

Kreisschützenverband Burgdorf

von 1927 e. V.



T r a i n i n g s a n l e i t u n g

S p o r t p i s t o l e

 **Uwe-Peter Becker**

in Zusammenarbeit mit:

Wolfgang und Torsten Kalbe

I N H A L T

1.0 Technikelemente Präzision

1.1 Anschlagfindung

1.2 Atmung

1.3 Zieltechnik

1.4 Druckverlauf

1.5 Koordination Präzisionsschuß

2.0 Technikelemente Duell

2.1 Anschlagfindung

2.2 Atmung

2.3 Zieltechnik

2.4 Druckverlauf

2.5 Koordination Duellschuß

3.0 Trainingsmethodik Präzision

3.1 Rhythustraining

3.2 Abkommensbestimmung

3.3 Stufenschießen

3.4 Startphase

3.5 Endphase

4.0 Trainingsmethodik Duell

4.1 Rhythustraining

4.2 Abkommensbestimmung

4.3 Komplexaufgaben

4.4 Bewegungsanalyse

4.5 Leistungsvergleiche

4.6 Wettkämpfe

1.1 Anschlagfindung

Ziel

Entwicklung und Festigung des äußeren Anschlages. Nur der optimale individuelle äußere Anschlag garantiert ein gleichmäßiges und konstantes Schießen. Nur wer diesen optimal beherrscht, ist auch in der Lage, bei Störungen oder nach Unterbrechungen, welcher Art auch immer, jederzeit seinen Rhythmus sofort wiederzufinden.

Voraussetzungen

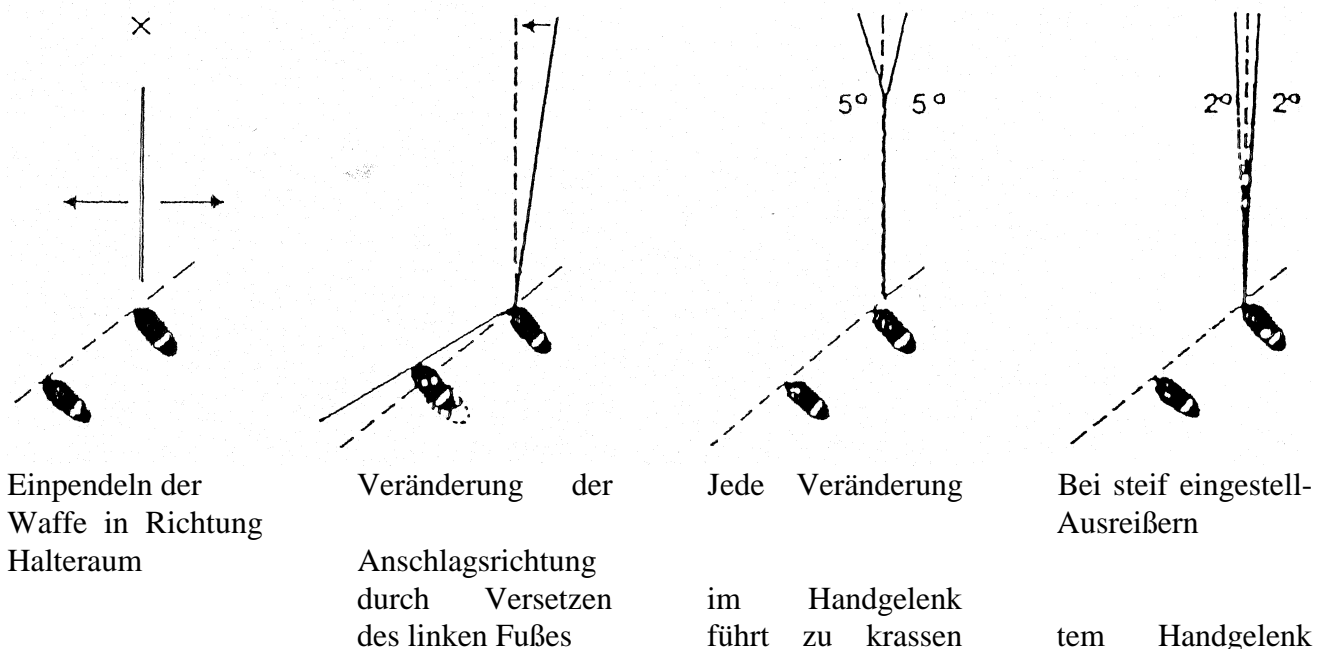
Wichtig ist eine korrekt sitzende Bekleidung, d.h. ein Pullover oder Hemd, welches die Armfreiheit nicht einschränkt. Ferner eine Hose mit Taschen, die nicht zu eng sitzt, in denen man die nicht waffenführende Hand unterbringen kann. Die Schuhe müssen eine gerade Sohle haben und den Knöchel frei lassen.

