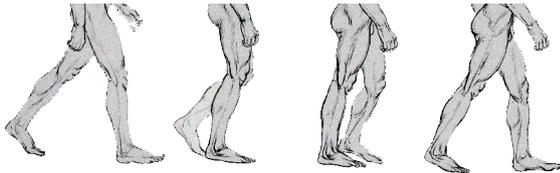


Die Füße regulieren die Statik, die Ausrichtung und die Balance deines Anschlags. Sie müssen richtig stehen und ständig neu gestellt werden. Hier die Übungen :

Ü1: Bevor du deine Schieß-Schuhe anziehst, unternimmst du einen 'Barfuß-Spaziergang'. Im Sommer draußen, sonst in Socken auf dem Stand. Suche dir eine Runde, die etwa 30 Sekunden dauert und die du jetzt mehrere Male umkreisen kannst. Laufe mit etwas höherem Tempo, vermeide jedes Gespräch; benehme dich wie ein dreijähriges Kind, ohne Rücksicht auf die Erwachsenen rundum.

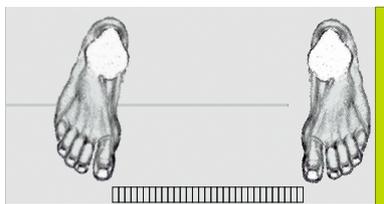


Bemühe dich bei der ersten Runde, so *leise* wie möglich zu laufen. Die nächsten Runden so *laut* und dann so *federnd* wie möglich zu gehen. Probiere dann, die *Außenkanten* und die *Innenkanten* der Füße zu belasten, anschließend das Gewicht mehr auf *die Zehen* und dann auf *die Fersen* zu verlagern. Diese Übung kannst du in den nächsten Tagen so oft wie du Lust hast und wo immer möglich wiederholen.

Ü2: Anschließend stellst du dich barfuß auf den Stand und baust deinen Anschlag auf. Beobachte, wie deine Füße arbeiten und wie der Druck an deinen Sohlen verteilt ist. Mache einige Schüsse und merke dir, wo deine Füße ungefähr stehen.



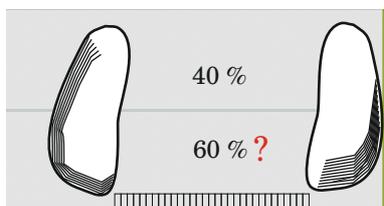
Ü3: Hier sollst du beim Einschießen einen Lageplan deiner Grundstellung erarbeiten. Dazu brauchst du ein großes Blatt und einen dickeren Stift. Als erstes knickst du das Blatt genau in der Mitte und richtest diese Achse exakt auf die Scheibe aus. Dann stellst du deinen linken Fuß mittig auf diese Linie. Anschließend richtest du deinen Stehendanschlag ein, so wie du das gewohnt bist. Sobald dein Anschlag 'stimmt', ziehst du eine Linie um die Füße.



Ü4: Überlege dir jetzt im Anschlag, wo der Druck deines Körpergewichtes hauptsächlich lastet. Trete anschließend aus deinen Fußstapfen und schraffiere die Umrisse so, dass du den Druck sichtbar machst.

Ideal sind deine Füße im Anschlag belastet, wenn der Druck etwa durch die Längsachse der Standfläche läuft. Nur dann stehst du ohne Spannungen, der Anschlag ist balanciert und ruhig. Versuche deinen Anschlag also so zu balancieren, dass du auf Fersen und Zehen gleich viel Gewicht spürst.

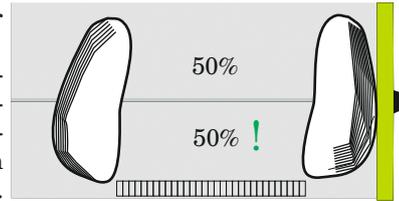
Notiere dir die Änderungen, die dazu nötig sind und außerdem den Abstand der Zehen, damit du beim nächsten



Schießen nicht wieder bei Null anfängst.

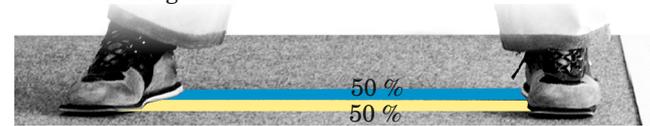
Wenn das Gewicht richtig verteilt ist, sind seitliche Pendelbewegungen geringer, dein Schussbild wird rund.

