

Technikmodell Doppeltrap

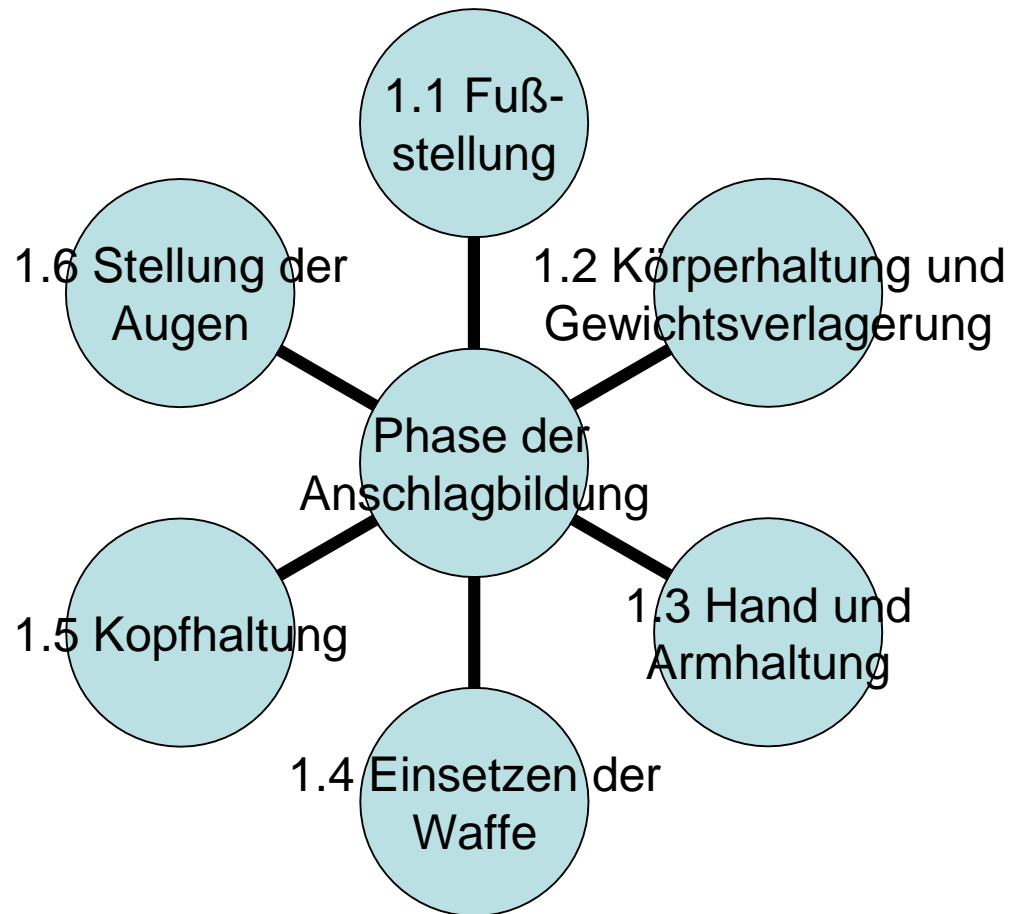


Phasenstruktur Doppeltrap

1. Phase der Anschlagbildung
2. Phase der Annahme der Wurfscheibe
3. Phase des Drücken des Abzuges, Phase der Bewegung

1.0 Phase der Anschlagbildung

Technikelemente



1.1 Fußstellung

- Die Füße werden so gestellt, dass der Körper im Gleichgewicht bleibt
- Der Fußabstand beträgt ca. Schulterbreite, die Fußsohlen berühren ganzflächig den Boden
- Die linke Fußspitze wird von den jeweiligen Schützenständen in der gedachten Schusslinie (0-30 Grad) ausgerichtet

Die optimale Fußstellung muss individuell gefunden werden, nach Festlegung sollte sie nicht mehr verändert werden!



