



Den Kopf entspannt ablegen, der Blick muss genau in die Visierung fallen.

Der Abzugsfinger drückt senkrecht und geradlinig auf die Zunge, dazu müssen Griff und Zunge millimetergenau eingestellt werden.



Die richtigen Biegungen sorgen für die optimale Balance des Anschlags. Der Oberkörper wird von der Scheibe weg nach hinten geneigt. Die Hüfte wird vorgeschoben und schief gestellt um dem linken Ellenbogen entgegen zu kommen. Der Schultergürtel neigt sich zum Ziel hin. Klaviere und weiche Stützrollen und Schützen zeigen diese Bewegungen stärker. Du solltest im Training regelmäßig ca. 20 Schuss ohne Schießjacke absolvieren und diese Haltung vor einem Spiegel betrachten. Das kräftigt die Muskulatur und erhöht die Sensibilität für die Haltung. Vermeide extreme Bewegungen, denn sie führen zu Verspannungen und die werden im Wettkampf kritisch.



Der Weg sollte unbedingt senkrecht von oben ins Zentrum führen.



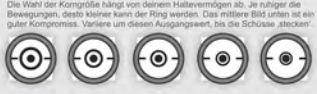
Zielgewissens wie das SCATT erleichtert das Training. Fehler stellt und behält man damit deutlich effektiver. Im Idealfall kommt das Gewehr nahezu senkrecht ins Ziel. Die grüne Halskurve sollte nicht unter die Ziellinie absinken. Mindestens 4 Sekunden sollte das Gewehr im Zentrum stehen. Die gelbe Kurve (letzte Sekunde) hat bei guten Anschlägen zwischen 12 und 8 mm Länge. Die kurze blaue Strecke ist das Auslösen, hier reicht sauber das Nachhalten zeigt die volle Leiste. Der Sprung sollte ins Ziel zurück fallen.



Pfeilgruppen (mm)									
H	B	10	9	8	7	6	5	4	3
12	12	22	22	22	22	22	22	22	22

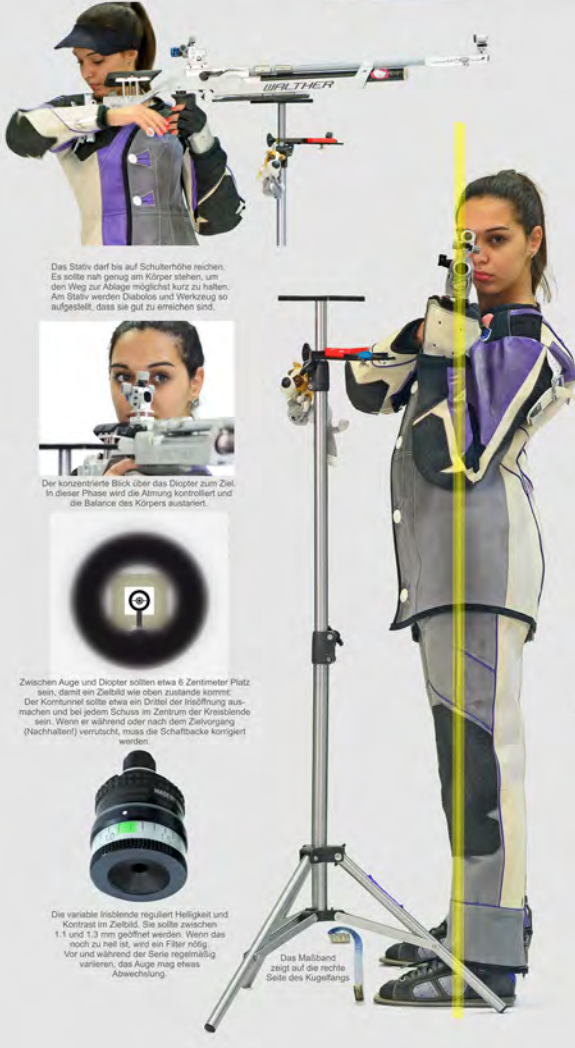
Deinen Lauf entlastet du nach ca. 500 Schüssen entspannen. Einmal pro Jahr sollte ein Luftgewehr gewartet werden.

Schaffkappe, Backe, Griff, Handauflage, Abzugszunge und Visierung sollten sich soweit wie möglich auf der Ebene senkrecht zur Laufachse befinden. Alles was schräg, versetzt oder verdreht zur „Sweet-Active“ verläuft, könnte die Empfindung für das Gewehr mülhen und bei der Schussentladung zu Störungen führen.



Die Wahl der Korngröße hängt von deinem Haltevermögen ab. Je ruhiger die Bewegungen, desto kleiner kann der Ring werden. Das mittlere Bild unten ist ein guter Kompromiss. Versuchen um diesen Ausgangspunkt, bis die Schüsse „stecken“!

## IVANA MAXIMOVIĆ



Das Stativ darf bis auf Schulterhöhe reichen. Es sollte nah genug am Körper stehen, um den Weg zur Ablage möglichst kurz zu halten. Am Stativ werden Diablos und Werkzeug so aufgestellt, dass sie gut zu erreichen sind.



Der konzentrierte Blick über das Diopter zum Ziel. In dieser Phase wird die Atmung kontrolliert und die Balance des Körpers ausbalanciert.