Keinesfalls Laufschuhe mit einer gebogenen Sohle.

Vorgehensweise

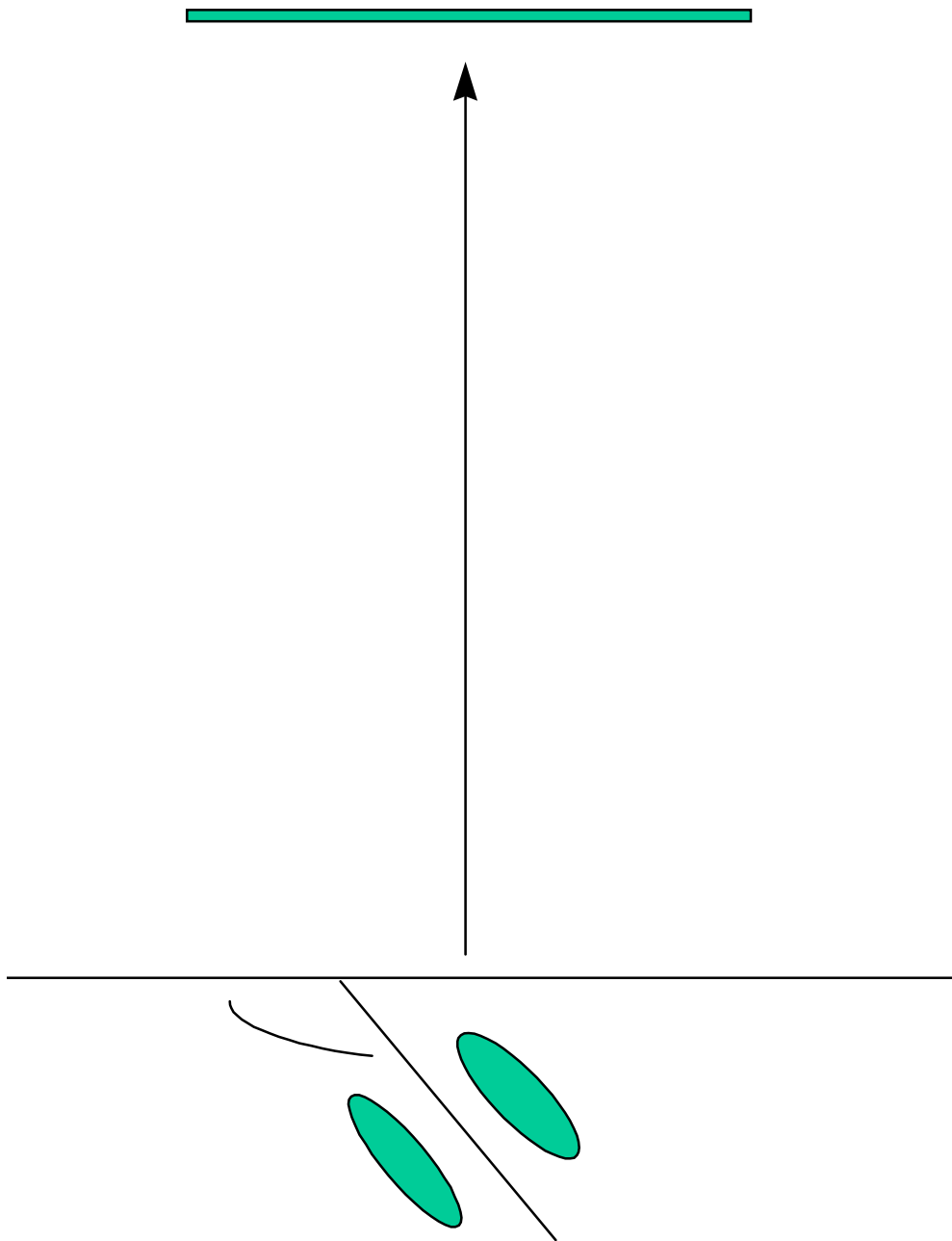
Erarbeitung der optimalen Grundstellung zur Scheibe. Hierbei ist besonders auf die Koordination von Fußstellung - Rumpf - Kopf zu achten. Die nicht waffenführende Hand wird fixiert, z.B. in der Tasche untergebracht.

