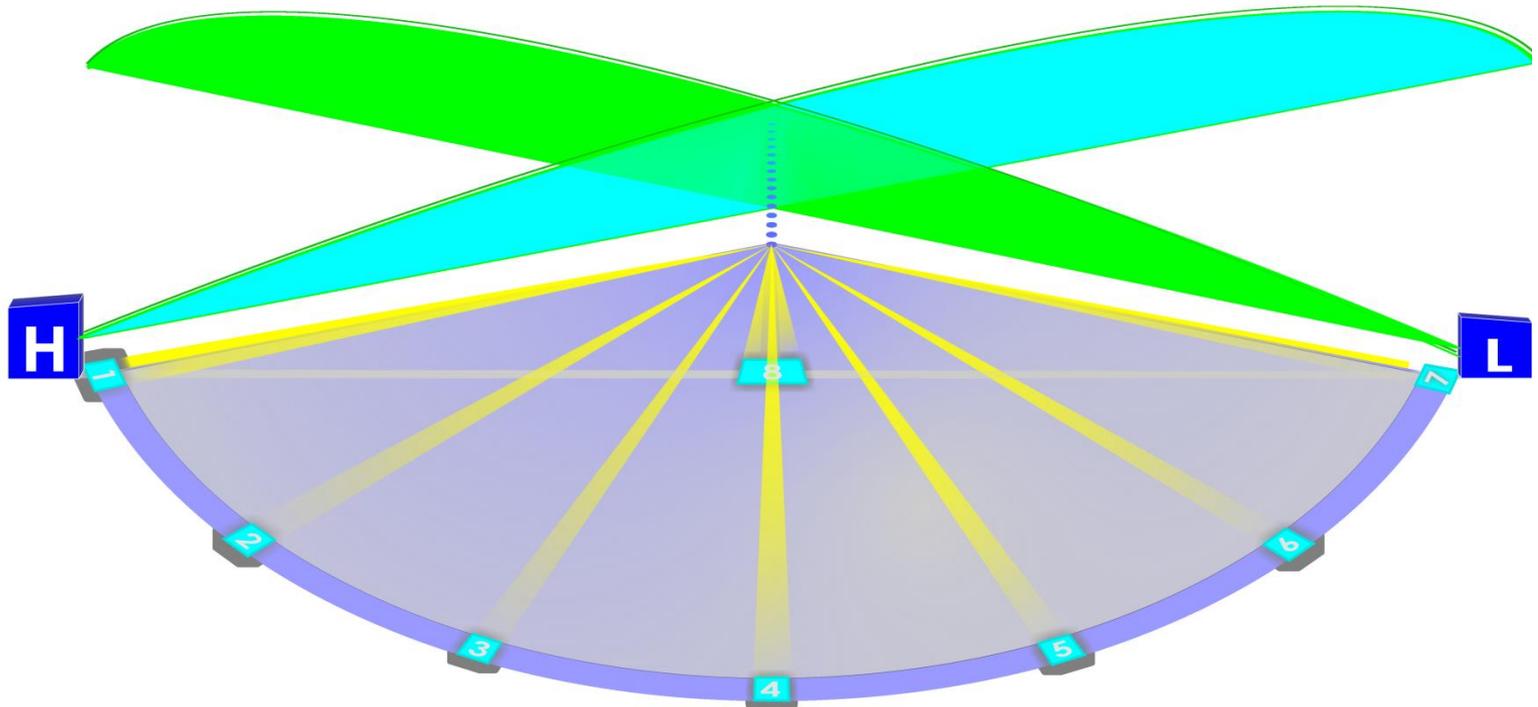


Technikmodell Skeet





Phasenstruktur Skeet



1. Phase des Voranschlages

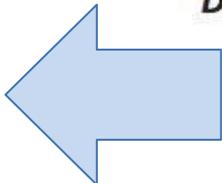
2. Phase der Annahme

3. Phase der Bewegung

1. Phase des Voranschlags – Technischelemente

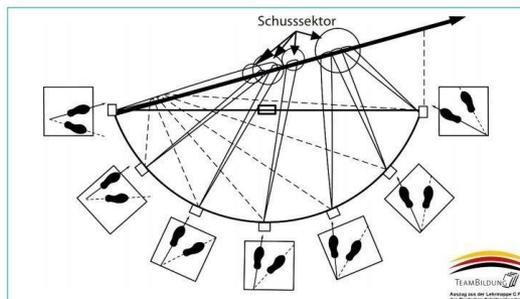


Die sechs Technischelemente der Phase des Voranschlags



1.1 Die Fußstellung

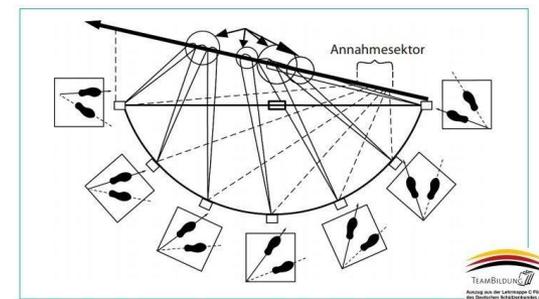
- Der Schütze stellt die Füße so, dass sein Körper während jeder Drehung im Gleichgewicht bleibt.
- Der Abstand zwischen den Füßen beträgt ca. Schulterbreite, die Fußsohlen berühren ganzflächig den Boden
- Das linke Bein ist gleichzeitig Stand- und Drehbein (Rechtsschütze)
- Der Schütze richtet seine Fußstellung auf jedem Stand zum Schuss- oder Annahmesektor aus.
- Für Rechtsschützen gilt folgende Orientierung: Bei Hochhausscheiben zeigt die linke Fußspitze zum Schussektor, bei Niederhausscheiben zeigt die linke Fußspitze zum Annahmesektor
- Athlet und Trainer ermitteln die für den Schützen individuell optimale Fußstellung gemeinsam. Sie sollte nicht mehr verändert werden.



Ausrichtung der Fußstellung bei Annahme der Wurfscheibe aus dem Hochhaus auf den Schussektor



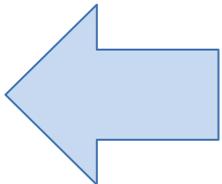
