

Äußerer Anschlag

1. Begriffserklärung:

Unter *äußerem Anschlag* versteht man die reine Anschlagtechnik, sprich das, was der Trainer sehen (und auch korrigieren) kann. Im Gegensatz dazu steht der *innere Anschlag*, d.h. also die Muskelspannung des Schützen (steht er verdreht, verspannt ?) und seine innere Einstellung.

2. Schulmäßiger Anschlag

- Allgemeines: Körper ca. 90° zur Scheibe. Gewicht gleichmäßig auf beide Beine verteilen.
- Füße etwa schulterbreit, leicht nach vorne offen.
- Knie leicht durchgedrückt.
- Hüfte wird nicht verdreht !
- Oberkörper: Zurückgebeugt und leicht zur Scheibe hin verdreht (Wirbelsäule verriegeln). Oberkörper zusammensacken lassen (entspannen). Beide Schultern entspannen.
- Kopf wird gerade gehalten (in Schußrichtung) — Gewehr leicht zum Kopf hin verkanten, *nicht* den Kopf zum Gewehr hin beugen.
- Haltearm: Oberarm am Oberkörper anliegen lassen, Handgelenk gerade. Sowenig wie möglich Muskeln einsetzen.
- Abzugsarm: Ellbogen leicht angehoben, Hand liegt locker am Schaft. Mit diesem Arm keine Kraft ausüben. Schulter locker, nicht hochziehen. Abzugsfinger darf nicht am Schaft anliegen !
- Während dem Schießen und Laden nicht die Stellung verändern.