Man stellt sich in einem ca. 45° Winkel zur Scheibe auf. Die Füße sind dabei schulterbreit auseinander und parallel zueinander. Das Körpergewicht wird gleichmäßig auf beide Beine verteilt. Der Oberkörper wird zum Ausgleich des Pistolengewichtes leicht nach hinten geneigt. Der Kopf bleibt dabei in gerader Haltung. Die Augenstellung ist parallel zur Kimme. Keinesfalls das Kinn herunter nehmen oder den Kopf in den Nacken legen. Der Aufstellungswinkel kann dabei um $10-15^\circ$ variieren.



weichen die Arm-
bewegungen nur
minimal von der
Zielrichtung ab

Scheibe

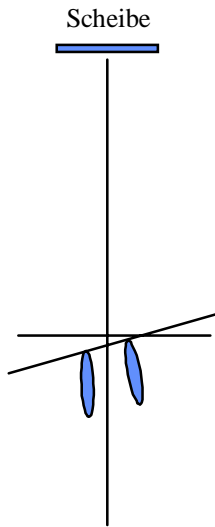


ca. 45° und Schulterbreit
und parallel

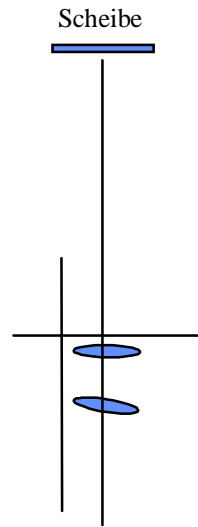
Sportpistole

Anschlag Präzision

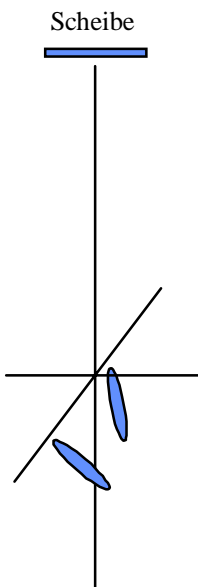
Stellung zur Scheibe



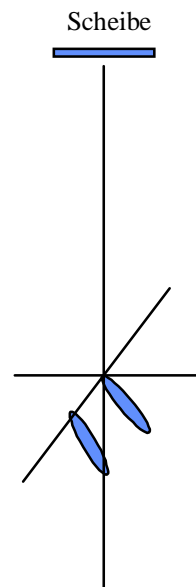
zu flach,
kann Schaukelbewegung
vor und zurück verursachen



