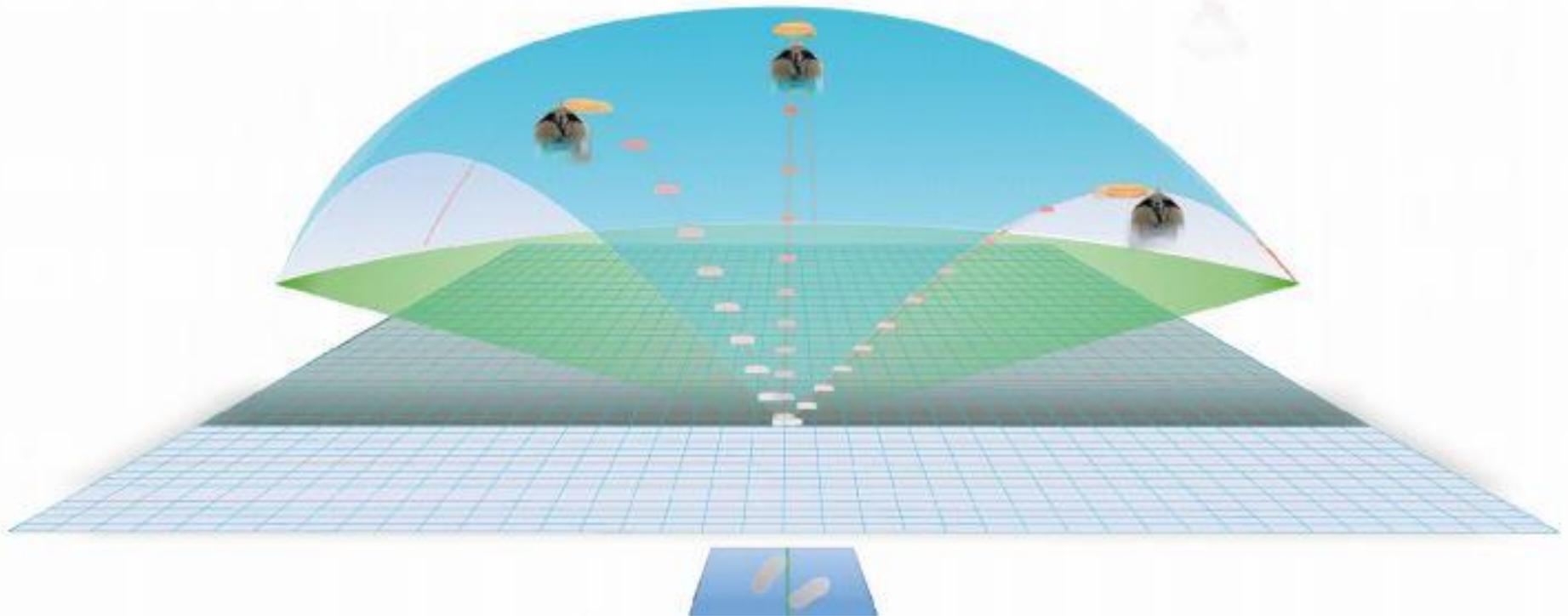




# Technikmodell Trap





# Phasenstruktur Trap

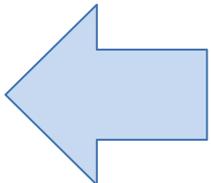


1. [Phase der Anschlagsbildung](#)
2. [Phase der Annahme](#)
3. [Phase der Bewegung](#)

## 1. Phase der Anschlagsbildung – Technikelemente



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

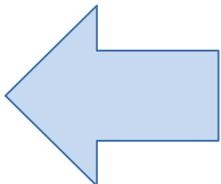


## 1.1 Die Fußstellung

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

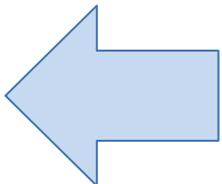


Auszug aus der Lehrmappe C Flint  
des Deutschen Schützenbundes e. V.  
(www.dsb.de)



## 1.2. Die Körperhaltung und Gewichtsverlagerung

- Die Körperhaltung ist aufrecht, der Schütze steht locker 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 beträgt etwa 130-160 Grad.
- Beim Einsetzen der Flinte neigt der Schütze den Oberkörper leicht nach vorne.
- Während der Schussabgabe bleibt das Körpergewicht zu 2/3 auf dem vorderen Bein.



