

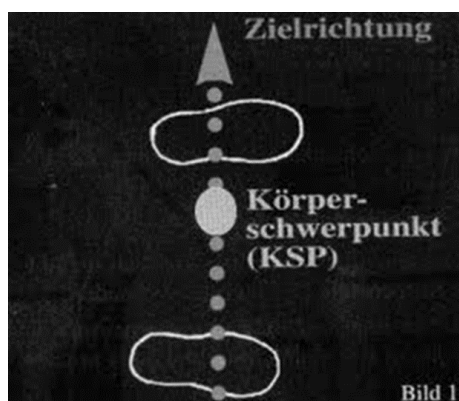


# Anhang Gewehr

Erstellt von Klaus KIRCHNER

## Technik Gewehr

### Äußerer Anschlag STEHEND






#### Fußstellung

- ca. 90 Grad zum Ziel
- Die Standbreite wird vom Winkel des Standbeines bestimmt
- Schwerpunkt jeweils auf der Ferse
- Gewichtsverteilung ca. 70-30 auf das vordere Bein (auch 60-40 möglich)
- Ein Maßband zur Kontrolle ist sehr nützlich




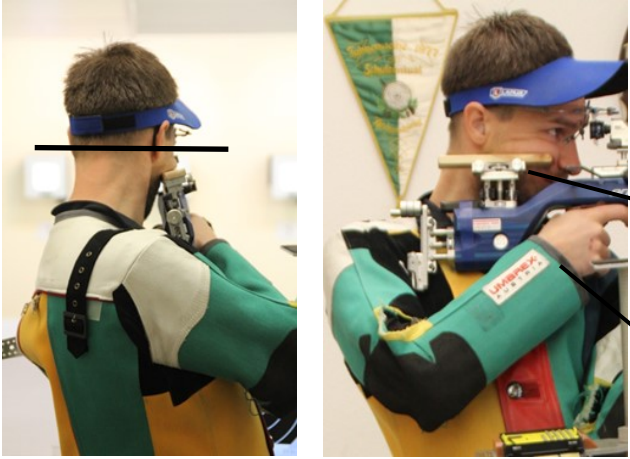

#### Bein- und Hüftstellung

- Beine im Knie kraftlos durchgedrückt
- Hüfte gerade (zur Schussrichtung)
- Hüfte nach vorne geschoben
- Der Beckenknochen ist der Auflagepunkt für den Stützarm
- Hüfte fixiert sich beim Entspannen

	<p style="text-align: center;"><b>Bein- und Hüftstellung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Beine im Knie kraftlos durchgedrückt</li> <li>✚ Hüfte gerade (zur Schussrichtung)</li> <li>✚ Hüfte nach vorne geschoben</li> <li>✚ Der Beckenknochen ist der Auflagepunkt für den Stützarm</li> <li>✚ Hüfte wird beim Entspannen fixiert</li> </ul>
	<p style="text-align: center;"><b>Oberkörperhaltung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Oberkörper „fällt“ geradlinig in sich zusammen“</li> <li>✚ Das Gewicht der Waffe liegt nur auf dem Stützarm</li> <li>✚ Bauch und Rückenmuskulatur sind entspannt</li> </ul>
	<p style="text-align: center;"><b>Stützarm und Stützhand</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Die Art und Position der Stützhand so wählen, dass die erforderliche Waffenhöhe erreicht wird</li> <li>✚ Der Winkel des Stützarmes wird so gewählt, dass es möglichst senkrecht (Unterarm), spannungsfrei zu halten ist</li> <li>✚ Ellbogen des Stützarmes wird am vorderen Ende des Hüftknochens aufgesetzt</li> <li>✚ Stellung des Systems muss stabil und frei von Schwankungen sein.</li> <li>✚ Jegliche Muskelanspannung verhindern</li> </ul>