Die Fußstellung eines Skeet-Schützen im Voranschlag.



Ausrichtung der Fußstellung bei Annahme der Wurfscheibe aus dem Niederhaus auf den Annahmesektor

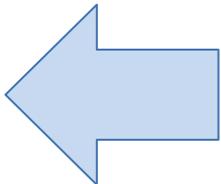
1.2 Körperhaltung und Gewichtsverlagerung

- Die Anschlaghaltung ist gerade und aufrecht, der Schütze steht locker und ohne ein Übermaß an Spannung
- Im Voranschlag neigt der Schütze den Oberkörper leicht nach vorne
- 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 Kopf ist aufrecht, der Blick orientiert sich an der Ausrichtung (Schussektor oder Annahmesektor) und wird vor Abruf fixiert
- Während der Schussabgabe bleibt das Körpergewicht zu etwa 2/3 auf dem vorderen Bein.



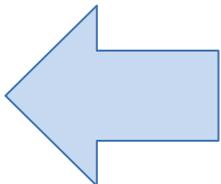
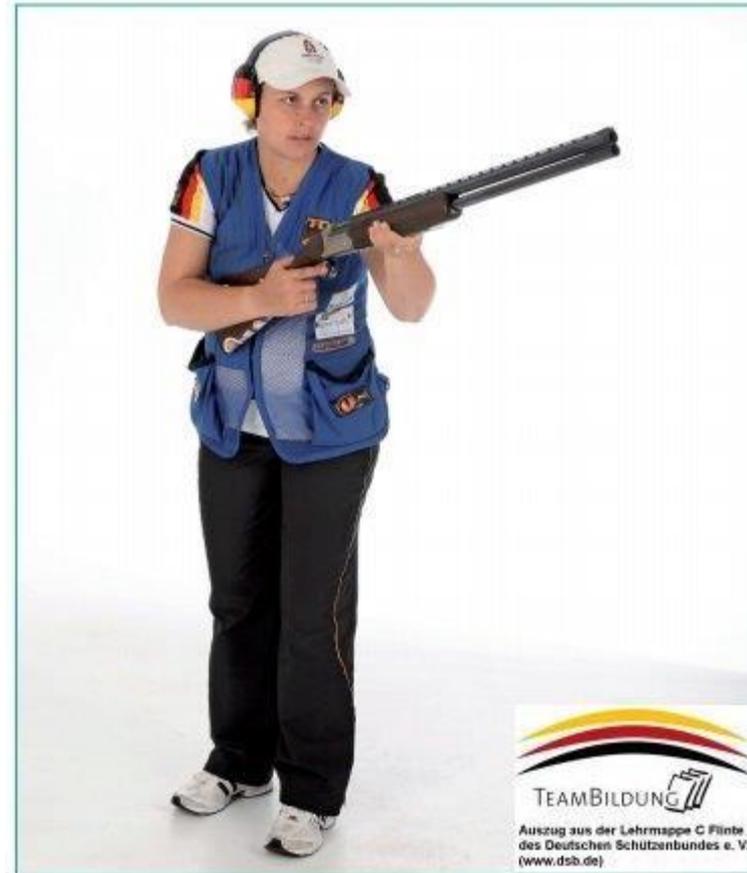
1.3 Hand- und Armhaltung

- Die rechte Hand umfasst – beim Rechtsschützen - den Kolbenhals des Schaftes so, dass er mit dem 1. Glied des Zeigefingers den Abzug nach hinten drücken kann
- Im Voranschlag beträgt der Oberarm-Rumpf-Winkel auf der rechten Seite ca. 25-35 Grad.
- Die linke Hand umfasst den Vorderschaft in der Mitte, ohne Verspannung der Finger
- Im Voranschlag beträgt der Oberarm-Rumpf-Winkel auf der linken Seite ca. 35-45 Grad.



