

## IA Innerer Anschlag

Im Gegensatz zum äusseren Anschlag (alles was der Trainer sehen kann) ist beim inneren Anschlag die Rede von den Muskeltensionen des Schützen. Wie ist seine innere Einstellung, steht er verdreht oder verspannt?

### Übung (stehend):

Ausgangslage ist der korrekte Aufbau des äusseren Anschlages mit richtig eingesetztem Gewehr, begleitet von ruhiger tiefer Atmung.

- achte nun auf lockeres Stehen
- schliesse dazu die Augen
- spanne nun alle Muskeln des Körpers an
- danach langsam die Arme, den Oberkörper und die Beine entspannen
- merke dir das nun vorhandene Körpergefühl

**Ziel:** der Schütze steht entspannt! Wenn durch das parallele Versetzen der Hüfte in Richtung Scheibe, Spannungen entstehen, müssen diese unbedingt beseitigt werden.

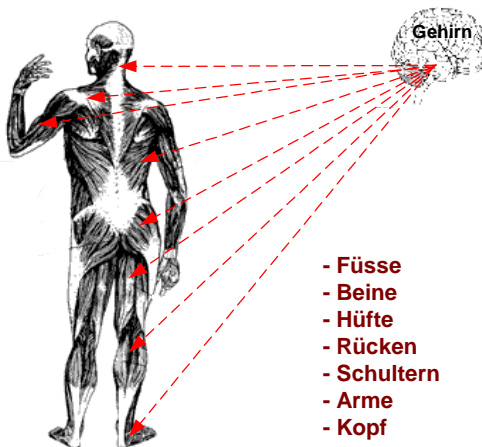
- obige Schritte sind solange zu wiederholen, bis der Schütze entspannt stehen kann
- wenn alles stimmt, öffne im Anschlag die Augen und sehe wohin das Gewehr zeigt
- wenn der Nullpunkt nicht im Zentrum steht müssen solange Korrekturen an Position und ev. auch Einstellungen vorgenommen werden bis es stimmt.

### Bezug des Standes:

Beim Bezug des zugeteilten Standes, also in der Vorbereitungszeit (10Min.), sollen **immer einige Blindanschläge** gemacht werden!

- mit geschlossenen Augen in den Anschlag gehen
- inneren Anschlag kontrollieren
- Augen öffnen
- stimmt die Richtung auf die eigene Scheibe?
  - o Wenn ja: drei bis viermal kontrollieren
  - o Wenn nein: Stellungskorrekturen ausführen

### geistige Kontrolle der Muskeltensionen



### WICHTIG:

Jede Anspannung, die nicht zur natürlichen Stabilisierung des Körpers dient, erzeugt im Laufe der Zeit Unruhe, Zitterbewegungen und damit ein schlechtes Schiessergebnis!