



**Die Stellung des Handstopps** ist abhängig von der Armlänge. Die richtige Stelle muss der Schütze herausfinden, und zwar so, dass die linke Hand am Handstopp ansteht.

**Der Riemen** soll oberhalb oder unterhalb des Oberarmmuskels befestigt werden und weitgehend das Waffengewicht tragen. Mit Hilfe des Riemens wird die Waffe an die Schulter gezogen, so dass ein fester Sitz an der Anschlagstelle sicher gestellt ist. Der linke Arm und die linke Hand unterstützen mit Hilfe des Riemens ohne jede Kraft die Waffe. Der Riemen ist oft Ursache, dass man den Pulsschlag spürt. Der Schütze muss ausprobieren, an welcher Stelle am Oberarm er den Riemen befestigen muss, um den Puls am wenigsten zu spüren. Wichtig ist, dass der Riemenzug von der Aussenseite des Oberarms kommt, damit die Schlagader, die an der Innenseite liegt, entlastet wird.

**Der rechte Ellbogen** wird locker und in bequemem Abstand vom Körper aufgesetzt. Zu nahe am Körper wird die rechte Schulter zu stark angehoben und die optimale Stützfläche nicht ausgenützt, was zu einer labilen Stellung führt.

Wie stark fasst **die rechte Hand den Kolben**? 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.

Die rechte Hand muss möglichst in der Fortsetzung des Unterarmes ohne Knick gehalten werden. Der Abzugfinger darf dabei nur auf den Abzug und keinesfalls auf den Schaft drücken. Die Handballenauflage darf diese optimale Handhaltung nicht beeinträchtigen. Sie wird deshalb auch oft weggelassen. Der Daumen kann dabei auf der Daumenauflage oder im Lochschaft liegen.

**Die Kolbenkappe** wird normalerweise hoch gestellt und ausgezogen. Wichtig ist, dass die Kolbenkappe bei jedem Schuss haargenau gleich eingesetzt wird und guter Kontakt zwischen Schulter und Kolbenkappe besteht. Der Schütze soll niemals die rechte Schulter nach vorn gegen die Kolbenkappe drücken; er soll im Gegenteil beim Einsetzen des Kolbens leicht zurückziehen müssen und dann die Waffe richtig in den Riemen legen und somit fixieren.

Beim **Standardgewehr** kann der Schaft oft im Hinblick auf eine vernünftige Stehendstellung nicht genügend verlängert werden. Der Schütze kann die linke Hand weiter nach vorn schieben und den rechten Ellbogen etwas weiter vom Körper entfernen.

Eine möglichst aufrechte und lockere **Kopfhaltung** ist in der Liegendstellung nicht ganz einfach, aber umso wichtiger. Nur so kann der Schütze sauber zielen und ein Ermüden des Auges vermeiden. Kopf eher nach vorn und oben strecken, auf keinen Fall zurückziehen. Gewehr nötigenfalls zum Kopf hin verkanten, so dass die Backe mit leichtem und immer genau gleichem Druck am Schaft anliegt. Kopf, Diopter und Tunnel müssen beim Zielen eine Einheit sein, die sich auf die Scheibe richtet.  
(Nullstellung)

### **Einrichten der Waffe**

Die Liegend Stellung ist stabil, man kann und muss sie so einrichten, dass der natürliche, entspannte Zielpunkt im Zehner liegt. Wie kommt man in diese ideale Stellung?

Für **grobe Korrekturen** muss man die ganze Stellung verändern, nötigenfalls muss die Pritsche zurechtgerückt werden. Riemenlänge, Lage des Handstopps und Kolbenkappe korrigieren.

**Seitliche Feinkorrekturen** durch leichtes Anziehen oder Strecken des rechten Beins, oder minimale Verschiebung des rechten Ellbogens.

Steht das **Korn zu tief oder zu hoch**, so kann mit dem Körper ein wenig nach vorne bzw nach hinten gerückt werden oder es ist die **Kolbenkappe zu verstellen**.

Diese **Feinkorrekturen** gelten nur vom 8er in den 10er Kreis, ansonsten muss grob korrigiert werden. Jede Korrektur muss Muskelspannungen peinlichst vermeiden.

### **Ausfeilen der Stellung**

Jedes Detail von Stellung und Ausrüstung muss im Trainingsbuch notiert sein, nicht planlos experimentieren. Kleinste Änderungen an Stellung und Ausrüstung können bemerkenswerte Erfolge haben. Sie müssen aber bewusst erfolgen.

**Trainingsbuch, planen, auswerten!**

### **Grundregel**

Vor jedem Schuss kontrollieren, ob das Korn bei entspannter Stellung nach dem Ausatmen im Zentrum steht. Wer auch nur einen einzigen Schuss ohne diese Kontrolle abgibt, kann damit den Punkt verlieren, den er für den Sieg gebraucht hätte!