



Steiermärkischer Landesschützenbund

Lehrbeauftragter Pistole

Christian Scharf

Kärntner Straße 314, 8700 Leoben

Tel.: 0676/5544271 Fax.: 03842/21264

EMail: christian.scharf@utanet.at

Anatomie beim Pistolenschießen

Der Anschlag

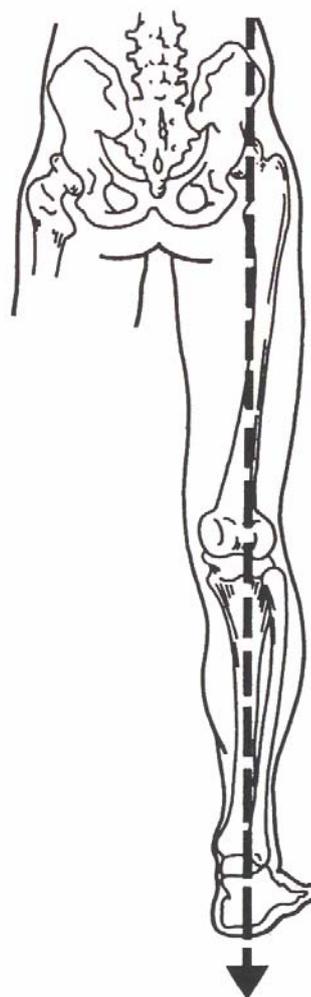
Ein guter Anschlag bietet dem Schützen eine stabile Plattform, ohne dabei eine der beteiligten Muskelgruppen zu überanstrengen. Er hält zudem den Körperschwerpunkt immer über der Auflagefläche. Das meiste des Körpergewichtes ruht auf den Hüften, den Knien und den Fußgelenken:

Das Hüftgelenk:

Wenn das Gewicht des Oberkörpers durch die Hüftgelenke und die darunter stehenden Oberschenkel getragen wird, gibt es eine sehr stabile Plattform.

Das geschieht in etwa, wenn die Füße schulterbreit auseinander stehen und dabei einen Winkel zwischen 37 und 42 Grad zueinander haben.

Stehen sie weiter auseinander, liegt das Gewicht außerhalb der Längsachse des Oberschenkels. Dadurch kann sich das Hüftgelenk bewegen und die Stabilität ist dahin.

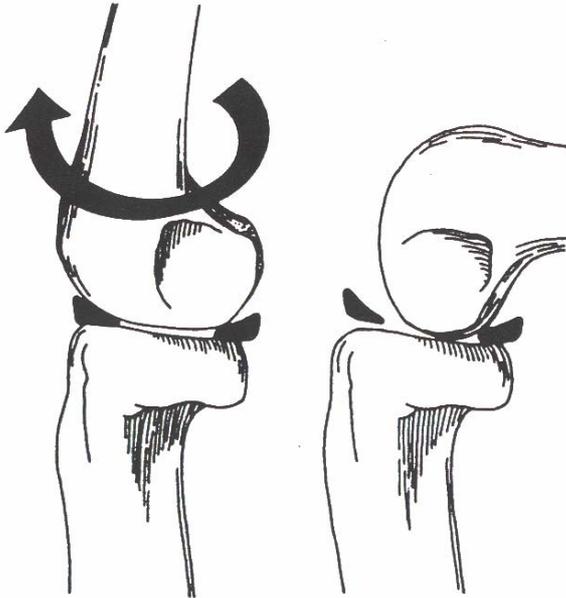


Im richtigen Anschlag wird das Gewicht des Oberkörpers durch den Hüftknochen und entlang der Achse durch Ober- und Unterschenkelknochen auf den Fuß übertragen.

Das Kniegelenk:

Im Anschlag bleibt das Kniegelenk passiv.

2 innere Gelenkbänder, die im leichten Winkel zueinander befestigt sind, drehen beim Durchstrecken des Knies den Oberschenkelknochen so gegen den Unterschenkel, dass das Kniegelenk fest verriegelt wird.



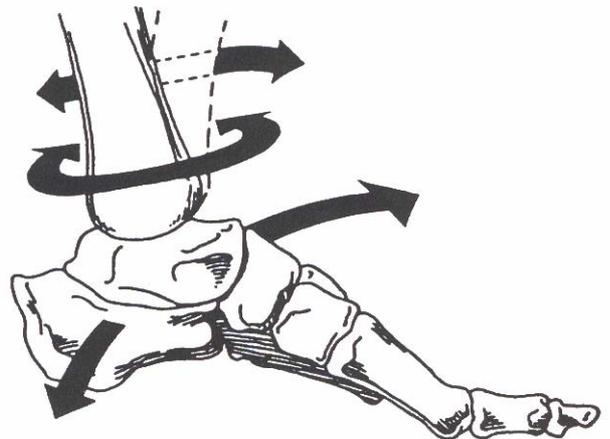
Die Beweglichkeit des Kniegelenks. Voll durchgedrückt, wird das Knie durch innere Bänder verriegelt.