zu steil,
kann Muskelverspannung
im Hals-Nackebereich
verursachen



Winkel zur Scheibe gut,
Beinstellung zu offen,
kann Schaukeln verursachen

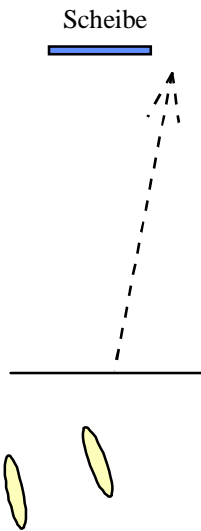


Winkel zur Scheibe gut,
Beinstellung parallel,
Schulterbreit auseinander

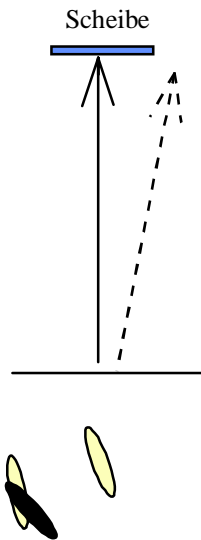
Sportpistole

Anschlag Präzision

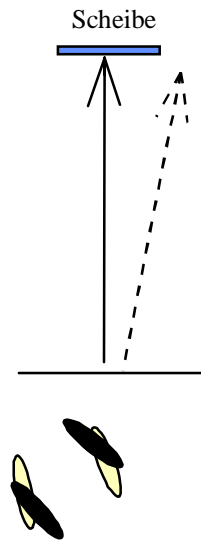
Korrektur der Fußstellung



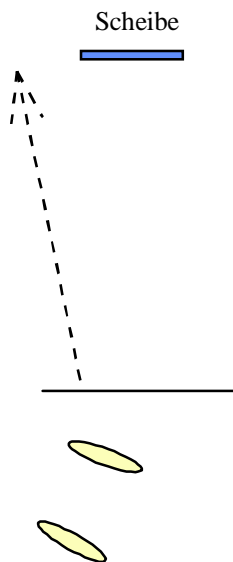
Winkel zu flach,
zielender Arm zeigt
rechts neben die Scheibe.



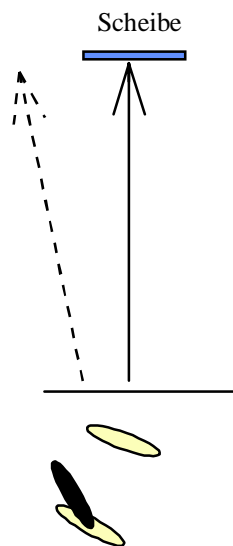
NICHT
nur 1 Fußstellung wurde
geändert, dadurch Verspan-
nung in den Muskeln.



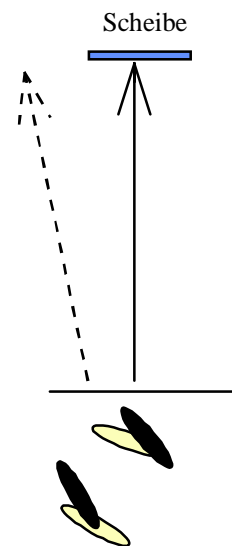
RICHTIG,
Beide Füße wurden
parallel korrigiert.



Winkel zu steil,
zielender Arm zeigt
links neben die Scheibe.



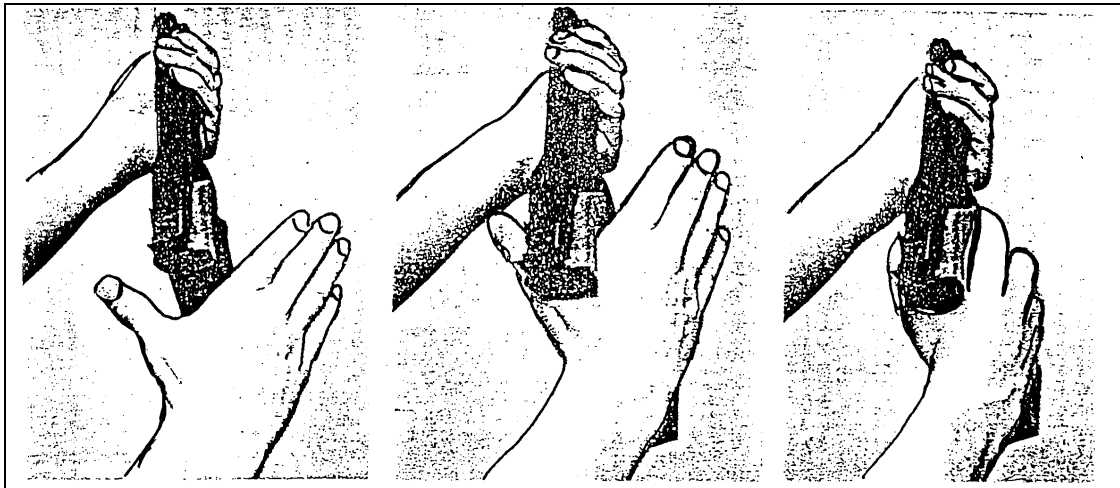
NICHT
nur 1 Fußstellung wurde
geändert, dadurch Verspan-
nung in den Muskeln.



