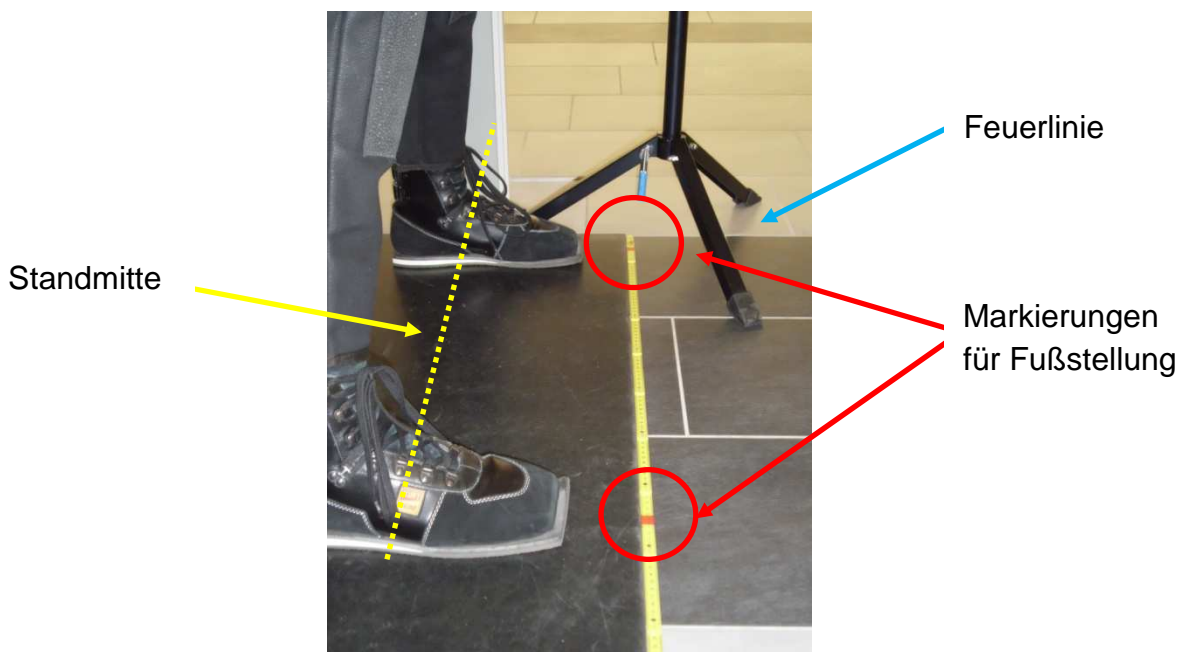


Der Aufbau eines Anschlags beginnt mit den Füßen. Grundsätzlich fängt man an, die Füße schulterbreit auseinander zu stellen.

Die Füße stehen etwa 90° zur Schussrichtung. Für die sichere und wiederholbare Fußstellung benutze von Beginn an den **Zollstock** als Hilfsmittel. Markiere dir, wo dein dicker Zeh zu stehen hat mit einem kleinen Klebestreifen und du findest den Anschlag z.B. nach einer Pause sofort wieder.



**Grundlage Fußstellung\***

Ist der Grundanschlag eingenommen, so beginnt ab diesem Zeitpunkt dann das Experimentieren und Ausprobieren. Je nach Körperbau wird der Anschlag unterschiedlich aufgebaut.

Neben der Basis sind die Füße ein hervorragendes Steuerrad des Anschlags. Zwei Füße übernehmen zwei wichtige Aufgaben

1. linker Fuß = **Grobeinstellung** für die Seitenlage des Nullpunkt
2. rechter Fuß = **Feineinstellung** für Seitenlage und Höhe des Nullpunkts

Beginnen wird er mit der Grobeinstellung. Für die Grobeinstellung ist der Fuß zuständig, der näher an der Scheibe steht. Mit ihm kann man eine grobe Seiteneinstellung durchführen.



**Grobeinstellung Seite\***

Diese Möglichkeit solltest du nutzen, wenn dein Nullpunkt weit außerhalb der Scheibe liegt. Durch leichte Verschiebung der Füße kannst du auf der Schieße einen großen Unterschied herstellen z.B. von der Vier in die Neun.

Stehst du mit der Waffe aber schon in der Neun und dir fehlt nur ein ganz kleines Stück bis in die Mitte der Scheibe, dann ist dieses Steuerrad ungeeignet. Hier bedienst du dich deinem zweiten Steuerfuß.



**Feineinstellung Seite I\***

Mit dem rechten Fuß kannst du nun ganz fein dosieren und die Lage der Waffe zum Ziel zentimetergenau einstellen, bis die Waffe auf der Zehn steht.

Durch Drehen des rechten Fuß kannst du dann die allerletzten Millimeter herausholen:



#### Feineinstellung Seite II\*

Wichtig dabei ist, dass die Ferse deines rechten Fuß immer Kontakt zum Boden hat. Sie ist quasi die Drehachse der Bewegung.

Dein rechter Fuß kann aber noch mehr: neben der Feineinstellung der Seitenlage der Waffe, kann er auch noch die Höhenlage der Waffe auf der Scheibe steuern.



#### Einstellung Höhenlage\*

Hierbei gibt es aber keine zusätzliche Feineinstellung. Für eine Feineinstellung hilft dir hier der Zollstock, den Fuß genau abzusetzen.