

Der Liegendanschlag

- Anschlagseinnahme

1. Mit geschlossenen Beinen auf die Auflage legen
2. Körperlage:
 1. leicht schräg
 2. Beine in Linie zum Oberkörper leicht nach hinten gestreckt
 3. Rücken insbesondere im Lendenbereich entspannt
3. Stützarm:
 1. Gerade nach vorne
 2. Handgelenk annähernd in Linie zum Schultergelenk
 3. Auflagefläche kurz hinter der Ellenbogenspitze (innen)
4. Anwinkeln des rechten Beines (Entspannung)
5. Gedachte Anschlagseinnahme OHNE Sportgerät
→ völlig spannungsfreies liegen
6. Zielen über Handbeuge Stützhand
 1. wenn links/rechts gesamten Anschlag um Stützarm drehen
7. Mentales schießen
 1. Komm ich an die Munition?
 2. Erreiche ich die Scheiben?
 3. Kann ich so entspannt bleiben?
8. Schießriemen in den Handstopp einhängen