Wer pendelt, schaukelt auf der Scheibe und schießt meist 'breite' Bilder.



Ü5: Löse deinen Anschlag wieder auf und schieße dann ein normales Programm. Beende das Probeschießen erst, wenn du die Belastung der Füße, die Seitenschwankungen und die Schussbild-Breite im Griff hast.

Konzentriere dich während des Programms immer wieder auf das Belastungsverhältnis an den Sohlen. Male dir dazu einen Merktettel oder lege dieses Buch aufgeschlagen in dein Blickfeld. Tragen Fersen und Zehen gleichermaßen? Sonst Anschlag nachbessern.



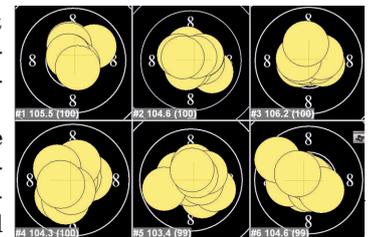
Ü6: Trage deine Schüsse in ein Protokoll ein und beobachte insbesondere die Höhen- und Seitenverteilung deiner Schüsse. Wenn die ausgewogen ist, dürfte deine Belastung stimmen. Ansonsten solltest du beim nächsten Mal weiter an diesem Detail arbeiten. Günstig ist es, wenn du dabei auf ein SCATT zurückgreifen kannst. Dort siehst du nämlich anhand der Seitenwege der grünen Kurve, ob und wie sehr es dir an Balance mangelt. Du kannst dann gleich probieren, was dir zu höherer Stabilität verhilft.

Bei der Analyse der Schussbilder stellt man häufig fest, dass die Stabilität im Verlauf der Serie wechselt. Manchmal braucht es Zeit, sie zu finden. Dann verschwindet sie, weil die Konzentration sinkt. Also dranbleiben...

Wenn's auf der Scheibe nach rechts und links pendelt, gilt der erste Verdacht den Füßen. Sind Hacke und Zehen gleich belastet oder ruht das Gewicht vorn? In diesem Fall kommt es zu Bewegungen, wie im Bild rechts.

Der Haltepunkt wandert schon beim Absenken von einer Seite zur anderen. Beim Zielen setzt sich die Zick-Zack-Tendenz fort. Typisch ist auch das Auslösen aus einem Schwenk, hier nach links. Das Nach-Halten entartet in eine Wischbewegung nach links. Hier verliert der Schütze mit dem Auslösen sein Gleichgewicht.

Um Anschlag, Statik und Balance im 'grünen Bereich' zu halten, sind die Füße unablässig beschäftigt. Je intensiver du sie im Training beachtest, desto feinfühlicher werden sie im Wettkampf reagieren.





Seitenschwankungen sind ohne Zweifel eines der Hauptprobleme beim Halten. Der Körper pendelt nach links und nach rechts und erzeugt auf der Scheibe ein unaufhörliches Hin und Her. Bei Top-Schützen und beim Aufgelegt-Schießen vielleicht innerhalb der Zehn, bei Anfängern von einer Seite des Spiegels zur anderen.

Wichtigstes Gegenmittel ist ein perfekt balancierter Anschlag: das Gewicht ruht auf der Längsachse der Standfläche, das Gewehr befindet sich senkrecht darüber.

Ü1: Stelle dich zu Hause vor einen Spiegel, in dem du dich von Kopf bis Fuß betrachten kannst. Klebe einen kleinen schwarzen Fleck auf ca. 140 cm Höhe, damit du ihn anvisieren kannst.

Baue deinen Anschlag in normaler Kleidung auf. Achte darauf, dass deine Füße parallel stehen und dass deine Hüfte gerade auf dein Ziel (Spiegel) ausgerichtet ist. Prüfe anschließend, ob Zehen und Fersen gleich stark belastet sind. Schließe dazu die Augen und konzentriere dich auf die Druckempfindungen an deinen Sohlen.

Im nächsten Schritt sollst du versuchen, die Mündung des Gewehrs genau über die Mitte des linken Fußes zu bringen. Bei manchen Schützen ist das gleich der Fall, weil sie so zu schießen gewohnt sind. Bei der Mehrheit tendieren Balance und die Position des Gewehrs aber eindeutig zu den Zehen hin.

