

Ge Wirbelsäule

Beim Aufbau der Stehendstellung ist es vor allem bei jungen Schützen, welche noch im Wachstum sind, sehr wichtig, dass die Wirbelsäule nicht überbelastet wird. Bei Beachtung einiger Punkte können wir Rückenproblemen vorbeugen.

Grundsätzlich:

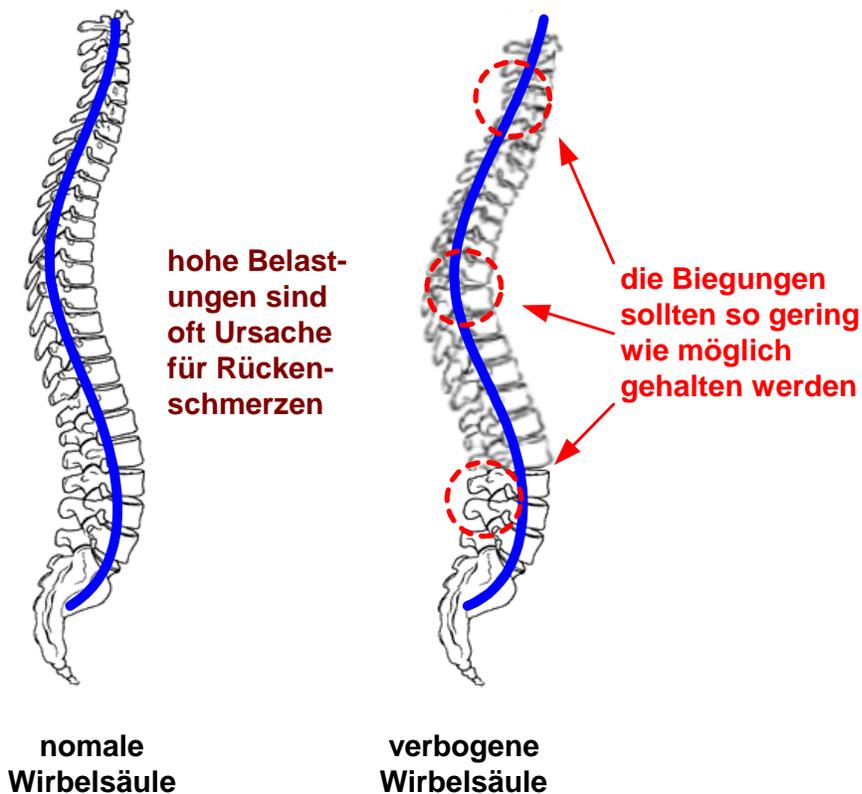
Die für den Stellungsaufbau wichtigen Drehungen sollen nur soweit unbedingt notwendig ausgeführt werden. **Überbelastungen sind unbedingt zu vermeiden!**

Die Rücklage

Sie wird notwendig um das zusätzliche Gewicht des Gewehres vor dem Körper auszugleichen. Die Ausführung soll so erfolgen, dass die Wirbelsäule nur sehr geringfügig nach hinten verschoben wird. **Der Schütze soll in seiner Haltung hoch bleiben** und keinesfalls in sich zusammensinken!

Extreme Haltungen wie im Bild rechts angedeutet sind möglichst zu vermeiden!

Seitenansicht Wirbelsäule



Fortsetzung siehe Blatt 15.2