Startseite
News
Über MEC

Wissen
Inhalt
ISSS
Produkte
Scatt-world
Ergebnisse
Galerie
Tests
Katalog
Suchen

SCHIESS-TECHNIK Teil 2

SCHIESS-TECHNIK Teil 1

Balance

Eine ausgewogene Balance sorgt für ruhiges Halten und ordentliche Wettkampfleistungen.

Immer wieder fragen Schützen, wie man schlechten Wettkampfergebnissen durch psychisches Training begegnen könne. Sobald das Schießen selbst dann einer praktischen Analyse unterzogen wird, treten meist erhebliche technische Mängel zu Tage. Nicht die Nerven sind in der Regel Schuld an Abstürzen bei der Meisterschaft sondern schlicht grobe Fehler im Anschlag, beim Zielen oder beim Nachhalten.

Bevor Psyche, Ernährung oder spezielle Kondition problematisiert werden, sollte die Schiesstechnik auf einen vernünftigen Standart gebracht werden. Mit den Worten eines Kollegen: Im Mittelpunkt des Training steht immer noch das Gewehr!

Schwankungen entstehen zu 90 % in dieser Richtung

Stehendanschlag: Die Balance

Der menschliche Körper befindet sich stehend in einer ziemlich empfindlichen Haltung. Die relativ kleine Grundfläche der Füße soll die ganze Höhe des Anschlages balancieren und das mit möglichst geringen Schwankungen. Um diesen Anspruch zu erfüllen ist es äußerst hilfreich, die Position in Balance zu bringen: das Köpergewicht mit der Waffe sollte je zur Hälfte auf dem Vorderfuß (Ballen und Zehen) und auf der Verse lasten. So ausgewogen, verteilt sich der Druck gleichmäßig. Es sind keine Anstrengungen mehr nötig, die Grundhaltung zu stabilisieren. Geringe Wechselspannungen genügen, um den Anschlag ‘auszupendeln’.

Testmöglichkeiten

Ob Deine Balance stimmt, spürst Du am besten über das Druckgefühl an Deinen Füßen. Wenn Du die Augen schließt und Dich auf die Verteilung konzentrierst, solltest Du auf vorne und hinten möglichst gleiche Schwerkräfte fühlen. Dieser Test sollte vor jedem Schuss sorgfältig ausgeführt werden. Bei Bedarf korrigierst Du in groben Fällen die Fußstellung, bei leichten Abweichungen den Ansatzpunkt des linken Ellbogens.

Grobe Balancefehler, meist deutliche Überbelastungen der Zehen, erkennt der Trainer mit bloßem Auge. Der Schütze kann vor einem Spiegel (Trockentraining) das gleiche Bild studieren. Bei dieser Gelegenheit lassen sich Gefühl und Bildeindruck harmonisieren. Am Serienbild über jeweils 10 Schuss erkennt man Balance-Mängel an seitlichen Ausreißern und an einer überwiegenden Verteilung der Treffer auf der Horizontalen. Um dies zu überprüfen, solltest Du Deine Schüsse in Training und Wettkampf regelmäßig in Protokolle eintragen. Solange die Seitenabweichungen um mehr als 20% über den Höhenvarianzen liegen, dürfte Deine Balance verbesserungsfähig sein.

Balance und Nerven

Wer im Wettkampf viele Ringe gegenüber seinem Trainingsschnitt verliert, ist häufig ein Opfer der Balance. Beim Üben kann man Fehler im Gleichgewicht nämlich noch ganz gut mit Kraft ausgleichen. Im Match sind es aber gerade diese Muskelspannungen, die sich bei Aufregung nicht mehr exakt dosieren lassen. Du schwankst mehr, beim Auslösen fällt Dein Anschlag regelrecht nach vorn. Das ergibt Ausreißer oder bei besseren Schützen jede Menge Neuner knapp daneben. Bevor die in diesem Falle an Deiner psychischen Stabilität zweifelst, solltest du Deine Balance perfektionieren.

...und nachhalten

Das sicherste Zeichen für ausreichende Balance während des Schusses ist das Nachzielen. Gewöhne Dich daran, Dein Gewehr nach dem Auslösen noch eine Sekunde auf dem Ziel zu belassen und überprüfe das Zielbild, so als ob Du einen zweiten Schuss auslösen wolltest. Wenn die Balance in Ordnung war, sollte das Korn weiterhin im Mittelpunkt stehen. Stehendschützen von Format erkennt man genau an diesem Detail.

Text & Foto: Heinz Reinkemeier, Dipl. Psych.,Assistenz-Bundestrainer Gewehr und Landestrainer in Westfalen. Autor mehrerer Fachbücher und Videos sowie zahlreicher Fachartikel. Leitet Trainerausbildungen seit 1984.

Mehr Tipps und Informationen rund um das Thema >Schiesswissen< erfahren Sie in dem Buch >**Wege des Gewehrs**<. Erhältlich im Buchhandel. ISBN 3-00-001509-4

Startseite
News
Über MEC

Wissen
Inhalt
ISSS
Produkte
Scatt-world
Ergebnisse
Galerie
Tests
Katalog
Suchen

SCHIESS-TECHNIK Teil 3 | SCHIESS-TECHNIK Teil 1

SCHIESS-TECHNIK Teil 2

Statik

Wenn die Statik stimmt, kann das Gewehr ohne Kraft getragen werden.

Die Waffe liegt ruhig und läßt sich gezielt abfeuern. Gerade im Wettkampf muß die Statik austariert werden, bevor die Serie beginnt. Anfänger machen meist zügige Fortschritte, die Resultate steigen unerwartet rasch. Irgendwann wird dieser Anstieg gebremst. Trotz aller Anstrengungen stagnieren die Ergebnisse. Hier musst Du Dich entweder mit dem Ende Deines Aufstiegs abfinden, oder endlich an der Qualität Deines Schießens arbeiten.

