

Der innere Anschlag

Der innere Anschlag betrifft alle Muskelspannungen, Kräfte und Druckverhältnisse im Anschlag. Die wichtigsten Faktoren sind die Statik, die Kontrolle der Muskelspannungen sowie die Balance.

Das Körpergefühl des Schützen ist von Aussen nicht sichtbar. Nur der Schütze selbst empfindet die Spannungsverhältnisse der Muskulatur im Körper.

Der innere Anschlag kann sehr schnell gestört werden. Zum Beispiel Müdigkeit, Lustlosigkeit, Muskelkater oder emotionale Erregung können zu grossen Veränderungen des inneren Anschlags führen.

Die drei wichtigsten Elemente des inneren Anschlags sind:

Statik: Die Statik eines Anschlags wird vom äusseren Anschlag und dem passiven Bewegungsapparat geprägt. Knochen sind ideale Träger der Statik, da sie bei der Arbeit keine Schwingungen erzeugen.

Muskelspannungen: Der Schütze braucht ein gutes Körpergefühl, um Spannungen der Muskulatur zu fühlen und zu verbessern. Als Grundrezept gilt: So wenig Muskelspannungen wie möglich, so viel Muskelspannung wie nötig. Je kleiner die Grundspannung im Körper ist, desto besser ist das Haltevermögen (ruhige Haltung)

Balance: Balance ist die Fähigkeit, den Körper so auszurichten, dass sich der Körperschwerpunkt optimal über seiner Grundfläche befindet. Im Anschlag entscheidet das Gleichgewicht über die Stärke der Schwankungen.