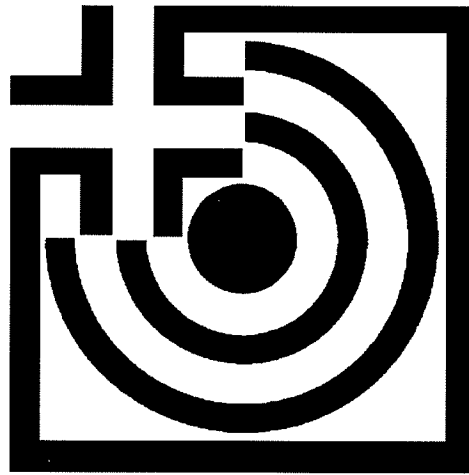
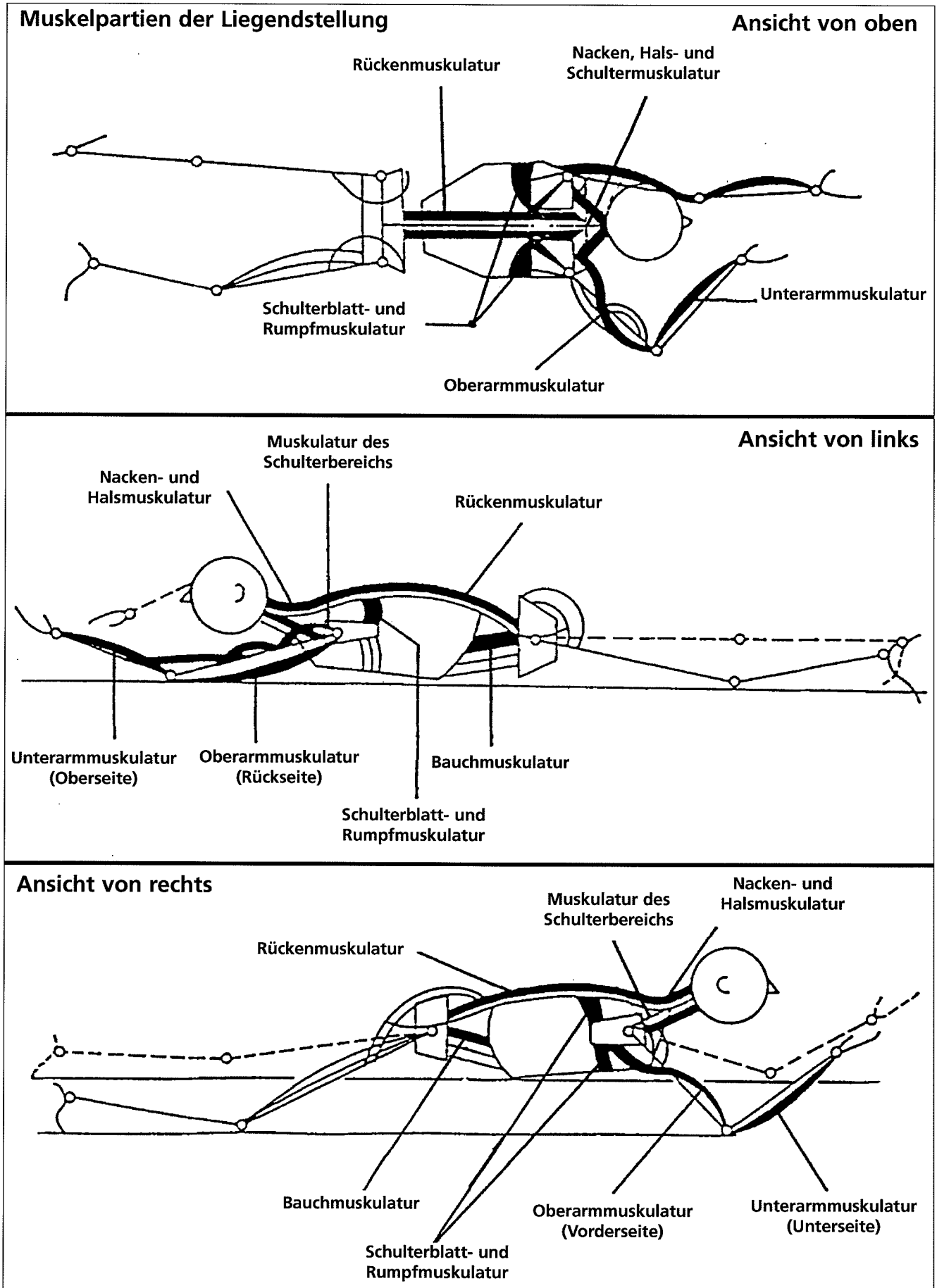


6. Liegendstellung



Liegendstellung



Liegendstellung

Allgemeines

Die Liegendresultate sind als Folge der technischen Verbesserungen an Sportgeräten und Munition, sowie immer ausgefeilteren Techniken der Schützen stark gestiegen. Jeder verlorene Punkt kann einige Ränge kosten. Die Leistungsdichte an der Spitze ist sehr hoch.



Die Liegendstellung ist die **stabilste im 3-Stellungskampf**, weil der Schütze die grösste Stütz- bzw. Auflagefläche hat. Es ist zwingend, eine **kompakte und spannungsfreie Stellung zu finden**. Wurde die Stellung perfekt erarbeitet, ist der Athlet in der Lage, im Anschlag sämtliche Muskelgruppen zu entlasten. Nur so kann ein Athlet in der Liegendstellung über mehrere Wettkampfschüsse absolut konstant sein.

Betrachtet man den äusseren Anschlag eines guten Liegendschützen ist klar zu erkennen, dass das Sportgerät und der Athlet zu einer Einheit verschmelzen. Deshalb kann ein versierter Trainer schnell beurteilen, ob ein Schütze in seiner Liegendstellung regelmässig hohe Resultate erbringen kann. Auf eine gute Nullstellung (Nullpunkt) muss besonders gut geachtet und viel Wert gelegt werden. Jegliche Spannungen führen unweigerlich zu Fehlschüssen. Diesen "Nullpunkt" von Schuss zu Schuss zu finden, bedingt die obengenannte perfekte Liegendstellung.

Liegendstellung

Äusserer Anschlag / Stellungsaufbau

Die Körperlage (Rechtsschütze)

Der Körper liegt ca. 10° bis 30° schräg zur Schussrichtung, je nach Körperbau des Schützen, am Boden. Der Anschlag wird damit nach Links abgesichert.

