 40° zur Rückgratlinie. Das Knie wird individuell mehr oder weniger angezogen bzw. angewinkelt und der Fuss nach aussen gedreht. Durch leichtes Anziehen des rechten Knies wird die rechte Schulter und die rechte Brustpartie leicht gehoben. Dadurch wird das Atmen erleichtert und damit der Puls beruhigt. Zu starkes Anziehen des rechten Knies verlagert hingegen zuviel Gewicht auf den linken Ellbogen. Die grössten Unterschiede der Liegendstellungen verschiedener Spitzenschützen sieht man in der Lage des rechten Beins.

Jeder Schütze muss also selbst die für ihn geeignetste Stellung herausfinden. Zu stark angezogenes Knie ist bestimmt nicht von dauerhaftem Vorteil.



Der linke Ellbogen wird nach vorn geschoben und links neben den Schaft gestellt. Die linke Hand und das Handgelenk sind gerade, die Finger halten die Waffe nicht und dürfen auf keinen Fall den Lauf berühren. Der Schaft soll auf dem Handballen liegen, nicht auf den Fingerwurzeln. Der Vorderarm muss sich unmittelbar nach dem Ellbogen sichtbar von der Unterlage abheben und gegen diese einen Winkel von 30° bilden. Der linke Ellbogen soll nicht unter oder gar rechts vom Schaft liegen, weil dabei die Brustmuskulatur und der Oberarm verspannt werden.

Die Stellung des Handstopps ist abhängig von der Armlänge. Die richtige Stelle muss der Schütze herausfinden, und zwar so, dass die linke Hand am Handstopp ansteht.

Der Riemen soll oberhalb oder unterhalb des Oberarmmuskels befestigt werden und weitgehend das Waffengewicht tragen. Mit Hilfe des Riemens wird die Waffe an die Schulter gezogen, so dass ein fester Sitz an der Anschlagstelle sicher gestellt ist. Der linke Arm und die linke Hand unterstützen mit Hilfe des Riemens ohne jede Kraft die Waffe. Der Riemen ist oft Ursache, dass man den Pulsschlag spürt. Der Schütze muss ausprobieren, an welcher Stelle am Oberarm er den Riemen befestigen muss, um den Puls am wenigsten zu spüren. Wichtig ist, dass der Riemenzug von der Aussenseite des Oberarms kommt, damit die Schlagader, die an der Innenseite liegt, entlastet wird.

Der rechte Ellbogen wird locker und in bequemem Abstand vom Körper aufgesetzt. Zu nahe am Körper wird die rechte Schulter zu stark angehoben und die optimale Stützfläche nicht ausgenützt, was zu einer labilen Stellung führt.

Wie stark fasst **die rechte Hand den Kolben**? Das ist bei den Spitzenschützen sehr unterschiedlich. Wichtig ist, dass der Druck bei jedem Schuss gleich bleibt. Jeder Schütze kann den Unterschied zwischen lockerer und ganz fester Haltung ausprobieren. Der goldene Mittelweg ist sicher nicht abwegig.

Die rechte Hand muss möglichst in der Fortsetzung des Unterarmes ohne Knick gehalten werden. Der Abzugfinger darf dabei nur auf den Abzug und keinesfalls auf den Schaft drücken. Die Handballenauflage darf diese optimale Handhaltung nicht beeinträchtigen. Sie wird deshalb auch oft weggelassen. Der Daumen kann dabei auf der Daumenauflage oder im Lochschaft liegen.

Die Kolbenkappe wird normalerweise hoch gestellt und ausgezogen. Wichtig ist, dass die Kolbenkappe bei jedem Schuss haargenau gleich eingesetzt wird und guter Kontakt zwischen Schulter und Kolbenkappe besteht. Der Schütze soll niemals die rechte Schulter nach vorn gegen die Kolbenkappe drücken; er soll im Gegenteil beim Einsetzen des Kolbens leicht zurückziehen müssen und dann die Waffe richtig in den Riemen legen und somit fixieren.

Beim **Standardgewehr** kann der Schaft oft im Hinblick auf eine vernünftige Stehendstellung nicht genügend verlängert werden. Der Schütze kann die linke Hand weiter nach vorn schieben und den rechten Ellbogen etwas weiter vom Körper entfernen.

