

Technikmodell Trap

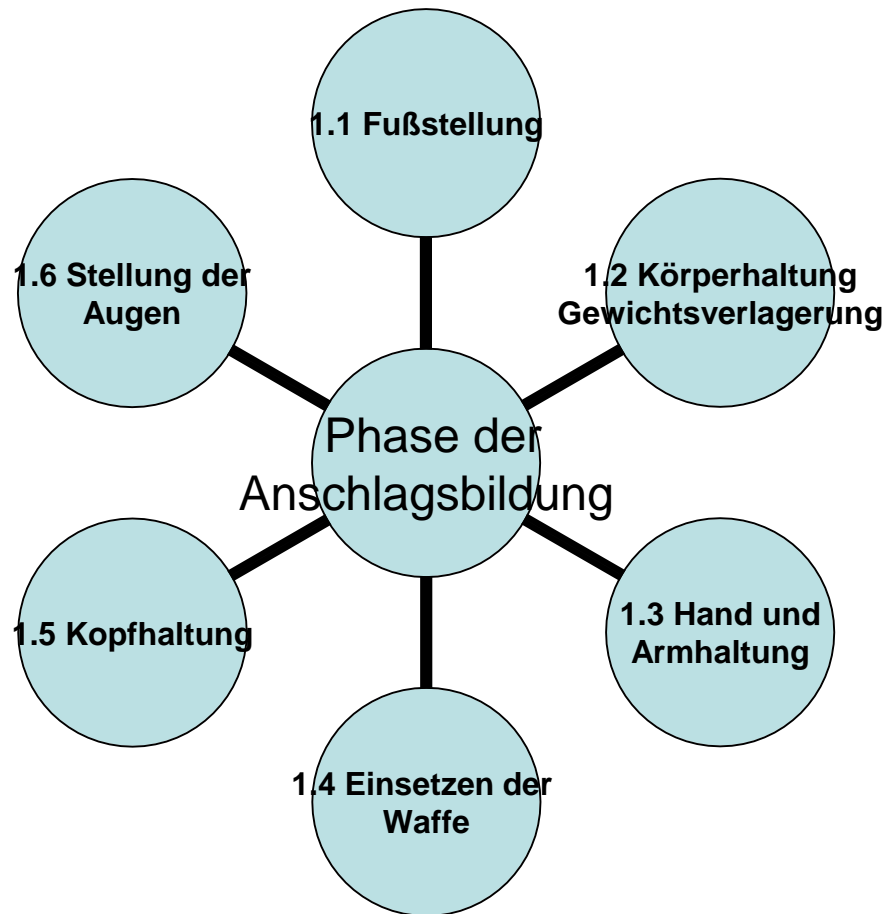


Phasenstruktur Trap

1. Phase der Anschlagsbildung
2. Phase der Annahme
3. Phase der Bewegung

1. Phase der Anschlagsbildung

Technikelemente



1. Phase der Anschlagsbildung

1.1 Fußstellung

- Die Füße werden so gestellt, dass der Körper bei jeder Drehung im Gleichgewicht bleibt
- Der Fußabstand beträgt ca. Schulterbreite, die Fußsohlen berühren ganzflächig den Boden
- Beim Rechtsschützen zeigt die linke Fußspitze in Schusslinie bzw. leicht nach rechts (0-30 Grad)
- Der rechte Fuß steht im Winkel von 50-75 Grad zur Schusslinie
- Die optimale Fußstellung muss individuell gefunden werden, sie sollte nicht mehr verändert werden



1.2. Körperhaltung und Gewichtsverlagerung



- Die Körperhaltung ist aufrecht, der Schütze steht locker und ohne Verkrampfung
- Der Schulterwinkel zur Schusslinie beträgt etwa 130-160 Grad
- Beim Einsetzen der Waffe erfolgt eine leichte nach – vorn - Neigung des Oberkörpers
- Beim Rechtsschützen wird das Körpergewicht zu etwa 2/3 auf das linke Bein verlagert
- Das linke Bein ist gleichzeitig Stand- und Drehbein
- Während der Schussabgabe erfolgt keine Gewichtsverlagerung vom linken auf das rechte Bein
- 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 Schulterhöhe ab
- Durch die Fixpunkte: Hand – Vorderschaft / Hand – Pistolengriff / Schaftbacke – Wange und Schaftkappe – Schulter wird das Gesamtsystem Waffe – Körper stabilisiert
- Beim Einsetzen der Waffe ist der Lauf zum Anhaltepunkt ausgerichtet
- 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



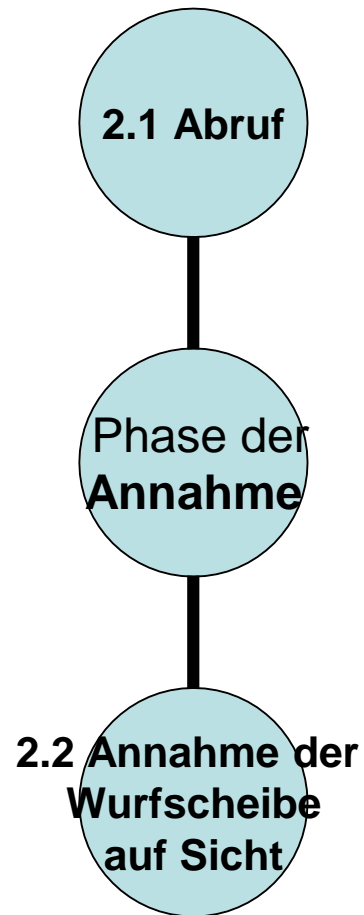
1.6 Stellung der Augen

- Beide Augen sind beim Einsetzen und Schießen geöffnet
- Beim Rechtsschützen ist das rechte Auge dominant
- Im Anschlag sind beide Augen waagrecht zum Schützenstand ausgerichtet
- Der Schaft muss so beschaffen sein, dass das Auge 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