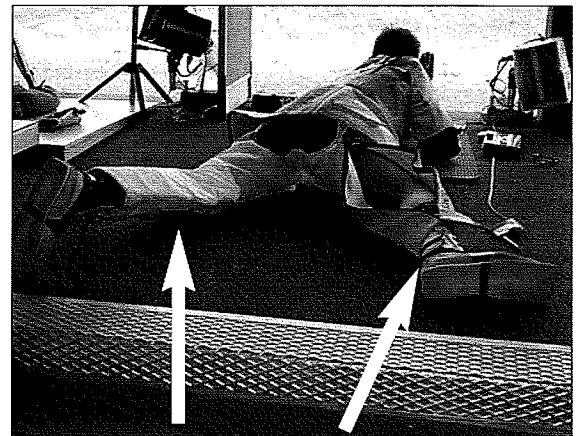
Beinstellung

Das Spreizen der Beine sollte nicht zu stark sein, da auf einigen Ständen ab Pritschen geschossen wird und somit die Beine unbequem herunterhängen würden. Die Belastung auf die Kniescheiben ist somit gross, unbequem und führt zu Spannungen.

Die Beine müssen zwingend frei auf dem Boden oder der Pritsche liegen. Jegliches Ansperrern an einer Wand oder an einer Fussleiste ergibt Spannungen im Schulterbereich.

Das linke Bein

Das linke Bein soll mit dem Rückgrat eine gerade Linie bilden. 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 (ideal mit Schiessschuhen). Ein Drehen des Fusses nach aussen würde Spannungen ins linke Bein bringen, sowie den Körper zu viel nach rechts drehen und somit wiederum zu viel Gewicht auf den rechten Ellbogen verlagern.



Das rechte Bein

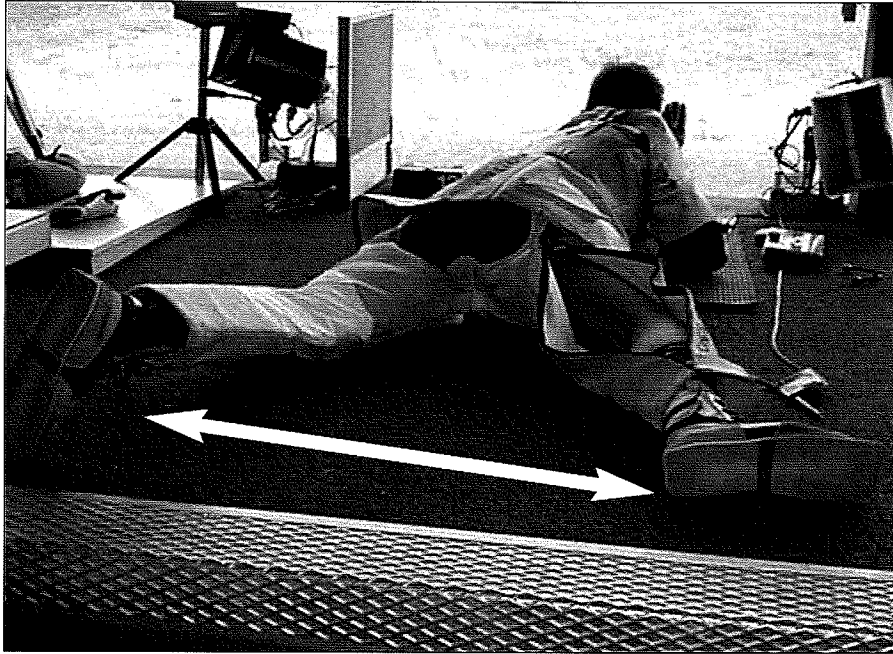
Das rechte Bein liegt ungefähr in einem Winkel von 10° bis 30° zur Rückgratlinie. Das Knie wird individuell mehr oder weniger angezogen bzw. angewinkelt und der Fuss nach aussen gedreht. Durch leichtes Anziehen des rechten Knies wird die rechte Schulter sowie die rechte Brust- und Bauchpartie leicht gehoben. Dadurch wird das Atmen erleichtert und damit der Puls beruhigt. Zudem wird durch das Anwinkeln des Knies der Druck auf die rechte Schulter erhöht. Der Unterschenkel liegt im Idealfall in einer Linie zur Lage der Waffe.

Zu starkes Anwinkeln des rechten Knies verlagert hingegen zu viel Gewicht auf den linken Ellbogen. Die grössten Unterschiede der Liegendstellungen verschiedener Spitzenschützen sieht man in der Lage des rechten Beins. Jeder Schütze muss also selbst eine geeignete Stellung herausfinden. "Der Teufel liegt im Detail".

Liegendstellung

Feinkorrekturen durch die Beinstellung

Ist die Stellung einmal gefunden, wirken die Beine gespreizt als Stabilisatoren und sind beim erneuten Schussaufbau immer leicht aktiv. Sie führen Feinkorrekturen aus, zum erneuten Finden und Einrichten des Nullpunktes



Der Stützarm / Ellbogen

Der Ellbogen wird leicht nach vorne geschoben und links (ca. 5-7 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. Ein solcher Anschlag wirkt sich auch negativ auf ein gerades Sprungverhalten beim Schussimpuls aus.

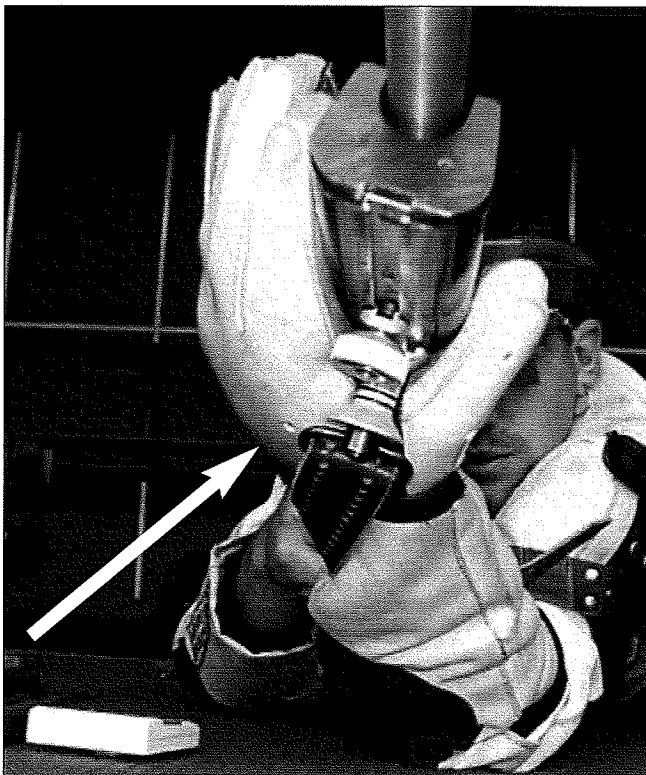


Liegendstellung

Das Handgelenk

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

Der Vorderarm muss sich unmittelbar nach dem Ellbogen sichtbar von der Unterlage abheben und einen Winkel von mind. 30° zur Horizontalen bilden (ISSF Regl.).



