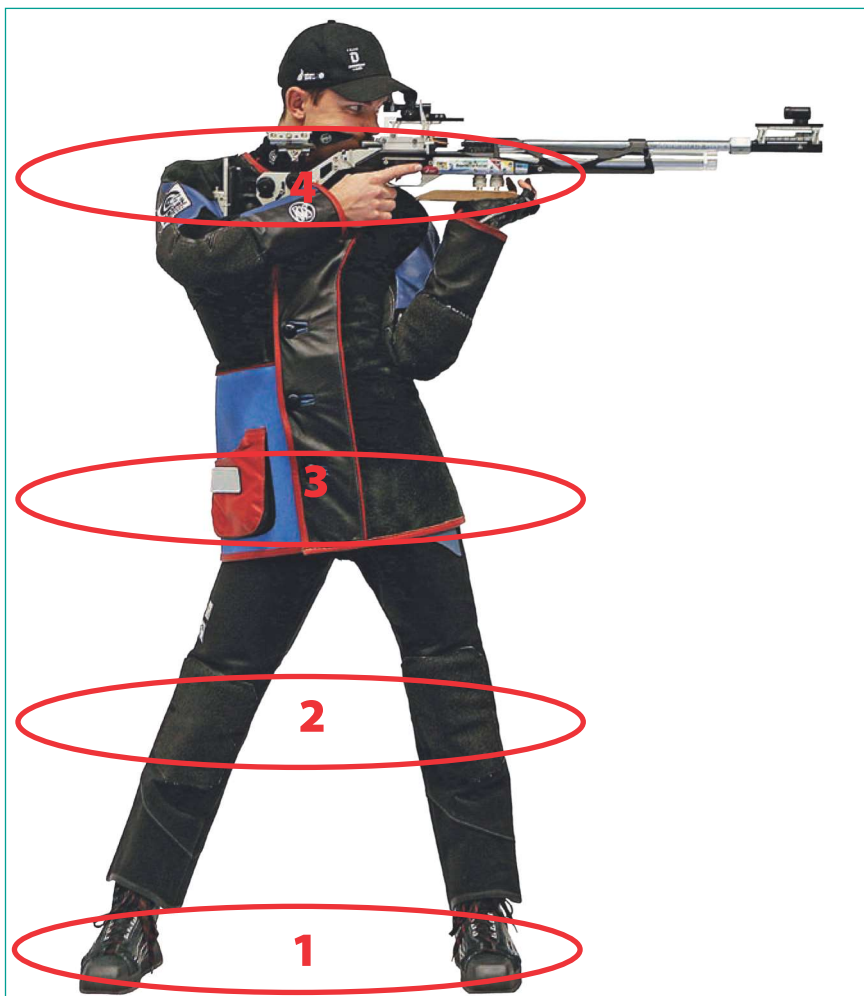


## Technik Luftgewehr – Anschlagsaufbau und Technikelemente

### Anschlagsaufbau Stehendanschlag

Beginnend mit der Fußstellung wird der Stehendanschlag von unten nach oben aufgebaut. Die Fußstellung bildet dabei das Fundament für die Statik, die über die Stellung der Knochen zueinander und die Stabilität des Anschlags erreicht wird. Der Schwerpunkt dieses Anschlags ist sehr hoch und steht auf einer recht kleinen Unterstützungsfläche (Fläche zwischen den Füßen).



#### Die vier Kontrollebenen für den Aufbau des Stehendanschlags

- Der Abstand zwischen den Füßen sollte annähernd schulterbreit oder größer gewählt werden (1). Die genaue Entfernung ist abhängig von der Körpergröße des Schützen, der die Schwerkraft des Gewehrs mit seinem Körper stützen muss. Deshalb stehen Schüler in der Regel etwas breitbeiniger, Erwachsene hingegen nahezu schulterbreit.
- Die Füße stehen parallel in einem Winkel von etwa 90 Grad zum Ziel. Bei Schülern sind die Füße eventuell leicht versetzt. Das hintere Bein ist leicht zurückgestellt, um den Anschlag nach hinten abzustützen.

