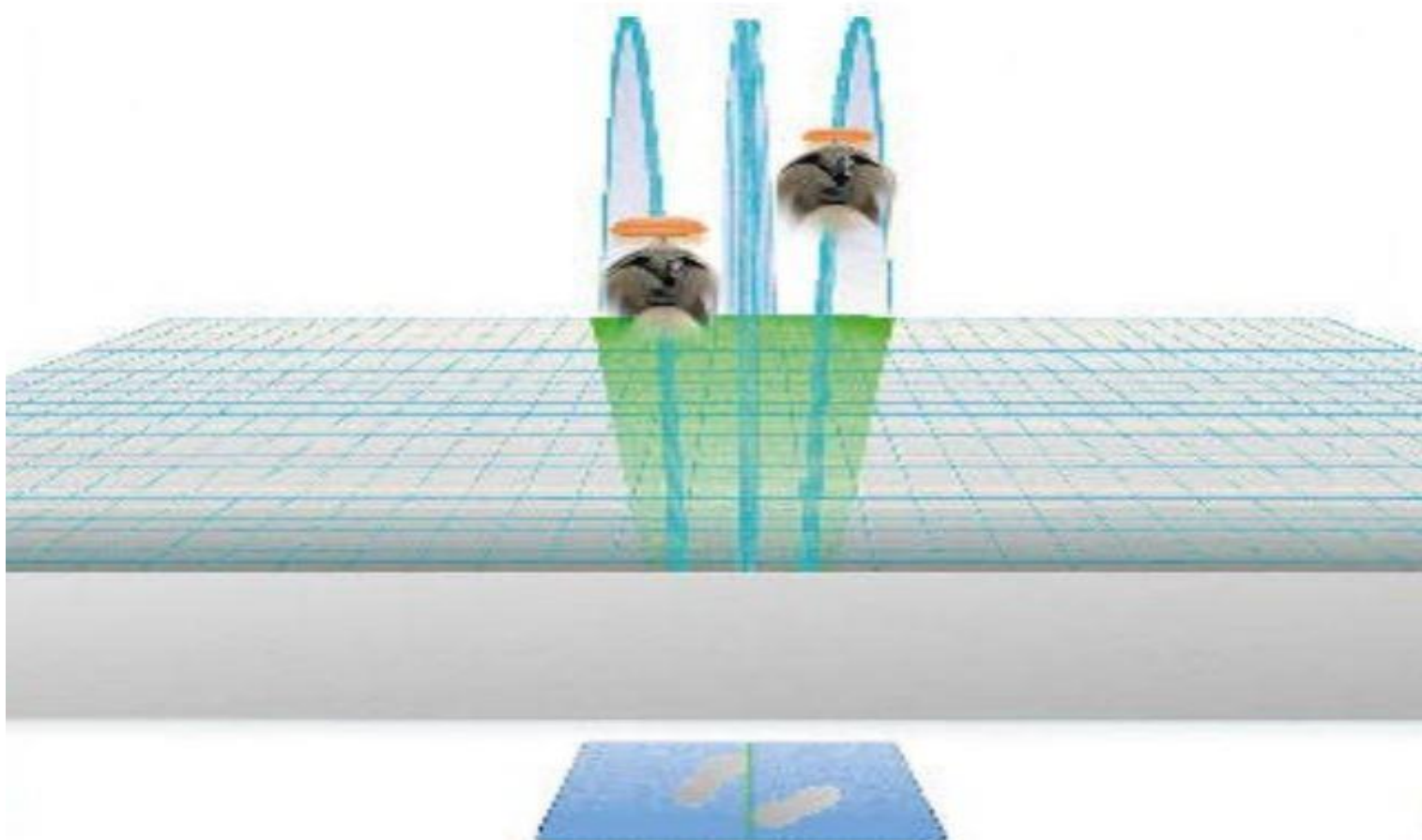


Technikmodell Doppeltrap





Phasenstruktur Doppeltrap



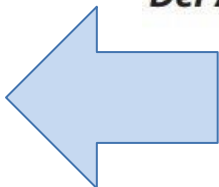
1. [Phase der Anschlagsbildung](#)
2. [Phase der Annahme](#)
3. [Phase der Bewegung](#)

1. Phase der Anschlagsbildung – Technischelemente

.v.