Zwischen Auge und Diopter sollten etwa 8 Zentimeter Platz sein, damit ein Zielbild wie oben zustande kommt. Der Kompressor sollte etwa ein Drittel der Öffnung ausmachen und bei jedem Schuss im Zentrum der Kreuzblende sein. Wenn er während oder nach dem Zielvorgang (Nachhalten) versinkt, muss die Schaffbacke korrigiert werden.



Die variable Irblende reguliert Helligkeit und Kontrast im Zielbild. Sie sollte zwischen 1,1 und 1,3 mm geöffnet werden. Wenn das noch zu hell ist, wird ein Filter nötig. Vor und während der Serie regelmäßig variieren, das Auge mag etwas Abwechslung.

Das Maßband zeigt auf die rechte Seite des Kugelgangs.

Den Kopf entspannt ablegen, der Blick muss genau in die Visierung fallen.

Rechte Schulter senken und entspannen. Die Schaffkappe hat festen Kontakt.

Die linke Schulter wird gesenkt, der linke Oberarm berührt das Brustkorbbecken, um Pulsübertragung zu vermeiden.

Die rechte Hand fasst kräftiger zu, der Zeigefinger immer gleich zur Abzugszunge.

Hand und Handgelenk lassen viele Varianten zu. Hier die klassische Lösung mit Faust und aufrechtem Gelenk.

Der linke Ellenbogen liegt auf dem Hüftkamm. Er muss sicher haften, damit der Arm entspannt werden kann.

Oberkörper zurücklehnen, Schulter fast in Zielrichtung.

Das Becken wird vorgeschoben, der linke Hüftkamm damit leicht erhöht, um den Ellenbogen sicher erreichen zu können.

Hüfte vorschoben und parallel zur Zielrichtung.

Das linke Bein steht (annähernd) senkrecht. Es verhält gerade und trägt ohne Spannung.

Das linke Knie ist entspannt gestreckt und ohne Drehung. Das Hosenbein unterstützt die Haltung.

Das rechte Knie ist gestreckt. Leichte Drehung sorgt für Wohlbefinden.

Rechtes Bein etwas weiter nach außen. Es trägt 20 - 40 % des Gewichtes.

Der rechte Fuß wird leicht nach außen gedreht.

Der linke Fuß steht rechtwinklig zur Scherbe. Er trägt 60 - 80 % des Gewichtes. Die Außenhale ist stärker belastet.



Auch mit der Korngröße lohnt es sich zu experimentieren. Hier ist die richtige Wahl auch von der Helligkeit der Scheibe abhängig. Je weniger Licht herrscht, desto schmaler sollte der Ring werden.

Ein Visor sorgt für die Abschirmung der Augen beim Zielen. Solche Blenden und der Gehörschutz vermeiden Störungen und verbessern die Konzentration. Dein Werkzeug solltest du auch während der Serie ständig griffbereit haben, damit du die Einstellungen des Schafes jederzeit anpassen kannst. Wir haben das LG 400 so konstruiert, dass sich sämtliche Elemente schnell und sicher regulieren lassen. Selbst in der hektischsten Liga-Wettkampfsituation.



Die bequeme Ablage des Kopfes auf dem Schaffkamm ist aus verschiedenen Gründen ganz entscheidend für eine gleichbleibende Treffergenauigkeit. Wenn der Kopf gut aufliegt, können sich Hals und Schulter weitgehend entspannen. Wenn der Kopf richtig und sicher in der Visierlinie liegt, hat das Auge die besten Voraussetzungen für den ungestörten Zielvorgang. Nachhalten und Nachschalen gelingen nur, wenn der Kopf mit dem Schuss nicht wegprellt und damit den Blick in das Diopter verliert.



Als weiteres Details in diesem Buch.



Die Einstellung der Schaffbacke in Höhe, Seite und Winkel erleichtert die Haltung des Kopfes und dem präzisen Einblick in das Diopter. Schließe die Augen und überprüfe dann, ob du genau in der Visierlinie liegst. Korrekturen der Backe sind bei jedem Probierschuss und auch während der Serie nötig. Zum Beispiel nach mehr als 5 Rasten...

Dein Luftgewehr sollte zwischen 5 und 5,5 Kilo wiegen. Der Schwerpunkt ● sollte sich etwa 1 - 4 Zentimeter vor dem Stützpunkt ○ der Hand befinden. So kippt die Waffe im Anschlag leicht nach vorn und bewegt sich träge im Ziel. Auch die erlaubte Gesamtlänge des Systems (85 cm) solltest du einhalten. Das verringert die Mündungsbewegungen und schafft Ruhe im Ziel.



Schafflänge, Gewichte und die Position der Schaffkappe verdienen volle Aufmerksamkeit. Setze dich mit einem versierten Trainer zusammen und lese ein gutes Buch zum Thema.

Wähle die richtige Griffgröße und verstelle die Abzugszunge, bis dein Finger perfekt und senkrecht drückt.

Höhe, Neigung und Winkel der Handauflage lassen sich beim LG 400 perfekt regulieren. Große Schützen sollten flache Einstellungen bevorzugen. Probleme auch eine Schafflage. Wie oben angedeutet.

Setze die Hüfte auf Maximalhöhe und lege Gewichte an, bis die Balance stimmt.

Vor dem Schießen die Kartusche füllen und fest einziehen!



Die Silbermedaillegewinnerin von London demonstriert die Grundregeln des Stehendanschlags.