- Die Fußsohlen sind gleichmäßig belastet. Dadurch werden Seitenschwankungen minimiert.
- Mit leichtem Eindrehen der Fußspitzen nach innen wird die Stabilität durch passive Muskelspannung und Dehnung der Kreuzbänder im Knie hergestellt. Im Gegenzug dazu verhindert ein Drehen der hinteren Fußspitze nach außen das Eindrehen der Hüfte.
- Das Schuhwerk sollte nicht zu eng geschnürt werden, da sonst die Rezeptoren in der Fußsohle und die Zehen eingeschränkt würden.
- Auf dem linken Fuß ist die „Tragende Säule“ des Rechtsschützen aufgebaut; sie bestimmt die Statik des Anschlags.
- Der rechte Fuß bestimmt die Höhe des Nullpunktes. Wird der Abstand zwischen den Füßen verändert, ändert sich gleichzeitig die Stellung der Hüfte:
  - Verringerung : Nullpunkt nach unten
  - Vergrößerung: Nullpunkt nach oben

Bei der **Beinstellung** (2) ist besonders darauf zu achten:

- Die Knie sind gestreckt, aber nicht verspannt. Durch bewusstes Anspannen der Oberschenkelmuskulatur (Hochziehen der Kniescheibe) und anschließendes Entspannen wird eine ideal tonisierte Oberschenkelmuskulatur erreicht.
- Bei seitlicher Betrachtung ist das dem Ziel näher stehende Bein steiler als das zielferne. Das Becken darf niemals so weit über den vorderen Fuß hinaus zielwärts geschoben werden, dass der Gesamtschwerpunkt außerhalb der Unterstützungsfläche läge. Die Folge wären starke und unkontrollierbare Körperschwankungen.

Die Stabilität, die vom Fundament, den Füßen, über die Beine zur **Hüfte** gebracht wird, muss nun verlustfrei über das Becken zur Wirbelsäule weitergegeben werden.

- Die Hüfte ist parallel zur Schusslinie ausgerichtet (3) und wird je nach Körpergröße (Gewichtsverteilung auf beiden Füßen) in Zielrichtung vorge-schoben.
- Wenn bei rückwärtiger Betrachtung des Anschlags nur ein Bein zu sehen ist, findet in der Hüfte wünschenswerter Weise keine Verdrehung statt und die Hüfte leitet die Stabilität weiter zur Wirbelsäule.

Die Wirbelsäule besteht aus sieben Halswirbeln, zwölf Brustwirbeln, fünf Lendenwirbeln, dem Kreuz- und dem Steißbein und ist das entscheidende Bindeglied für den Stabilitätsaufbau von den Füßen bis zum Schultergürtel.

- Der **Oberkörper** ist leicht zurückgelehnt und im Schultergürtel zielwärts eingedreht. Dabei muss beachtet werden, dass die Schulter nicht hochgezogen und so keine Muskelspannung in der Rückenmuskulatur aufgebaut wird.
- Die gesamte Oberkörpermuskulatur wird durch Bauchatmung entspannt. Der Oberkörper „sackt“ in eine bequeme Haltung.
- Die Statik und die Stabilität des Anschlags wird durch die Stellung der Knochen zueinander erreicht (Knochen auf Knochen).

Die **Schulter** (4) bildet das obere Ende der „stabilen Säule“.

- Die rechte Schulter ist völlig entspannt und zum Ziel leicht gekippt.
- Die linke Schulter ist abgesenkt und entspannt.
- Je nach Körperproportionen bilden die rechte und linke Schulter eine waagerechte Linie. – Je größer der Schütze, desto schwieriger ist es, diese waagerechte Linie aufzubauen.
- Durch Drehung in der Lendenwirbelsäule (keine Dehnung nur Drehung) wird die rechte Schulter zur Scheibe gedreht.

Das Gewehr wird als **feste Verbindung zwischen Schulter und Oberarm** (1) eingesetzt. Die Schaftkappe wird möglichst auf ihrer gesamten Länge genutzt und stellt damit den wichtigsten Kraftschluss zwischen Gewehr und Schütze dar. Diesen Kraftschluss erreicht der Schütze durch die passive Zugkraft der Abzugshand am Pistolengriff in Richtung Schulter.



**Die vier Kontrollpunkte für die richtige Position des Gewehrs im Stehendanschlag**

Der Stützarm und die Stützhand stützen das Gewehr und sind ein Teil der „Tragenden Säule“.

