

# Europameister-Tips

Nachdem wir uns in den ersten beiden Schießpraxis-Tips unter der Mithilfe des sechsfachen Bianchi-Cup-Europameisters Jens Bork mit dem Ziehvorgang (Teil 1), und dem Schießen mit der schußschwachen Hand (Teil 2) beschäftigt haben, stellen wir im dritten Teil den im Bianchi Cup beliebten Liegend-Anschlag vor.

Im Gegensatz zum PPC/1500-Schießen, bei dem die Waffe nicht den Boden berühren darf, kann der Schütze im Bianchi Cup die Waffe mit einem Teil (vorzugsweise dem Griff) auf den Boden auflegen. Ein ungeschriebenes Gesetz des Bianchi Cups lautet deshalb „wenn die Zeit es erlaubt, dann schieße im Liegend-Anschlag“, denn unter dem Zeitdruck und mit der Gewißheit im Hinterkopf, daß der erste Treffer, der nicht innerhalb des Zehner-Rings landet, alle Siegchancen zunichte macht, kann sich der Schütze mit der auf dem Boden fixierten Waffe besser auf den Abzug konzentrieren, und Haltefehler haben auch bei den schnellen Schußserien nicht so gravierende Auswirkungen wie im beidhändigen Stehend-Anschlag.

So konsequent diese Anschlagart auch ist, bedarf sie als Voraussetzung auf jeden Fall des intensiven Trainings, weil sie von der Anschlagstechnik anspruchsvoller ist als der beidhändige Stehend-Anschlag. Der Faktor Zeit ist dabei entscheidend, denn während ein geübter Schütze den ersten Schuß im Stehend-Anschlag in 1,3 bis 1,8 Sekunden abgibt, werden für den ersten Schuß in der Liegend-Position zwischen 2,8 bis 3,2 Sekunden für einen perfekt platzierten Schuß benötigt - und diese Zeit geht von der sowieso schon relativ knapp bemessenen Zeitvorgabe je nach Übung ab. Die Vorteile des Liegendanschlags mit konstanter Präzisions, auch bei schnelleren Schußserien treten umso mehr in den Vordergrund, je weiter das Ziel entfernt ist.

Da die Startposition beim Bianchi Cup vorgeschrieben ist, steht der Schütze auch hier vor dem Startsignal mit der geladenen und gesicherten Waffe im Holster, mit auf Schulterhöhe erhobenen Händen. Das Startsignal ist die Scheibe, die sich in der Drehscheibenanlage dem Schützen zeigt. Deshalb ist es besser, auch im Training den Blick immer auf die Scheiben gerichtet zu lassen, auch wenn mit akustischem Startsignal durch einen Timer trainiert wird.

Nach dem Startsignal wird die Waffe aus dem Holster gezogen, wobei der Daumen der Schußhand zwar auf der Sicherung ruht, diese aber nicht deaktiviert. Die linke Hand wird nach vorne ausgestreckt und der Oberkörper beugt sich nach unten, bis die linke Hand den Boden

berührt. Das linke Knie kann dabei eingeknickt werden, um leichter mit der Hand bis auf den Boden zu gelangen. Während des gesamten Ablaufs zeigt die gesicherte Waffe in der Schußhand vor dem Schützen auf den Boden beziehungsweise in Richtung Kugelfang.



## caliber-Tip

Bei den internationalen Wettkämpfen, bei denen auf Außenschießständen mit Steinboden geschossen wird, stellt der Veranstalter meist Matten für die Liegend-Position zur Verfügung. Der Schütze sollte sich den Punkt auf der Matte merken, oder mit einem kleinen Steinchen oder Grashalm markieren, an dem er die Waffe aufsetzen will. Vorher sollte er den Boden unter der Matte auf größere Steine oder Unebenheiten überprüfen, um keine böse Überraschungen zu erleben. Ebenso sollten die Magazinböden soweit im Griffstück oder Magazinrichter zurückstehen, daß kleine Unebenheiten das Magazin nicht in die Waffe und damit von unten gegen den Verschuß drücken können.

Berührt der Schütze mit der linken Hand den Boden, fängt diese das Körpergewicht zusammen mit dem linken Knie ab, und der Schütze schiebt den Oberkörper in den endgültigen Anschlag. Die Waffe sollte dabei nicht über den Boden in die endgültige Position geschoben, sondern auf den richtigen Punkt abgesetzt werden.

## 3. TEIL

Liegen Körper und Waffe in der richtigen Position, muß der Schütze den Kopf hinter die Visierung bringen. Dies kann bei gerader Körperpositionierung hinter der Waffe (siehe Bild) einfach durch leichtes Anheben, oder bei abgewinkelter Körperstellung durch das Abstützen des Kopfes auf dem Oberarm der Schußhandseite geschehen. Besonders bei den kurzen Distanzen, bei denen die Waffe relativ weit nach oben geneigt werden muß, um das 1,20 m hohe Zentrum der Scheibe zu treffen, ist die richtige Position des Schützen hinter der Waffe wichtig, um möglichst komfortabel durch das Leuchtpunktvisier blicken zu können. Beide Hände umschließen die Waffe wie im beidhändigen Anschlag, und im Idealfall berühren Hände und der Griff der Waffe dabei gleichzeitig den Boden.

Text: Jens Tigges, Jens Bork  
Fotos: Peter Sabel