1.2 Körperhaltung und Gewichtsverlagerung

- Die Anschlaghaltung ist gerade und aufrecht, der Schütze steht locker und ohne Verkrampfung
- Das Körpergewicht wird auf beide Füße verlagert (deutlich aufrechtere Haltung als bei Trap)
- Die Knie sind leicht gebeugt



1.3 Hand- und Armhaltung

- Die rechte Hand umfasst den Kolbenhals des Schaftes so, dass mit dem 1. Glied des Zeigefingers der Abzug nach hinten gedrückt werden kann
- Die linke Hand umfasst den Vorderschaft in der Mitte, ohne Verspannung der Finger
- Der rechte Arm befindet sich ca. 60 bis maximal 80 Grad zur Körperachse
- Der linke Arm befindet sich ca. 45 Grad zur Körperachse



1.4 Einsetzen der Waffe

- Der Schaft wird so eingesetzt, dass die Schaftkappe ganzflächig an der Schulter anliegt
- Die Oberkante der Schaftkappe schließt maximal mit der Oberkante der Schulter ab
- Durch die Fixpunkte: Hand – Vorderschaft / Hand – Pistolengriff / Schaftbacke – Wange und Schaftkappe – Schulter wird das Gesamtsystem Waffe – Körper stabilisiert
- Beim Einsetzen der Waffe geht der Lauf sofort zum Haltepunkt
- Der Abzugsfinger liegt fest am Abzugsbügel



1.5 Kopfhaltung



- Der Kopf wird mit möglichst großer seitlicher Auflagefläche an den Schaft angelegt
- Die Auflagefläche befindet sich im vorderen Drittel des Schaftes
- Die Kopfhaltung ist gerade bzw. leicht nach vorn gebeugt

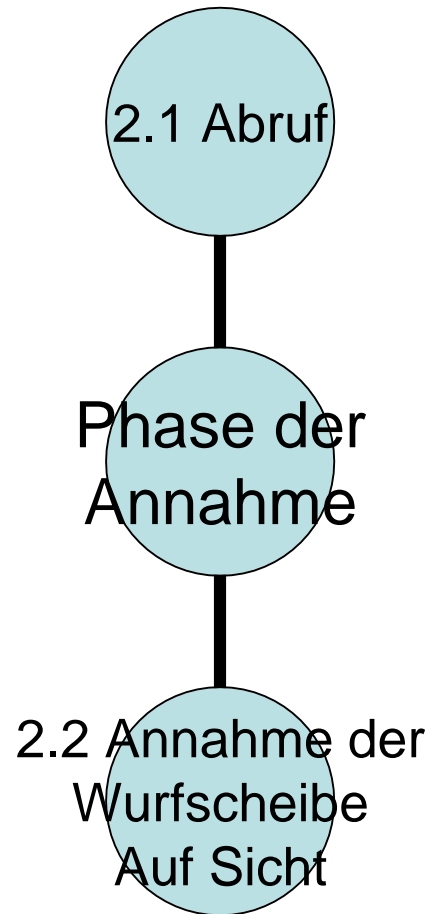
1.6 Stellung der Augen



- Beide Augen sind beim Einsetzen und Schießen geöffnet
- Beim Rechtsschützen muss das rechte Auge dominant sein
- Im Anschlag befinden sich beide Augen waagrecht zum Schützenstand ausgerichtet
- Nach Kontrolle der Visierung löst sich der Blick von der Schiene und wird in den Annahmesektor der ersten Scheibe gerichtet

2. Phase der Annahme

Technikelemente



2.1 Abruf

- Der Abruf bildet den Abschluß der Vorbereitung des Schützen auf die Annahme der Scheibe
- Der Abruf soll laut und deutlich gestaltet werden

2.2 Annahme der Wurfscheibe auf Sicht

- Die Wurfscheiben werden auf Sicht angenommen
- Der Haltepunkt der Waffe wird bis zur ersten Schussabgabe nicht verändert

3.0 Phase des Drücken des Abzuges, Phase der Bewegung

- Die Schussabgabe auf erste Scheibe erfolgt bei erster Zielbildherstellung aus der Annahmeposition (kein Führen der Waffe auf die erste Scheibe)

Das Zielbild ist die optisch wahrgenommene Position des Flintenlaufes zur Wurfscheibe, die den Treffer garantiert

- Das Heranführen der Waffe auf die zweite Scheibe erfolgt auf dem kürzesten Weg (Bewegungsstart nach Abgabe des ersten Schusses)
- Der Abzug ist bei erster Zielbildherstellung konsequent zu drücken – ohne die Waffe zu verreißen

