

# Der Liegendanschlag

- Die Schaftbacke
  - Kopf von oben auflegen
  - Hals- und Nackenmuskulatur sind entspannt
  - ohne „nachdrücken“ kann durch den Diopter gesehen werden
- Schaftkappe
  - nah zum Hals
  - unter dem Schlüsselbein
  - Verstellbare Schaftkappe:
    - Wölbung maximal 2 cm tief
    - unterer Flügel dient zum fixieren und verhindert Drehung der Laufachse
    - unterster Punkt max .22 cm unter Laufachse
  - Höhenkorrektur (fein)
    - Kappe nach unten = tiefer
    - Kappe nach oben = höher
- Neigung Sportgerät
  - leicht schräg zum Körper
- Der Schießriemen bildet mit dem Schaft eine Kombination und hält die Knochen zusammen