Partner des ÖSB



	<p><b>Abzugsarm, Kopf, Schulter</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Gewehr wird am Oberarmansatz eingesetzt (nicht in die Schulter)</li> <li>✚ Schaftkappe sitzt mit möglichst großer Fläche fest am Oberarmansatz</li> <li>✚ Die Art und Position der Stützhand so wählen, dass die erforderliche Waffenhöhe erreicht wird</li> <li>✚ Stellung des Systems muss stabil und frei von Schwankungen sein.</li> <li>✚ Jegliche Muskelanspannung verhindern (außer Abzugshand)</li> </ul>
	<p><b>Abzugsarm, Kopf, Schulter</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Der Anschlag muss eine aufrechte Kopfhaltung ermöglichen (waagrechte Ohrlinie)</li> <li>✚ Der Kopf wird entspannt mit seinem Eigengewicht immer gleich aufgelegt</li> <li>✚ Die rechte Schulter wird entspannt!!!</li> <li>✚ Das Handgelenk ist gerade</li> <li>✚ Die Abzugshand greift mittelfest, immer gleichmäßig zu.</li> </ul>
	<p><b>Handstellungen</b></p> <p>Die Wahl der Handstellung hat eine große Bedeutung für technische Knotenpunkte des Stehendanschlages. Ändern sich die Körperproportionen, ist häufig eine neue Handstellung erforderlich.</p>
<p>Der <b>Nullpunkt</b>, ist der Punkt auf den die Visierung zeigt, wenn der Anschlag aufgebaut, ausbalanciert, entspannt und bewegungslos ist.</p> <p><b>Nullpunktkorrekturen</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Hüfte nach vorne und Gewehr einsetzen</li> <li>✚ Oberkörper gerade nach unten sacken lassen</li> </ul>

Partner des ÖSB



<p><u>1) Höhenkorrektur</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Verstellung der Schaftkappe</li> <li>✚ Umbau der Vorderschafterhöhung (Nur zur Anschlagsfindung)</li> <li>✚ Versetzen oder Ändern der Stützhand</li> <li>✚ Fußstellung enger oder breiter</li> </ul> <p><u>2) Seitenkorrektur</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Ganzer Anschlag nach vorne oder hinten stellen</li> <li>✚ Versetzen der Füße um die Körperachse</li> <li>✚ Fußspitzen leicht verdrehen (Standbein)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Überprüfe Statik: Balance – Schwerpunkt – Entspannung</li> <li>✚ Gefühlscheck: Abzugsarm und Hand (Grifffestigkeit)</li> <li>✚ spannungsfreie rechte Schulter (nicht hochgezogen)</li> <li>✚ spannungsfreier Stützarm</li> <li>✚ Stabilität Hüfte bei entspanntem Bauch</li> <li>✚ „satter“ Stand auf gesamter Fläche beider Füße</li> <li>✚ Kopf auf die Gewehrschaftbacke auflegen; Atemstopp</li> <li>✚ Überprüfe Gefühl Wange – Kinn – Schaft</li> <li>✚ Blick durch das Diopter mit Zielbildkontrolle</li> </ul>
<p><b>Technische Besonderheiten erkennen ( 7 Beispiele)</b></p>	
	<p><b>Hüftdrehung</b></p> <p>Ist bei einem Schützen im Anschlag von hinten betrachtet das Standbein deutlich zu sehen, ist die Hüfte verdreht.</p> <p>Dadurch wird der Anschlag seitlich instabil.</p> <p>Mit speziellem Training ist das gut zu korrigieren.</p>

Partner des ÖSB

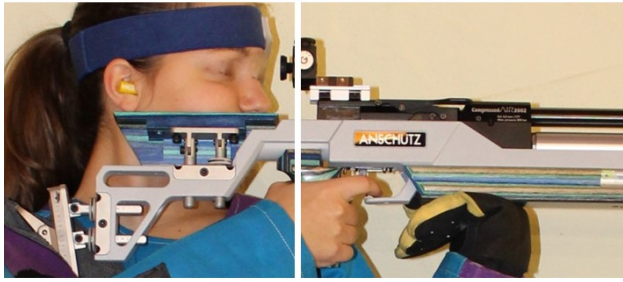




	<h3>Schulterhöhe</h3> 
	<p>Die Höhe beider Schultern sollte annähernd gleich sein. Wenn nicht, ist meist die Entspannung der hinteren Schulter oder die Stellung des vorderen Hüftknochens ungünstig</p>
	<h3>Kopfneigung (Ohrlinie)</h3> <p>Eine „schräge“ Kopfhaltung kommt meist durch eine falsche Haltung oder Einstellung der Waffe.</p>
	<h3>Handgelenkwinkel (Abzugshand)</h3> <p>Der Knick am Handgelenk wird durch Verlängern des Hinterschaftes meist beseitigt.</p>