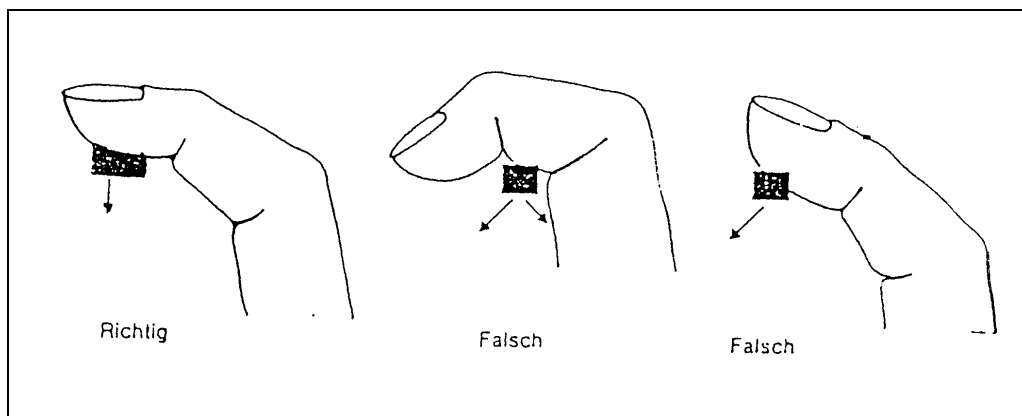
RICHTIG,
Beide Füße wurden
parallel korrigiert.

Mit der waffenführenden Hand wird die Waffe nun zwischen Zeigefinger und Daumen genommen und anschließend die Finger von oben nach unten an den Griff gelegt. Dabei ist darauf zu achten, daß der Zeigefinger nicht an der Waffe anliegt. Der Abzug wird mit Mitte des 1. Fingergliedes betätigt. Der Daumen liegt an, übt aber keinen Druck auf die Waffe aus.

Einsetzen der Waffe



Zeigefinger am Abzug



Wichtig ist auch ein nicht zu festes Anfassen der Waffe, da sonst im Laufe der Zeit ein Zittern der Muskeln auftreten kann. Entspannen der Hand- u. Fingermuskulatur. Kleine Unkorrektheiten der Handballenaufgabe oder eine falsche Stellung des Abzuges werden sofort korrigiert.

Nun werden die Augen geschlossen und die Waffe ins Ziel gebracht. Beim Öffnen der Augen muß die Visierung zur Scheibenmitte, bzw. zu Haltepunkt zeigen. Ist dieses nicht der Fall, muß die Stellung der Füße geändert werden. Dabei werden grundsätzlich beide Füße entweder nach links oder rechts gedreht.

Innerhalb der Trainingsmethodik Anschlagfindung wird folgende Grobform geübt:

Atmung - Schieß - Schußrhythmus

Während dieser Trainingseinheit nach ca. 5 Anschlägen oder Schüssen den Stand auflösen und die Anschlagfindung der Reihe nach 4 - 5 mal wiederholen. Evtl. Einstellung der Schäftung, Anschlag oder Zeitrhythmus ändern.

1.2 Atmung

Ziel

Erarbeiten und Festigen der Atemtechnik sind wichtig für die Gleichmäßigkeit der Schußabgabe.