Wer viel aber falsch trainiert, kommt nicht weiter. Wer Mängel im Anschlag ständig wiederholt, wird in die immer gleiche Falle tappen. Deshalb ist es angebracht, die Grundgesetze der Schießtechnik zu verstehen. Und sie konsequent im Training umzusetzen.. Das kostet nicht mehr Zeit, bringt aber die entscheidenden Ringe mehr. Der Fleiß muß mit dem nötigen Wissen einhergehen, damit die Bilanz zum Schluß stimmt.

Stehendanschlag: Die Statik

In einem Haus sorgen die Mauern und Balken für Stabilität. Sie stehen senkrecht. Waagerechte Elemente, wie Decke oder Dach, werden durch Träger gestützt.

Im Stehendanschlag führen die gleichen Regeln zum Erfolg. Die Teile des Körpers werden möglichst senkrecht aufgebaut. Das waagerecht zu haltende Gewehr wird durch eine aufrechte Säule gehalten, die von einem schrägen Träger stabilisiert wird. Die eigentliche Last wird dabei von den Knochen übernommen, die aufgrund ihrer Festigkeit praktisch ohne jede Anstrengung tragen. Fein dosierte Muskelkräfte genügen, um das Gerüst zu stabilisieren. Diese groben Richtlinien lassen sich in der Seitenansicht nachvollziehen. Selbst mangelhafte Anschläge gehorchen diesen Grundregeln , denn anders ließen sich die doch recht schweren Match-Waffen kaum beherrschen.

Verstöße gegen die Natur der Statik finden sich im Detail. Wird die Last des Gewehrs z.B. nur zu 90% vom Skelett getragen, so müssen die restlichen 10% durch Muskelanstrengung ergänzt werden. Angespannte Muskeln aber erzeugen feine Bewegungen, die wiederum die Waffe in Schwankungen versetzen. Ein Anschlag wird deshalb in dem Maße zur Ruhe kommen, indem die nötigen Kräfte ausgeschaltet werden können. Die Nutzung und Optimierung der Statik ist somit Grundvoraussetzung für ruhiges Halten.

Test und Training

Ob Dein Anschlag statisch in Ordnung ist, überprüfst Du durch bewußtes Entspannen verschiedener Muskelgruppen. Dazu senkst Du im Anschlag den Blick und atmest ruhig über den Bauch. Anschließend konzentrierst Du Dich zuerst auf Deinen linken Arm und die linke Hand. Bemühe Dich jetzt, die Hand, den Unterarm und den Oberarm zu entspannen. Solltest Du spüren, daß etwa das Handgelenk einknickt, dann wird dieser Schwachpunkt allein durch ein Versetzen der Knochen behoben. Eine kleine Drehung der Hand wird genügen, um die Festigkeit wieder herzustellen.

Nach dieser einfachen Methode werden der Reihe nach sämtliche Köperpartien überprüft und korrigiert. Am Anfang ist das noch mühselig weil ungewohnt. Durch regelmäßige Wiederholungen wird Dir das Vorgehen aber bald in Fleisch und Blut übergehen. Trainiert wird die Statik des Anschlags bei jedem Schießen, sofern Du Dich diesem Thema widmest. Die Statik sollte vor jedem Schuß kurz beleuchtet werden, weil schon kleine Mängel zu einem erheblichen Anstieg der Schwankungen führen. Schützen von Format testen die Statik praktisch unbewußt. An den kleinen Bewegungen nach jedem Schuss und beim Einsetzen zum nächsten erkennst Du bei den “Besserschießern” die Ausführung der Korrekturen. Was wie nervöses Gezappel aussieht, entpuppt sich bei näherer Betrachtung als immer wiederkehrende Korrektur von Statik und Balance.

Im Wettkampf

Gerade bei der Meisterschaft ist die Gefahr besonders groß, die Statik außer Acht zu lassen und

sofort mit der Jagd auf die Zehn zu beginnen. Weil wir im Stress noch angespannter sind, werden die Schwankungen manchmal gewaltig. Deshalb gilt gerade im Match: erst Statik und Balance sorgfältig aus tarieren, dann wird das Gewehr ruhig und die Treffer sitzen. Und das bitte vor jedem Schuss!

Text & Foto: Heinz Reinkemeier, Dipl. Psych.,Assistenz-Bundestrainer Gewehr und Landestrainer in Westfalen. Autor mehrerer Fachbücher und Videos sowie zahlreicher Fachartikel. Leitet Trainerausbildungen seit 1984.

Mehr Tipps und Informationen rund um das Thema >Schiesswissen< erfahren Sie in dem Buch >**Wege des Gewehrs**<. Erhältlich im Buchhandel. ISBN 3-00-001509-4

Startseite
News
Über MEC

Wissen
Inhalt
ISSS
Produkte
Scatt-world
Ergebnisse
Galerie
Tests
Katalog
Suchen

SCHIESS-TECHNIK Teil 4 | SCHIESS-TECHNIK Teil 2

SCHIESS-TECHNIK Teil 3

Teil 3 Stabilität

Stabilität erreichst Du durch Balance, Statik, bewußte Entspannung und durch die Schießkleidung. Ein stabiler Anschlag steht ruhiger und setzt dem Schuß mehr Widerstand entgegen.

Unsere Gedanken haben einen störrischen Charakter. Wir können sie kaum von etwas weglenken. Sollte uns zum Beispiel im Wettkampf eine leichte Panik erfassen, dann halten unsere Vorstellungen krampfhaft an negativen Bildern und Befürchtungen fest.

