

## Aufbauanleitung für den Kniend- Anschlag

(für Rechtsschützen)

### 1. Auf die Rolle setzen ohne Waffe:

- |                                    |                                       |
|------------------------------------|---------------------------------------|
| a) Position der Rolle festlegen    | Durch diese Faktoren muß eine stabile |
| b) Füllung der Rolle richtig?      | Stellung des rechten Fußes erreicht   |
| c) Sitz auf der Ferse richtig?     | werden. Druck auf Fußspitze und Knie  |
| d) Sohlenkante parallel zum Boden? | muß etwa gleich groß sein.            |
| e) linker Fuß aufstellen           |                                       |

f) linker Ellbogen auf das Knie setzen; re. Hand faßt den li. Unterarm => Augen schließen und nacheinander alle Muskelgruppen auf Entspannung prüfen. Dabei Stellung des linken Fußes ausbalancieren; so lange probieren, bis bei entspannter Muskulatur die Stellung stabil ist.

### 2. Waffe dazunehmen:

a) In Anschlag gehen => Augen schließen => wiederum darauf konzentrieren, daß alle Muskelgruppen so entspannt wie nötig sind; dabei nacheinander auf die Entspannung der Muskelgruppen konzentrieren. Wird der Anschlag dabei instabil, so muß die Stellung des linken Fußes korrigiert werden, bis der Anschlag wieder so stabil ist wie zuvor ohne Waffe.

- b) Läuft der Schaft über den Daumenballen?
- c) Schaftkappenkontakt in der Schulter vollständig?
- d) Kontakt Wange- Schaftbacke gut? Kopf muß auf der Backe anliegend den Blick durch die Dioptermitte ermöglichen.
- e) Stimmt die Verkantung? Hängt der Anschlag zu weit nach links oder rechts?
- f) Stabilität des Anschlages gut? Schulterkontakt gut? Ggf. Riemenhalter und Riemenlänge etwas verändern.
- g) Abstand zum Diopter ausreichend?

### 3. Im Anschlag:

- a) Konzentration **INNERER ANSCHLAG**; Stabilität und Muskelspannung bzw. -entspannung.

Übung dazu:

Im Anschlag die Muskulatur langsam immer stärker anspannen => alle Muskeln völlig entspannen, tief atmen => Im gewohnten Anschlag die Muskelspannung so weit wie möglich reduzieren ... bis der Anschlag fast auseinanderfällt ... spüre wie wackelig und labil sich Deine Haltung jetzt anfühlt => Versuche die ideale Spannung in Deinem Anschlag einzustellen ... beschäftige Dich mit jeder einzelnen Körperpartie von den Füßen bis zum Kopf ... erhöhe und erniedrige die Spannung abwechselnd unter und über das gewohnte Maß ... und stelle wieder den Idealwert ein.

Durch regelmäßige Wiederholung dieser Übung wird Dir die Spannungskontrolle genauer gelingen; Fehlspannungen kannst Du früher erkennen und abstellen. Auch vor oder während eines Wettkampfes hilft Dir diese Übung in allen Stellungen, Deine Muskulatur richtig einzustellen. Die Übung eignet sich genauso gut für den liegend- und stehend Anschlag.

- b) Techniktraining, Leistungskontrolle oder Wettkampf je nach Programm.  
Technischer Schwerpunkt dabei stets im Auge behalten!!!