Technikelemente



2.1 Abruf

- Der Abruf erfolgt, wenn der Anschlag eingenommen ist und die Konzentration auf die Annahme der Scheibe ausgerichtet ist
- Mit dem Abruf beginnt die Phase der Annahme
- Der Abruf soll so erfolgen, dass die Wurfscheibe ohne Verzögerung geworfen wird (laut, kurz).

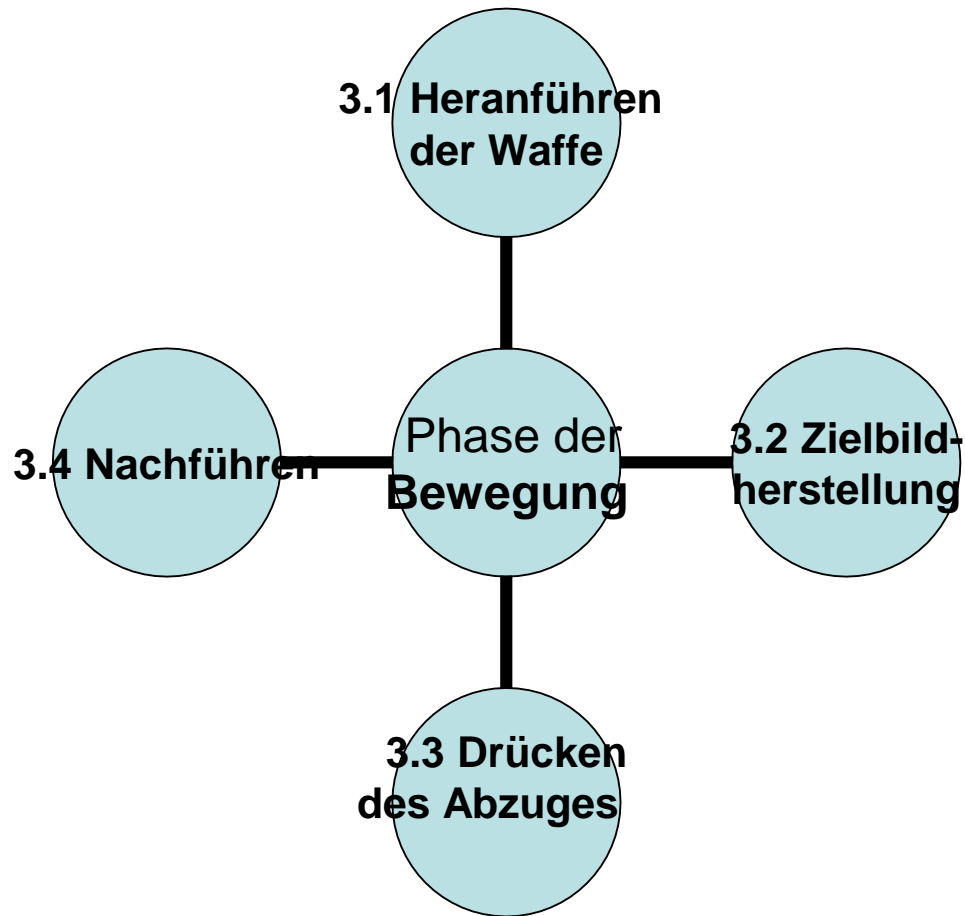
2.2 Annahme der Wurfscheibe auf Sicht

- Die Wurfscheibe wird grundsätzlich auf Sicht angenommen, d.h. die Waffe wird erst vom Haltepunkt gelöst, wenn die Flugparameter wahrgenommen wurden
- Nur wenn die Waffe vom Abruf bis zum Erscheinen der Wurfscheibe ruhig am Haltepunkt verharrt, ist eine schnelle und ziel gerichtete Bewegungshandlung möglich (kein Vorstart)



3. Phase der Bewegung

Technikelemente



3.1 Heranführen der Waffe

- Das Heranführen der Waffe erfolgt unmittelbar nach der Annahme der Wurfscheibe
- Die Waffe ist auf kürzestem Weg, mit steigender Beschleunigung vom Haltepunkt zur Scheibe zu führen



3.2 Zielbildherstellung

- Das Zielbild ist die optisch wahrgenommene Position des Flintenlaufes zur Wurfscheibe, die den Treffer garantiert
- Auf Grund unterschiedlicher physischer Voraussetzungen (z.B. Reaktions- und Beschleunigungszeit) und spezieller Waffeneigenschaften (z.B. Hochschuss, Schaftlänge usw.) ist das optimale Zielbild individuell zu erarbeiten



3.3 Drücken des Abzuges

- Der Abzug ist bei dem ersten Erkennen des Zielbildes konsequent zu drücken
- Beim Drücken des Abzuges ist die Waffe stabil in der Flugbahn der Scheibe weiter zu führen (1. und Korrekturschuss)

3.4 Nachführen

- Um sicher zu stellen, dass der Schuss und Korrekturschuss aus der Bewegung heraus abgegeben werden kann, ist die Waffe nachzuführen