



Tipps vom Experten

Mario Gonsierowski

Technikschwerpunkte des äußeren Anschlages – Teil II

Im letzten Beitrag behandelten wir den unteren Aufbau des Kniendanschlages. Der aufmerksame Leser wird sich der Bedeutung dieses Fundamentes noch bewusst sein: Wurde die untere Stellung exakt aufgebaut, ist eine der wichtigsten Voraussetzungen für den stabilen Kniendanschlag geschaffen!

Der obere Kniendanschlag...

Dies ist das Thema dieser Ausgabe. Und natürlich sind auch hierbei wesentliche Fixpunkte für die stabile Kniendstellung bedeutsam! Wir konzentrieren uns dabei um die Kardinalbereiche.

Der Oberkörper ist leicht nach links gedreht, beide Schultern zeigen annähernd in Schussrichtung!

Die Oberkörperhaltung im kompletten Kniendanschlag bestimmt letztendlich die Schwerpunktlage, die Statik der Stellung. Die im vorigen Heft beschriebene Schwerpunktlage soll mit vollständig entspannter Rücken- und Bauchmuskulatur einhergehen. Und folgende Faktoren bestimmen ganz entscheidend die Qualität:

- Kniendrollendurchmesser (zu hoher Durchmesser verlagert den Schwerpunkt in Zielrichtung nach rechts-vorn...);
- Winkel rechter Oberschenkel;
- Stellung Stützfuß, Aufsetzpunkt des Stützarmellenbogens, Lage des Schießriemens am Oberarm (Oberkörperneigung in Zielrichtung);
- Gewehrlänge (Schaftlänge, Handstopp-Schießriemeneinstellung);
- Gewehrhöhe im Anschlag (Stützarmwinkel, Gewehrschaftkappeneinstellung, Kopfhaltung)

Die zwei „klassischen“ Aufsetzpunkte des Stützarmellenbogens auf das Knie...

Zunächst sollte die stabilere der beiden Varianten angestrebt werden: *Der Ellenbogen wird in die Mulde zwischen Kniescheibe und Oberschenkel des gebeugten Stützbeins gesetzt!*

Jene Armstellung bewirkt eine direkte Druckwirkung auf das Knie und weiterführend linken Unterschenkel. Dadurch wird der obere Anschlag am besten fixiert.

Nun haben aber besonders Schützen mit ungünstigen Proportionen (Arm- und Beinlänge) keine Chance, mit einem solchen Aufsetzpunkt ihren Anschlag spannungsfrei auf das Ziel einzurichten. In diesen Fällen sollte die zweite Variante gewählt werden:

Als Aufsetzpunkt dient die Mulde zwischen Ellenbogen und Oberarm des gebeugten Arms. Dieser Bereich wird auf die

Kniescheibe gesetzt, der Ellenbogen steht somit etwas vor dem Knie!

Eine mögliche negative Auswirkung dieser Stützarmstellung ist die Verlagerung des Körperschwerpunktes nach vorn, da der Druck zum Teil über das Knie wirkt. Der Anschlag kann „zusammenfallen“, wenn der Stützarm aufgrund der Belastung nach vorn gedrückt wird und seine Position sich kontinuierlich (millimeterweise) in Zielrichtung verändert.

Auf keinen Fall sollte der Stützarm auf oder an die Muskulatur gesetzt werden. Der Druck würde zu Verspannungen bis hin zu Muskelkontraktionen bei der Schussabgabe führen. Wo dann in solchen Fällen die Treffer lägen, das bedarf wohl kaum einer näheren Erläuterung...

Die seitliche Abstimmung der Stützarmstellung wird in der Praxis oft unterschätzt. Denn hier entscheiden Millimeter! Wird der Stützarm beispielsweise zu weit links außen aufgesetzt, drückt es das Knie nach innen (rechts).

