

Das Halten der Waffe

5. Die Abzugstechnik
4. Das Zielen
3. Die Atemtechnik
2. Das Halten der Waffe
1. Die Schiessstellung

Das Halten der Waffe steht in einem engen Zusammenhang mit der Schiessstellung. Wie bei der Stellung sollte auch hier darauf geachtet werden, dass so viele Muskeln wie nötig, aber so wenige wie möglich angespannt werden.

Grundsätze

- Die Waffe wird auf dem Knochengerüst des Schützen gestützt.
- Starke Hand: Die starke Hand bleibt immer (also auch während sämtlichen Manipulationen, die im Anschlag durchgeführt werden) am Pistolengriff. Dieser wird ohne übermässigen Druck festgehalten, aber so stark, dass die Position des Gewehrs nicht verändert wird. *Als Bild kann man sich das Festhalten eines Vogels vorstellen: So stark, dass er nicht davonfliegen kann, aber auch nur so stark, dass er nicht zerquetscht wird.* Solange kein Schuss abgegeben werden soll, wird der Zeigefinger überhalb des Abzugsbügels gestreckt gehalten.



- Schwache Hand: Die schwache Hand liegt offen an der starken Schulter angelegt. Offen sollte sie sein, damit möglichst wenig Muskeln angespannt sind. Weiter bietet dies den Vorteil, dass der Kolben immer in der gleichen Position an der Schulter liegt. So wird sichergestellt, dass der Anschlag immer genau gleich ist.