- Der Aufsetzpunkt des Ellenbogens ist das Schlüsselement für die Spannungsverteilung und die Ausrichtung des Oberkörpers zur Scheibe. Der Ellenbogen wird auf dem Hüft- oder Beckenknochen oder oberhalb davon aufgesetzt. Dabei ist darauf zu achten, dass der Unterarm in der frontalen Betrachtung senkrecht unter der Laufmündung verläuft und so das Gewehr ohne Muskelkraft im Oberarm statisch gestützt wird.
- Spannungen im Ober- oder Unterarm treten auf, wenn die Stützhand (2) den Schaft zu nah am Abzug oder zu weit am Vorderschaft greift. Greift die Hand zu weit am Vorderschaft, entsteht ein ungünstiger Winkel zwischen Ober- und Unterarm. Die Belastung der Muskulatur kann zu Überlastung führen, was ein Muskelvibrieren zur Folge hätte. Greift die Hand zu kurz, wird das Gewehr „kopflastig“ und neigt dazu, an der Schulter instabil zu werden, „aus der Schulter zu rutschen“.

- Bei der Wahl der Handhaltung sind die Körpergröße und die Halslänge zu berücksichtigen. Kleinere Schützen legen das Gewehr in die Hand (unterer Anschlag), während größere Schützen das Gewehr eher auf die Faust auflegen (aufrechter Anschlag). Die optimale Kopfhaltung und damit der problemlose zentrische Blick in die Visierung ist ausschlaggebend dafür, welcher Anschlag für welchen Schützen zu empfehlen ist. Grundsätzlich ist die Handhaltung so zu wählen, dass ein schmerzfreies Halten des Gewehrs über die gesamte Schießserie gewährleistet ist.

Nach der Stützhand und der Schulter ist die **Abzugshand** (3) der dritte Kontaktpunkt zwischen Schütze und Gewehr.

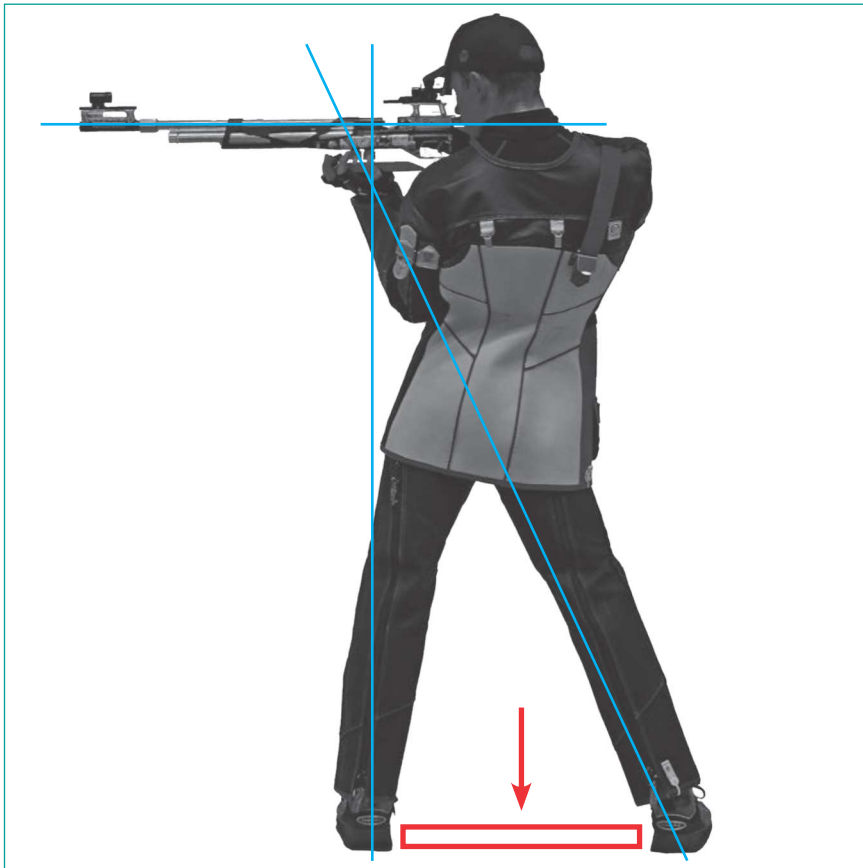
- Der Pistolengriff des Gewehrs wird mit einer gleichmäßigen mittleren bis hohen Grifffestigkeit umfasst. Dies hat eine passive Spannung im Arm zur Folge. Der Abzugsarm findet einen natürlichen Halt. Die Oberarmlinie ist dabei leicht abfallend. Die Abzugshand hält den Pistolengriff. Das Gewehr wird dabei nicht aktiv in die Schulter gezogen.
- Das Handgelenk ist gestreckt.
- Der Abzugsfinger wird frei geführt und berührt den Abzugsschuh mit der Beere des ersten Fingerglieds.