Das Fußgelenk:

Bewegung wird durch drei separate Gelenke möglich, die Anziehen und Ausstrecken des Fußes erlauben, Drehung sowie die Neigung des Fußes nach innen oder außen ermöglichen.

Diese komplexe Struktur ist nicht gerade stabil.

Die Lage im Anschlag muss mit kraftvollen Muskeln und Bändern aufrechterhalten werden.

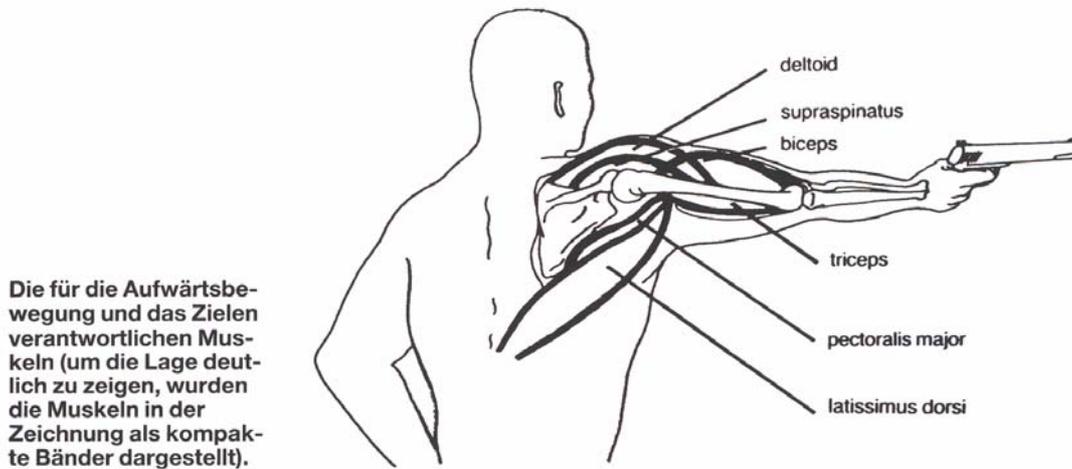


Die Bewegungen des Fußgelenks: Flexion und Extension, Rotation, Inversion und Eversion.

Das Rückgrat gibt dem Oberkörper und dem Kopf flexiblen, aber dennoch festen Halt. Die am meisten unterstützende Muskelgruppe heißt „erektor spinae“ (Rückenmuskel LWS Anteil) Dieser Muskel zieht sich in drei Lagen die ganze Wirbelsäule entlang.

Die verschiedenen Nackenmuskeln halten den Kopf gerade und ruhig, wie es im Anschlag sein sollte. Das Blut für diese Muskeln aber auch für die Durchblutung des Gehirnes, fließt durch Arterien, die in diese Nackenmuskeln eingebettet sind.

Eine überstreckte Kopfhaltung, wie sie bei einem steilen Anschlag vorkommt, drückt diese Adern und Blutgefäße ab, unterbindet damit die Blutzufuhr zu den



Muskeln und zum Gehirn und beeinflusst die Körperfunktionen und das klare Denken erheblich.

Das Zielen:

Die größte Bewegung ist im Schultergelenk. Der Ellbogen ist durchgedrückt und bleibt passiv, und nur im Handgelenk können minimale Korrekturen ausgeführt werden.

Die Muskel die den Arm in die Zielposition heben heißen „ supraspinatus „ (Obergrätmuskel) und delta Muskel. Die anderen beteiligten Muskeln Bizeps oberhalb – Trizeps unterhalb) spielen eher eine passive Rolle und sorgen nur für die Stabilisierung des Oberarmknochen.

Beim Schnellfeuer- oder Duellschuss, wenn die Aufwärtsbewegung zu einem schnellen Halt kommen muss, arbeiten die beiden Muskeln „latissimus dorsi „ (breiter Rückenmuskel) und „ pectoralis major „ (großer Brustmuskel), die unter dem Arm zum Rücken hin sitzen, gegen die Zugkraft der oberen Muskeln.

Das Halten der Waffe im Anschlag ist Aufgabe des Delta- und Obergrätmuskels. Sie arbeiten hier gegen die Schwerkraft, die den Arm mit der Waffe nach unten zieht.

Der Griff und das Auslösen des Abzugs

Die Pistole wird dadurch gehalten, dass die Finger, der Daumen und der Handballen, die um den Griff liegen, gegeneinander drücken. Die Muskeln im Unterarm kontrollieren den Zugriff über lange Sehnen, die sie mit den Fingern verbinden. Die einzelnen Finger besitzen keine Muskeln, deshalb greifen sie gemeinsam zu.