Wie bei störrischen Kindern hilft allerdings ein Trick, um diese Fixierung zu lösen. Der Kunstgriff besteht darin, die Gedanken mit einem anderen Thema zu fesseln. Im Sport sind dies sinnvollerweise Inhalte, die der Handlung zu gute kommen. Etwa die Atmung oder bestimmte technische Details. Wer sich auf die Balance und die Statik seines Anschlages konzentriert, vergißt automatisch alles Negative. Probier ‘s bei der nächsten Panikattacke aus: einfach an den den nächsten Schuss denken, dann verschwinden die bösen Geister wie von selbst.

Stehendanschlag: Stabilität

Die Stabilität Deines Stehendanschlages wirkt sich nicht nur auf die Ruhe Deiner Stellung aus. Sie beeinflusst außerdem ganz erheblich den Ausschlag der Waffe beim Schuß.
Wenn Du fest stehst und Deine Körperteile miteinander verspannst, dann wird sich Dein Kleinkalibergewehr beim Auslösen deutlich weniger heben, als bei einer lockeren Haltung. Beim Luftgewehr wird dieser Unterschied nicht so deutlich, er wirkt sich aber ebenso stark auf die Treffleistung aus. Ein fester Anschlag “schluckt” leichte Fehler beim Auslösen, weil die Stabilität der Stellung solchen Impulsen mehr Widerstand entgegen setzt. Ein wesentlicher Faktor zur Stabilisierung des Anschlages ist die Schießkleidung. Jacke und Hose aus steifem Canvas umgebenden Körper wie eine Verschalung und dämpfen damit viele Störungen, die sich aus Deinen Schwankungen, Fehlern beim Auslösen und dem Rückstoß der Waffe ergeben. Deshalb nehmen Deine Bewegungen beim Schießen ohne Jacke erheblich zu, Dein Gewehr schlägt beim Schuß wesentlich stärker aus.

Test und Training

Eben das Schießen ohne Jacke, vielleicht sogar ohne Schießhose und Schuhe, ist ein ausgezeichnete Übung, um die Stabilität des Anschlags zu Empfinden und zu verbessern. Vor Beginn des normalen Schießens solltest Du 10-20 Schuß ohne die gewohnte Montur abgeben, um Deine Festigkeit zu pflegen. Erreicht wird ein Zuwachs an Festigkeit durch verschiedene Maßnahmen, die der Reihe nach durchgeführt werden, damit das Gewehr zum Schluß ruhig und fest liegt:

- Die Balance: wie im ersten Teil erläutert, sorgst Du hier für ausgewogene Belastung zwischen Ferse und Zehen.
- Die Statik: Du belastest Knochen und Gelenke, Muskelspannungen werden so weit wie möglich reduziert.
- Die Atmung: Atme tief über den Bauch und lasse Dich “ineinandersinken”. Während Du wenige Millimeter in Dir versinkst, nimmt die Stabilität spürbar zu.
- Das Eindrehen: Wenn Du die Schultern zum Ziel drehst, versteifen sich die Muskeln und Bänder im Oberkörper. Finde hier das richtige und immer gleiche Maß. Beim Ausatmen und entspannen verfestigt sich der Rumpf noch weiter.
- Den Schuß fühlen: Konzentriere Dich auf den Impuls beim Auslösen und beobachte den Ausschlag der Mündung (nachhalten!). Versuche den Widerstand zu erhöhen, indem Du Anschlag und Muskelspannungen intuitiv änderst.
- Auslösen: Deine Stabilität stimmt, wenn beim Auslösen nichts weiter geschieht, als der kleine Sprung, den das System verursacht. Nach dem Schuß sollte das Ringkorn exakt zum Zentrum zurückkehren.

Nach dieser Übung wird die Schießjacke angezogen. Du wirst Dich wundern, wieviel Stabilität Dein Anschlag dadurch gewinnt. Weil Du vorher quasi ‘unbekleidet’ geschossen hast, mußtest Du sorgfältiger und sauberer arbeiten. Diese Trainingserfahrung wird die Präzision Deiner Vorbereitung deutlich erhöht haben.

Im Wettkampf

Schüsse ohne Jacke sind natürlich auch beim Probeschießen vor einem Match erlaubt. Sie wenden Deine Aufmerksamkeit der Technik zu und geben Dir nach dem Anziehen der Jacke zusätzliches Selbstvertrauen.

Text & Foto: Heinz Reinkemeier, Dipl. Psych.,Assistenz-Bundestrainer Gewehr und Landestrainer in Westfalen. Autor mehrerer Fachbücher und Videos sowie zahlreicher Fachartikel. Leitet Trainerausbildungen seit 1984.

Mehr Tipps und Informationen rund um das Thema >Schiesswissen< erfahren Sie in dem Buch >**Wege des Gewehrs**<. Erhältlich im Buchhandel. ISBN 3-00-001509-4

SCHIESS-TECHNIK Teil 5 | SCHIESS-TECHNIK Teil 3

SCHIESS-TECHNIK Teil 4

Hüftstellung / Äusserer Anschlag

Die äußere Erscheinung des Stehend-Anschlags wird von Deinem Körperbau vorgegeben. Darüber hinaus gilt es Regeln, die Stabilität und Halten erleichtern. Zum Beispiel die richtige Stellung des Beckens.

Der sichtbare Anschlag ist die technische Visitenkarte des Schützen. Manche stehen elegant da und bewegen sich flüssig. Andere wirken verdreht, verkrampft, irgendwie verkorkst. Weil Deine Größe, Dein Gewicht und Deine Art der Bewegungen weitgehend festliegen, kannst Du nicht alle Eigenschaften Deines Anschlages frei wählen.