Die Hand

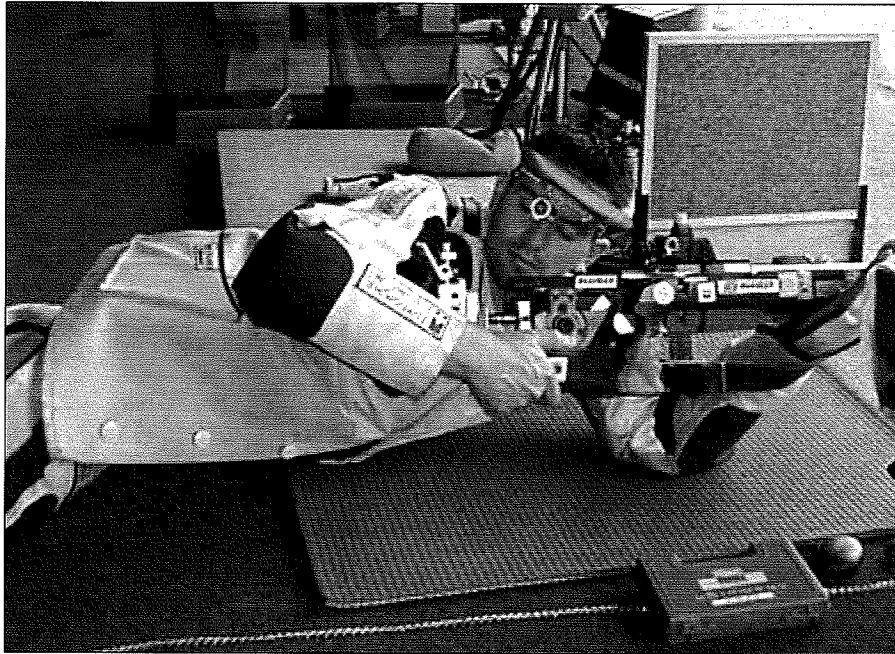
Die Hand und die Finger halten das Sportgerät nicht und dürfen auf keinen Fall den Lauf berühren. Der Schaft muss auf dem Daumenballen liegen, nicht auf den Fingerwurzeln. Um dies zu erzielen ist es wichtig, dass der Handstopp am tiefsten Punkt zwischen Daumen und Zeigefinger platziert und der Riemen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

Liegendstellung

Das Einsetzen des Sportgeräts

Mit dem Einsetzen der Waffe stellen wir den Kontakt zwischen dem Sportgerät und dem Körper sicher. Die Schulter, der Kopf, die Stützhand sowie die Abzugshand fixieren das Gewehr.

Der Anschlag der Kolbenkappe ist zwischen Schulterkugel und Schlüsselbein zu wählen. Eine kompakte Einheit ist so gewährleistet. Damit der Kolben des Schaftes immer an der gleichen Stelle eingesetzt wird, führen wir den Schaft mit der Abzugshand an den entsprechenden Ort.



Schaftkappe

Die Schaftkappe liegt an der Schulter etwa mit dem gleichen Druck an, mit welcher der Handstopp auf die Stützhand wirkt. Die Länge des Schaftes, vom Griff bis und mit der Schaftkappe, ist mitbestimmend für den Anpressdruck an der Schulter.



Liegendstellung

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. Gerade im Grosskaliberbereich ist die Gefahr, dass der Ellbogen beim Schussimpuls abgleitet und so minimiert wird.



Der Griff zum Schaft (Abzugshand - Kräfteverhältnis)

Wie stark umfasst die Abzugshand den Griff? Das ist bei den Spitzenschützen sehr unterschiedlich. Wichtig ist, dass der Druck bei jedem Schuss gleich bleibt. Jeder Schütze kann den Unterschied zwischen lockerer und ganz fester Haltung ausprobieren. Der goldene Mittelweg ist sicher nicht abwägig. Der Vorteil bei starkem Zupacken ist die Beeinflussung des Ausschlages. Bei hohen Abzugsgewichten fühlt sich das Auslösen geringer an, da die ganze Hand beim Auslösen mithilft.

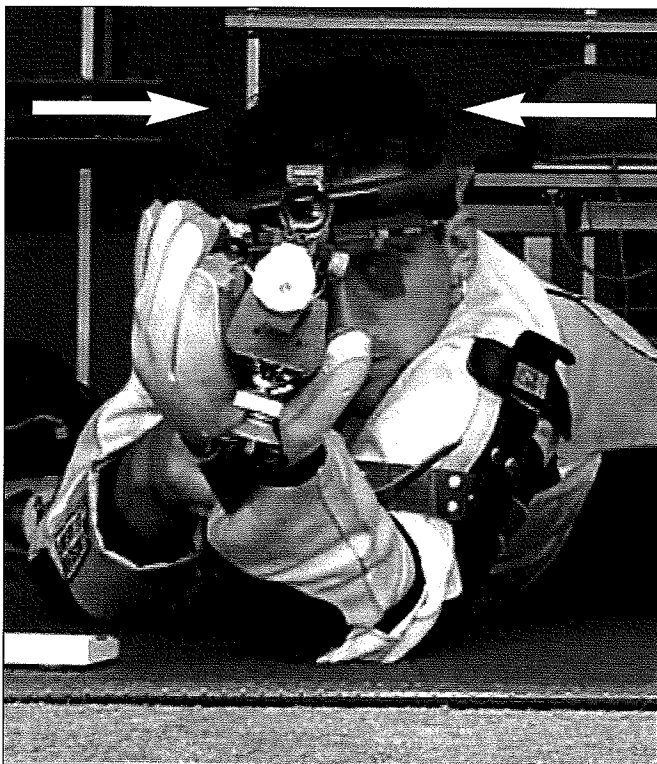


Liegendstellung

Die Abzugshand

Die Abzugshand muss möglichst in der Fortsetzung des Unterarmes ohne Knick gehalten werden. Der Abzugsfinger darf dabei nur auf den Abzug und keinesfalls auf den Schaft drücken.