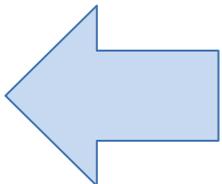
## 1.3. Hand- und Armhaltung

- Die rechte Hand umfasst – beim Rechtschützen - 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



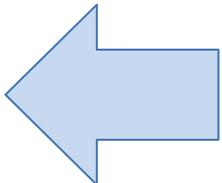
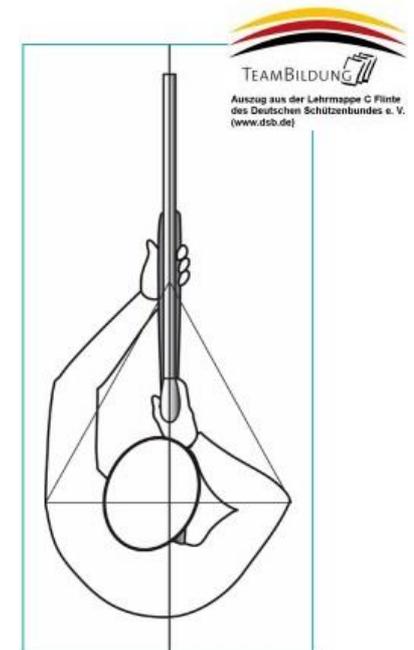
Auszug aus der Lehrmappe C Flinte  
des Deutschen Schützenbundes e. V.  
([www.dsb.de](http://www.dsb.de))

***Hand- und Armhaltung  
von vorne betrachtet.  
Ist die individuell beste  
Position gefunden,  
sollte sie nicht mehr  
verändert werden.***



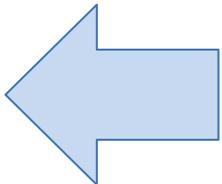
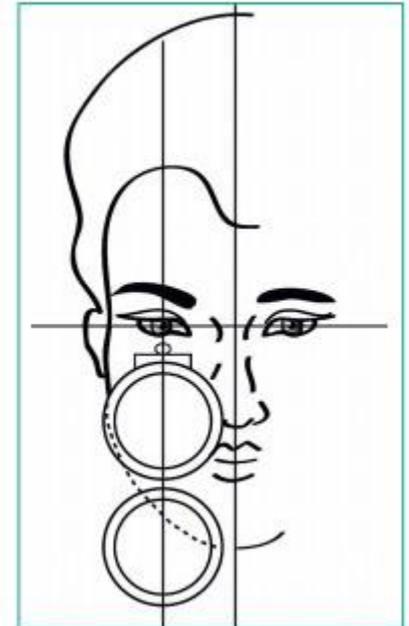
## 1.4 Das Einsetzen der Flinte

- 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/Schulter stabilisieren das Gesamtsystem Flinte/Körper.
- Während des Einsetzen der Flinte ist der Lauf zum Anhaltepunkt hin ausgerichtet.
- Der Abzugsfinger liegt fest am Abzugsbügel an.