Die für das Schießen entscheidenden Faktoren sind allerdings veränderbar. Sie sollten gerade dem Änfänger sorgfältig vermittelt werden, damit ihm seine Haltung später nicht zum Verhängnis wird. Wer schon lange aus einer mangelhaften Position schießt, wird mehr Zeit gebrauchen, um die neuen und korrekten Regeln umzusetzen. Diese Anstrengung lohnt sich trotzdem, weil eine gute Technik das Schießen wesentlich erleichtert.

Stehend: Äusserer Anschlag

Viele Einzelheiten müssen erarbeitet werden, bevor ein Anschlag passt. Wir beginnen mit einem Schlüsselelement, das alle weiteren ‘konstruktiven Entscheidungen’ weitgehend mitbeeinflußt. Und das deshalb höchste Aufmerksamkeit verdient.

1. Die Stellung der Hüfte

Die zentrale Plattform des Stehendanschlags ist das Becken. Dieser größte Knochen im menschlichen Körper verbindet Beine und Oberkörper. Unzählige Muskeln und Sehenen setzen an diesem statischen Element an. Das Becken bildet mit dem linken Bein und dem linken Unterarm die tragende Säule. Gemeinsam mit dem linken Unterarm und dem rechten Bein stützt es den Anschlag gegen die Schußrichtung ab. Der Hüftkamm bietet den Ansatzpunkt für den linken Ellbogen, eine weitere bedeutende Nahtstelle beim Stehendschießen. Es ist die Positionierung des Beckens -und nicht die Fußstellung- die dem Anschlag seine grundlegende Prägung verleiht. Ein korrekt gestellte Hüfte schließt viele Fehlerquellen von vornherein aus. Für die Stellung des Beckens gelltende folgende Empfehlungen, die Du Dir am besten anhand der Fotos einprägst:

Die ‘ideale’ Position des Beckens aus drei Perspektiven: Zur Mündung erhöht und zum Ziel sowie zum Bauch hin vorgeschoben. Geringe individuelle Abweichungen sind -Wie immer- durchaus akzeptabel.

- die Hüfte zeigt exakt in Schußrichtung, sie wird nicht verdreht.
- die Hüfte wird (zum Ziel) vorgeschoben, so daß das linke Bein deutlich stärker belastet ist (70:30).
- Die Hüfte wird (in Bauchrichtung) vorgeschoben, so daß der gesamte Anschlag (aus der Sicht vom Ziel), eine leichte Wölbung erfährt.

Diese Hüftposition wird man mit individuellen Abweichungen bei den meisten Schützinnen und Schützen der Oberklasse verwirklicht sehen. Verschieden ist dabei insbesondere das Ausmaß der Verlagerungen. Kleine Schützinnen etwa schieben die Hüfte weit vor und erreichen meist eine senkrechte Stellung des linken Beins. Größere Schützen kommen mit geringeren Auslenkungen zurecht, weil ihr Gewehr zur Scheibe hin abfällt. Abhängig vom relativen Gewicht der Waffe ist ds Vorschieben der Hüfte in Bauchrichtung. Eine 50 KG Frau schiebt weiter vor als ein Mann von 90 KG. Keine Kompromisse solltest Du bei der Ausrichtung zur Scheibe dulden. Denn die ist wesentlich für die Reaktion auf die Schußentwicklung. Nur eine geradlinig positioniertes Becken erlaubt einen senkrechten Anstieg des Laufes beim Auslösen und setzt dem Impuls ein Maximum an Widerstand entgegen. Manchen Schützen gelingt es aufgrund mangelnder Beweglichkeit nicht, die Hüfte wirklich gerade zu stellen. Die Folge davon ist ein Sprung der Mündung nach rechts. Hier helfen spezielle Dehnübungen, um die Flexibilität im Bereich der Lendenwirbel zu erhöhen.

Test und Training

Inwieweit Dein Becken diesen Regeln gerecht steht, kannst Du daheim vor dem Spiegel recht einfach überprüfen. Auch auf dem Schießstand hilft Dir ein kleinerer Spiegel (notfalls auf der Toilette ausbauen!), die richtige und bei jedem Schuß gleiche Haltung der Hüfte zu bewachen. Gerade am Anfang der Trainingssaison empfiehlt es sich, die Hüftstellung über mehrere Trainingseinheiten hinweg vor und nach jedem Schuß zu beobachten, bis sie “blind” ihre Sollposition findet. So verbinden sich Ansicht und Gefühl, so daß Du bald eine exakte Empfindung für ‘richtig’ und ‘falsch’ ausbildest. Aufmerksame Trainer kontrollieren die Hüftstellung ihrer Schützlinge im Vorbeigehen. Wer von der Linie abweicht, fängt sich einen Anpfiff. Im Training und notfalls auch im Wettkampf.

Text & Foto: Heinz Reinkemeier, Dipl. Psych.,Assistenz-Bundestrainer Gewehr und Landestrainer in Westfalen. Autor mehrerer Fachbücher und Videos sowie zahlreicher Fachartikel. Leitet Trainerausbildungen seit 1984.

Mehr Tipps und Informationen rund um das Thema >Schiesswissen< erfahren Sie in dem Buch >**Wege des Gewehrs**<. Erhältlich im Buchhandel. ISBN 3-00-001509-4

Startseite
News
Über MEC

Wissen
Inhalt
ISSS
Produkte
Scatt-world
Ergebnisse
Galerie
Tests
Katalog
Suchen

SCHIESS-TECHNIK Teil 6 | SCHIESS-TECHNIK Teil 4

SCHIESS-TECHNIK Teil 5

Stehendanschlag / Beinarbeit

Unsere Beine sind für die Bewegung geschaffen. Das Gehen oder Laufen ist ihre eigentliche Aufgabe, längerer Stillstand eher die Ausnahme. Gerade diese Funktion verlangt aber das Stehendschießen. Hier werden die Beine quasi als Stützpfeiler genutzt.