Durch das **Auflegen des Kopfes** (4) ist der vierte Kontaktpunkt des Schützen mit dem Gewehr hergestellt und das System „Schütze-Gewehr“ wird nach oben hin abgeschlossen.

- Der Kopf wird mit seinem Eigengewicht mit dem Wangenknochen auf dem Schaftücken abgelegt.
- Das Gewehr wird seitlich zum Kopf hin verkantet, der Kopf aber zur Visierung hin leicht gekippt.
- Die Hals- und Nackenmuskulatur ist entspannt.
- Die Schaftbacke ist so einzustellen, dass Ohr, Auge und Visierung auf einer Visierlinie liegen und ein exakt zentrischer Blick in die Visierung fällt.

### Anforderungen an den Stehendanschlag

- Schwierigkeit: die sehr hohe Lage des Körperschwerpunktes bei relativ kleiner Stützfläche. Das erfordert
  - eine optimale Gestaltung der Unterstützungsfläche
  - die Verlagerung des Körperschwerpunktes möglichst in die Mitte der Stützfläche (bei Anfängern)
  - bei breiter Fußstellung einen Körperschwerpunkt im vorderen Bereich der Stützfläche (Gewichtsverteilung: linker Fuß 60-70 %, rechter Fuß 30-40 %)
- Das Gewicht des Gewehrs muss durch den Körper getragen werden (Hilfsmittel wie Riemen sind nicht erlaubt).
- Der Anschlag sollte so ausbalanciert sein, dass er mit möglichst wenig Muskelkraft aufrechterhalten werden kann (die Last tragen so überwiegend die Knochen und Bänder).
- Ein guter Anschlag ist immer individuell angepasst.
- Er muss selbst erarbeitet bzw. „gefunden“ werden.



**Um das System Gewehr-Körper möglichst schwankungsfrei ausbalancieren zu können, muss das Lot des Körperschwerpunktes sich über der eingezeichneten Unterstütsfläche befinden.**

## Fußstellung

- Der Schütze muss selbst herausfinden, mit welcher Fußstellung er die geringsten Körperschwankungen hat, und zwar
  - entweder mit den Füßen auf gleicher Höhe oder
  - in leichter Schrittstellung.
- Belastung der Füße:
  - Bei Anfängern ist eine gleichmäßige Belastung beider Füße anzustreben.
  - Wichtig ist eine möglichst gleichmäßige Belastung im gesamten Bereich der Fußsohle, also weder eine Außen- noch eine Innenbelastung und auch zwischen Ballen und Ferse ist der Druck gleichmäßig verteilt.
  - Bei vorgeschobener Hüfte trägt der linke Fuß mehr Körpergewicht als der rechte.
- Die Zehen haben einen erheblichen Anteil an der Aufrechterhaltung des Gleichgewichtes.
  - Dazu ist genügend Bewegungsfreiheit für die Zehen erforderlich. Schießschuhe sollten im Zehenbereich nicht zu eng geschnürt werden.
- Bei breiter Fußstellung treten durch eine zu starke Außen- oder Innenbelastung der Fußsohlen Schwierigkeiten auf. Sie können durch das Tragen orthopädischer Einlagen, die den Regeln entsprechen, behoben werden.