Die Handballe darf nicht zu stark auf den Griff drücken, da sonst ein falscher Druck erzeugt und das Gewehr wiederum beim Schussimpuls weggedrückt wird, somit abdriftet. Der Daumen kann dabei bequem auf der Daumenauflage oder im Lochschaft (Stutzer) liegen.



Kopfhaltung

Eine möglichst aufrechte und lockere Kopfhaltung ist in der Liegendstellung nicht ganz einfach, aber umso wichtiger. Nur so kann der Schütze das Zielbild ideal erfassen und ein Ermüden des Auges vermeiden. Das Gewehr ist nötigenfalls so zum Kopf hin zu verkanten und nie vom Körper wegzudrehen, dass die Backe mit leichtem und immer genau gleichem Druck am Schaft (Backenauflage) aufliegt. Es ist wichtig, dass der Kopf immer von oben auf die Backenauflage gelegt wird. Somit verhindern wir einen seitlichen, falschen Druck auf die Backenauflage, d.h. wir verhindern ein Abdriften des Sportgerätes beim Schussimpuls.

Hat ein Rechtsschütze immer wieder aus unerklärlichen Gründen Trefferlagen links hoch, kann dies eine Ursache sein. Kopf, Diopter und Tunnel müssen beim Zielen, ohne zu drücken, eine Einheit sein, die sich auf die Scheibe richtet (Nullstellung).

Liegendstellung

Perfektionieren / "Nullpunkt"

Die Liegendstellung muss sich als stabile Einheit von Sportgerät und Athlet anfühlen. Man muss sie so einrichten, dass bei natürlicher, entspannter Haltung der Zielpunkt perfekt auf dem Scheibenspiegel liegt.

Wie kommt man in diese ideale Stellung?

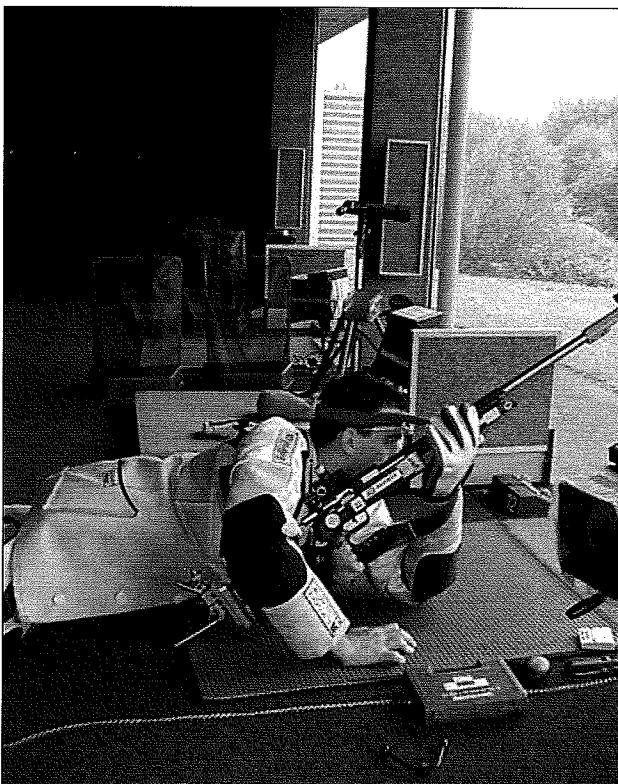
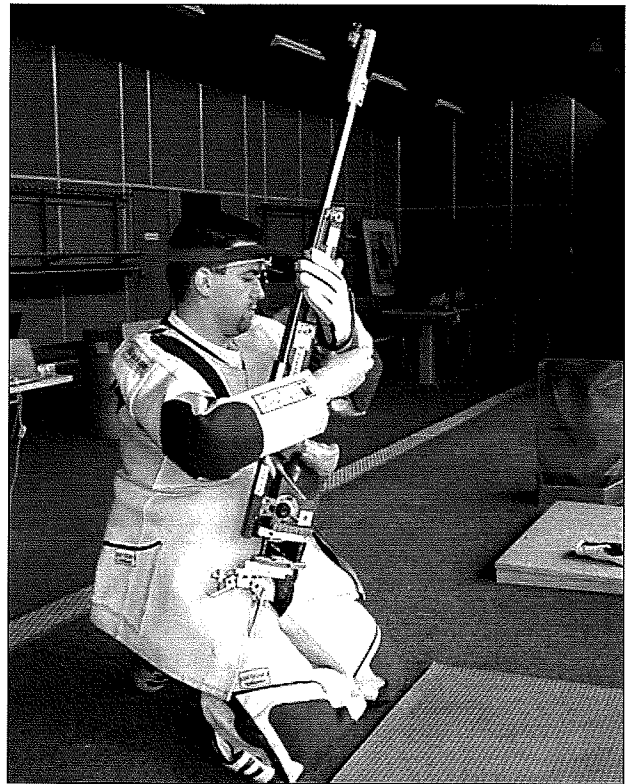


Liegendstellung

Grobe Korrekturen

Für grobe Korrekturen muss **die ganze Stellung verändert werden** nötigenfalls muss die Pritsche (wenn möglich) zurechtgerückt werden. Riemenlänge, Lage des Handstopps und Kolbenkappe sind zu korrigieren.

Der Ellbogen des Stützarmes gilt als Drehpunkt für alle Korrekturen.



- **Verschieben der Beine**

Minimale Verschiebung der Ellbogen ist grundsätzlich zu unterlassen, denn seitliche Verschiebungen mit dem Ellbogen des Abzugsarmes haben auch immer einen Einfluss auf die Höhe.

- verstellen der Schaftkappe oder
- verstellen der Riemenlänge

Diese Feinkorrekturen gelten nur vom 8-er in den 10-er Kreis, sonst muss grob korrigiert werden. Hat eine Veränderung nicht den gewünschten Erfolg erzielt, kann aufgrund den gemachten Aufzeichnungen im Schiesstagebuch immer zur Ausgangsposition zurückgefunden werden.

Liegendstellung

Das Sportgerät

Der Schaft

Beim **Standardgewehr** kann der Schaft oft im Hinblick auf eine vernünftige Stehendstellung nicht genügend verlängert werden. Der Schütze kann die Stützhand mit verschieben des Handstopps weiter nach vorn schieben und den Ellbogen des Abzugarmes etwas weiter vom Körper entfernen. So erhöht er den Druck auf die Schulter. Auch mit Anwinkeln des Knies kann zusätzlicher Druck auf die Schulter ausgeübt werden.