**Die sechs Technischelemente der Phase der Anschlagsbildung.
Der Anschlag wird von unten nach oben aufgebaut.**



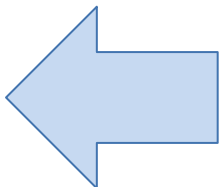
1.1 Fußstellung

- Der Schütze stellt die Füße so, dass sein Körper während der Drehung im Gleichgewicht bleibt.
- Der Abstand zwischen den Füßen beträgt etwa Schulterbreite; die Fußsohlen berühren ganzflächig den Boden.
- Beim Rechtsschützen zeigt die linke Fußspitze in Schusslinie oder leicht nach rechts (0-30 Grad nach rechts).
- Der rechte Fuß steht im Winkel von 50-75 Grad zum linken Fuß.
- Athlet und Trainer ermitteln die für den Schützen individuell optimale Fußstellung gemeinsam. Sie sollte nicht mehr verändert werden.



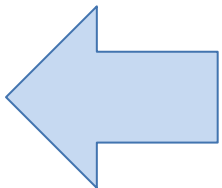
Beim Rechtsschützen zeigt die linke Fußspitze in Richtung Schusslinie.

Auszug aus der Lehrmappe C Flinte
des Deutschen Schützenbundes e. V.
(www.dsb.de)



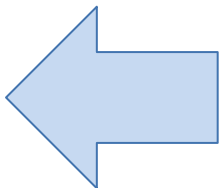
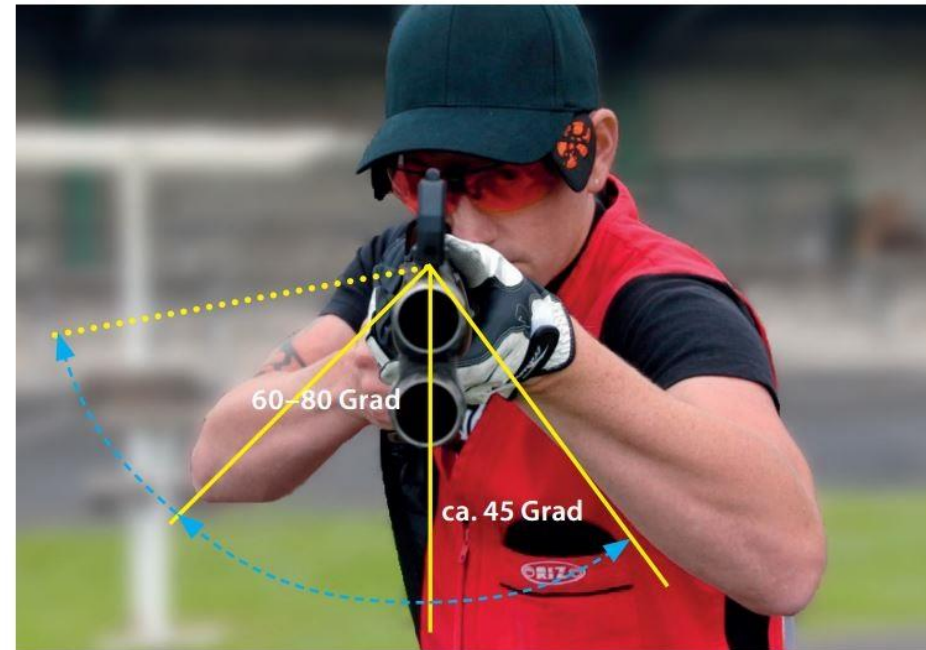
1.2 Körperhaltung Gewichtsverteilung

- Die Körperhaltung ist aufrecht, der Schütze steht locker und ohne ein Übermaß an Spannung.
- Ein Rechtsschütze verlagert sein Körpergewicht zu etwa 2/3 auf das linke Bein.
- Das linke Bein ist gleichzeitig Stand- und Drehbein.
- Die Knie sind leicht gebeugt.
- Der Schulterwinkel zur Schusslinie beträgt etwa 130-160 Grad.
- Beim Einsetzen der Waffe neigt der Schütze den Oberkörper leicht nach vorne.
- Während der Schussabgabe bleibt das Körpergewicht zu etwa 2/3 auf dem vorderen Bein.



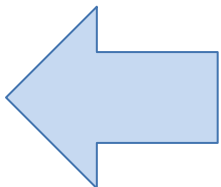
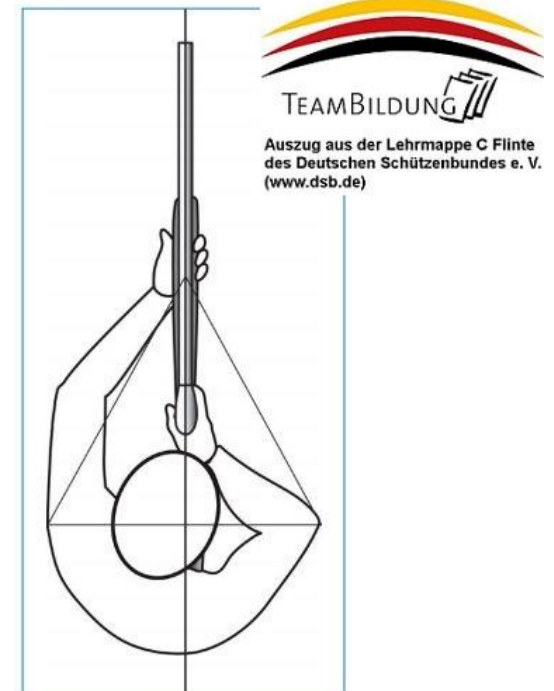
1.3 Hand- und Armhaltung