- Zu starke Verlagerung des Körpergewichts auf die Ballen oder die Fersen führt dazu, dass der Schwerpunkt des Systems Körper-Gewehr an den Rand oder außerhalb der Stützfläche gerät. Dadurch treten Körperschwankungen bauchwärts und rückenwärts auf, die sich durch Rechts- oder Linksschüsse auf der Zielscheibe bemerkbar machen.
- Die meisten Schützen bevorzugen eine parallele Fußstellung, etwas breiter als hüftbreit. In dieser Position sind die Gelenke des Beindreiecks gefestigt; Körperschwankungen werden so reduziert.
- Viele fortgeschrittene Stehendschützen bevorzugen die leichte Schrittstellung, bei der der hintere Fuß etwas zurückgesetzt ist. Dies stabilisiert die Sprunggelenke.
- Die Fußstellung sollte mindestens schulterbreit oder eher etwas breiter sein, denn eine breitere Fußstellung hebt den vorderen Bereich des Beckens beim In-den-Anschlag-gehen an und bietet so eine höhere und bessere Stützfläche für den Ellenbogen.

### Hüfte und Oberkörper

- Während normalen aufrechten Stehens befände sich der Schwerpunkt des Systems Körper-Gewehr im vorderen Bereich der Stützfläche. Um eine möglichst zentrale Lage des Gesamtschwerpunktes zu erreichen, muss der Oberkörper nach rechts hinten (beim Rechtsschützen) geneigt werden.
- Das Zurückneigen sollte so weit geschehen, dass der Oberkörper durch Wirbelsäule und Bänderapparat einen natürlichen Halt findet.
  - Ein weiteres Zurückneigen kann nur durch Muskelanspannung erreicht werden; dies würde die Anschlagstabilität beeinträchtigen und kann Rückenschmerzen zur Folge haben.
- Die Schulterachse wird etwa 20 Grad aus der Schussrichtung zur Scheibe gedreht, um das Einsetzen des Gewehrs optimal zu ermöglichen.
  - Es ist darauf zu achten, dass die Hüfte diese Drehung nicht mitmacht, sondern möglichst in Schussrichtung bleibt; der Anschlag wird durch die Gegendrehung von Schulterachse und Hüftachse seitlich fixiert.
  - Beim Schießen mit einem KK-Gewehr wirkt durch den Rückstoß eine Kraft auf den Körper, die eine größere Stabilität des Anschlags erfordert.