Der Handstopp

Die Position des Handstopps am Sportgerät ist abhängig von der Arm- und Sportgerätlänge. Die richtige Stelle muss der Schütze in Zusammenarbeit mit dem Trainer erarbeiten, und zwar so, dass die Hand des Stützarmes am Handstopp ansteht und genügend Druck in der Schulter erzeugt wird.

Die Kolbenkappe

Die Kolbenkappe wird normalerweise **hochgestellt**. Wichtig ist, dass die Kolbenkappe bei jedem Schuss genau gleich eingesetzt wird und guter Kontakt zwischen Schulter und Kolbenkappe besteht. Der Schütze soll niemals die Schulter nach vorn gegen die Kolbenkappe drücken. Im Gegenteil, er soll beim Einsetzen des Kolbens die Schulter leicht zurückziehen müssen und das Sportgerät richtig in den Riemen legen und somit fixieren. Die Schulter bleibt immer (auch im Anschlag) locker und entspannt.

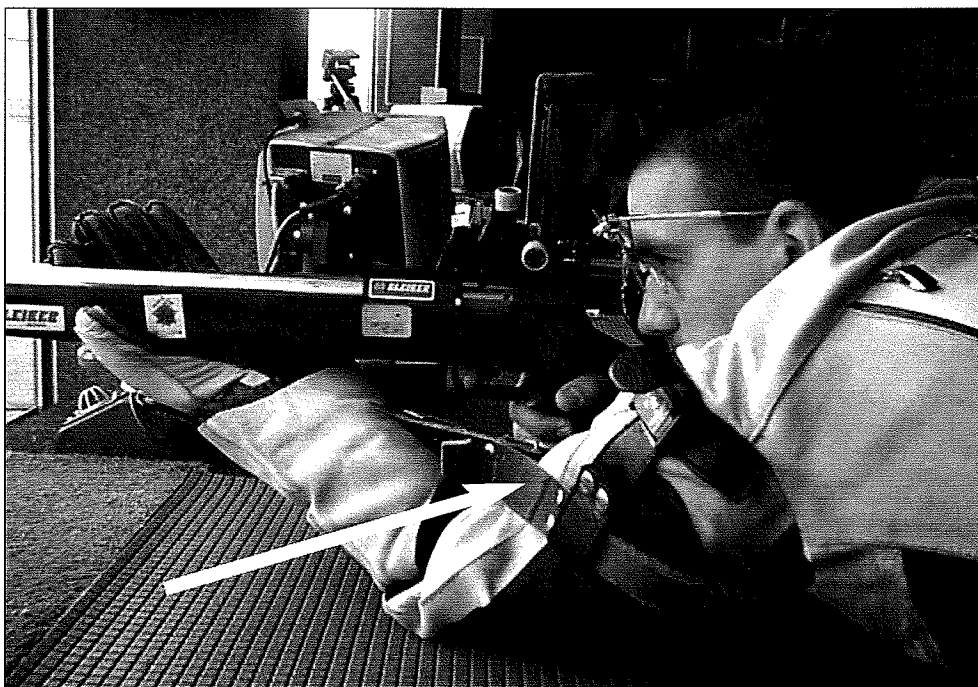


Liegendstellung

Der Schiessriemen

Der Schiessriemen soll (je nach Armlänge) **oberhalb oder unterhalb des Oberarmmuskels Bizeps** befestigt werden und das Waffengewicht vollständig tragen. Der Riemen hilft, unter Berücksichtigung der richtigen Einstellung von Handstopp und Gewehrlänge, den nötigen Druck an der Schulter aufzubauen, damit ein fester Sitz an der Anschlagstelle sichergestellt ist. Dadurch kann die Stützhand und der Stützarm vollständig entspannt werden und das Zielbild bleibt über eine längere Zeit ideal.

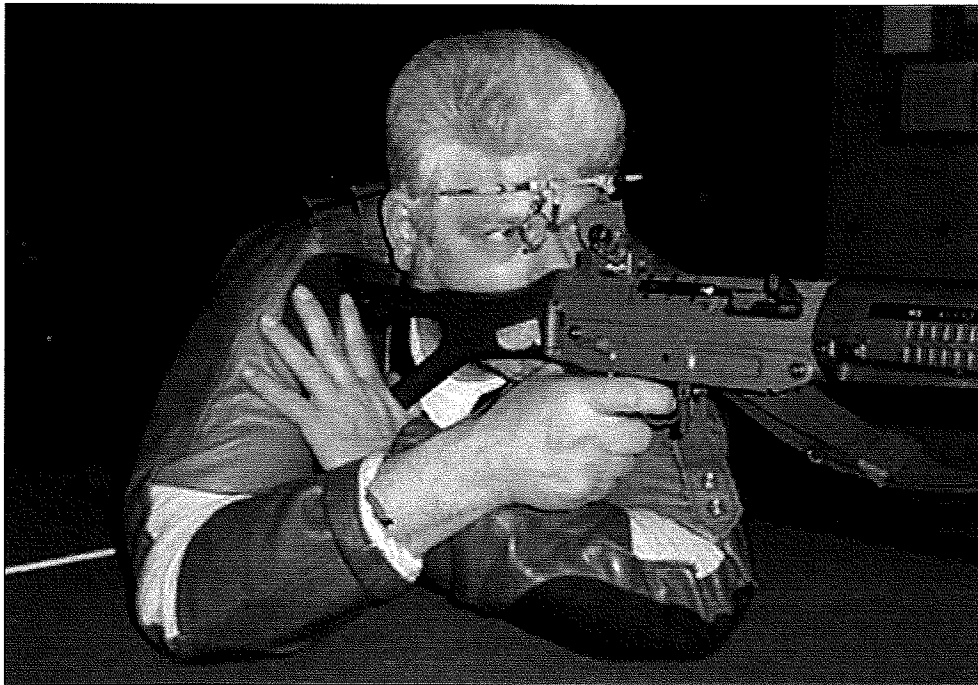
Der Riemen ist oft die Ursache, dass man den Pulsschlag spürt und dieser auf der Mündung bzw. auf dem Ringkorn ersichtlich ist. Der Schütze soll austesten, an welcher Stelle er am Oberarm den Riemen befestigen muss, um keine Pulsübertragung zu spüren. Wichtig ist, dass der Riemenzug leicht von der Aussenseite des Oberarms kommt, damit die Schlagader, die an der Innenseite des Arms liegt, entlastet wird.



