

TRAINING

Tipps vom Experten

Mario Gonsierowski

Das Technikmodell des Liegendanschlages (Rechtsschütze)

Unbestritten ist der Liegendanschlag die stabilste Stellung im Dreistellungskampf. Die große Stützfläche und die Möglichkeit, das Gewehr mit Hilfe des Schießriemens „fest“ mit dem Anschlag zu verbinden, bewirkt einen Haltebereich, der sich bereits bei jungen Schützen in der Zehn befindet.

„Wer sich im Liegendanschlag wohl fühlt, der macht etwas falsch“: So oder ähnlich hören sich Aussagen von erfahrenen Schützen und Trainern an. In der Tat wirken im kompakten Anschlag Kräfte, die den untrainierten Schützen schon nach kurzer Zeit spürbar belasten. Durch entsprechende Trainingsumfänge müssen die notwendigen konditionellen Voraussetzungen geschaffen werden. Vorher gilt es jedoch, die technischen Grundlagen auszubilden. Wurde der Anschlag richtig erarbeitet, ist der Schütze in der Lage, sämtliche Muskelgruppen zu entspannen. Trotz hoher Druckwirkung bleibt der Stützarm stabil, er driftet weder seitlich weg, noch gibt es einen Festigkeitsverlust. Das Gewehr ist fest „eingespannt“ und wird ausschließlich vom Schießriemen gehalten.

Der Top-Liegendenschütze ist in der Lage, seinen Anschlag perfekt auf die Zehn auszurichten. In der letzten Sekunde erreicht er einen Haltebereich der Ge-

wehrmündung, der sich in der 10,5 befindet. Der Chrack demonstriert mit dem Kleinkalibergewehr die perfekte Mündungsreaktion bei der Schussabgabe: Die Mündung „springt“ einmal kurz „trocken“ - ausschließlich in die Höhe und verharrt sofort wieder im Ziel.

Technikschwerpunkte des äußeren Anschlages...

Bereits beim „Hinlegen“ beachtet der Schütze wesentliche Punkte, welche die Stabilität seines Anschlages beeinflussen:

Der Winkel zwischen Körper und Gewehr beträgt 10 bis 20 Grad!

Mit der Schräglage sichert der Schütze seinen Anschlag nach links ab.

Die Wirbelsäule ist gerade!

Dies ergibt eine Oberkörperhaltung, die das vollständige Entspannen der Rückenmuskulatur begünstigt.

Das linke Bein wird nach hinten gestreckt. Linkes Bein und Oberkörper bilden annähernd eine Linie!

Diese und die folgende Orientierung



unterstützen die vollständig entspannte Körperlage.

Der linke Fuß wird „entspannt“ aufgestellt bzw. verdreht und das Gewicht auf die Zehen verlagert.

Es empfiehlt sich, eine Fußstellung zu wählen, die auf jedem Schießstand gesetzt werden kann. Es bedarf dann keiner Kompromisslösungen, unabhängig ob von



Schießpritschen oder vom Boden geschossen wird.

Das rechte Bein ist abgespreizt und im Knie leicht abgewinkelt!

Ein besonders positiver Effekt ist die dadurch erzeugte Bauchfreiheit, welche die



Atmung erleichtert. Darüber hinaus kann sich der bei hoher Wettkampferregung häufig verstärkter auftretende Bauchpuls weniger auf die Gewehrmündung übertragen.

Der Stützarm wird gerade in Zielrichtung und ca. 5 Zentimeter links neben dem Gewehr gesetzt!

Mit dem Setzen des Stützarmes bestimmt der Schütze ganz wesentlich die Qualität seines Liegendanschlages - dies ist unbestritten die Schlüsselhandlung im Prozess des Anschlagaufbaus!

Besonders beim Vorsetzen des Stützarms ist auf den Aufsetzpunkt zu achten, der sich von der Schulter aus gesehen vor der Ellenbogenspitze befinden soll. Sowohl Stabilität als auch Belastbarkeit hängen davon ab! Die seitliche Abstimmung ist vor allem mit der Zielstellung verbunden, die große Druckwirkung auf das Band- und Stützsystem des linken Armes zu lenken.

Weitere Hinweise auf die Stützarmstellung erfährt der Leser im nächsten Kapitel.





Das Gewehr liegt auf dem Daumenballen der Stützhand!

Diese Orientierung sichert ein gerades Handgelenk und beugt somit Verlagerungen im Bereich der Stützhand vor.

Die Gewehrschaftkappe setzt der Schütze nah zum Hals ein!

Dies wirkt sich positiv auf die Kopfhaltung aus. Ein leichtes Verkanten des Gewehrs nach links kann jenen Effekt noch unterstützen.

Darüber hinaus verursacht dieses Einsetzen eine Schulterstellung, die hinter dem Gewehr, also in Schussrichtung positioniert ist - eine ganz wesentliche Bedingung für die Mündungsstabilität bei der Schussabgabe!

Der Ellenbogen des Abzugsarms wird nah zum Körper gesetzt!

Dabei soll der Ellenbogen immer auf den „Punkt“ genau – auf die gleiche Stelle gesetzt werden, ohne dass sich eine seitliche, oftmals in diagonale Richtung wirkende Driftbewegung auf den Stützarm einstellt.

Auch zu diesem Anschlagsschwerpunkt folgen noch Ausführungen im folgenden Kapitel.

Die Abzugshand umfasst den Pistolengriff mit mittlerer Grifffestigkeit der ganzen Hand, das Handgelenk ist gerade!

Sowohl das Abziehen als auch die Mündungsstabilität bei der Schussabgabe werden von der Art und Weise des „Zugreifens“ der Abzugshand beeinflusst.

Die Kopfaufgabe erfolgt von oben auf die Gewehrschaft- backe!

Es besteht ein natürlicher Kontakt zum Gewehrschaft. Bei entspannter Hals- und Schultermuskulatur schaut der Schütze zentrisch durch das Diopter. Spannungen können dadurch vermieden und Zielfehler verhindert werden.



Zusammenfassung und Aufgabenstellung..

Beim Aufbau des äußeren Liegendanschlages orientiert sich der Schütze auf Fixpunkte, die eine Körperlage bzw. -stellung ermöglichen, in der im eingenommenen Anschlag sämtliche Muskelgruppen entspannt werden können.

Als Schlüsselhandlungen für den Aufbau des Liegendanschlages sind die Schräglage (Winkel Körper – Gewehr) und das Setzen des Stützarmes herauszustellen.

Die Stabilität des Anschlages wird durch weitere, ganz wesentliche Sachverhalte beeinflusst.

Besonders die Einstellung des Gewehrs und des Schießriemens bestimmen zwingend die Qualität des Anschlages. Darüber hinaus muß der Schütze fähig sein, seinen Anschlag zu kontrollieren und exakt auf die Scheibe auszurichten.

Wie diese Anforderungen erfüllt werden können, erfährt der Leser im nächsten Kapitel.

