

Innerer Anschlag und Atemtechnik

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. Innerer Anschlag

Übungen zum inneren Anschlag:

- Locker mit geschlossenen Augen hinstellen. Alle Muskeln des Körpers anspannen. Dann langsam Arme, Oberkörper, Beine entspannen. Was ist das für ein Gefühl?
- Körper in der Hüfte verdrehen. Wo spannt es?

Der Schütze soll entspannt stehen. Jede Anspannung, die nicht zur Stabilisierung des Körpers dient, erzeugt im Laufe der Zeit Unruhe, Zitterbewegungen und damit ein schlechteres Schießergebnis.

Stand einrichten: Dazu macht man *vor* Beginn des Schießens Blindanschlüge (d.h. in mit geschlossenen Augen in Anschlag gehen). Dann den inneren Anschlag überprüfen. Stimmt die Richtung zur Scheibe, wenn die Augen geöffnet werden? Wenn nicht, mit der *Fußstellung* korrigieren.

3. Atemtechnik

- Vor dem Beginnen des Zielvorgangs dreimal ruhig durchatmen. In dieser Zeit entspannen und inneren Anschlag überprüfen.
- Druckpunkt nehmen. Bei Beginn des Zielvorgangs zu etwa 2/3 ausatmen. Nach maximal 10 Sekunden muß jetzt der Schuß fallen, sonst absetzen und

den Schußvorgang neu aufbauen. Nicht den Atem anhalten, bis der Luftmangel erkennbar wird.

Schüsse nach dem Motto "*Der geht noch ...*" gehen zwar manchmal gut (Glück gehabt); meistens gehts aber schief.

- Nach dem Absetzen der Waffe dreimal ruhig und kräftig durchatmen. Zwerchfellatmung !