Liegendstellung Stgw 90

Allgemeines

Die Liegendresultate sind als Folge der technischen Verbesserungen an Sportgeräten und Munition, sowie immer ausgefeilteren Techniken der Schützen stark gestiegen. Jeder verlorene Punkt kann einige Ränge kosten. Die Leistungsdichte an der Spitze ist sehr hoch.



Die Liegendstellung ist die **stabilste im 2-Stellungskampf**, weil der Schütze die grösste Stütz- bzw. Auflagefläche hat. Es ist zwingend, **eine kompakte und spannungsfreie Stellung zu finden**. Wurde die Stellung perfekt erarbeitet, ist der Athlet in der Lage, im Anschlag sämtliche Muskelgruppen zu entlasten. Nur so kann ein Athlet in der Liegendstellung über mehrere Wettkampfschüsse absolut konstant sein.

Betrachtet man den äusseren Anschlag eines guten Liegendschützen, ist klar zu erkennen, dass das Sportgerät und der Athlet zu einer Einheit verschmelzen. Deshalb kann ein versierter Trainer schnell beurteilen, ob ein Schütze in seiner Liegendstellung regelmässig hohe Resultate erbringen kann. Auf eine gute Nullstellung (Nullpunkt) muss besonders gut geachtet und viel Wert gelegt werden. Jegliche Spannungen führen unweigerlich zu Fehlschüssen. Diesen Nullpunkt von Schuss zu Schuss zu finden, bedingt die obengenannte perfekte Liegendstellung.

Liegendstellung Stgw 90

Äusserer Anschlag / Stellungsaufbau

Die Körperlage (Rechtsschütze)

Der Körper liegt ca. 10° bis 30° schräg zur Schussrichtung, je nach Körperbau des Schützen, am Boden. Der Anschlag wird damit nach Links abgesichert

Beinstellung

Das Spreizen der Beine sollte nicht zu stark sein, da auf einigen Ständen ab Pritschen geschossen wird und somit die Beine unbequem herunterhängen würden. Die Belastung auf die Kniescheiben ist somit gross, unbequem und führt zu Spannungen.



Die Beine müssen zwingend frei auf dem Boden oder der Pritsche liegen. Jegliches Ansperrern an einer Wand oder an einer Fussleiste ergibt Spannungen im Schulterbereich.

Das linke Bein

Das linke Bein soll mit dem Rückgrat eine gerade Linie bilden. 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 (ideal mit Schiessschuhen). Ein Drehen des Fusses nach aussen würde Spannungen ins linke Bein bringen, sowie den Körper zu viel nach rechts drehen und somit wiederum zu viel Gewicht auf den rechten Ellbogen verlagern.

Liegendstellung Stgw 90

Das rechte Bein

Das rechte Bein liegt ungefähr in einem Winkel von 10° bis 30° zur Rückgratlinie. Das Knie wird individuell mehr oder weniger angezogen bzw. angewinkelt und der Fuss nach aussen gedreht. Durch leichtes Anziehen des rechten Knies wird die rechte Schulter, sowie die rechte Brust- und Bauchpartie leicht gehoben. Dadurch wird das Atmen erleichtert und damit der Puls beruhigt. Zudem wird durch das Anwinkeln des Knies der Druck auf die rechte Schulter erhöht. Der Unterschenkel liegt im Idealfall in einer Linie zur Lage der Waffe.

Zu starkes Anwinkeln des rechten Knies verlagert hingegen zuviel Gewicht auf den linken Ellbogen. Die grössten Unterschiede der Liegendstellungen verschiedener Spitzenschützen sieht man in der Lage des rechten Beins. Jeder Schütze muss also selbst eine geeignetste Stellung herausfinden. "Der Teufel liegt im Detail".

Feinkorrekturen durch die Beinstellung

Ist die Stellung einmal gefunden, wirken die Beine gespreizt als Stabilisatoren und sind beim erneuten Schussaufbau immer leicht aktiv. Sie führen Feinkorrekturen aus, zum erneuten Finden und Einrichten des Nullpunktes.

Der linke Stützarm

Die Hand

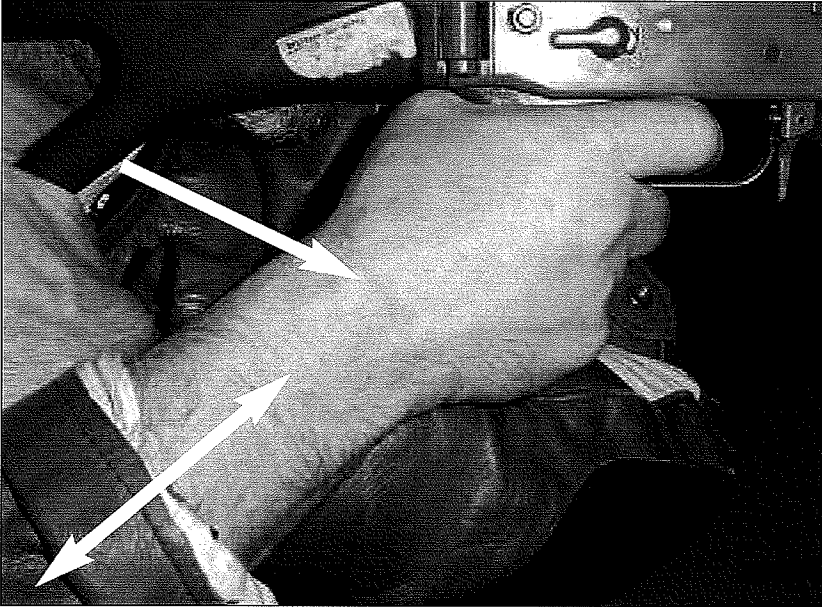
Der Ellenbogen wird leicht nach vorne geschoben und links (ca. 20-25 cm) neben den Schaft gestellt. Die Hand und die Finger halten das Sportgerät nicht und werden in spitzem Winkel an die rechte Schulter zurückgenommen. Der Schaft muss zwischen dem Daumen und dem Zeigefinger aufliegen. Um dies zu erzielen ist es wichtig, eine entspannte Position einzunehmen und das Sportgerät am tiefsten Punkt zwischen Daumen und Zeigefinger zu platzieren.



