

Christoph Krohmer, ein relativ hoher Anschlag. Der rechte Arm kommt steil von oben und hat deshalb sicheren Kontakt zur Unterlage. Der Schießriemen setzt auf Höhe des Handstops am Oberarm an. Das garantiert einen guten Sitz.

Petras Anschlag ist erheblich niedriger, sicherlich an der Grenze der vorgeschriebenen 30°. Der Verlauf des Schießriemens ist äußerst niedrig und wohl mit erheblichen Druckschmerzen verbunden.

Das ausgeblendete (verkleinerte) Statikgerüst unterstreicht den Höhenunterschied. Trotzdem gleichen sich die Formen und Hebel dieser beiden so unterschiedlichen Anschläge weitgehend. Unter- und Oberarme beider Anschläge zeigen praktisch identische Winkel. Fast scheint es, als würde die Stabilität einem Grundgesetz folgen, das sich lediglich vorgegebenen Körperproportionen anzugleichen hat.

Der Liegendanschlag aus der Frontansicht, reduziert auf die statischen Elemente. Schon das Skelett aus symbolisierten Trägern zeigt, wie kompliziert die Stabilität und die Ausrichtung dieses Gebildes sein wird. Wenn man sich vor Augen führt, daß hier nicht Holz oder Stahl als Konstruktionsmaterial verwendet werden, sondern bewegliche Knochen, Muskeln, Sehnen und Leder, dann bekommt man Respekt selbst vor bescheidenen Ergebnissen. Um diese Konstruktion handhaben zu können, muß Du sie intuitiv erfassen und in ihrer Funktion verstehen.

Regelmäßige Überprüfung der Position im Trockentraining vor dem Spiegel hilft Dir, Dein Abbild und Deine Empfindungen in Einklang zu bringen. Erst wenn Du mit der äußeren Erscheinung und dem inneren Gefühl für Druck und Spannung zufrieden bist, darfst Du konstante Schußbilder erwarten.

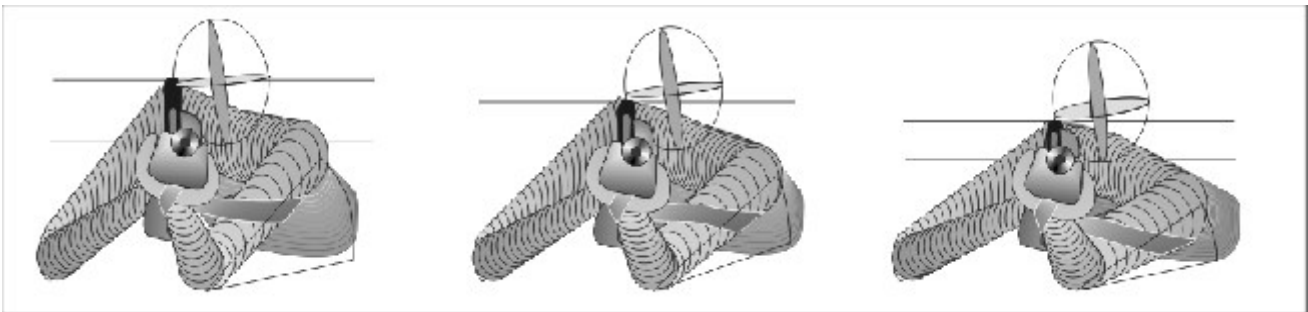
Beginne das scharfe Training auf dem Stand mit einer Vorabkontrolle vor einem kleineren Spiegel. Bessere nach, bis die Konstellation aus dem Trockentraining gefunden ist.

Baue den Anschlag nach einer Pause noch mal 'blind' auf. Lasse Dir anschließend den Spiegel vorsetzen und überprüfe, ob Du allein mit dem Gefühl und der Sichtkontrolle aus der normalen Perspektive hinkommst.

Hoch ist Christians Anschlag aufgebaut. Die rechte Schulter befindet sich deutlich über Augenhöhe, die Kappe endet über dem Ohr (siehe auch Seite 19).

Der rechte Arm fällt steil ab und sticht sicher auf die Unterlage, der Kopf liegt leidlich bequem.

Der Riemen findet beispielhaften Halt. Dafür muß der Olympiasieger allerdings wohl extremen Druck unter dem linken Ellbogen ertragen. Seine hohe Feuergeschwindigkeit lindert zumindest die Dauer des Martyriums.



Hohe Anschläge belasten den linken Ellbogen stärker, weil der Oberkörper früher von der Unterlage abhebt. Der Schießriemen läßt sich sicher befestigen, der rechte Ellbogen findet guten Halt, der Kopf liegt (mit Visierlinienerhöhung) bequem.

Der Mittelweg gleicht Vor- und Nachteile aus: genügend Kontakt am rechten Ellbogen aber nicht zuviel Druck auf dem linken. Annehmbare Spannungen im Schießriemen und eine befriedigende Befestigung. Eine halbwegs bequeme Position des Kopfes und damit ungestörtes Zielen über längere Serien.

Flache Anschläge setzen den linken Arm enorm unter Spannung. Der Schießriemen findet nur wenig Halt und neigt dazu herabzurutschen. Der rechte Ellbogen hat wenig Kontakt, die Position des Kopfes ist problematisch.