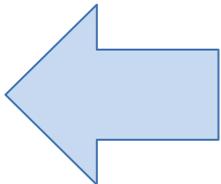
1.4 Eindrehen des Körpers

- Unter „Eindrehen des Körpers“ versteht man die Ausrichtung des Gesamtsystem Voranschlag auf den Annahmesektor des Hochhauses
- Das jeweilige Anhaltmaß in Bezug zu Hoch- und Niederhaus muss zum jeweiligen Schützen passend ermittelt werden. Es richten sich nach dessen individueller Bewegungsgeschwindigkeit.
- Bei Niederhausscheiben wird der Körper normal zum Annahmesektor ausgerichtet. Es erfolgt kein Eindrehen des Körpers.



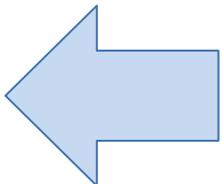
1.5 Flintenhaltung

- Die Schaftspitze steht in Höhe der Hüftmarkierung seitlich in Kontakt mit dem Rumpf.
- Die Flinte wird im Voranschlag nicht verkantet
- Die Laufmündung befindet sich im Annahmesektor, kurz unter der zu erwartenden Flugbahnhöhe der Scheibe.

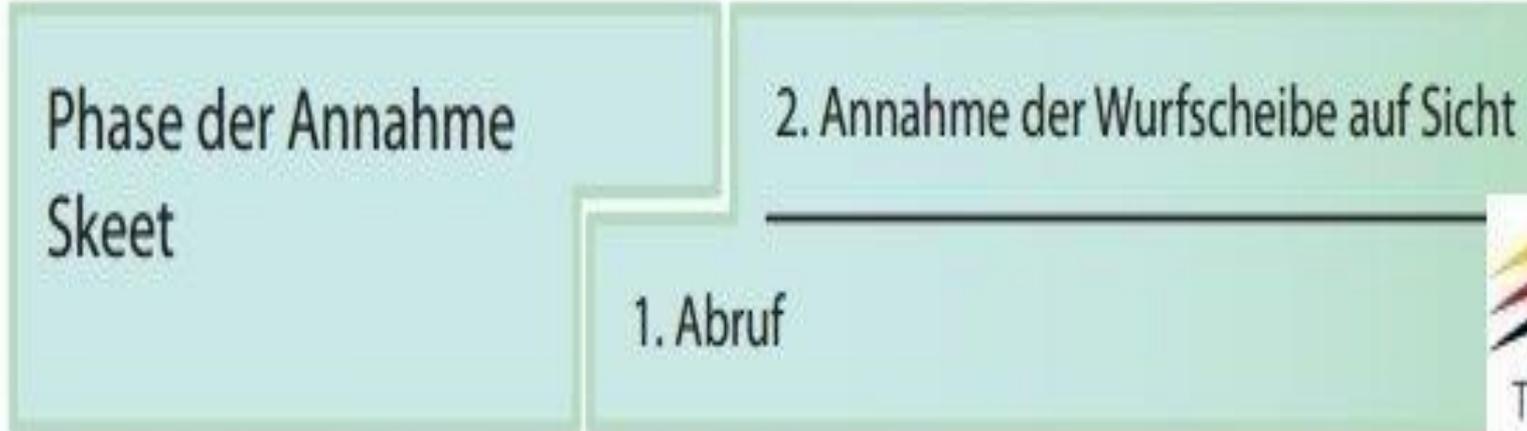


1.6 Stellung der Augen

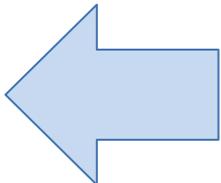
- Im Voranschlag sind beide Augen geöffnet.
- Beim Rechtsschützen muss das rechte Auge dominant sein.
- Im Voranschlag befinden sich beide Augen waagrecht und damit parallel zum Schützenstand ausgerichtet.



2. Phase der Annahme – Technischelemente

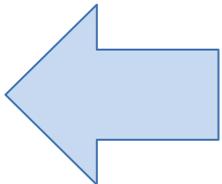


Die zwei Technischelemente der Phase der Annahme



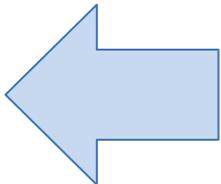
2.1 Der Abruf

- 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 hat.
- Der Abruf soll kurz und laut sein, die Wurfscheibe erscheint dann mit einer Verzögerung von 0-3 Sekunden.