Liegendstellung Stgw 90

Das Handgelenk

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

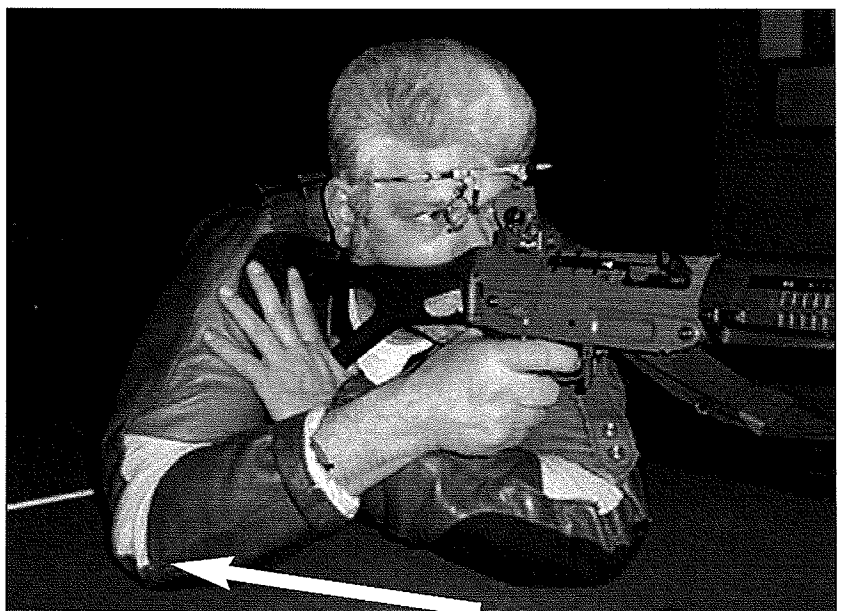


Der Vorderarm

Der Vorderarm muss sich unmittelbar nach dem Ellbogen sichtbar von der Unterlage abheben und einen Winkel von mind. 30° zur Horizontalen bilden (ISSF Regl.).

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.



Liegendstellung Stgw 90

Das Einsetzen des Sportgeräts

Mit dem Einsetzen des Sportgeräts stellen wir den Kontakt zwischen der Waffe und dem Körper sicher. Die Schulter, der Kopf, die Stützhand sowie die Abzugshand fixieren das Gewehr.

Der Anschlag der Kolbenkappe ist zwischen Schulterkugel und Schlüsselbein zu wählen. So ist eine kompakte Einheit gewährleistet. Damit der Kolben des Schaftes immer an der gleichen Stelle eingesetzt wird, bleiben wir wenn möglich immer in der gleichen Stellung.

Kolbenkappe

Die Kolbenkappe liegt an der Schulter mit sattem Druck an. Der Druck sollte immer der gleiche sein und muss durch eine präzise Stellung erarbeitet werden, da sonst unregelmässige Spannungen entstehen können. Diese können zu massiven seitlichen Fehlern führen.



Der Abzugsarm

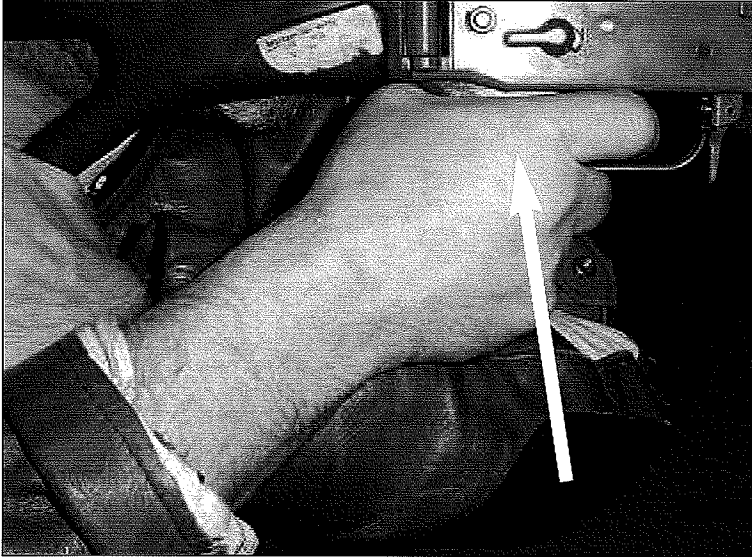
Der Abzugarm wird in bequemem Abstand vom Körper aufgesetzt. Wird der Arm zu nahe an den Körper gezogen, führt dies zu einer labilen Stellung. Aus der senkrechten Position des Oberarms weiter nach aussen (vom Körper weg) ist die ideale Position individuell zu suchen. Leichter Druck auf den Ellbogen sollte beim Aufstützen zu spüren sein. Gerade im Grosskaliberbereich ist die Gefahr, dass der Ellbogen beim Schussimpuls abgleitet gross und wird so minimiert.



Liegendstellung Stgw 90

Der Griff zum Schaft (Abzugshand - Kräfteverhältnis)

Wie stark umfasst die Abzugshand den Griff? Das ist bei den Spitzenschützen sehr unterschiedlich. Wichtig ist, dass der **Druck bei jedem Schuss gleich bleibt**. Jeder Schütze kann den Unterschied zwischen lockerer und ganz fester Haltung ausprobieren. Der goldene Mittelweg ist sicher nicht abwegig. Der Vorteil bei starkem Zupacken ist die Beeinflussung des Ausschlages.



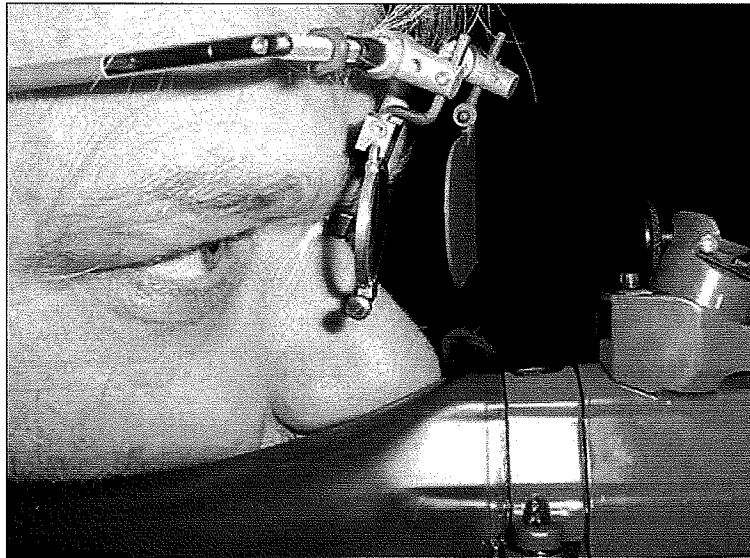
Achtung: Halten und nicht ziehen. Bei hohen Abzugsgewichten fühlt sich das Auslösen geringer an, da die ganze Hand beim Auslösen mithilft.