Eine möglichst aufrechte und lockere **Kopfhaltung** ist in der Liegendstellung nicht ganz einfach, aber umso wichtiger. Nur so kann der Schütze sauber zielen und ein Ermüden des Auges vermeiden. Kopf eher nach vorn und oben strecken, auf keinen Fall zurückziehen. Gewehr nötigenfalls zum Kopf hin verkanten, so dass die Backe mit leichtem und immer genau gleichem Druck am Schaft anliegt. Kopf, Diopter und Tunnel müssen beim Zielen eine Einheit sein, die sich auf die Scheibe richtet. (Nullstellung)

Einrichten der Waffe

Die Liegendstellung ist stabil, man kann und muss sie so einrichten, dass der natürliche, entspannte Zielpunkt im Zehner liegt. Wie kommt man in diese ideale Stellung?

Für **grobe Korrekturen** muss man die ganze Stellung verändern, nötigenfalls muss die Pritsche zurechtgerückt werden. Riemenlänge, Lage des Handstopps und Kolbenkappe korrigieren.

Seitliche Feinkorrekturen durch leichtes Anziehen oder Strecken des rechten Beins, oder minimale Verschiebung des rechten Ellbogens.

Steht das **Korn zu tief oder zu hoch**, so kann mit dem Körper ein wenig nach vorne bzw nach hinten gerückt werden oder es ist die **Kolbenkappe zu verstellen**.

Diese **Feinkorrekturen** gelten nur vom 8er in den 10er Kreis, ansonsten muss grob korrigiert werden. Jede Korrektur muss Muskelspannungen peinlichst vermeiden.

Ausfeilen der Stellung

Jedes Detail von Stellung und Ausrüstung muss im Trainingsbuch notiert sein, nicht planlos experimentieren. Kleinste Änderungen an Stellung und Ausrüstung können bemerkenswerte Erfolge haben. Sie müssen aber bewusst erfolgen.

Trainingsbuch, planen, auswerten!

Grundregel

Vor jedem Schuss kontrollieren, ob das Korn bei entspannter Stellung nach dem Ausatmen im Zentrum steht. Wer auch nur einen einzigen Schuss ohne diese Kontrolle abgibt, kann damit den Punkt verlieren, den er für den Sieg gebraucht hätte!

Karabiner 31



Für die Liegendstellung soll der Körper schräg zur Ziellinie liegen, der Körper flach, die Beine gespreizt. Das rechte Bein kann leicht gebogen sein, der rechte Fuss liegt platt auf dem Boden. Das linke Bein ist gestreckt, der Fuss ist auf die Spitze gestellt. Die linke Schulter ist etwas nach vorn zu schieben, so dass der linke Ellbogen beinahe senkrecht unter der Waffe aufgesetzt werden kann. Die linke Hand stützt die Waffe, die rechte Hand führt diese. Es ist von Vorteil, keine zu tiefe Liegendstellung einzunehmen.

Das Fassen der linken Hand am Schaft wird durch die Armlänge und durch den Winkel der Bodenauflage zur Ziellinie bestimmt. Den Tragriemen als Hilfsmittel verwenden. So erzielt man beinahe die Wirkung eines Schlaufriemens. Die Riemenlänge soll dem Bedürfnis der benötigten Spannung angepasst werden.



Riemen am Oberarm hochschlaufen, so dass der Kolben hoch angesetzt werden kann. Dies ermöglicht eine natürliche Kopfhaltung und Blickrichtung. Den Kolben mit der rechten Hand weit hinten fassen, so dass über den Abzugfinger schon ein gewisser Zug auf den Druckpunkt ausgeübt wird.

Da der Karabiner ein verhältnismässig geringes Gewicht hat, ist die Waffe fest zu halten. Das Halten der Waffe erst lockern, wenn der Rückstoss vorbei ist. Es ist darauf zu achten, dass der Kolben immer gleichmässig satt anliegt.

Die aufgewendete Kraft zum Halten der Waffe, die Anschlagstelle, die Kopfhaltung, die Armstellung und die Körperlage müssen von Schuss zu Schuss gleich sein.



Beim Schiessen liegend aufgelegt die gleiche Stellung wie für liegend frei einnehmen. Nur die linke Hand auf der Unterlage auflegen und abstützen.