Voraussetzung

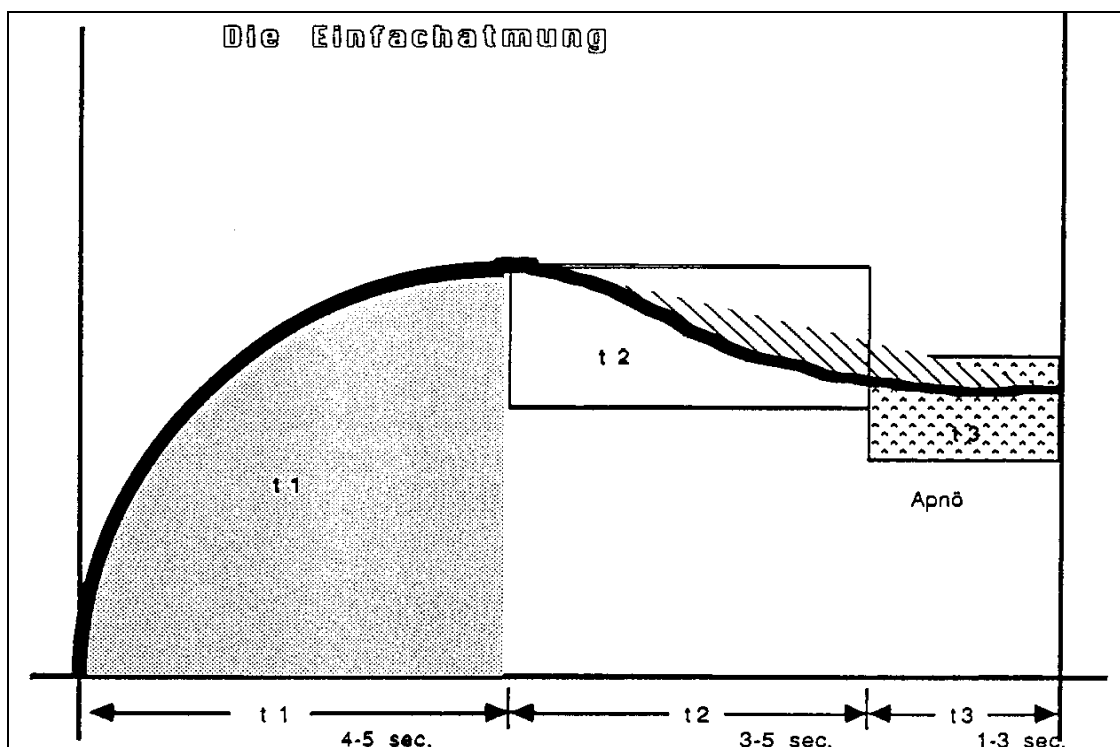
Egal, zu welcher Trainingseinheit auch immer, die Atmung wird immer geübt oder trainiert.