Das Gewehr liegt auf dem

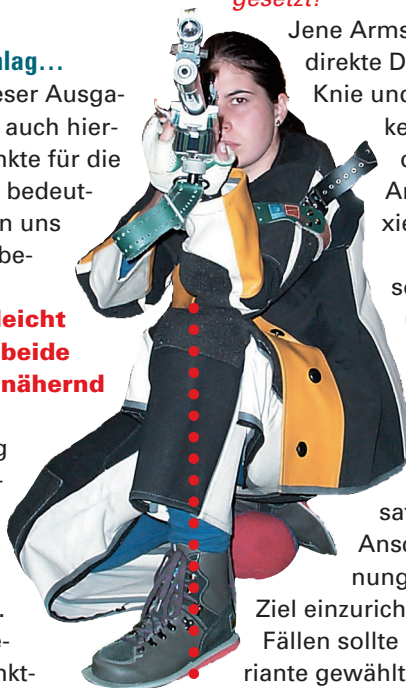
Daumenballen, das Handgelenk ist nicht gebeugt!

Hierbei handelt es sich um die selbe Zielstellung, wie sie im Liegendanschlag beschrieben wurde.

Das Gewehr wird nah zum Hals eingesetzt und ist nicht oder leicht verkantet!

Wie beim Liegendanschlag begünstigt diese Orientierung die Stellung der rechten Schulter („hinter“ dem Gewehr) und die Kopfhaltung.

Die Schaftkappe „sitzt“ sicher in der rechten Schulter. Dabei ist der Druck des Gewehrs auf die Schulter geringer als im Liegendanschlag!





Erzeugt werden die Druckverhältnisse wie im Liegendanschlag. Das heißt also, über Handstoppstellung, Schießriemenlänge und Lage des Schießriemens am Stützarm beeinflusst der Schütze die Festigkeit dieses Bereiches.

Mit einem hohen Druck auf der Stützhand erreicht der Schütze den festen Kontakt von Stützarm zum Stützbein (Knie).

Unterhält man sich mit guten Knienschützen, so wird der Druck der Schaftkappe in der Schulter so beschrieben, dass er gerade ausreicht, den Sitz des Gewehrs als „sicher“ zu empfinden.

Mit mittlerem Griffdruck umfasst die Abzughand den Pistolengriff des Gewehrs. Das Handgelenk ist gerade!

Bedingt durch den Griff der Abzughand ist der Abzugarm leicht ausgestellt.

Der beschriebene Griff der Abzughand bewirkt einen geradlinigen Kappendruck auf die Schulter, was

eine sichere Schussabgabe begünstigt. Dabei erfolgt kein „aktives Einziehen“ des Gewehrs in die Schulter. Es wird lediglich der Pistolengriff mit der ganzen Hand umfasst. Nicht nur der Kontakt von Gewehrschaftkappe zur rechten Schulter wird dadurch positiv beeinflusst, sondern auch die Koordination des inneren Anschlagbereiches: Abzugarm und rechte Schulter.

Nur im Liegendanschlag kann der Abzugarm abgestützt und die Druckverhältnisse am besten verteilt werden. Stehend und kniend ist der Abzugarm „frei“, wobei die gerade Schulterstellung im Stehendanschlag die Kontrolle der entspannten Schulter erleichtert. Kniend zeigt die rechte Schulter in Schussrichtung. Die Aufgabe, einen gleichmäßig-entspannten Zustand herzustellen, wird durch die „freie“ Abzugarmhaltung erschwert. Sicherlich wird hier auch die Begründung dafür zu finden sein, warum der Schulterdruck der Gewehrschaftkappe entsprechend

„dosiert“ werden muss: Die Kontrolle dieses Schlüsselbereiches für die Mündungsstabilität vor und während der Schussabgabe erfordert eine optimale Abstimmung mit der notwendigen Sensibilität!

Aufgabe

Die Stellung der rechten Schulter ist ein Kardinalpunkt für die Mündungsstabilität!

Erarbeite Dir eine optimale Schulterposition über die Gewehrschaftlänge und die Handstopp-Schießriemeneinstellung!

Der Kopf wird von oben mit natürlich-festem Kontakt auf die Gewehrschaftbacke aufgelegt. Dabei ist die Nacken- und Schultermuskulatur entspannt!

Nachdem mit diesem Beitrag die Beschreibung des äußeren Kniendanschlages ihren Abschluss findet, widmen wir uns im nächsten Heft den Schrittfolgen für dessen Erarbeitung.