- Die rechte Hand umfasst – beim Rechtsschützen - den Kolbenhals des Schaftes so, dass er mit dem ersten Glied des Zeigefingers den Abzug nach hinten drücken kann.
- Die linke Hand umfasst den Vorderschaft in der Mitte, ohne Verspannung der Finger.
- Auf der rechten Seite beträgt der Oberarm-Rumpf-Winkel etwa 60 bis maximal 80 Grad.
- Auf der linken Seite beträgt der Oberarm-Rumpf-Winkel etwa 45 Grad.



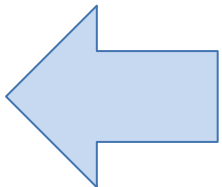
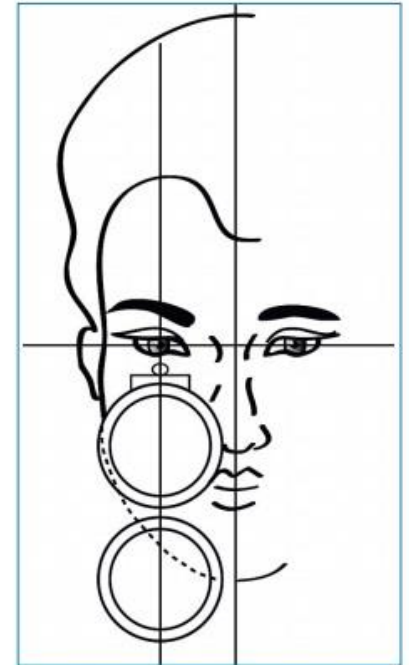
1.4 Einsetzen der Flinte

- Der Schütze setzt den Schaft so ein, dass die Schaftkappe ganzflächig an der Schulter anliegt.
- Die Oberkante der Schaftkappe schließt maximal mit der Schulterhöhe ab.
- Die Fixpunkte Hand/Vorderschaft, Hand/Pistolengriff, Schaftbacke/Wange und Schaftkappe/Schulter stabilisieren das Gesamtsystem Flinte/Körper.
- Während des Einsetzens der Flinte ist der Lauf zum Anhaltepunkt hin ausgerichtet.
- Der Abzugsfinger liegt fest am Abzugsbügel an.



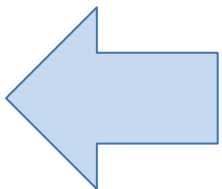
1.5 Kopfhaltung

- Der Schütze legt seine Wange mit möglichst großer Fläche an den Schaft an.
- Die Auflagefläche befindet sich im vorderen Drittel des Schaftes.
- Der Kopf ist aufrecht und eventuell leicht nach vorne geschoben.



1.6 Stellung der Augen

- Beide Augen sind geöffnet –sowohl während des Einsetzens als auch während des Schießens.
- Beim Rechtsschützen ist das rechte Auge dominant.
- Im Anschlag sind beide Augen waagrecht und damit parallel zur Bunkerante ausgerichtet.
- Nach Kontrolle der Visierung löst sich der Blick von der Schiene und wird in den Annahmesektor gerichtet.



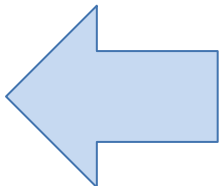
2. Phase der Annahme – Technischelemente

Phase der Annahme
Doppeltrap

2.2 Annahme der Wurfscheibe auf Sicht

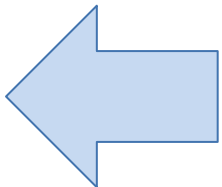
2.1 Abruf

Die zwei Technischelemente in der Phase der Annahme



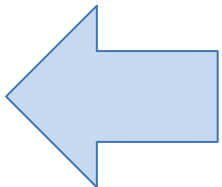
2.1 Abruf

- Die Phase der Annahme beginnt mit dem Abruf.
- Der Schütze ruft ab, wenn er den Anschlag eingenommen hat und seine Konzentration auf die Annahme der Scheibe ausgerichtet ist.
- Der Abruf soll laut und kurz sein, damit er von der Abrufanlage klar erkannt und die Wurfscheibe ohne Verzögerung geworfen wird.