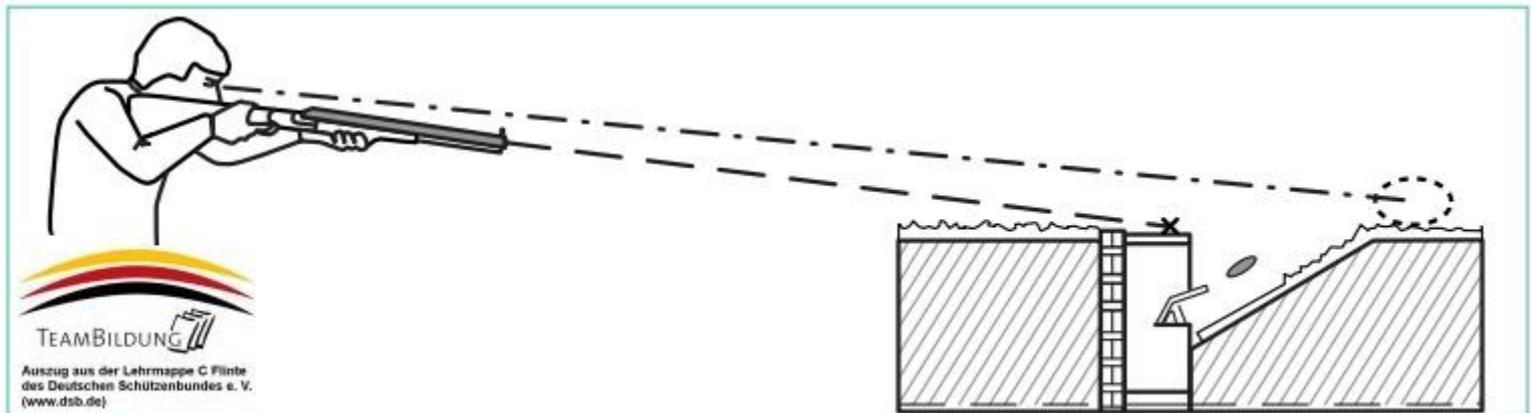
## 1.5 Die Kopfhaltung

- 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 Die Stellung der Augen

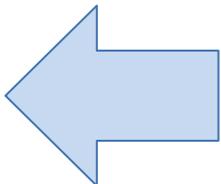
- Beide Augen sind geöffnet – sowohl während des Einsetzens als auch während Schießens.
- Beim Rechtsschützen muss das rechte Auge dominant sein.
- Im Anschlag sind beide Augen waagrecht und damit parallel zur Bunkerante ausgerichtet.
- Der Schaft muss so beschaffen sein, dass das Auge die beiden Visierhilfen Korn und Hilfskorn als „8“ wahrnehmen kann.
- Nach Kontrolle der Visierung löst sich der Blick von der Schiene und wird in den Annahmesektor gerichtet.



## 2. Phase der Annahme – Technischelemente



***Die zwei Technischelemente in der Phase der Annahme***





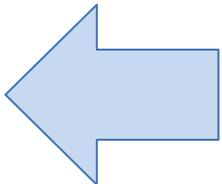
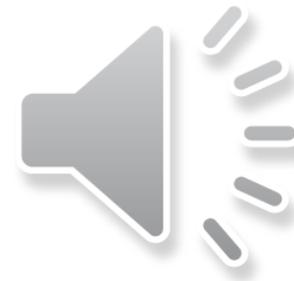
## Definition Annahme



Die Annahme der Wurfscheibe entspricht der Informationsaufnahme- und -verarbeitung im Prozess der Bewegungskoordination und ist Voraussetzung für eine optimale Programmierung und Steuerung der eigentlichen Bewegungshandlung. Ohne Informationsaufnahme- und -verarbeitung ist eine präzise und zielgerichtete Bewegungshandlung nicht möglich!

## 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 ist.
- Der Abruf soll laut und kurz sein, damit er von der Abrufanlage klar erkannt und Wurfscheibe ohne Verzögerung geworfen wird.



## 2.2 Annahme der Wurfscheib auf Sicht

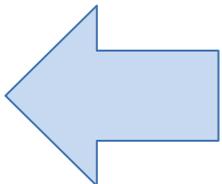
- Der Schütze nimmt die Wurfscheibe grundsätzlich auf Sicht an. Er löst also die Flinte erst vom Haltepunkt, wenn er die Flugparameter der Wurfscheibe wahrgenommen hat.
- Nur wenn die Flinte vom Abruf bis zum Erscheinen der Wurfscheibe ruhig am Haltepunkt verharrt, ist eine schnelle zielgerichtete Bewegungshandlung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



### 3. Phase der Bewegung – Technikelemente

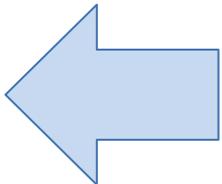


**Die vier Technikelemente  
der Phase der Bewegung**



## 3.1 Heranführen der Flinte

- Das Heranführen der Flinte geschieht unmittelbar nach der Annahme der Wurfscheibe.
- Der Schütze führt die Flinte mit steigender Beschleunigung auf kürzestem Weg vom Haltepunkt zur Scheibe.

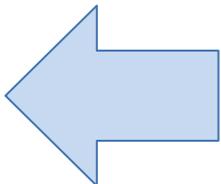


## 3.2 Zielbildherstellung

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



*Die Phase der Zielbildherstellung aus Sicht des Trainers*

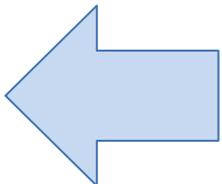


## 3.3 Drücken des Abzuges

- Der Schütze drückt beim ersten Erkennen des Zielbildes konsequent den Abzug.
- Während des Drückens des Abzuges führt er die Flinte stabil in der Flugbahn der Scheibe weiter (erster Schuss und Korrekturschuss).



**Der Moment des Treffers nach dem Drücken des Abzugs**



## 3.4 Nachführen

- Um sicherzustellen, dass Schuss und Korrektorschuss aus der Bewegung heraus abgegeben werden, führt der Schütze die Flinte nach.



**Die Phase der Zielbildherstellung aus Sicht des Trainers**