

# Der Liegendanschlag

## Die Vorbereitung...

Zur Vorbereitung gehört das Bereitstellen sämtlicher Schiessutensilien welche zum Liegendschieszen benötigt werden. Beim anziehen der Schiessbekleidung muss auf Faltenfreiheit der Unterbekleidung geachtet werden. Besonders wichtig sind die Bereiche: Oberarme, Handgelenk und Stützellenbogen.

Der Schiessriemen muss immer genau gleich angelegt werden. In den meisten Fällen oberhalb des Bizeps. Eine grössere Veränderung des Riemens bei Belastung wird verhindert, wenn bereits vor der Anschlagseinnahme der Schiessriemen kräftig in Richtung Ellenbogen gezogen wird.

Wird der Liegendanschlag vorbereitet, muss unbedingt darauf geachtet werden, dass der Körper genau auf die Scheibe ausgerichtet ist.

**Wenn diese Vorbereitungen getroffen sind, kann es mit dem Aufbau des Liegendanschlages losgehen. Dieser erfolgt IMMER in der gleichen Reihenfolge:**

- 1. Erstellen und vorbereiten auf den Knien auf dem Läger**
- 2. Genaues positionieren des Schiessriemens**
- 3. Hinlegen und zurechtrücken der Schiessjacke, abgestützt auf dem Ellenbogen des Stützarmes**
- 4. Grobausrichtung auf die Scheibe**
- 5. Feinjustierung des Ellenbogens vom Stützarm (PERFEKT)**
- 6. Erstes Einsetzen in die Schulter**
- 7. Abzugshand führt das Gewehr an die richtige Stelle**
- 8. Absetzen des Ellenbogens der Abzugshand und Ausrichten zur Scheibe**
- 9. Perfektionieren des Nullpunktes um den Drehpunkt (Ellenbogen des Stützarmes)**

# Die Vorbereitung ist 90 % vom Erfolg



**1. Erstellen und vorbereiten auf den Knien vor dem Läger**



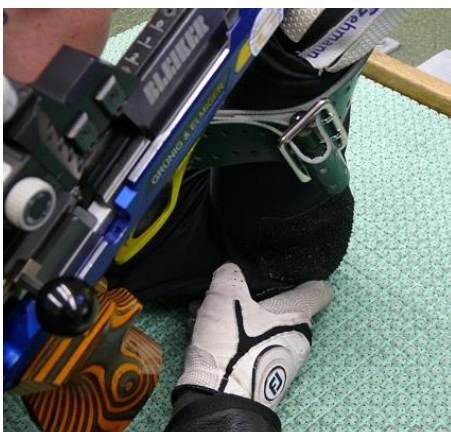
**2. Genaues positionieren des Schiessriemens**



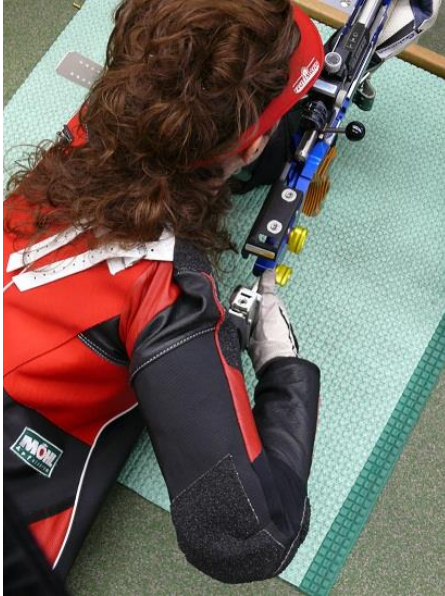
**3. Hinlegen und zurechtrücken der Schiessjacke, abgestützt auf dem Ellenbogen des Stützarmes**



**4. Grobausrichtung auf die Scheibe**



### **5. Feinjustierung des Ellenbogens vom Stützarm (PERFEKT)**



### **6. Erstes Einsetzen in die Schulter**



### **7. Abzugshand führt das Gewehr an die richtige Stelle**





**8. Absetzen des Ellenbogens der Abzugshand und Ausrichten zur Scheibe**



**9. Perfektionieren des Nullpunktes um den Drehpunkt  
(Ellenbogen des Stützarmes)**

**Zum Schuss BEREIT**