

TRAINING

Tipps vom Experten

Mario Gonsierowski



Technikschwerpunkte des äußeren Anschlages – Teil I

Mit diesem Artikel beginnen wir die umfangreiche Beschreibung des Modells des technisch anspruchsvollsten Anschlags. Dabei soll eine systematische Darstellung der wesentlichsten Bereiche des Kniendanschlages erfolgen. Und wie in den vorangegangenen Beiträgen versuche ich, dem Leser Zusammenhänge von Anschlagsdetails und Auswirkungen auf die Anschlagsstabilität zu vermitteln.

Das Fundament des Kniendanschlages...

Wahrlich – mit der Position des unteren Anschlages bestimmt der Schütze ganz wesentlich die Qualität seiner Kniendstellung! Nicht selten wird diese Kardinalrolle unterschätzt.

Ich möchte in diesem Artikel eine möglichst umfassende Darstellung der Sachverhalte liefern, die zum angestrebten Fundament des Kniendanschlages führen: dem kompakten „Sitz“ – der idealen, stabilen Schwerpunktlage!

Ohne Schießschuhe ist kein stabiler „Sitz“ möglich!

Bevor wir technische „Knackpunkte“ des Kniendanschlages behandeln, möchte ich einige Bemerkungen zum Material, in diesem Falle zu den Schießschuhen, voranstellen.

Alle Hersteller bieten Schießschuhe an, die wichtige Eigenschaften für einen stabilen „Sitz“ auf der Kniendrolle nachweisen: Dazu gehört eine feste, schwer biegsame Sohle und eine gerade vordere Sohlenkante, die vollständig auf der Bodenfläche aufliegt.

Die Kniendrolle, ein wichtiges Hilfsmittel für die Stabilität...

Der **Kniendrollendurchmesser** muss der jeweiligen Fußgröße angepasst werden!

Ein zu großer Durchmesser führt zu einer ungünstigen Verlagerung des Anschlagschwerpunktes nach rechts-vorn. Dies verursacht häufig Verspannungen im mittleren Anschlagsbereich (Bauch und Lende).

Bei einem zu kleinen Durchmesser wird das Fußgelenk stark überstreckt. Der Schütze „hält es“ in diesem Fall „nicht lange im Anschlag aus“. Es wäre falsch, ihm dann mangelnde spezielle Kondition vorzuwerfen...

Beide Extreme haben allerdings die gleiche Wirkung: Es entstehen gefährliche Spannungen im Anschlag!

Das **Füllmaterial der Kniendrolle** soll anpassungsfähig, aber auch druckbeständig sein. Damit wird die Voraussetzung für ein stabiles „Fußbett“ geschaffen. Besonders gut eignen sich dafür Grassamen oder Reis. Ungeeignet sind Stoffreste, Filz oder Korkmaterial.

Wurden die materiellen Voraussetzungen geschaffen, ist der folgende Anschlagsfixpunkt realisierbar: **Der rechte Fuß liegt mit dem Spann auf der Kniendrolle. Er ist senkrecht gestellt und kippt nicht. Die Fußspitze wird fest auf den Boden gedrückt!**

Im Kapitel „Schrittfolgen der Erarbeitung“ folgen noch weitere wichtige Hinweise zum Thema. **Der rechte Oberschenkel wird zur Ziellinie im Winkel von 50 bis 80 Grad gestellt!**

Hierbei besteht die Aufgabe in der Erarbeitung eines individuellen Maßes, das im ausgebildeten Anschlag eine stabile Größe bilden muss!

Das rechte Knie (beim Rechtsschützen) erfüllt zweifellos eine Stützfunktion. Darüber hin-

aus erzeugt der Schütze mit dem Abwinkeln des rechten Beins eine leichte Vorspannung, die das linke Bein, aber auch den mittleren Anschlag (Bauch-, Lendenbereich) stabilisiert.

Winkelt der Schütze das rechte Bein sehr stark ab, stellen sich unweigerlich Spannungen ein, die häufig einen Anschlagsdrift nach rechts und größere Mündungsbewegungen des Gewehrs bewirken.

Wählt der Schütze einen sehr kleinen Winkel, erschwert das die Reproduzierbarkeit seiner Anschlagstechnik. Die geringe Stützfläche erfordert eine 100%-ige Abstimmung! Dabei können bereits kleinste Abweichungen „zerstörend“ wirken.