Die Abzugshand

Die Abzugshand muss möglichst in der Fortsetzung des Unterarmes ohne Knick gehalten werden. **Der Abzugsfinger darf dabei nur auf den Abzug und keinesfalls auf den Schaft drücken.** Die Handballe darf nicht zu stark auf den Griff drücken, ansonsten falscher Druck erzeugt, das Sportgerät wiederum beim Schussimpuls weggedrückt wird und somit abdriftet. Der Griff sollte fest mit dem Ringfinger und dem kleinen Finger gehalten werden. Druck muss immer gleich gehalten werden. Nicht am Pistolengriff ziehen oder Druck erzeugen, da sonst massive Seitenfehler entstehen können.

Liegendstellung Stgw 90

Kopfhaltung



Eine möglichst aufrechte und lockere Kopfhaltung ist in der Liegendstellung nicht ganz einfach, aber umso wichtiger. Nur so kann der Schütze das Zielbild ideal erfassen und ein Ermüden des Auges vermeiden. Das Sportgerät 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 (Backenauflage) aufliegt. Es ist wichtig, dass der Kopf immer **von Oben** auf die Backenauflage gelegt wird. Somit verhindern wir einen seitlichen, falschen Druck auf die Backenauflage, d.h. wir verhindern ein Abdriften des Sportgerätes beim Schussimpuls.

Hat ein Rechtsschütze immer wieder aus unerklärlichen Gründen Trefferlagen links hoch, kann dies eine Ursache sein. Kopf, Diopter und Tunnel müssen beim Zielen, ohne zu drücken, eine Einheit sein, die sich auf die Scheibe richtet "Nullstellung".

Perfektionieren /"Nullpunkt"

Die Liegendstellung muss sich als stabile Einheit von Sportgerät und Athlet anfühlen. Man muss sie so einrichten, dass bei natürlicher, entspannter Haltung der Zielpunkt perfekt auf dem Scheibenspiegel liegt.

Wie kommt man in diese ideale Stellung?

Liegendstellung Stgw 90

Grobe Korrekturen

Für grobe Korrekturen **muss die ganze Stellung verändert werden**, nötigenfalls muss die Pritsche (wenn möglich) zurechtgerückt werden.

Zweibeinstützen müssen Höhe und Stellung in ausgeatmetem Zustand sauber eingestellt werden.

Die Zweibeinstützen gelten als Drehpunkt für alle Korrekturen.

Feinkorrekturen

Seitliche Feinkorrekturen sind durch:

- **verschieben der Beine** (minimale Verschiebung der Ellbogen ist grundsätzlich zu unterlassen, denn seitliche Verschiebungen mit dem Ellbogen des Abzugsarmes haben auch immer einen Einfluss auf die Höhe),
- verstellen, strecken oder anziehen der Beine kann einen perfekten Nullpunkt einleiten.

Diese Feinkorrekturen gelten nur vom 8-er in den 10-er Kreis, ansonsten muss grob korrigiert werden.

Hat eine Veränderung nicht den gewünschten Erfolg erzielt, kann aufgrund von gemachten Aufzeichnungen immer zur Ausgangsposition zurück gefunden werden.



Liegendstellung Stgw 90

Sturmgewehr 90

Mit den obengenannten Sportgeräten können die vorgängigen Grundregeln sinngemäss umgesetzt werden. Es ist besonders darauf zu achten, dass über die Gewehrhaltung keinerlei Spannungen aufgebaut werden. Die gut auserzierte Nullstellung ist die Basis für jeden Erfolg. Für die Haltung der Abzugshand gelten die gleichen Regeln wie bei allen anderen Waffen. Die Handhaltung der nicht abziehenden Hand ist je nach Schütze unterschiedlich und muss individuell erarbeitet werden.

Grundsätzlich ist ein Umfassen des Kolbens des Stgw 90 zu vermeiden. Da die Visierlinie näher beim Lauf liegt, ist ein gerader Durchblick durch die Visiervorrichtung verunmöglicht.

Die Stützen sollten grundsätzlich senkrecht stehen. Es können verstellbare Stützen eingesetzt werden, was eine genauere Höhenregulierung in jedem Schiesstand erlaubt.

Das Sportgerät muss immer die gleiche Position haben!

Der Schaft

Beim Sturmgewehr kann der Schaft oft im Hinblick auf eine vernünftige Liegendstellung nicht genügend verlängert werden. Der Schütze kann die Länge des Schaftes durch verändern des Winkels zum Sportgerät beeinflussen. So erhöht er den Druck auf die Schulter. Auch mit Anwinkeln des Knies kann zusätzlicher Druck auf die Schulter ausgeübt werden.

Die Kolbenkappe

Wichtig ist, dass die Kolbenkappe bei jedem Schuss genau gleich eingesetzt wird und guter Kontakt zwischen Schulter und Kolbenkappe besteht. Der Schütze soll niemals die Schulter nach vorn gegen die Kolbenkappe drücken; im Gegenteil, er soll beim Einsetzen des Kolbens die Schulter leicht zurück ziehen müssen und die Waffe richtig in Daumen und Zeigefinger legen und somit fixieren. Die Schulter bleibt immer (auch im Anschlag) locker und entspannt.

Liegendstellung Stgw 90

Trainingsbuch

Dokumentieren der Stellung

Es ist von grossem Vorteil, wenn jedes Detail von Stellung und Ausrüstung im Trainingsbuch notiert wird. Somit entsteht kein planloses Experimentieren. Kleinste Änderungen an Stellung und Ausrüstung können bemerkenswerte Erfolge haben. Sie müssen aber bewusst erfolgen, am besten unter Kontrolle des Trainers.

Durch Auswerten und Analysieren der Stellung können Massnahmen abgeleitet und Änderungen vollzogen werden.

Grundregel

Vor jedem Schuss ist zu kontrollieren, ob das Sportgerät optimal im "Nullpunkt" steht.

Wer auch nur einen einzigen Schuss ohne diese Kontrolle abgibt, kann damit den Punkt verlieren, den er für den Sieg gebraucht hätte!

Nur der 10-er zählt!