

# TRAINING

## Tipps vom Experten

Mario Gonsierowski



### Herstellung der Statik im Liegendanschlag

Nachdem im letzten Beitrag die Kernpunkte des äußeren Anschlages behandelt wurden, sollen in diesem Artikel die wichtigsten Einstellungen für die optimale Statik im Anschlag herausgearbeitet werden.

#### Die FESTIGKEIT...

...wird durch die Schießriemen- und Handstopeinstellung sowie Gewehrschaftlänge erreicht. Der hohe Druck verteilt sich im annähernd gleichen Verhältnis auf Stützhand und rechte Schulter.

Das kompakte Anschlagsgefühl spiegelt sich primär im Bereich des Stützarms wider, dessen Positionierung elementare Bedingung für die angestrebte Anschlagsstatik ist!

#### Die Schießriemen-Handstoppen-einstellung...

...ist sowohl für die Festigkeit des Anschlages als auch für die Stabilität des Stützarms bedeutsam! Mit der Befestigung des Schießriemens am angebrachten Haken der Schießjacke sichert der Schütze eine relativ stabile Schießriemenstellung auch unter Belastung. Besonders die Beläge auf Riemenschlaufe und Schießjacke verhindern größere Veränderungen der Schießriemenposition am Oberarm. Mit dem Zusammenziehen der Schießriemenschlaufe am Oberarm wird die unveränderte Position des Schießriemens auch nach längerer Belastung begünstigt. Zwischen Schlaufenende und Oberarm (Bizeps) sollte nur ein zwei Finger breiter Abstand vorhanden sein. Wird die Schlaufe des Riemens nur wenig zusammengezogen, verändert sich dessen Lage am Oberarm bereits nach kurzer Schießzeit. Zieht der Schütze sie extrem zusammen, verhindert das den sich selbständig

entwickelnden geradlinigen Schießriemenzug. Darüber hinaus können Nervenbahnen „geklemmt“ werden, der ganze Arm „schläft ein“, und eine vollständig spannungsfreie Stützarmstellung kann in diesem Fall kaum noch kontrolliert werden. Die zwei „klassischen“ Ansatzpunkte des Schießriemens am Stützoberarm befinden sich oberhalb und unterhalb des Trizeps. Die Praxis zeigt jedoch viele Lösungen, die sich zwischen diesen beiden Punkten befinden. Jedoch können sich Pulsübertragungen auf die Gewehrmündung aufgrund der Schießriemenlage auf dem Trizepsmuskel einstellen.



#### Merke:

*Eine hohe Schießriemenlage am Stützoberarm erhöht primär den Druck der Schaftkappe auf die rechte Schulter. Umgekehrt verhält es sich bei einer tieferen, in Richtung Ellenbogen gestellten Riemenposition.*

Für die stabile Stützarmstellung muss im eingenommenen Anschlag ein geradliniger Riemenzug erfolgen. Bei einem Schießriemenzug von der Armaußenseite nimmt der Schütze einen permanenten Linksdrift des Stützarms und der Gewehrmündung wahr. Würde der Zug von der Arminnenseite erfolgen, in der die Hauptblutbahnen verlaufen, so bestünde neben dem sich einstellenden Rechtsdrift die Gefahr der Pulsübertragung auf die Gewehrmündung.



Alle diese beschriebenen Wirkungen unterstreichen die Notwendigkeit der sorgfältigen Präparation des Schießriemens vor der eigentlichen Anschlagseinnahme!

Die Bestimmung der Schießriemenlänge steht im engen Zusammenhang mit der Handstopstellung. Beide Einstellungen ergeben sich aus der Anpassung des Gewehrs auf den Schützen. Jedoch wird nicht nur die feste Verbindung von Gewehr zur Körperstellung über die Schießriemen-Handstopeinstellung vorgenommen, auch die grobe Abstimmung des Anschlages auf das Ziel erfolgt dadurch. Letzteres wird noch ausführlich in den „Korrekturvarianten“ beschrieben. Wie sich die Schießriemen-, Handstopeinstellung auf die Druckverhältnisse im Anschlag auswirken, sollen die folgenden Ausführungen herausstellen: Bei kürzer gestelltem Schießriemen erhöht sich primär der Druck auf die Stützhand.

Verstellt der Schütze den Handstopp in Zielrichtung, erhöht sich dagegen primär der Druck der Schaftkappe auf die rechte Schulter.

In beiden Fällen verstärkt sich die Schießriemenspannung, die im Extremfall die Kontrolle des spannungsfreien Stützarms verhindert und darüber hinaus seitliche Driftbewegungen verursachen kann.

Eine umgekehrte Wirkung stellt sich ein, wenn der Schießriemen länger gestellt und der Handstopp in Richtung Abzug verstellt wird. Im Extremfall wird der Anschlag viel zu locker, zu „weich“, was letztendlich die vollständig Muskelentspannung des Stützarms erschwert und in der Regel den Haltebereich der Gewehrmündung vergrößert. Zudem ist ein solcher Anschlag nicht belastbar.

#### Merke:

*Die Schießriemen-, Handstopeinstellung muß als Einheit verstanden werden. Für das Erhalten der gewohnten Druckverhältnisse bedeutet*



das: Wird zum Beispiel der Handstopp in Richtung Ziel verstellt, muss der Schießriemen verlängert werden!

### Die Gewehrschaftlänge...

...beeinflusst das Druckverhältnis der Gewehrschaftkappe auf die rechte Schulter und deren Stellung. Zu kurze Schäfte erschweren nicht nur die Herstellung eines ausreichenden Kappendrucks auf die Schulter, sie verhindern darüber hinaus das gleichmäßige Setzen des Abzugsarmes. In diesem Fall wird den Körperproportionen nicht Rechnung getragen; die Schulter- und Abzugsarmstellung sind dann flexibel. Im Liegendanschlag wird im Vergleich zu den beiden anderen Anschlagformen die längste Gewehrschafteinstellung gewählt. Sie erzeugt den angestrebten festen Kappendruck auf die rechte Schulter und fixiert diese. Zu lange Schäfte verursachen eine permanente Linksdrift der Gewehrmündung!

### Die richtige Stützarmposition...

...ist Grundvoraussetzung für die angestrebte Statik im Liegendanschlag! Anhand der vier Grundfehler sollen die Zusammenhänge herausgearbeitet werden.

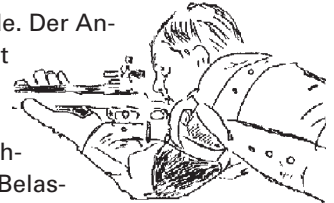
Wird der Stützarm zu nah oder unter das Gewehr gesetzt, stellt sich ein permanenter Linksdrift ein. Der Abzugsarm ist gering belastet und kann nicht gleichmäßig aufgesetzt werden.



Setzt der Schütze den Stützarm zu weit links, verlagert sich der Schwerpunkt zwischen beide Arme. Dies verursacht Spannungen im Stützarm und einen Rechtsdrift. Setzt der Schütze den



Stützarm zu weit zurück, so muß er diesen auch weit links vom Gewehr positionieren, da sich sonst sofort ein Linksdrift einstellen würde. Der Anschlag ist extrem instabil, mit zunehmender Belastung verlagert sich der Anschlagsschwerpunkt. Verbunden damit ist auch eine Veränderung der Druckverhältnisse auf Stützhand und Schulter.



Der zu weit in Zielrichtung gesetzte Stützarm führt zu einer extremen Belastung der linken Schulter und verspannten Kopfhaltung.

Diese ungünstige Armposition bewirkt einen Druckverlust der Schafteinstellung auf der rechten Schulter.