Der mittlere Anschlagsbereich ist sehr labil und daher nur schwer zu kontrollieren.

Die rechte Fußhacke wird ungefähr Mitte des Steißbeins gesetzt!

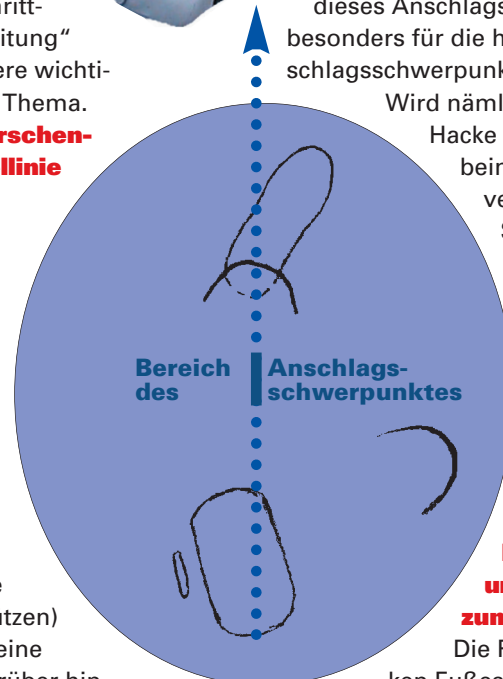
Hierbei gilt es, ein nachvollziehbares individuelles Maß zu finden.

Die gleichmäßige Einnahme dieses Anschlagsbereiches ist besonders für die horizontale Anschlagsschwerpunktlage bedeutsam.

Wird nämlich der Ansatz der Hacke auf dem Steißbein höher gewählt, verlagert sich der Schwerpunkt nach links. Umgekehrt verhält es sich bei einem tieferen Ansatzpunkt.

Der linke Fuß wird so gesetzt, dass die Hacke mit der Kniendrolle ungefähr in Linie zum Ziel steht!

Die Position des linken Fußes ist ein entschei-





dender Schlüssel für den stabilen Anschlagsaufbau. Denn erst jene Fußstellung ermöglicht den Anschlagsschwerpunkt, der sich zwischen Rolle und Ziellinie bei entspannter Anschlagshaltung befinden soll. Das ist aber wiederum nur möglich, wenn Oberkörper- und Gewehrgewicht linear über den Stützarm in den Unterschenkel des linken Beines wirken.

Setzt der Schütze den linken Fuß mehr nach rechts, muß er für die Zieleinrichtung auch den Oberkörper nach rechts neigen. Als Folge stellen sich eine Schwerpunktverlagerung



nach rechts und verspannte Anschlagshaltung ein. In der Praxis ist diese Form oft zu sehen und führt zum extremen „Rechts-Weg-Springen“ des Gewehrs bei der Schussabgabe.

Der linke Fuß ist etwas vorgestellt!

Durch das Vorstellen des linken Fußes ergibt sich eine leichte Schrägstellung des Unterschenkels. Dadurch wird der Anschlag nach vorn „gesperrt“. Die enorme Druckwirkung auf den Stützarm und weiterführend das linke Knie kann somit nicht zu einem Anschlagdrift nach vorn führen.

Der Fuß sollte aber nicht zu weit vorgestellt werden, da sonst die

spannungsfreie Stellung des linken Beines gefährdet ist.

Die Fußspitze des linken Fußes wird bei unveränderter Hackenstellung nach rechts verdreht!

Diese Maßnahme unterstützt die Fixierung des linken Beines, dessen stabile Lage ohne Muskeleinsatz gesichert werden soll.

Der Grad des Verdrehens hängt auch von der Abstimmung des Anschlages zum Ziel ab (siehe spätere Erläuterungen zur Anschlags- und Nullpunktkontrolle). Und damit soll dem Leser gleich die Doppelfunktion der Stellung des linken Fußes bewusst werden: Einerseits stabilisiert - andererseits korrigiert sie. Es wird noch auf diese „Stellschraube“ des Kniendanschlages eingegangen.

Absolute Orientierungen, die eine parallele Stellung des linken Fußes zum rechten Oberschenkel vorschreiben, sind daher falsch!