Der menschliche Körper ist eine wundervolle Konstruktion, die uns schier unerschöpfliche Möglichkeiten bietet. Im Sport und in der Akrobatik führen uns die Spitzenkönner vor Augen, wieviel Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit durch systematisches Training erreicht werden kann. Eher unspektakulär sind demgegenüber die Leistungen, die von den Beinen eines Stehendschützen während eines Wettkampfes erbracht werden.

Einfach nur still dazustehen, kann ja wohl nicht so schwer sein, oder? Ist es aber! Denn was für die Bewegung gebaut ist, gerät in Ruhe bald in Schwierigkeiten. Kräftige Muskeln werden schwach, wenn sie feine Balancetätigkeiten ausführen sollen und dabei nur unzureichend versorgt werden. Und unter psychischer Belastung werden selbst austrainierte Waden und Schenkel manchmal butterweich ...

Die Knochen stützen

Die Beine tragen das Becken und legen gleichzeitig über Ihre Position die Stellung des Oberkörpers fest. Wenn die Hüfte korrekt gestellt ist, also geradlinig zur Scheibe zeigt und zum Ziel hin angehoben wird, dann verlangt dies eine entsprechende Plazierung des Unterbaus. Je nach Gewicht und Größe sind dazu verschiedene Stellungen möglich, die den Proportionen im Bild entsprechen. Den Knochen in den Beinen kommt dabei eine statische Funktion zu. Sie tragen den Oberkörper ohne Kraft, allein über die Festigkeit des Skeletts. Wenn man die Knie leicht durch beugt und damit die Statik der Knochen aufgibt, erhält man einen ungefähren Eindruck von der Bedeutung des Knochenbaus für den Anschlag.

Muskeln stabilisieren und balancieren

Die Muskeln und Sehnen in den Beinen ummanteln das Knochengerüst. Mit ihrer Hilfe werden die "Kalkröhren" miteinander verbunden und stabilisiert. Darüber hinaus sind die Kraftfasern für grobe Bewegungen verantwortlich, etwa um die Beine in eine günstige Position zu bringen. Ideal ist die Stellung der Beine dann, wenn die Muskeln weitgehend entlastet werden können und wenn die Waffe in dieser Haltung exakt auf das Ziel zeigt (Ausrichten des Anschlags).
Weil der Körper ein bewegliches System ist -Atmung und Stoffwechsel sorgen für unablässige innere Aktivitäten- steht der Anschlag niemals endgültig still. Er verliert sein Gleichgewicht, wird aber im gleichen Moment quasi automatisch wieder ausgependelt. Diese Korrekturen erledigen die Beinmuskeln. Je mehr das ruhige Stehen im Anschlag trainiert wird, desto präziser gelingt der Balanceausgleich, insgesamt nähert der Schütze sich dem Ideal der Unbeweglichkeit an. Ohne sie allerdings jemals tatsächlich zu erreichen.

Empfehlung für Deinen Anschlag

In der Praxis beobachtet man Beinstellungen von etwa einem Fuß Abstand bis hin zu fast doppelter Schulterbreite. Selbst in der Spitze ist noch genau die Spannweite zu finden. Es fällt deshalb schwer, hier ein allgemein gültiges Maß zu nennen. Empfehlenswert ist wohl eine ëmittelbreite Stellungí. Gerade kleine und leichtere Schützen sollten aber durchaus weiter öffnen. Wichtiger als der Abstand ist die Gleichmäßigkeit. Viele ermitteln die Distanz Ihrer Füße im Training mit einem Maßband und

messen dann vor dem Wettkampf mit einem Zollstock nach.

Spannungen

Viele bessere Schützen berichten, daß sie im Wettkampf mit leichten Spannungen in den Beinen operieren. So läßt sich die Stabilität des "Fahrwerks" gerade im Wettkampffieber besser erhalten. Nach einigen Schüssen sollten die Beine allerdings bewusst bewegt und entspannt werden, um die Reaktionsbereitschaft der Muskeln zu erhalten. Um die nötige Beinarbeit während eines Matches durchzuhalten, ist hinreichende Ausdauer nötig. Regelmääiges Lauftraining und das Stretchen vor und nach dem Schießen unterstützen die Fitness.

Eine ausgewogene Position

hängt vom stabilen Unterbau ab

Die Beine tragen und balancieren den Anschlag. Dazu müssen sie richtig stehen und fit sein. Ruhiges Stehen wird durch viel Training in der richtigen, immer gleichen Haltung erreicht.

Text & Foto: Heinz Reinkemeier, Dipl. Psych.,Assistenz-Bundestrainer Gewehr und Landestrainer in Westfalen. Autor mehrerer Fachbücher und Videos sowie zahlreicher Fachartikel. Leitet Trainerausbildungen seit 1984.

Mehr Tipps und Informationen rund um das Thema >Schiesswissen< erfahren Sie in dem Buch >**Wege des Gewehrs**<. Erhältlich im Buchhandel. ISBN 3-00-001509-4

Startseite
News
Über MEC
Wissen
Inhalt
ISSS
Produkte
Scatt-world
Ergebnisse
Galerie
Tests
Katalog
Suchen

SCHIESS-TECHNIK Teil 7 | SCHIESS-TECHNIK Teil 5

SCHIESS-TECHNIK Teil 6

Äußerer Anschlag stehend / Fußstellung

Die Füße sorgen für Bodenhaftung und sie balancieren den Stehendanschlag. Mit der Fußstellung wird die Position bestimmt und bei Bedarf geändert. Änderungen der Fußstellung beeinflussen außerdem die Ausrichtung des Anschlags.