Partner des ÖSB





### Diopterstellung

Wenn die engste Stelle des Diopters über dem Pistolengriff oder sogar dahintersteht, kann man davon ausgehen, dass der Anschlag oft nicht OK ist. Es gibt allerdings Ausnahmen.



Fast immer ist es allerdings für die Halteruhe und Statik besser, wenn das Diopter weiter vorne, also eher über dem Abzug ist.

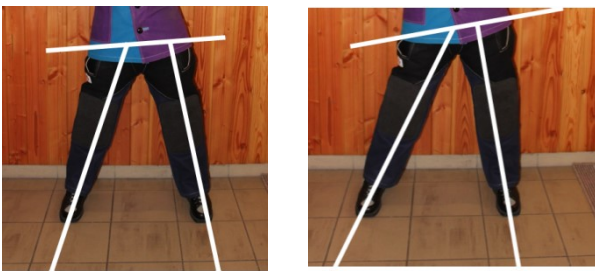


**Falsch**  
(mit Ausnahmen)

### Winkel vom Standbein

Die Position der Füße ist in erster Linie abhängig vom Winkel des Standbeines (vorderes Bein).

Im linken Bild ist eine gute Gewichtsverteilung, Statik, Halteruhe und Schulterposition nur eingeschränkt möglich.



Eine Gewichtsverlagerung auf das Standbein lässt das Becken weiter kippen.

Der Stützarm kommt höher und der ganze Anschlag wird stabiler.

Partner des ÖSB





Die Fußstellung bestimmt nun den Winkel des Standbeines.

Diese muss so gewählt werden, dass der Winkel im Verhältnis zur Senkrechten noch leicht nach hinten zeigt.

Ein Maßstab hilft dabei diese Position immer gleich zu halten.



### **Schulterdrehung (Abstand Waffe zum Körper)**

Wenn der Winkel zwischen Waffe und Schulterachse zu groß ist, ist der Schwerpunkt des Anschlages ungünstig und kaum zu stabilisieren.

Prüfung: Beim Ausstrecken der Finger an der Abzugshand sollten diese die Jacke berühren können.

#### Korrigieren durch:

- ✚ Versetzen des Stützarmes auf der Hüfte
- ✚ Ändern der Stützhand Stellung
- ✚ Anderes Einsetzen des Schaftes am Oberarm

Partner des ÖSB





## Äußerer Anschlag LIEGEND



Der **Anschlag** wird auf einer Pritsche oder auf dem Boden eingenommen. Man legt sich ca. 15° bis 20° zur Schussrichtung.

Bei fester Pritsche oder am Boden, wird die Unterlage im richtigen Winkel gelegt.

Bei beweglicher Pritsche wird die Pritsche im richtigen Winkel gestellt.



Linie Fuß-Bein-Oberkörper-Schulter sind auf einer Linie

Rückschlag der Waffe geht durch die Schulter in den Körper.

Der Anstellwinkel des rechten Armes entscheidet über die Anschlagshöhe und Stabilität.

Das rechte Bein wird angewinkelt. Dabei bleibt eine breite Beinlage trotzdem erhalten.



Das Gewicht der Waffe wird nur von dem Riemen gehalten.

Beim Einsetzen der Waffe muss der Anschlag als zu fest empfunden werden. Sämtliche Muskelgruppen müssen entspannt sein.

Hohe Wiederholgenauigkeit und keine Kompromisse sichern stabile Ergebnisse. Jede Korrektur immer, ohne zu zielen ausführen.