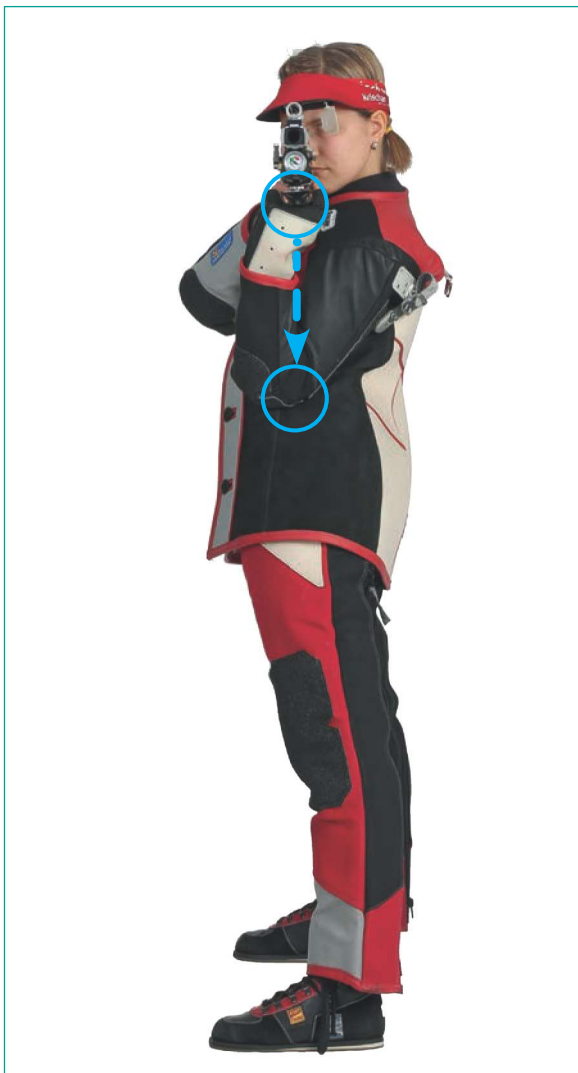


**Die senkrechte Stützachse im Stehendanschlag von hinten betrachtet**



## Stützarm und Stützhand

- Der Stützarm ist der Arm, der das Gewicht des Gewehrs „trägt“.
- Er sollte, wenn möglich, mit dem Ellenbogen auf dem Hüftknochen aufgesetzt werden.
  - Die optimale Position für den Ellenbogen befindet sich nahe der senkrechten Linie Knöchel-Knie-Hüftknochen.
  - Um seitliche Abweichungen zu vermeiden, wird der Ellenbogen immer wieder an derselben Stelle aufgesetzt.
- Von der Seite betrachtet, bilden das vordere Bein und der Stützarm annähernd eine Linie.
  - Das Gewehr kann so weitgehend entspannt „gehalten“ werden.
- Fehler: zu körpernahes Unterstützen am Vorderschaft:
  - Es können Spannungen zwischen Ober- und Unterarm entstehen, der Stützarm kann zittern, die Stabilität des Gewehrs beim Halten und im Schuss wird beeinträchtigt, wenn der größere Teil des Gewichts des Gewehrs sich vor der Stützhand befindet und das Gewehr nicht ausbalanciert ist.



***Im Stehendanschlag befinden sich Stützhand und Stützellenbogen möglichst senkrecht unter dem Gewehr.***

- Fehler: Stützhand am Vorderschaft zu weit vorn (körperfern):
  - Durch den ungünstigen Winkel wird die muskuläre Belastung für den Bizeps zu groß und der Muskel beginnt zu zittern.
- Wichtigstes Kriterium für die Art der Handhaltung ist das Verhältnis von Oberkörper und Armlänge.
- Anforderungen an eine optimale Handhaltung:
  - sichere Fixierung in der Höhe (möglichst gerades Handgelenk)
  - möglichst seitliche Fixierung schaffen
  - schmerzfreies Halten über längere Serien

## Abzugsarm und Abzugshand



**Unterarm und Hand des Abzugsarms bilden eine Gerade.**

- Der Abzugsarm wird so gehalten, dass das Handgelenk der Abzugshand gerade ist.
- Fehler: Eine extrem tiefe Armhaltung verringert den Schulterkontakt, da der obere Teil der Schaftkappe freigegeben und das Gewehr beim Abschuss instabil wird. Se kann sogar nach rechts wegkippen.; Ursache hierfür kann auch ein zu kurzer Schaft sein.
- Fehler: Zu leichtes Fassen am Pistolengriff verringert den Schulterkontakt und wirkt sich negativ auf die Festigkeit des Systems Körper-Gewehr aus.
- Am Pistolengriff sollte der Schütze ruhig etwas kräftiger zufassen, ohne dabei zu verkrampfen



## Das Einsetzen des Gewehrs



### **Die ideale Position der Schaftkappe in der Schulter muss individuell angepasst werden.**

- Der Abzugsarm ist am Einsetzen des Gewehrs beteiligt.
  - Die Schaftkappe muss eine feste Verbindung zur Schulter und zum Oberarm haben.
  - Sie liegt in ihrer ganzen Länge „in“ der Schulter.
- Dieser Kontakt darf allerdings nicht durch Verschieben der Schulter und auch nicht durch aktives Ziehen mit der Abzugshand in die Schulter erzeugt werden.
- Bei richtiger Schaftlänge ergibt sich der richtige Druck zwischen Schulter und Schaftkappe wie von selbst.
- Möglichkeiten des Einsetzens des Gewehrs in die Schulter:
  1. Das Gewehr wird in die Beuge zwischen Rumpf und Oberarm eingesetzt. Geht man ohne Gewehr in den Anschlag, ist diese Beuge die tiefste Stelle.
 

**Vorteile:**

    - So ist eine wirklich feste Verbindung möglich.
    - Sie ermöglicht eine gute Kopfhaltung.
  2. Das Gewehr wird an der Stelle oberhalb des Bizeps eingesetzt, also recht weit außen.
 