Bis zur Einführung des aufrechten Gangs waren Vorder- und Hinterfüße einander ähnlich, wie man heute noch an den meisten Säugern nachvollziehen kann. Als der Mensch sich dann auf die Hinterbeine stellte, spezialisierten sich die Hände auf den Gebrauch von Werkzeugen, die Füße mußten die gesamte Last übernehmen. Der Mittelfuß wurde robuster, die Zehen verkürzten sich und verloren an Beweglichkeit.

Trotzdem besitzen unsere Füße ein hohes Maß an Sensibilität, die sie insbesondere zum Balancieren des Körpers beim stehen, gehen oder laufen benötigen. Im Stehendanschlag sind beide Füße ständig aktiv, um das Gleichgewicht möglichst präzise zu halten damit das Gewehr ruhig liegt. Mit der Stellung der beiden Füße dirigiert der Schütze die Waffe ins Ziel. Diese Aufgabe muß sorgfältig einstudiert werden, damit sie im Match automatisch funktioniert.

Fühlen und Korrigieren

Selbst in den 5-10 Sekunden des Zielens und Auslösens sind die Füße intensiv beschäftigt. Während ein bis zwei Zentner Gewicht auf ihren Knochen lasten, melden die Druckfühler an der Sohle unablässig Verlagerungen des Drucks. Daraus errechnet unser Gehirn Lageänderungen, die man von außen als Schwankungen beobachten kann. Sobald der Anschlag das Gleichgewicht in eine Richtung verläßt, reagieren die Muskeln im Fuß und in den Beinen mit Gegenbewegungen. Je exakter dieser Regelkreis funktioniert, desto ruhiger steht das Gewehr im Ziel. Je öfter und bewußter dieser Balancemechanismus trainiert wird, desto reibungsloser funktioniert er. Unterstützt wird die Aufgabe der Füße durch eine günstige Stellung und durch angenehme Arbeitsbedingungen.

Empfehlungen für den Anschlag

Für den äußeren Anschlag gelten die Empfehlungen, die schon für die Beinstellung definiert wurden: Kleine und leichte Personen wählen einen relativ weiten Abstand, um bei vorgeschobener Hüfte die Scheibenhöhe bequemer zu erreichen. Mittel- und Schwergewichtler sind in der Wahl des Abstandes freier und entscheiden sich deshalb überwiegend für engere Distanzen.
Entscheidend ist die Gleichmäßigkeit der Stellung. Abstand und der Drehung der Füße sollte bei jedem schießen von einer exakt gleichen Grundposition ausgehen. Diese Nullstellung wird dann geringfügig variiert, um sich den Gegebenheiten des Schießstandes anzupassen und um die Waffe ins Zentrum zu dirigieren.

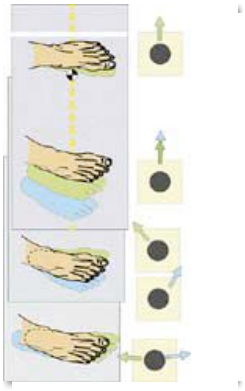
Nullpunktkorrektur mit den Füßen

Bei ordentlich eingerichtetem äußeren Anschlag und richtigerer Verteilung von Statik, Balance und Spannungen zeigt dein Gewehr ruhig auf einen bestimmten Punkt. Dieser Haltebereich liegt meist nicht auf Anhieb im Zentrum der Scheibe. Um Haltepunkt und Ziel zur Deckung zu bringen, hat es sich bewährt, die Fußstellung als Korrektiv einzusetzen. Zu Beginn des Schießen, also während der Probe, zur groben Einrichtung. Und während der Serie zur feinen Korrektur bei geringfügigen Abweichungen.

Das Bild nebenan zeigt zunächst eine empfehlenswerte Grundstellung, wie sie für Schützen mit durchschnittlichen Proportionen gelten könnte. Was auf der Scheibenebene geschieht, wenn man die Füße versetzt, deuten die farbigen Umrisse und die zugehörigen Pfeile auf den Scheiben an. Wer etwa den linken Fuß nach innen dreht (hellgrüner Fußumriß) wird seine Position auf der Scheibe

erhöhen. Die umgekehrten Verlagerungen führen zu den entgegengesetzten Folgen. Wir empfehlen dir, sämtliche möglichen Korrekturen auf dem Stand auszuprobieren, bis du sie ‘auswendig’ beherrscht. Lerne, die Füße zu versetzen um die Mündung ins Ziel zu dirigieren.

Schuhe und Bewegung



Deine Füße arbeiten besser, wenn du sie in ausreichend große Schuhe steckst (1 cm Platz vor den Zehen!). Der Absatz unter der Ferse sollte möglichst flach sein, weil dies der natürlichen Balance nahe kommt. Frische Strümpfe aus Naturfasern und mäßig festgezurrte Schuhbänder sorgen für ein trockenes Klima.

Bewege die Beine und Füße während der Serie, damit die Muskulatur geschmeidig bleibt. Diese Übung beugt auch Druckschmerzen vor. Wenn die Füße nach kurzem Stehen schon drücken, der sollte Fußgymnastik probieren und notfalls einen Orthopäden aufsuchen: Was die Brille für den Kurzsichtigen, leisten gut angepaßte Einlagen dem Plattfüßler.

Text & Foto: Heinz Reinkemeier, Dipl. Psych.,Assistenz-Bundestrainer Gewehr und Landestrainer in Westfalen. Autor mehrerer Fachbücher und Videos sowie zahlreicher Fachartikel. Leitet Trainerausbildungen seit 1984.

