

Checkliste Stehendanschlag für Trainer/Betreuer

Schütze: _____

Datum: _____

Momentaufnahme äußerer Anschlag

	OK 1	OK 2	
1			Füße sind parallel
2			leichte Schrittstellung
3			Metermaß wird verwendet
4			Beine sind gerade/Knie knickt nicht ein
5			Hüfte ist nicht verdreht
6			Hüfte leicht in Richtung Ziel geschoben
7			Schwerpunkt befindet sich zwischen Füßen
8			Ellbogen des Stützarms sitzt auf Hüftknochen
9			Stützarm nahezu senkrecht (von vorne gesehen)
10			Oberkörper sinkt senkrecht zusammen
11			max. leichtes Hohlkreuz
12			beide Schultern entspannt
13			Schultern auf gleicher Höhe
14			Gewehr wird am Oberarmansatz eingesetzt
15			Handgelenk der Abzugshand ist gerade
16			Abzugsfinger am Druckpunkt im 90° Winkel
17			Kopf liegt mit vollem Gewicht auf dem Gewehr
18			Ohren sind auf gleicher Höhe
19			Gewehr läuft nahe am Körper entlang
20			Gewehr liegt nicht auf der linken Körperhälfte auf
21			Gewehr ist nahe an der linken Schulter
22			Stützhand und Abzugshand berühren sich nicht

Beobachtung über mehrere Schüsse hinweg

	Ok	
1		Beine/Knie sind immer gerade
2		Hüfte wird nicht verdreht
3		Hüfte wird gleichmäßig nach vorne geschoben
4		Ellbogen des Stützarms sitzt immer gleich
5		Stützhand immer an selber Stelle des Schafts
6		Schaftkappe wird immer gleich eingesetzt
7		Abstand Auge <-> Diopter gleichmäßig
8		Kopf liegt immer gleich auf der Schaftbacke
9		Abstand linke Schulter zum Gewehr immer gleich
10		Gewehr wird gleichmäßig verkantet (falls verkantet wird)
11		Abzugsfinger zu Beginn des Zielens am Druckpunkt
12		Sauberes Abziehen
13		Nach dem Schuss bewegt sich nichts (Nachzielen)
14		Keine Körperschwankungen während dem Abziehen

Die Momentaufnahme sollte sowohl zu Beginn als auch am Ende durchgeführt werden um festzustellen zu können, ob sich der Anschlag während des Trainings verändert.
Dafür sind die Spalten OK 1 und OK 2 gedacht.

Mehr Informationen auf www.SchiessSportWiki.de