

Haltung und Anschlag beim beidhändigen Schießen:

- innerer Anschlag
- äußerer Anschlag
- Nullpunktfindung
- beidhändiger Griff

Beim sportlichen Schießen ist die Körperhaltung, der sogenannte Anschlag, die Basis des Erfolgs. In entspannt-aufrechter Haltung mit direkter Hinwendung zur Scheibe wird der Bewegungsablauf trainiert, um das „Muskelgedächtnis“ zu schulen und so den Ablauf zu automatisieren.

Der automatisierte Bewegungsablauf benötigt weniger bewußte Aufmerksamkeit (d. h. Energie) und kann bei Wettkämpfen leichter und häufiger abgerufen werden als ohne Training.

Äußerer Anschlag:

- Sicherer Stand, Gewicht gleichmäßig auf beide Füße verteilen, Vorderfuß und Ferse gleichermäßen belasten
- Haltung des Körpers: Füße schulterbreit, Aussenkanten der Füße parallel, Schultern tief, Arme und Kopf geradeaus
- Körper-/Muskelspannung aufbauen
- zunächst Nullpunktfindung mit der Waffe - seitliche Korrektur der Position, falls erforderlich, durch Versetzen der Fußposition, nicht mit Hüfte, Schulter oder Armen den Winkel ändern

Innerer Anschlag:

- Mentale Abarbeitung des Gesamtlaufes
- Entspannung
- bewußtes Atmen
- Aufbau der optimalen Körperspannung

Nullpunktfindung mit der Waffe

- Nachdem der äußere Anschlag überprüft ist, Waffe in den Halteraum führen und Ziel anvisieren (Blick aufs Korn gerichtet)
- Blick absenken, Kopf bleibt gerade
- langsam ein- und ausatmen
- Blick geht zurück aufs Korn
- Je nach Abweichung der Visierung zum Ziel Anschlag korrigieren, indem der Standpunkt mit den Füßen verändert wird (nicht die Haltung der Waffe mit Hüfte, Schultern oder Armen verändern)

Beidhändiger Griff

- Griff immer gleichmäßig umfassen
- bei Rechtshändern umfaßt die rechte, bei Linkshändern die linke Hand als Schießhand zuerst den Griff, die andere Hand fungiert als Unterstützung und umfaßt Schießhand und Griff.
- Hand so hoch am Lauf wie möglich, um Hebelkräfte zu verringern
- Waffe in Verlängerung des Unterarms, nicht abwinkeln
- Schießhand 30%, Haltehand 70% Haltekraft
- Abzugsfinger 90° zum Abzug und immer an derselben Position
- Abzugsfinger soll in der Mitte des vorderen Fingergliedes glatt auf dem Abzug aufliegen