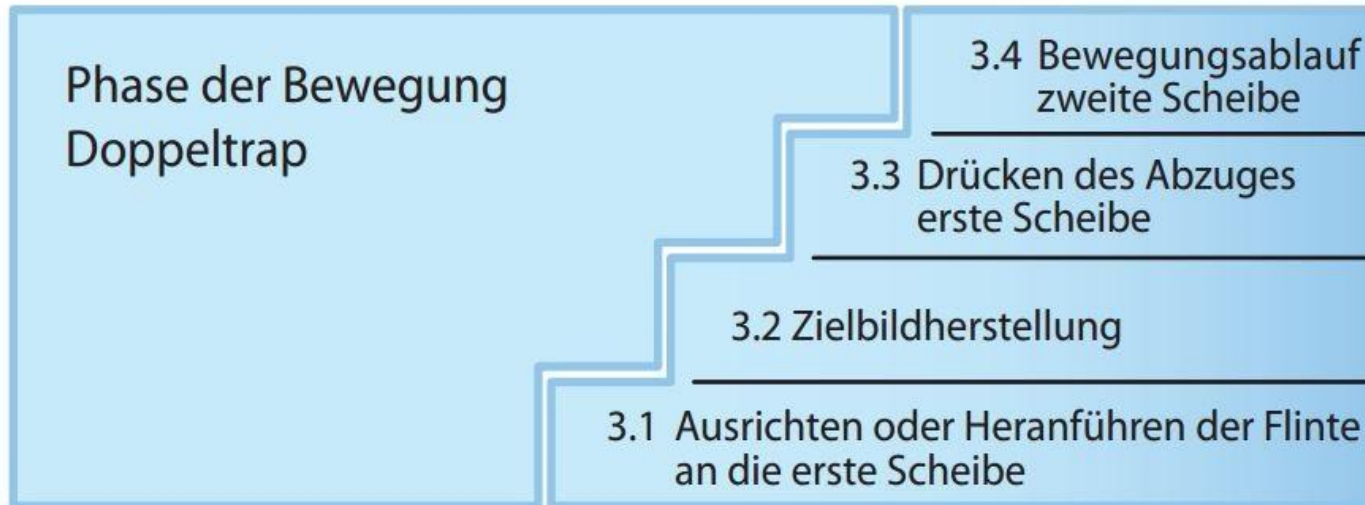


2.2 Annahme der Wurfscheibe auf Sicht

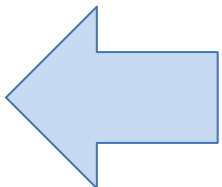
- Der Schütze nimmt die Wurfscheibe grundsätzlich auf Sicht an.
- Der Lauf der Flinte befindet sich waagrecht zum Schützenstand (sogenannter Hochstart).



3. Phase der Bewegung – Technikelemente

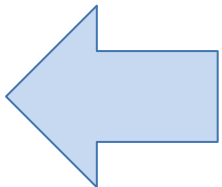


Die vier Technikelemente der Phase der Bewegung



3.1 Ausrichten oder Heranführen der Flinte an die erste Scheibe

- Das Ausrichten oder Heranführen der Flinte geschieht unmittelbar nach der Annahme der Wurfscheibe.
- Die Bewegung zur ersten Scheibe ist minimal, fast statisch.



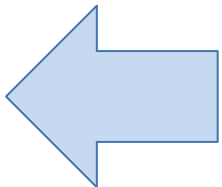
3.2 Zielbildherstellung

- Das Zielbild ist die optisch wahrgenommene Position des Flintenlaufes zur Wurfscheibe, die den Treffer garantiert.
- Aufgrund unterschiedlicher physischer Voraussetzungen (z.B. Reaktions- und Beschleunigungszeit) und spezieller Flinteneigenschaften (z.B. Hochschuss, Schaftlänge usw.) muss jeder Schütze das individuell optimale Zielbild selbst erarbeiten.



3.3 Drücken des Abzugs erste Scheibe

- Der Schütze drückt beim ersten Erkennen des Zielbildes konsequent den Abzug



3.4 Bewegungsablauf zweite Scheibe

- Nach dem ersten Schuss führt der Schütze die Flinte auf dem kürzesten Weg zur zweiten Scheibe.
- Der Schütze stellt das Zielbild der zweiten Scheibe her.
- Sobald der Schütze das Zielbild erkennt, drückt er konsequent den Abzug.





Ende