**Nachteil:**

    - Der Schaft ist weiter vom Kopf entfernt, der dann erst wieder zum Gewehr geneigt werden muss.
- Problem: Liegt die Schaftkappe nur mit ihrer unteren Spitze an, ist der Kontakt nur punktuell und wird leicht zum Drehpunkt, um den das Gewehr beim Abschuss rotiert. Bedingt durch den Rückstoß von KK-Gewehren ist die Gefahr eines schlechten Schusses dort noch größer als beim Luftgewehr.
  - Wenn aufgrund ungünstiger Körperproportionen ein derartiges Einsetzen nicht vermieden werden kann, sollte eine flache Schaftkappe benutzt werden, von der wenigstens die Hälfte oder zwei Drittel anliegen.

## Die Kopfhaltung

- Sie hat entscheidende Bedeutung, denn der Kopf steuert das Gleichgewicht.
  - Bei aufrechter Kopfhaltung funktioniert der Gleichgewichtssinn ohne Frage am besten.
  - Damit beim Schießen eine möglichst aufrechte Kopfhaltung zustande kommt, muss das Gewehr beim Rechtsschützen mehr oder weniger nach links verkantet werden. Das Maß der Verkantung hängt von den anatomischen Gegebenheiten ab, also dem Verhältnis Hals-Schulter.



***Für eine gerade Kopfhaltung gilt: „Das Gewehr kommt zum Kopf – und nicht umgekehrt.“***

- Der Kopf hat eine besonders wichtige Funktion in der Bewegungssteuerung, hier bei der Verlagerung des System-Schwerpunktes Körper-Gewehr.
  - Unterschiedliches Verkanten führt zur Veränderung der Kopfhaltung und somit zur Verlagerung des Körperschwerpunktes innerhalb der Stützfläche (positiv oder negativ).
- Der Kopf sollte mit seinem Eigengewicht auf der Schaftbacke liegen.
- Um zentriertes Sehen zu ermöglichen, muss die Schaftbacke entsprechend angepasst werden.

## Einrichten des Anschlags auf die Scheibe (Nullpunkt)

- Der Schütze richtet seine Hüftachse parallel zur Schussachse senkrecht auf die Scheibenmitte aus, um seitliche Abweichungen so gering wie möglich zu halten.
- Nach Einnahme der empfohlenen Fußstellung und Einsetzen des Gewehrs korrigiert der Schütze seine Position geringfügig. Dies geschieht durch minimale Drehung des Gesamtsystems auf die Scheibenmitte (wie auf einer Drehscheibe stehend).
- Die Fußstellung, die Stellung der Hüfte, die Haltung des Kopfes usw. sind immer im Zusammenhang zu sehen, denn sie beeinflussen sich gegenseitig.

## Korrekturmöglichkeiten

Stellung der Stützhand am Vorderschaft (1):

- vorsetzen = Nullstellung tiefer
- zurücksetzen = Nullstellung höher

Stellung des Stützarmes auf der Hüfte (2):

- nach links = Nullstellung nach links
- nach rechts = Nullstellung nach rechts
- nach unten = Nullstellung tiefer

**\* Voraussetzung: Spannungsfreiheit und Gleichmäßigkeit bei der Anschlagseinnahme**

Fußstellung für Seitenkorrekturen (3):

- Fußspitzen nach links oder rechts\*\* = Nullstellung nach links oder rechts
- den ganzen Anschlag bauch- oder rückenwärts stellen\*\* = Nullstellung in die jeweilige Richtung
- rechten Fuß vor- oder zurücksetzen = Nullstellung mehr nach links oder nach rechts

**\*\* Nur millimeterweise! Das Standgefühl auf den Fußflächen darf sich nicht ändern.**

Fußstellung für Höhenkorrekturen (4):

- breitere Fußstellung = höherer Nullpunkt
- engere Fußstellung = tieferer Nullpunkt

Bei breiten Fußstellungen sind Veränderungen dieser Art in geringem Maße machbar. Enge Fußstellungen sind für derartige Korrekturen zu sensibel.



**Die Korrekturpunkte zur Veränderung der Nullstellung im Stehendanschlag**

### Merke:

☞ *Der äußere Stehendanschlag gliedert sich in:*

- oberer Anschlag:
  - Kopfhaltung
  - Schulterstellung
  - Position Abzugsarm/-hand
  - Position Stützarm/-hand
  - Wirbelsäulenstellung/Oberkörper und Rücklage
  
- mittlerer Anschlag:
  - Hüftstellung
  
- unterer Anschlag:
  - Beinstellung
  - Fußstellung