Mehr Tipps und Informationen rund um das Thema >Schiesswissen< erfahren Sie in dem Buch >**Wege des Gewehrs**<. Erhältlich im Buchhandel. ISBN 3-00-001509-4

Startseite
News
Über MEC

Wissen
Inhalt
ISSS
Produkte
Scatt-world
Ergebnisse
Galerie
Tests
Katalog
Suchen

SCHIESS-TECHNIK Teil 8 | SCHIESS-TECHNIK Teil 6

SCHIESS-TECHNIK Teil 7

Äußerer Anschlag stehend / Oberkörper, Teil 1

Der Oberkörper beinhaltet unsere 'Versorgungsaggregate' und bildet die 'Ausgangsplattform' für Arme und Kopf. Für den Anschlag kommt es darauf an, die ideale Haltung des Rumpfes zu finden und ihn von Schuß zu Schuß gleich auszurichten

Die Wirbelsäule mit dem Brustkasten gibt ihm Haltung, Bauch-, Rücken- und Schultermuskulatur machen ihn beweglich. Innen arbeiten Herz und Lunge, nach unten hin schließen sich Magen und Stoffwechselorgane an. Der Oberkörper sorgt für Haltung, Bewegung und Versorgung.Im Anschlag ist er der zentrale Baustein, der auf dem Becken ruht und im weiteren Arme und Kopf anbindet.

Um das Gewehr aufs Ziel zu richten und dabei Balance, Statik und Spannungen zu regulieren, werden dem Oberkörper einige Verrenkungen abverlangt. Diese müssen relativ präzise wiederholt werden, obwohl das massive Torso für feine Bewegungen wenig geeignet scheint. Gerade im Wettkampf, wenn Atmung und Herztätigkeit beschleunigt sind und die Muskulatur leicht überspannt, kommt der Lenkung des Oberkörpers eine besondere Bedeutung zu.

Die Verlagerungen des Oberkörpers

Um in die Anschlagsposition zu gelangen, führt der Oberkörper eine Vielzahl verschiedener Bewegungen aus. Er lehnt sich sich nach hinten (Richtung Fersen) und nach rechts, um das Gewicht der Waffe auszugleichen. Der Schultergürtel wird dem Ziel zugewandt (Drehung), um der Schaftkappe einen geeigneten Ansatzpunkt zu bieten. Die rechte Schulter wird dabei angehoben, die linke gesenkt. Der linke Hüftknochen wird vorgeschoben (über die Position des Beckens), um dem Ellbogen einen günstigeren Ansatz zu verschaffen. Diese Auslenkungen sind bei leichtem Körperbau naturgemäß größer, weil der Ausgleich des Gewichtes der Waffe relativ stärkerer Korrekturen bedarf.

Empfehlungen für den Anschlag

Die ideale Position des Oberkörpers läßt sich kaum beschreiben. Sie wird vielmehr durch Experimente des Schützen ermittelt. Günstig ist dabei die Beratung durch einen erfahrenen Trainer, der mit Augenmaß und nach Rücksprache mit dem Sportler Richtwerte vorgibt. Weil die am Anfang des Technik-Trainings eingenommene Grundhaltung meist lange Zeit bestehen bleibt, sollten gerade Jugendliche und Anfänger sich hier sorgfältig beraten lassen.

Als Grundregeln für die Findung Deiner Rumpfhaltung können folgende Regeln und Strategien hinzugezogen werden:

- Beim Aufbau der Oberkörperposition sollte man ohne Schießjacke beginnen und die Haltung vor dem Spiegel überprüfen. So sieht man die tatsächlichen Verhältnisse deutlicher und erkennt Extreme frühzeitig.
- Die Auslenkungen sollten gering gehalten werden, um extreme Biegungen zu vermeiden. Je geringer Länge und Gewicht der Waffe ausfallen, desto kleiner sind die Torsionen. Gerade bei Heranwachsenden muß die Waffe deshalb sorgfältig dimensioniert werden. Leichte "Junior-Luftgewehr" sollten in jedem Verein in ausreichender Anzahl zu Verfügung stehen!
- Ein angemessene Oberkörperhaltung verlangt hinreichende Beweglichkeit. Spezielle gymnastische Übungen und Stretching

sorgen für Bewegungsfreiheit. Regelmäßiges Üben erhöht außerdem die Präzision bei der Steuerung. Übergewicht und eingeschränkte Beweglichkeit behindern die Oberkörperfunktionen.

- Die Rumpfmuskulatur sorgt für Stabilität im Oberkörper und unterstützt die spezielle Kondition, um eine größere Anzahl von Anschlägen durchzuhalten. Insbesondere die regelmäßige Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskeln gehört deshalb zu den Voraussetzungen für konstantes Stehendschießen.
- Feste, passende Schießkleidung entlastet die Muskulatur wesentlich und stabilisiert gleichzeitig die Haltung.
- Ein Stativ zum Einsetzen des Gewehrs reduziert die Bewegungen des Oberkörpers. So läßt sich der Anschlag leichter reproduzieren, die Arbeit der Muskeln und Bänder nimmt ab.
- Pressluftgewehre ermöglichen eine weitere Reduzierung der notwendigen Muskel- und Bewegungsbelastung.

Mehr Tipps und Informationen rund um das Thema >Schiesswissen< erfahren Sie in dem Buch >**Wege des Gewehrs**<. Erhältlich im Buchhandel. ISBN 3-00-001509-4

Druckbare Version

Sitemap Kontakt Impressum

Startseite
News
Über MEC
Wissen
Inhalt
ISSS
Produkte
Scatt-world
Ergebnisse
Galerie
Tests
Katalog
Suchen

SCHIESS-TECHNIK Liegend 23 | SCHIESS-TECHNIK Teil 7

SCHIESS-TECHNIK Teil 8

Äußerer Anschlag stehend / Oberkörper, Teil 2

Der Oberkörper stellt beim Einsetzen die Verbindungen zur Waffe her. Am Hüftknochen setzt der Ellbogen an, Brustbein und Schulter stützen die Schaftkappe. Darüber hinaus steuert der Rumpf den Weg ins Ziel, eine bisher unterschätze Funktion.

