

Der linke Arm ist manchem Liegendschützen ein Buch mit sieben Siegeln. Er trägt das Gewehr, wird geheimnisvoll vom Riemen umschlungen und gibt Richtung und Höhe der Schußrichtung vor. Wenn der linke Ellbogen am Fleck ist, geht alles andere wie von selbst. Aber wehe, er findet seinen Punkt nicht. Eine Strategie muß her, die Dir erlaubt, bei jedem Schießen die richtige Position zu ermitteln.

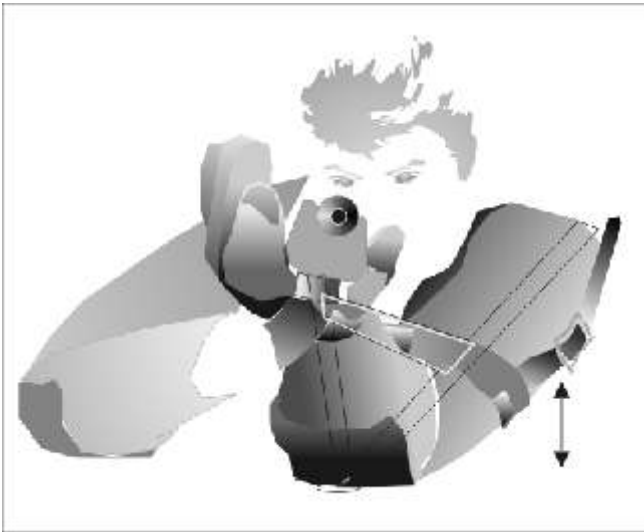
Die wirft allerdings gleich ein ganzes Bündel von Fragen auf. Solange auch nur eine davon ungeklärt ist, wird sich Dein linker Arm nicht sicher setzen lassen.

- Wie hoch soll der Oberarm über der Unterlage sein?
- Wo soll der Schießriemen ansetzen?
- Wie soll er befestigt sein?
- Soll der Zug des Riemens von innen oder außen kommen?
- Wohin setze ich den Ellbogen?
- Was geschieht, wenn ich den Ellbogen versetze?
- Wie soll die Hand am Stopper anliegen?
- Soll der Unterarm möglichst flach oder steiler ansteigen?

Eine Antwort dazu gleich vorab: Das Bild rechts. Eine gelungene Position des linken Arms, die sich in weiten Teilen für Deine Kopien heranziehen läßt. Lege Dich vor einen Spiegel (Trockentraining!) und baue das Beispiel nach.

*Schematische Darstellung des linken Arms im Anschlag. Die Linien symbolisieren die Statik des Ober- und Unterarms sowie des Schießriemens. Die Masse des Gewehrs verläuft aus der Laufmitte senkrecht nach unten. Die Stabilität entsteht, weil der Riemen die Knochen des Arms verbindet. Dazu ist keinerlei Krafteinsatz nötig. Genau das ist der Kniff beim Liegendschießen: die absolute Entspannung des linken Arms und der Hand.*

*Niemals heben! Niemals drücken! Vor jedem Schuß mit geschlossenen Augen bewußt entspannen. Und dann die Knochen versetzen und den Riemen variieren, bis alles leidlich bequem wird und die Waffe im Ziel steht.*



Der linke Unterarm sollte nach den Regeln der Sportordnung mindestens um 30° ansteigen. Die Hand stößt direkt an den Stopper, der Schaft läuft über den Daumenballen. Durch drehen der Hand um den Riemenstop erhält die Waffe ihre Feinausrichtung nach links oder rechts. Ein veränderbarer Handstop vermag hier wertvolle Dienste zu leisten. So kann Deine Hand die bequemste Lage einnehmen. Änderungen der Balance werden durch die Einstellung des Stops festgelegt.

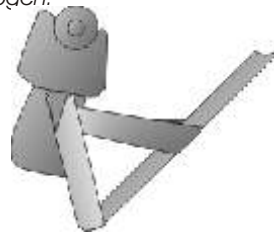


Darüber hinaus solltest Du Dich mit den Skizzen unten vertraut machen. Die angegebenen Gesichtspunkte mußst Du im Schlaf beherrschen, damit Du bei Deinen praktischen Versuchen einem System folgen kannst.

Am besten legst Du diese Seite beim Training neben Dich. Probiere dann alle Variationen der Reihe nach aus. Bis Du sie in- und auswendig kennst. Und Deinen Weg herausfilterst.

*Die Grundübung zur Platzierung und Spannungskontrolle des linken Arms geschieht nach dem immer gleichen Muster. Du blendest Deine Augen ab, atmest über den Bauch und entspannst die rechte Schulter und den linken Arm von der Hand bis zur Schulter hin. Konzentriere Dich auf das Gewicht des Gewehrs und lasse es völlig nach unten sinken. Sobald alle Muskeln restlos locker sind, kontrollierst Du den Nullpunkt.*

*Sollte das Ringkorn neben den Spiegel zeigen, sind bei größeren Abweichungen (Scheibe nicht im Korntunnel) Änderungen des Anschlags nötig. Kleinere Korrekturen zwischen den Schüssen werden durch sensibles Drücken in die Gegenrichtung vollzogen.*



*Dieser Träger in Form eines umgedrehten 'A' hält das Gewehr. Er ist besonders empfindlich, weil er aus weichen Elementen besteht. Und er reagiert sensibel, wenn Du die untere Spitze bewegst.*

Die meisten guten Liegendschützen bemühen sich, den Oberarm so tief wie möglich zu bringen (vorher stretchen!). Das gelingt, indem Du nach dem Hinlegen den Ellbogen weit nach vorn streckst.

Der Schießriemen wird direkt über der Ellbogenbeuge oder hoch am Oberarm fixiert. Der Riemenhalter an der Jacke hält die gewählte Position. Der Zug des Riemens sollte von außen wirken, weil so Pulsübertragungen vermieden werden. Ein funktioneller Riemen hilft, alle Möglichkeiten dieses Werkzeugs auszuschöpfen.

Dreh- und Angelpunkt des Liegendanschlags ist der Ansatz des Ellbogens. Hier ist er exakt unter der Waffe platziert. Durch millimeterweises Versetzen wird die Richtung der Waffe gesteuert. Vorsetzen hebt die Mündung, zurücknehmen senkt sie.

Seitliche Korrekturen führen in die entsprechende Richtung. Aber aufgepaßt! Jede Bewegung zur Richtungsänderung beeinflusst immer auch die Balance und die Spannungen im Arm.