

## Liegenschießen mit Schlitten

Das regelmäßige Training mit möglichst hoher Qualität führt zu Verbesserung der schießtechnischen Fähigkeiten wie beispielsweise der Haltefähigkeit, Konzentrationsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit, Differenzierungsfähigkeit oder Ablaufsicherheit. Um konstant gute Schießergebnisse zu ermöglichen, ist eine stets hohe Konzentration und Qualität des Trainings notwendig. Ggf. muss die Quantität zum Vorteil der Qualität verringert werden. Gemeinsam mit den körperlichen und mentalen Voraussetzungen können die erworbenen und trainierten schießtechnischen Fähigkeiten zu auf Dauer erfolgsversprechenden Schießfertigkeiten kombiniert werden.

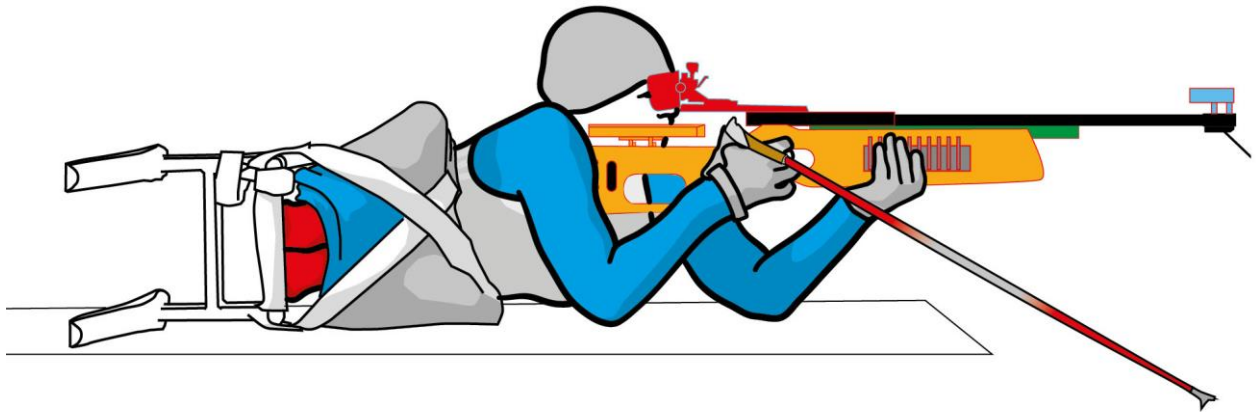
Abweichungen von den Zielbildern ergeben sich durch die Behinderungen besonders im Bereich der Hüfte und im unteren Rücken. Im oberen Rücken ergeben sich kaum Abweichungen.

Das Gesamtziel hat den Durchmesser von 13mm

### Teilhandlungen

- Schießstandanlauf
  - Mentaler und realer Eintritt in die Zone Schießstand an einem fixen Punkt der Strecke mit der körperlichen und mentalen Vorbereitung auf den Schießstand
  - Beanspruchung kontrollieren
  - Ggf. Kontakt zum Stock lösen
  - Ggf. Zeigefinger freimachen
  - Verhältnisse am Schießstand wahrnehmen und analysieren
  - Ruhige Atemzüge
  - Schießstand auswählen und anlaufen
- Mattenkontakt an gewohnter Position
- Stöcke ggf. ablegen
- Hinlegen in störungsarme Position, Hände, Ellenbogen und Schulter bilden ein stabiles Dreieck
- Gewehr vom Betreuer entgegennehmen
- Schießriemen anlegen
- Anschlag einnehmen
  - Gewehr in Schulter einrichten und unter stetigem hohem Druck zur Schulter halten (Hoch-Tief-Stabilisierung)
  - Der Vorderschaft in der linken Hand zwischen Daumen und Zeigefinger am Handstopp, die Finger sind dabei locker
  - Der linke Arm stützt den Oberkörper und das Gewehr
  - Er darf die Atmung nicht behindern
  - Der linke Ellenbogen wird knapp links von der Gewehrkante aufgesetzt
  - Der rechte Ellenbogen wird ca. 20-25cm von der Schussebene aufgesetzt
  - Der Kopf wird natürlich und locker auf die Backenstütze gelegt
  - Das Gewehr wird nicht verkantet
- Grobvisierung (Stand im Blick und Gewehr ausgerichtet) – Druckpunkt nehmen (Vorspannung des Abzuges) – 60-80 % Ausatmen – Luft anhalten
- Feinvisieren mit Diopter und Korntunnel mit Ringkorn in einer Visierlinie (Ziel mittig in Ringkorn und Zielvorrichtung)
- Kontrollierte Schussabgabe durch Ziehen den Abzuges ohne Gewehrbewegung mit Nachhalten (in einem Rhythmus in Koordination mit der Atmung 1.-5. Schuss) Nach jedem Schuss repetieren mit minimaler Handbewegung und Auswirkung auf die Ruhelage des Gewehrs.
- Anschlag verlassen
- Stöcke ggf. aufnehmen
- Verlassen der Schießbahn
- Ergebnis akzeptieren, Fokus behalten
- Eintritt in die Zone Strecke und Konzentration auf die neuen streckenspezifischen Schwerpunkte

## Ausbildungsschwerpunkte- Liegenschießen mit Schlitten



Linker und rechter Arm bilden Dreiecke mit gleichen Ellenbogenwinkeln. Beide Ellenbogen sind am Boden. Zur Verbesserung der Stabilität wird der Schießriemen ohne seitlichen Zug eingesetzt zur Erhöhung des Drucks auf die Schulter. Dieser sollte hoch und konstant sein (Hoch-Tief-Stabilisierung). Der Blick ist nach vorne gerichtet. Beide Augen offen ggf. mit Blende. Kopfhaltung neutral. Das Gewehr ist nicht verkantet. Die Nullpunktstellung soll durch keine seitlichen Kräfte beeinträchtigt sein. Behinderungsabhängige Schlittenposition. Die Rotation im Rücken wird zum Gewehr hin reduziert. Die Position sollte möglichst bequem sein.

Die Zieltechnik hängt von der Sehfähigkeit, Atmung und der Anschlagstechnik ab. Genauigkeit und Gleichmäßigkeit erfordern eine präzise Unterscheidung der Zielbildlagen. Zudem muss das Ziel in der Mitte des Ringkorns, d.h. mit gleichmäßigem Kontrollweiß mittig sichtbar bleiben. Das Anschießen sollte unter wettkampfnaher Belastung erfolgen, denn die Sehfähigkeit hängt von der Belastung ab.

### Übungsbeispiele

Grundlagenschießen und Trockentraining ggf. auf Papier, ohne scharfe Munition, ohne Belastung, ohne Zeitdruck

Atem, Reaktions- und Konzentrationsübungen

Sehübungen

Schießen mit verschiedenen Ringkörnern oder verschiedenen Zielen wie Dreiecken

Üben der Stabilität, des Rhythmus, der Abläufe an sich

Schießen nur bis zum 1. Schuss

Anschlag auflösen und neu einrichten ohne Aufzustehen

Fokus besondere Bestandteile wie Abzugstechnik, Zieltechnik, Atemtechnik oder Anschlagstechnik