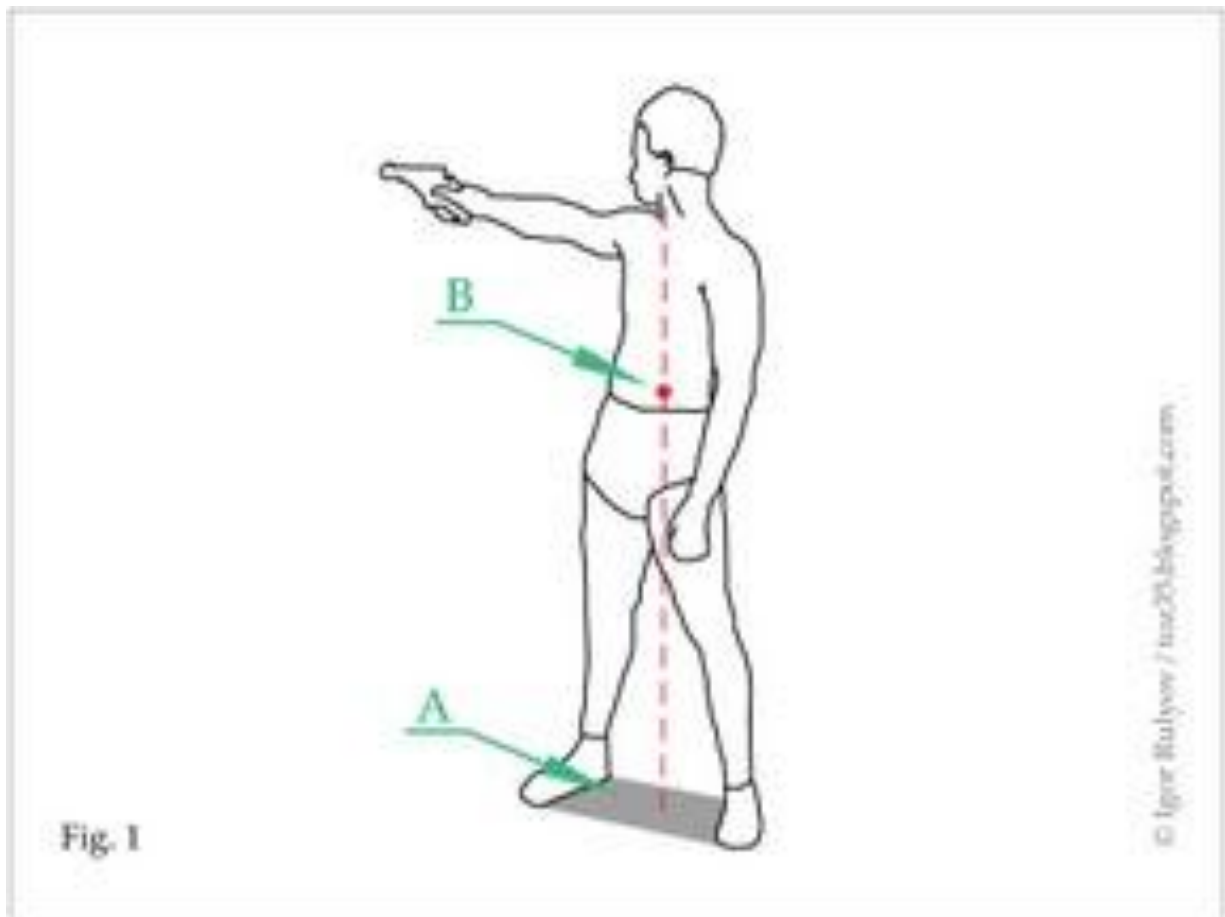


„Der äußere Anschlag, Einsetzen, Griff“

Die Grundlage des Pistolenschiessens

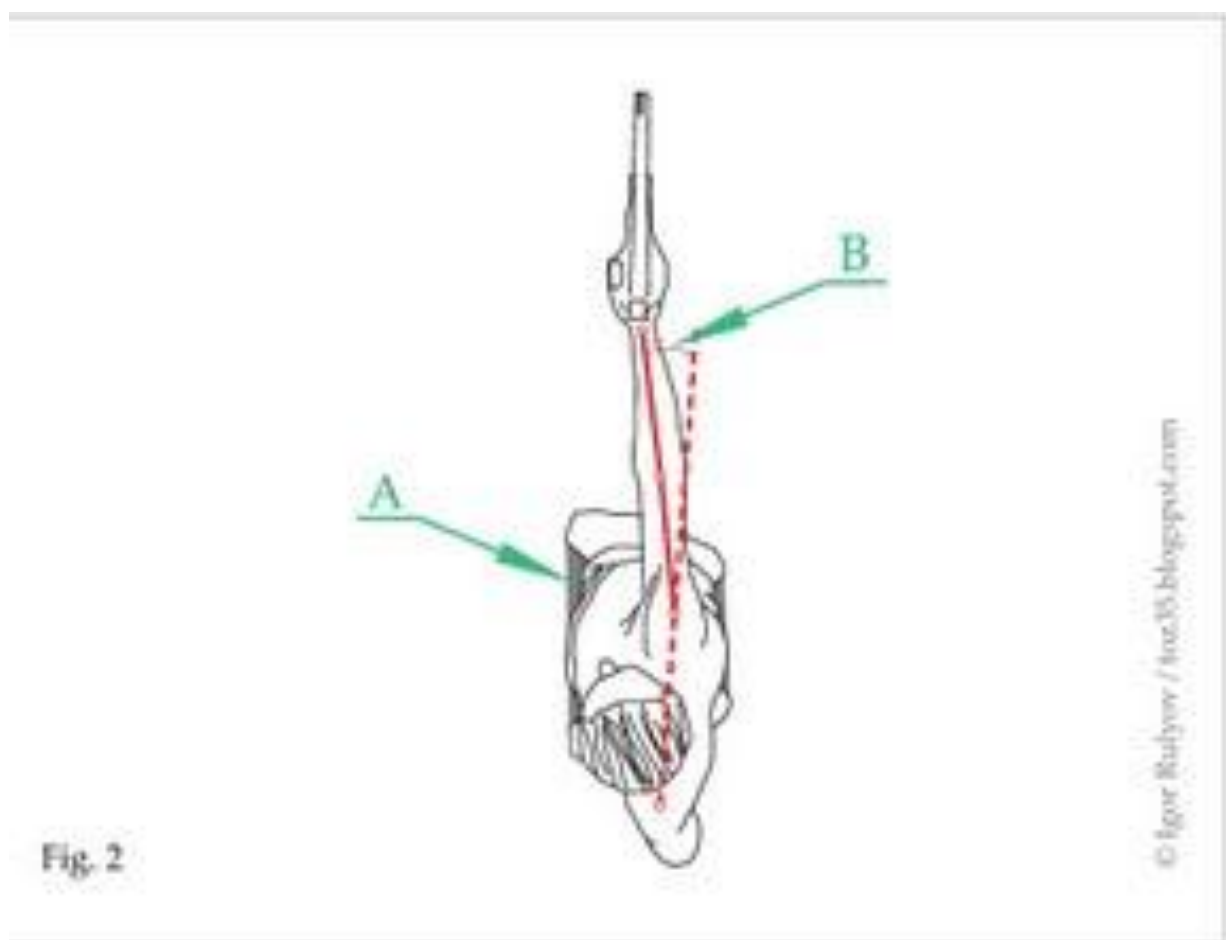
Die Stellung der Füße.

Die Füße stehen in Schulterbreite auseinander. Geringe Abweichungen sind zulässig. Die Fläche, die beide auseinander platzierte Füße bilden, ist die Stützfläche des Schützen (die Figur 1, «A»). Die Projektion vom Massenmittelpunkt des Körpers (die Figur 1, «B») liegt ungefähr in der Mitte der Stützfläche. Der Schütze muss die Belastung für die Füße kontrollieren – beide Füße müssen gleich belastet werden. Das gleiche betrifft die Fußsohle – der Druck von den Zehenspitzen bis zur Ferse muss gleich verteilt werden.



Die Hand mit der Waffe.

Die Hand ist locker seitwärts, und ohne irgendwelche Anstrengungen nach vorwärts oder rückwärts, hochgehoben. In diesem Fall bildet die Handlinie zusammen mit der Schulterlinie einen Winkel innerhalb von 10-25° (die Figur 2, «B»). Dieser Winkel ist notwendig, weil wenn die Handlinie eine Verlängerung der Schulterlinie ist – dann man seinen Kopf extrem verstellen müsste, was seinerseits zu den überflüssigen Spannungen der Halsmuskeln führt. Die Hand ist ausgestreckt, gleichgerichtet und im Schultergelenk mit geringem Muskeltonus fixiert.