Wenn das so ist, musst du dich etwas überwinden, um in die ausgewogene Haltung zu gelangen. Wenn dein Spiegelbild stimmt, hast du subjektiv fast schon das Gefühl, nach hinten zu kippen. Bleibe trotzdem bei der Zielsetzung, bis dein Gewehr absolut lotrecht über dem Mittelfuß ist.

Diese Übung eignet sich hervorragend für den täglichen Gebrauch. Falls dein Spiegel günstig hängt, kannst du das Gewehr in der Nähe stehen lassen und zwei-dreimal pro Tag dein 'Inneres Lot' einstellen und überprüfen. So erwirbst du schnell ein sicheres Körpergefühl, das später auf dem Stand dann automatisch funktioniert.

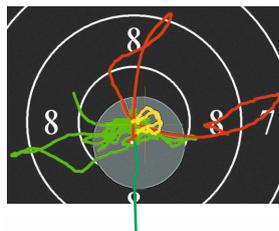
Ü2: Wenn das Gewehr genau über dem Fuß ist, stimmt die Balance oft noch nicht ganz. Bemühe dich, das Gewehr in dieser Position ruhig zu halten und frage deinen rechten Fuß, ob er ideal steht. Wahrscheinlich möchte er etwas nach außen oder innen, vielleicht verlangt es ihn auch nach leichten Drehungen. Erfüll ihm seine Wünsche, bis du wirklich perfekt stehst. Danach solltest du nochmal 3 - 5 Anschläge wiederholen, damit sich dieses Gefühl für den richtig balancierten Anschlag verfestigt. Bemühe dich, das Gewehr dabei jeweils für 5 - 8 Sekunden so ruhig wie möglich zu halten. Ohne Kleidung strengt das an. Dafür schult es deine Haltemuskulatur und dein Balancegefühl in besonderem Maße.

Ü3: Wiederhole diese Übung in Schießkleidung, aber noch ohne Schuhe. Du wirst sehen, dass dir das Halten jetzt viel leichter fällt. Dafür wird es vielleicht schwieriger, das Gewehr über den Fuß zu bringen. Häufig muss die

Schießjacke 'weiter' gemacht werden (Knöpfe versetzen), damit der Rücken sich hinreichend durchbiegen kann. Wiederhole abermals einige trockene Haltevorgänge, sobald der Anschlag optisch und vom 'Fußgefühl' her balanciert ist.

Ü4: Es folgt der gleiche Ablauf mit Schieß-Schuhen. Überprüfe dabei zuerst, ob du wirklich genug Platz in deinen Schuhen hast. Vor dem großen Zeh sollte mindestens 1 cm Raum sein, dein Fuß darf nirgendwo beengt werden.

Als nächstes wird dir auffallen, dass der Schuh einiges an der Position ändert. Weil nämlich die Sohle meist ein Gefälle hat (zu den Zehen hin abwärts), verschieben sich Gewehr und Balance damit automatisch wieder nach vorn. Du musst deine Position nacharbeiten, um wieder in eine ausgewogene Haltung zu kommen. Achte beim nächsten Schuhkauf auf Sohlen mit möglichst flachen Absätzen...



Ü5:

Aufgelegt-Schützen halten ruhiger als die besten Freihändigen. Weil ihre Büchse aufliegt, kommen praktisch nur horizontale Schwankungen zustande. Die sind dafür aber spiegelverkehrt, weil sich die Waffe um den Auflagepunkt in Gegenrichtung wendet. Wer also nach vorn (sprich rechts) pendelt, sieht eine Bewegung nach links (und umgekehrt).

Auch für die 'Dreibeinigen' lohnt sich die Übung oben, sie wird in Ermanglung eines Auflagebocks daheim aber wohl auf den Stand verlegt werden müssen.

Empfehlenswert ist es, den rechten Fuß genau hinter den Lauf zu stellen.

Beim Atmen sollte sich das Korn dann absolut gerade heben und senken. Und mit dem Ausatmen die Zehn erreichen. Genau das ist die Übersetzung der Balance in die Auflage-Stellung.

Mancher leidet bei längerem Stehen unter Problemen mit den Füßen. Trage dann zum Schießen die bequemsten Schuhe, die du hast. Die Stützwirkung der Schießschuhe wird ohnehin überschätzt. Sie wiegt keinesfalls schmerzende Sohlen auf.