Beim KK Liegendanschlag fangen gute Serien bei 97 Ringen an.

Partner des ÖSB





 <p>Die Führungsplatte ist nicht ausgestellt.</p> <p>Die Führungsplatte wurde nach rechts ausgestellt. Das Gewehr »kommt« dadurch näher zum Schützen.</p>	<h3>Waffeneinstellungen</h3> <p>Um die Waffe möglichst nahe an den Hals zu bekommen, wird die Auslagerung nach rechts verschoben.</p> <p>Bei einigen KK oder bei allen Luftgewehren ist das meist nicht möglich</p>
	<h3>Waffeneinstellung – Hakenkappe</h3> <p>Um die Höhe der rechten Schulter auszugleichen, wird die Hakenkappe weit nach oben geschoben.</p> <p>Die gedachte Verlängerung des Laufes zeigt zirka in die Mitte der Kappe</p> <p>Der Haken wird für den Anschlag passend eingestellt und soll weder am Körper noch an Arm mit Druck anliegen.</p>
	<h3>Waffeneinstellung – Riemenhalter</h3> <p>Der Riemenhalter wird exakt auf die im Training bestimmte Position gebracht.</p>
	<h3>Waffeneinstellung - Laufverlängerung</h3> <p>Eine Laufverlängerung bringt eine bessere Mündungsstabilität,</p> <p>eine längere Visierlinie</p> <p>und die Möglichkeit die Munition besser auszutesten.</p>

Partner des ÖSB



### Die wichtigsten Anschlagskontrollen:

Im Anschlag, die rechte Hand lösen. Die Waffe bzw. der Anschlag dürfen nicht zur Seite wegkippen. Wenn doch: linker Ellbogen nachrücken.

Beim Aus.- und Einatmen muss die Mündung eine gerade Senkrechte von leicht links unten ins Zentrum und zurück zeigen.

Der obere Endpunkt dabei muss in der 10,99 liegen.

Beim Einatmen immer den Blick weg vom Diopter.

Korrekturen immer ohne zu Zielen durchführen.

Kompromisse werden gnadenlos bestraft.

### Äußerer Anschlag KNIEND



Das Gewicht ist hauptsächlich auf der Rolle. Das rechte Bein ist ca. 80° zur Ziellinie ausgedreht.

Dadurch ist eine ähnliche Oberkörperhaltung wie im Stehendanschlag möglich.

Die drei Wichtigsten Anschlagskriterien: Die Größe der Rolle und der ideale Sitz darauf.

Die passende und richtig genutzte Kleidung. Die optimale Balance und Statik.

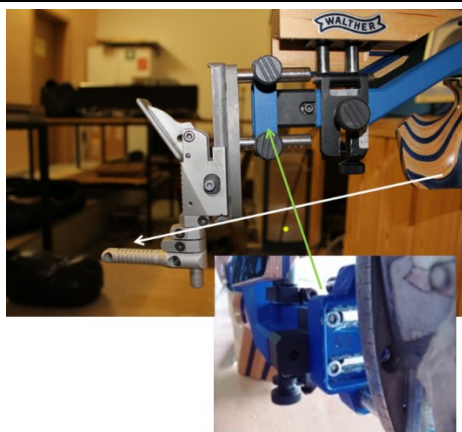


Alle Winkel und Hebel müssen spannungsfrei einen stabilen und harmonischen Eindruck vermitteln.

Die Balance und Statik muss im Training auf das Feinste optimiert werden.

Dieser Anschlag ist ohne aufwendiges Training kaum mit hohen Ergebnissen erreichbar.

Beim KK-Kniendanschlag fangen gute Serien bei 94 Ringen an.



Um die Höhe der rechten Schulter auszugleichen, wird die Hakenkappe exakt eingestellt.

Der Haken verläuft dabei direkt unter der Achsel durch. Und muss im Training eingestellt werden.

Durch eine seitliche Auslagerung der Platte kann der Schaft näher am Hals eingesetzt werden.

Partner des ÖSB