Der Griff.

Der Pistolengriff liegt in der Gabel zwischen Daumen und Zeigefinger. Die Vorderseite des Griffs wird von Mittel- und Goldfinger erfasst (im Bereich der Mittelphalange). Der Daumen liegt auf der Daumenauflage, welche parallel zum Lauf ist. Der Daumen drückt Richtung der Mitte des Griffs und diese Kraft wird rechts von der Handfläche ausgeglichen (für Rechtshändige). Kleiner Finger spielt nur eine Hilfsrolle.

Vergisst ihr nicht, dass das Ziel des anatomischen Griffs ist – die gleiche Lage der Hand auf dem Griff zu sichern. Der anatomische Griff hilft bei dem Halten der Waffe nicht! Das ist ein Irrtum, dass die Pistole mit der Hilfe des anatomischen Griffs von selbst an der Hand hängt. Dieser Irrtum führt zur Entspannung der Muskeln, welche für das Halten der Waffe verantwortlich sind, was seinerseits zu den großen Schwankungen des Korns relativ zur Kimme führt.

Bei einer guten Kontrolle des konstanten Muskeltonus – verbinden sich die Pistole, die Hand, der Schultergürtel und der Kopf zu einem Ganzen.

Die Lage des Kopfes.

Der Kopf ist einfach locker seitwärts der ausgestreckten Hand gedreht, und ohne die Neigung nach rechts/links/voran/zurück.