

Rat und Tat zur Liegendstellung

Nach wie vor schießt die Mehrheit der «Ü25»-Vereinsmitglieder unabhängig der körperlichen Voraussetzungen im Schiessstand liegend über 300 m. Einige Grundsätze gilt es dabei zu beachten.

Die Liegendresultate sind nicht zuletzt als Folge der technischen Verbesserungen an den Gewehren und bei der Munition gestiegen. Maximale Punktzahlen in den einzelnen Bewerben sind keine Seltenheit mehr. Jeder verlorene Punkt kann einige Ränge kosten.

Jegliche Spannungen führen unweigerlich zu Fehlschüssen. Es ist deshalb zwingend, eine kompakte und spannungsfreie Stellung zu finden. Nur so kann eine Schützin oder ein Schütze über mehrere Schüsse konstant schießen.



Eine perfekte Liegendstellung garantiert ein gutes Resultat.

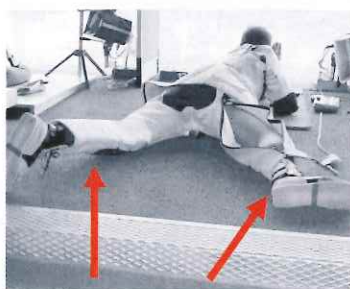
Äusserer Anschlag/Stellungsaufbau

Die Körperlage (Rechtsschütze)
Der Körper liegt je nach Körperbau des Schützen ca. 10 bis 30 Grad schräg zur Schussrichtung. Der Anschlag wird damit nach links abgesichert.

Beinstellung

Das Spreizen der Beine sollte nicht zu stark sein und dient zur Stabilisation. Die Beine müssen zwingend frei auf dem Boden oder der Prit-

sche liegen. Ansperrern an einer Wand oder reiner Fussleiste ergibt Spannungen im Schulterbereich.



Das linke Bein

Das linke Bein bildet mit dem Rückgrat eine gerade Linie. Die Rückenmuskulatur kann somit vollständig entspannen. Der Fuss ist ohne jegliche Spannung auf der Spitze nach innen zu drehen oder gerade auf derselben aufgestellt zu lassen. Ein Drehen des Fusses nach aussen würde Spannungen ins linke Bein bringen sowie den Körper zu viel nach rechts drehen und somit zu viel Gewicht auf den rechten Ellbogen verlagern.

Das rechte Bein

Das rechte Bein liegt in einem Winkel von 10 bis 30 Grad zur Rückgratlinie. Das Knie wird individuell mehr oder weniger angewinkelt und der Fuss nach aussen gedreht. Durch leichtes Anziehen des rechten Knies wird die rechte Schulter sowie die rechte Brust- und Bauchpartie leicht angehoben. Dadurch wird das Atmen erleichtert und der Puls beruhigt. Der Unterschenkel liegt im Idealfall in einer Linie zur Lage des Gewehres.

Jeder Schütze muss also selbst eine geeignete, bequeme Stellung ohne jegliche zusätzliche Anspannungen

herausfinden. «Der Teufel liegt im Detail.»

Das Einsetzen des Sportgeräts

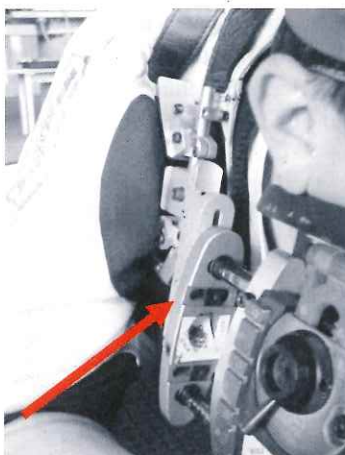
Mit dem Einsetzen des Gewehrs wird der Kontakt zwischen dem Sportgerät und dem Körper sicher. Die Schulter, der Kopf, die Stützhand sowie die Abzugshand fixieren das Gewehr.

Anschlag Kolbenkappe

Der Anschlag der Kolbenkappe ist zwischen Schulterkugel und Schlüsselbein zu wählen und sie liegt mit sattem Druck an der Schulter an. Eine kompakte Einheit ist dadurch gewährleistet. Der Schaft wird mit der Abzugshand in die entsprechende Position geführt.

Schaftkappe

Die Schaftkappe liegt an der Schulter etwa mit dem gleichen Druck an, mit welchem der Handstopp auf die Stützhand wirkt.



Die Hand- und Armhaltung

Der Stützarm/Ellbogen

Der Ellbogen wird leicht nach vorne geschoben und links (ca. 5 bis

GROBE KORREKTUREN

Für grobe Korrekturen muss die ganze Stellung verändert werden. Bei Zweibeinstützen müssen allenfalls Höhe und Stellung in ausgeatmeten Zustand neu eingestellt werden. Die Zweibeinstützen gelten als Drehpunkt für alle Korrekturen.

FEINKORREKTUREN

Seitliche Feinkorrekturen sind durch das Verschieben der Beine anzustreben. Das Strecken oder Anziehen der Beine kann einen perfekten Nullpunkt einleiten. Diese Feinkorrekturen gelten nur vom 8er- in den 10er-Kreis. Ansonsten muss grob korrigiert werden.

7 cm) neben den Schaft gestellt. Der Ellbogen soll nicht unter oder gar rechts vom Schaft liegen, weil sich dabei die Brustmuskulatur und der Oberarm verspannen würden.