Die Herausforderung besteht darin, den Oberkörper jeweils so auszurichten, daß die Büchse am Ende der Vorbereitung millimeter genau im Ziel steht. Niemandem wird es gelingen, den Körper beim ersten Anlauf quasi blind ins Zentrum zu navigieren. Deshalb sind feine Nachkorrekturen nötig, in denen die Abweichungen in kleiner werdenden Schritten reduziert werden. Gute Schützen federn dazu den Ellbogen an der Hüfte mehrmals nach und entspannen danach wieder, bis das Korn ohne Kraft im Ziel ist.

Das eigentlich ‘statische’ Gewehrschießen erweist sich bei näherem Hinsehen immer wieder als Bewegungsdisziplin. So besteht eine kaum sichtbare Aufgabe des Oberkörpers darin, das Gewehr behutsam ins Ziel zu führen. Das geschieht nach unseren Erfahrungen am besten von oben und kann mit Hilfe etwa eines SCATT’s effektiv trainiert werden.

Einsetzen und Nachsetzen

Das Einsetzen im Stehendanschlag beginnt mit der Anbringung der Schaftkappe an der Schulter. Die muß absolut am gleichen Platz sitzen. Viele Spitzenschützen belassen sie zwischen den Schüssen am Oberarmgelenk, zum Laden wird lediglich der rechte Arm bewegt. Eine Schaftkappe mit rutschfestem Belag und scharfen Konturen begünstigt diese Forderung.

Mit dem Ansetzen des rechten Ellbogens an der Hüfte erhält der Oberkörper seine eigentliche Position. Höhe und Seite dieses Ansatzens müssen millimetergenau stimmen, damit der Rumpf seine Rücklage und Drehung findet. Durch mehrmaliges Nachsetzen des Ellbogens wird die Passung des Ansatzpunktes bei Bedarf präzisiert. Nicht zufällig verzichten die “Weltschützen” der Jahre ‘98+’99, nämlich Sonja Pfeilschifter und Jozef Gönci inzwischen sogar darauf, den Ellbogen zwischen den Schüssen von der Hüfte zu lösen. Nur die rechte Hand langt noch vor, um die Waffe auf dem Stativ nachzuladen. Dieses Verharren in der Anschlagsposition über mehr als eine Stunde verlangt allerdings eine immense spezielle Kondition. Durchschnittsschützen fangen sich bei dieser Methode allenfalls einen Hexenschuß.

Innerer Anschlag und Feinkorrektur

Wenn der Ansatz des Ellbogens nach Gefühl paßt, wird der innere Anschlag ‘durchgecheckt’, bis Statik, Balance und Spannungen im Lot sind. Während dieser Kontrolle bleibt der Kopf noch über dem Diopter, so daß die Atmung ungehindert fließen kann. Es besteht noch kein Zeitdruck, denn in dieser Position kann man ohne Ermüdung bis zu einer Minute bleiben.

Erst wenn der innere Anschlag zufriedenstellen ist, erfolgt der Blick durch die Visierung. Meist sind noch feine Nachkorrekturen fällig, bevor das Auslösen eingeleitet werden kann. Probleme entstehen beim Stehendschießen immer dann, wenn die Mündung ins Zentrum ‘gedrückt’ wird. Dann wirkt der Oberkörper mit der Schießjacke wie eine Feder, die das Gewehr mit dem Auslösen zurück zum eigentlichen Haltepunkt schnellen läßt. Ein sicheres Indiz für richtiges Einrichten ist die ruhige Lage im Zentrum und eine reflexfreie Reaktion der Mündung während des Schusses. Beim Nachzielen sollte die Visierung exakt zum Mittelpunkt zurück kehren.

Der Weg ins Ziel

Zielwegdarstellungen wie das SCATT erlauben es, die Methoden zu vergleichen, mit denen verschiedene Schütze die letzten Zentimeter zum Zentrum zurücklegen.

In umfangreichen Vergleichen mit Sportlern der höheren Leistungsklassen haben wir ermittelt, daß ein Absenken von oben die wohl günstigste Methode ist. Mit einem leichten Ausatmen zieht sich der Brustkorb zusammen, das Gewehr schwebt weich ins Zentrum. Je zügiger das Auslösen jetzt bewältigt werden kann, desto höher ist die Trefferquote. Es lohnt sich, die Linie der Waffe zur Mitte zu trainieren, denn die Zielweganalysen belegen, daß eine konstante 'Absenkschneise' fast ebenso wichtige für die Ringausbeute ist, wie etwa das Haltevermögen. Diese Absenkung ist nichts anderes, als eine feine Bewegung des Oberkörpers, die von der Muskulatur begleitet wird, vor allem aber durch das Ausströmen der Atemluft gesteuert wird.

Für das gezielte Training der Senkung ins Ziel lohnt es sich unbedingt, ein computergesteuertes Zielwegsystem zu nutzen, denn mit solcher Hilfestellung verkürzt sich der Lernprozess wesentlich. Fehler und Irrwege werden frühzeitig vermieden.

Text & Foto: Heinz Reinkemeier, Dipl. Psych.,Assistenz-Bundestrainer Gewehr und Landestrainer in Westfalen. Autor mehrerer Fachbücher und Videos sowie zahlreicher Fachartikel. Leitet Trainerausbildungen seit 1984.

Mehr Tipps und Informationen rund um das Thema >Schiesswissen< erfahren Sie in dem Buch >**Wege des Gewehrs**<. Erhältlich im Buchhandel. ISBN 3-00-001509-4