

Die Schiessstellung

5. Die Abzugstechnik

4. Das Zielen

3. Die Atemtechnik

2. Das Halten der Waffe

1. Die Schiessstellung

Bevor ein Schütze zum ersten Mal die Schiessstellung einnimmt, muss sein **Leitauge** bestimmt werden. Die starke Hand (die Schreibhand) oder das starke Bein (z. B. vom Fussball) haben keinen Einfluss auf die starke Seite des Schützen. Die starke Seite (somit die starke Hand, die starke Schulter, das starke Bein, usw.) hängen beim Schiessen nur vom Leitauge ab. Es kann also sein, dass ein Rechtshänder mit links schiessen muss, wenn sein linkes Auge sein Leitauge ist.

Das Leitauge mit dem «Dreiecks-Test» bestimmen

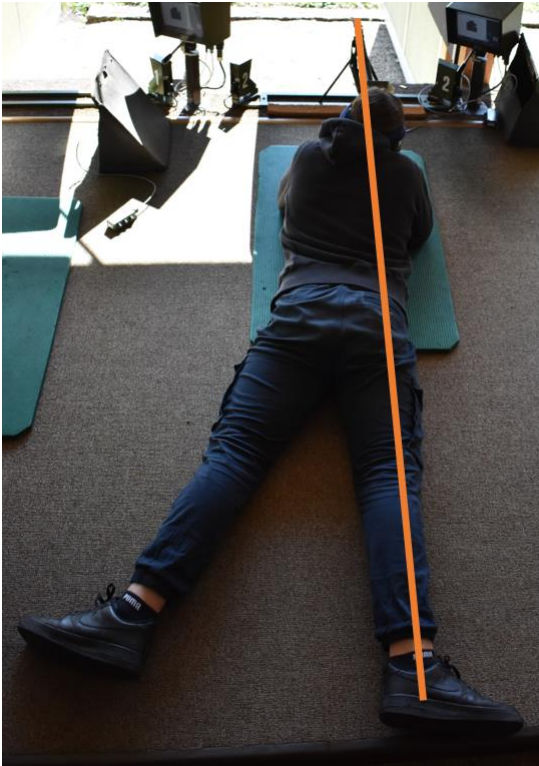
Der Schütze streckt beide Arme vor sich aus und legt die Hände so übereinander, dass sich zwischen den Daumen und den Zeigfingern ein Dreieck öffnet (siehe Bild). Er sucht sich einen Punkt aus, den er mit beiden Augen geöffnet durch das Dreieck hindurch sieht. Nun schliesst er zuerst das eine, dann das andere Auge, ohne die Position seiner Arme oder seines Kopfes zu verändern. Mit einem Auge wird er den Punkt noch sehen, mit dem anderen nicht mehr. Bei dem Auge, mit welchem er den Punkt noch sieht, handelt es sich um sein Leitauge. Sieht er den Punkt mit dem rechten Auge, ist also sein rechtes Auge sein Leitauge, die rechte Hand die starke Hand, das rechte Bein das starke Bein, usw. Die ganze linke Seite wird als schwache Seite bezeichnet.



Beim Beispielbild zentriert der Schütze das «Stop»-Schild zwischen seinen Händen.

Grundsätze der Schiessstellung

- Der Schütze muss bequem liegen, die Körperhaltung ist entspannt. Es sollten so viele Muskeln wie nötig, aber so wenige wie möglich angespannt sein.
- Die starke Seite des Schützen ist die Verlängerung der Waffe. Im Idealfall bildet sich eine Linie vom Ziel über den Lauf, die starke Schulter, die starke Seite der Hüfte, das starke Bein bis zur starken Ferse des Schützen.



- *Vorsicht: Bei sehr kleinen Schützen muss der Winkel des Körpers zur Waffe auf die schwache Seite abgedreht werden, damit der Abstand zwischen Leitauge und Dioptervisier nicht zu gross ist (siehe Merkblatt zum Zielen). Dabei handelt es sich um einen Kompromiss, damit der Zielvorgang optimal gelingen kann. In diesem Fall ist die Stabilität der Stellung deutlich geringer. Die Stellung muss also viel aufmerksamer kontrolliert werden.*



- Der Schütze braucht eine möglichst hohe Auflagefläche. Dies bedeutet, dass die Hüfte beidseitig aufliegt. Die Füße werden im Idealfall auf die Innenseite abgelegt. Ist dies nicht möglich, können sie auch auf die Aussenseite abgelegt werden. *Die Füße sollten nicht auf den Fussspitzen aufgestellt werden, weil sich die Auflagefläche so verringert und unnötig Muskeln angespannt werden.*



Checkliste zum Aufbau der Schiessstellung

Sinnvoller Aufbau: Zuerst vom Ganzheitlichen zum Spezifischen, dabei von vorne nach hinten!

- Entspannte Körperhaltung
- Starke Seite als Verlängerung der Waffe
- Zweibeinstütze steht senkrecht (dies kann auch nach dem Stellungsaufbau mit kurzem Anheben der Waffe erreicht werden, siehe Bilder)



- Starke Hand am Pistolengriff, schwache Hand an der Schulter (für Details siehe Merkblatt zum Halten der Waffe)

- Position der Ellenbogen: Diese steuert die Höhe (Ellenbogen zusammen → Anschlag höher → Ziel tiefer / Ellenbogen auseinander → Anschlag tiefer → Ziel höher, siehe Bilder)



- Auflagefläche der Hüfte: Beide Seiten sollten auf dem Boden aufliegen. Linkes Bild: Starke Seite ist in der Luft, liegt nicht auf. Rechtes Bild: Beidseitig gute Auflage der Hüfte.



- Position der Beine: Starkes Bein als Verlängerung der Waffe, schwaches Bein leicht gespreizt, evtl. Knie leicht angewinkelt, damit der Fuss auf die Innenseite abgelegt werden kann.



- Füße: Beide Füße werden auf die Innenseite (Bild links) abgelegt (falls dies nicht möglich ist, kann der schwache Fuss auf die Aussenseite gelegt werden, Bild rechts).



→ Sobald die Stellung eingenommen wurde, wird diese nicht mehr verlassen. Anpassungen werden nur auf Grund der Nullpunktkontrolle vorgenommen.

Nullpunktkontrolle

Damit die Stellung überprüft werden kann, muss der Schütze die Nullpunktkontrolle durchführen. Eine Nullpunktkontrolle wird zu Beginn des Schiessens sowie nach einer Veränderung der Position (z. B. nach einer Manipulation oder einer Korrektur) vorgenommen. Die Nullpunktkontrolle wird nach dem folgenden Ablauf vorgenommen:

- *Stellung aufbauen*
- *Halteraum überprüfen (Ist mein Lauf in entspannter Position auf die richtige Zielscheibe gerichtet?)*
- *Griffe fixieren, Atem senken und anhalten, Ziel genau anvisieren, an den Druckpunkt gehen*
- *Augen schliessen und ein- und ausatmen*
- *Augen öffnen*
- *Stimmt das Zielbild noch immer, so ist die Stellung gut. Stimmt das Zielbild nicht mehr, muss die Stellung angepasst werden (Seitliche Verschiebung durch den Winkel des Körpers mit der Waffe, Höhenverschiebung durch die Position der Ellenbogen). Wichtig: Die Höhenkorrektur darf auf keinen Fall durch die Atmung vorgenommen werden.*