Der Ellbogen

Der linke Ellbogen soll nicht unter oder gar rechts vom Schaft liegen, weil sich dabei die Brustmuskulatur und der Oberarm verspannen würden. Ein solcher Anschlag wirkt sich auch negativ auf ein gerades Sprungverhalten beim Schussimpuls aus.

Der Vorderarm

Der Vorderarm muss sich unmittelbar nach dem Ellbogen sichtbar

von der Unterlage abheben und einen Winkel von mindestens 30 Grad zur Horizontalen bilden.

Der Abzugsarm

Der Abzugsarm wird in bequemem Abstand vom Körper aufgesetzt. Wird der Arm zu nahe an den Körper gezogen, führt dies zu einer labilen Stellung. Aus der senkrechten Position des Oberarms weiter nach aussen (vom Körper weg) ist die ideale Position individuell zu suchen. Leichter Druck auf den Ellbogen sollte beim Aufstützen zu spüren sein.



Das Handgelenk

Das Handgelenk bleibt gerade, d. h. es darf nicht eingeknickt werden.

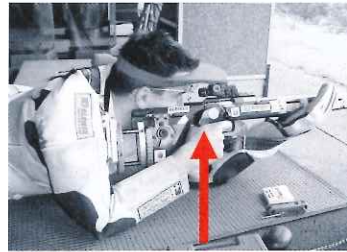
Die Hand

Die Finger und die Hand halten das Gewehr nicht und dürfen auf keinen Fall den Lauf berühren. Der Schaft muss auf dem Daumenballen liegen. Um die zu erreichen, ist es wichtig, dass der Handstopp am tiefsten Punkt zwischen Daumen und Zeigefinger platziert und der Riemen unten beim Handgelenk durchgeführt wird.

Der Griff zum Schaft

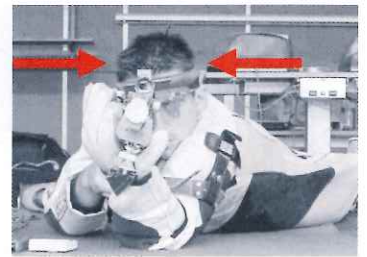
Wie stark umfasst die Abzugshand den Griff? Wichtig ist, dass der Druck bei jedem Schuss gleich bleibt. Der Vorteil bei festem Zupacken ist die Beeinflussung des Auschlages. Bei hohen Abzugsgewichten fühlt sich das Auslösen geringer

an, weil die ganze Hand beim Auslösen mithilft.



Die Kopfhaltung

Eine möglichst aufrechte und lockere Kopfhaltung ist in der Liegendstellung nicht ganz einfach. Das Gewehr ist nötigenfalls zum Kopf hin zu verkannten und nie vom Körper wegzudrehen, so dass die Backe mit leichtem und immer genau gleichem Druck am Schaft (Backenaufgabe) aufliegt. Es ist wichtig, dass der Kopf immer von oben auf die Backenaufgabe gelegt wird. ■



SIUS
Wenn Zuverlässigkeit zählt...

Ein Wettkampf auf SIUS-Anlagen



WERBUNG / INSERATE

Roland Koller
irkoller@hispeed.ch
Tel. 044 940 68 85

Richtiges Wort im richtigen Moment

Durch den Sender mit erhobenem Mahnfinger angewandte Merk- und Grundsätze, Redensarten und andere allgemeine Weisheiten können dem Empfänger ganz schon auf den Geist gehen.

So positiv sich das richtige Wort zum richtigen Zeitpunkt positiv auf die Leistung auswirken kann, so negativ werden gutgemeinte Worte als Trost zum falschen Zeitpunkt eingesetzt wahrgenommen. Es gibt aber auch Erfolgsgrundsätze von allgemeiner Bedeutung:

LERNE DEINE NERVOSITÄT AKZEPTIEREN

Stehe der Nervosität positiv gegenüber; denn auch du benötigst sie, damit du

deine persönliche Bestleistung erbringen kannst.

KONZENTRIERE DICH AUF DAS WESENTLICHE

Du kannst von A bis Z unmöglich alles richtig machen. Konzentration und das saubere, entschlossene Abziehen bei zentriertem Zielbild sind wichtiger als Nebensächlichkeiten.

KONZENTRIERE DICH AUF EINZELSCHÜSSE

Versuche im Wettkampf eine Hier- und Jetzt-Mentalität zu entwickeln. Nur der nächste Schuss ist wichtig. Was du bereits geschossen hast, kannst du nicht mehr beeinflussen.

Daneben gibt es Gedankenanstöße, die individuell vom Hals an aufwärts auf fruchtbaren Boden stossen können:

- Realistisch gesteckte Ziele beugen Enttäuschungen vor.
- Erfolg erschwert eine objektive zukunftsbezogene Analyse.
- Erfolg enthält die Gefahr der Überheblichkeit und ist somit der erste Schritt zum Misserfolg.
- Das Glück, das für den Erfolg notwendig ist, lässt sich weitgehend erarbeiten.
- Erfolg lässt sich nicht kopieren.
- Erfolg ist immer neu zu erarbeiten.
- Selbstbewusstsein, Vertrauen in die eigene Leistung muss erarbeitet werden.
- Zufriedenheit und Ausgeglichenheit im täglichen Leben hilft Wettkämpfe zu gewinnen.
- Erfolg ist lernbar. *hb/uhu*