2.2 Annahme der Wurfscheibe auf Sicht

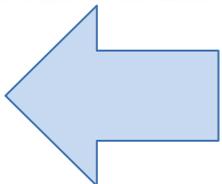
- Der Schütze nimmt die Wurfscheibe grundsätzlich auf Sicht an. Er löst die Flinte erst vom Haltepunkt, wenn er die Flugparameter wahrgenommen hat.
- Nur wenn die Flinte vom Abruf bis zum Erscheinen der Wurfscheibe ruhig am Haltepunkt verharrt, ist eine schnelle und zielgerichtete Bewegungshandlung möglich.



3. Phase der Bewegung – Technischelemente

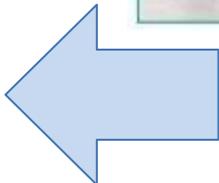


Die sechs Technischelemente der Phase der Bewegung



3.1 Heranführen der Waffe

- Das Heranführen der Flinte und die Anschlagsbildung geschehen unmittelbar nach der Annahme der Wurfscheibe.
- Das System Körper / Flinte „schwingt“ bei gleichzeitigem Heben und Drehen der Flinte in die Flugbahn der Scheibe ein.
- Der Schütze führt die Flinte mit steigender Beschleunigung auf kürzestem Weg vom Haltepunkt zur Scheibe.

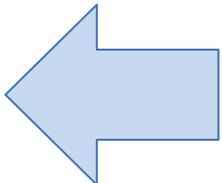


3.2 Anschlagsbildung

- Während der der Anschlagsbildung führt der Schütze die Flinte aus dem Voranschlag in den Anschlag.
- Der Schaft „geht“ grundsätzlich zum Kopf!
- Der Schütze setzt den Schaft so ein, dass die Schaftkappe ganzflächig an der Schulter anliegt.
- Die Fixpunkte Hand/Vorderschaft, Hand/Pistolengriff, Schaftbacke/Wange und Schaftkappe/Schulter stabilisiert das Gesamtsystem Flinte/Schütze.
- Der Anschlagsaufbau muss vor der Zielbildherstellung abgeschlossen sein.
- Beide Augen sind waagrecht und damit parallel zum Schützenstand ausgerichtet.



Die Schützin in der Phase der Zielbildherstellung. Der Anschlagsaufbau ist zu diesem Zeitpunkt abgeschlossen.

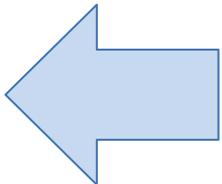




3.3 Zielbildherstellung

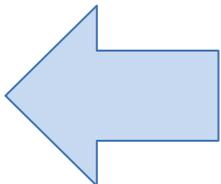


- Das Zielbild ist die optisch wahrgenommene Position des Flintenlaufes zur Wurfscheibe, die den Treffer garantiert.
- Auf Grund unterschiedlicher physischer Voraussetzungen (z.B. Reaktions- und Beschleunigungszeit) und spezieller Flinteneigenschaften (z.B. Hochschuss, Schaftlänge usw.) muss jeder Schütze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



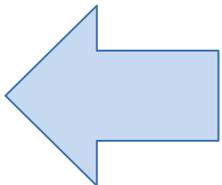
3.4 Drücken des Abzuges

- Der Schütze drückt beim ersten erkennen des Zielbildes konsequent den Abzug.
- Während des Drücken des Abzuges führt er die Flinte stabil in der Flugbahn der Scheibe weiter.



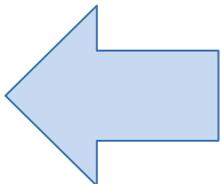
3.5 Umkehrbewegung – Doublette

- Während des Beschießens der Doubletten muss der Schütze die zweite Scheibe unmittelbar nach der ersten Schussabgabe optisch erfassen und die Umkehrbewegung sofort einleiten.
- Er führt die Flinte auf kürzestem Weg zur zweiten Scheibe, stellt das Zielbild her und drückt den Abzug.



3.6 Nachführen

- Um sicherzustellen, dass jeder Schuss aus der Bewegung heraus abgegeben werden kann, führt der Schütze die Flinte stets nach.
- Bei der Einzelscheiben und der zweiten Doublettenscheibe achtet er darauf, dass die Flinte nach der Schussabgabe in der Flugbahn der Scheibe verbleibt und er sie nachführt.





ENDE!!



Und merkt euch eins:

**„Wer trifft hat immer
Recht!“**