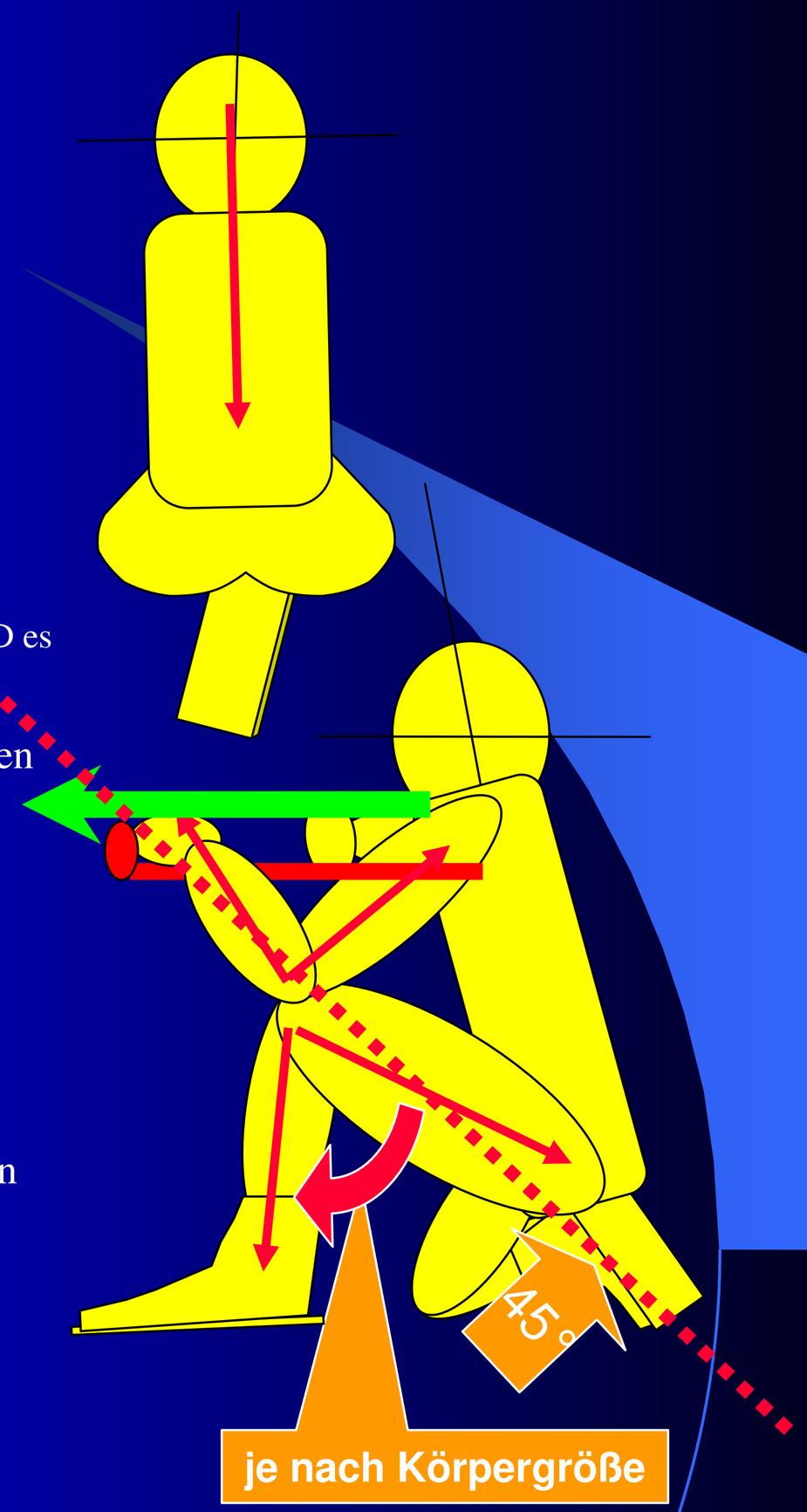
Anschlagseinnahme

11. Einnahme der Sitzstellung
    - rechte Hosenbein zum Schritt hochziehen
    - auf die Rolle knien, dabei mit dem Steißbein auf die Hacke des rechten Fuß setzen
    - Kontrolle der geraden Stellung des rechten Fußes (kein Kippen)
    - linkes Bein ausstrecken und Hosenbein zum Schritt ziehen
    - linken Fuß positionieren
        - Bein annähernd gerade
        - Winkel zum Oberschenkel nicht zu flach
        - Fußspitzen wie gewohnt nach rechts
12. Stützarm auf das Knie setzen
    - hier gibt es kein richtig oder falsch, wichtig es scherzt nicht UND es kann nicht wegrutschen
    - je spitzer der Winkel, desto stabiler die Stellung
13. mit aufrechtem Oberkörper auf die Rolle setzen → Überprüfen der Druckverhältnisse
14. Schultern und Rücken entspannen und „satt“ auf der Rolle Sitzen
15. über die Stützhand zielen, wenn grobe Seitenabweichung, komplette Auflagenpunke (auch Rolle) drehen
16. Mentales durchführen des Schießablaufes
17. Schießriemen in den Handstopp einhängen
18. Schaft über Daumenballen liegen (analog Liegend)
19. Einsetzen des Gewehrs nahe zum Hals
20. Stützhand, linker Ellbogen und Zehenspitzen „Sitzfuß“ bilden eine Linie (Winkel ca. 45°)
21. im Anschlag vollkommen entspannen
    1. das Sportgerät liegt/hält sich wie von allein im Anschlag
    2. kein wegkippen über den Stützarm
22. Beginne mit der Feinkorrektur



© 2008 Sven Trimpop (Gewehrtrainer im Gau Landsberg)