Vorgehensweise

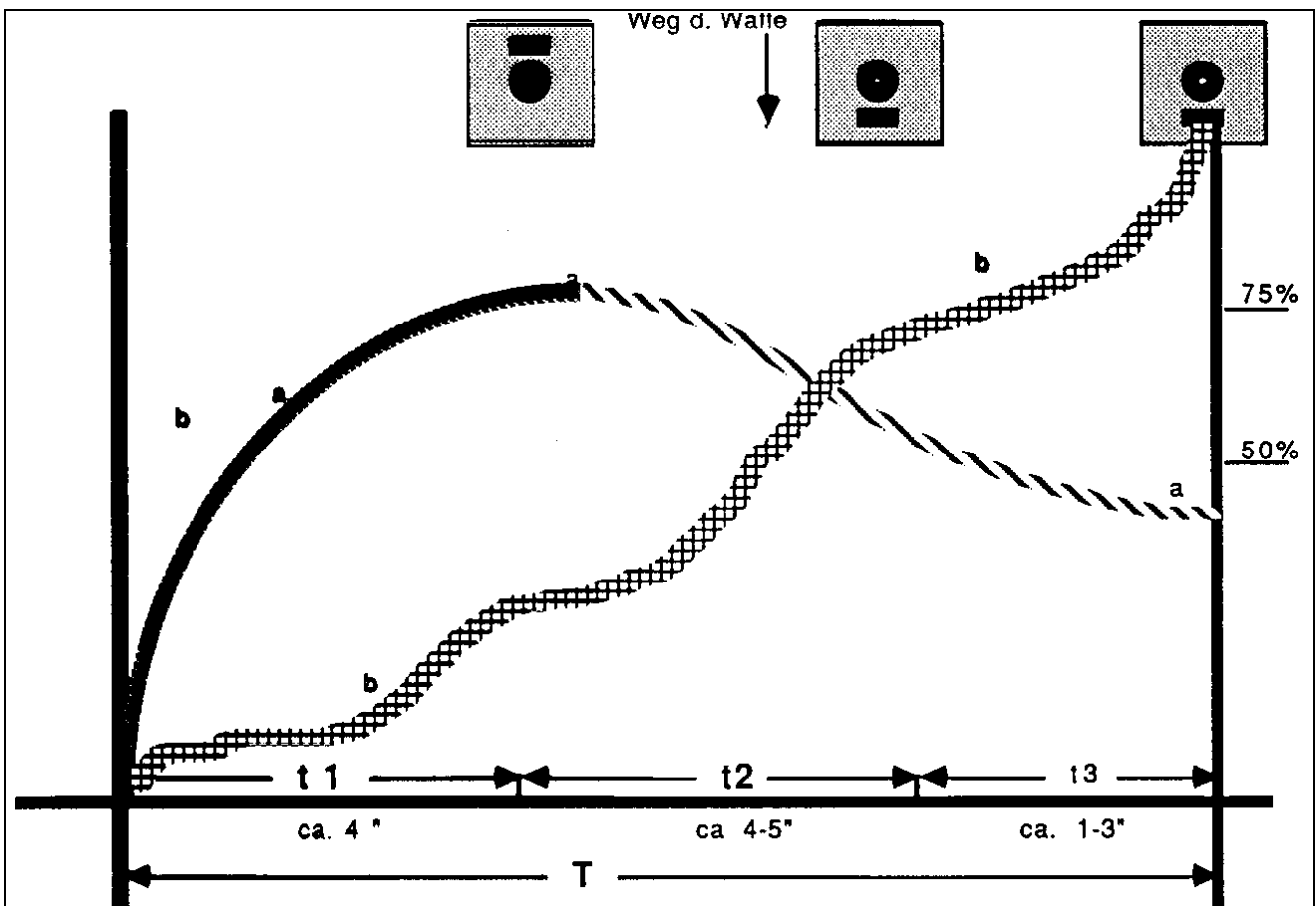
Einfachatmung

Mit dem Anheben der Waffe wird tief, aber nicht übertrieben, eingeatmet. Gleichzeitig wird mit dem Zeigefinger Kontakt zum Abzug gesucht. Am Gipfelpunkt der nach obengeführten Waffe beginnt das Ausatmen. Dabei wird mit dem Senken der Waffe gebremst ausgeatmet und der Druck auf den Abzug erhöht.

Bei Erreichen des Halteraumes sollten ca. 40 - 60 % der Luft ausgeatmet sein. Mit Erreichen des Halteraumes beginnt die Haltephase, in der nicht geatmet wird. In einem Zeitraum von ca. 1 - 3 Sekunden sollte der Schuß gelöst werden. Nach dieser Zeit tritt Sauerstoffmangel in den Muskeln auf, welches im Extremfall bis zum Muskelzittern geht.



Das Senken der Waffe soll durch das gebremste Ausatmen in der Arbeitsphase (t2) fein dosiert mit dem Druckverlauf am Abzug koordiniert werden.



a = Atemkurve

Schema Präzisionsschuß

b = Druckverlauf am Abzug

(Einfachatmung)

T = Gesamtzeit (Schußrhythmus)

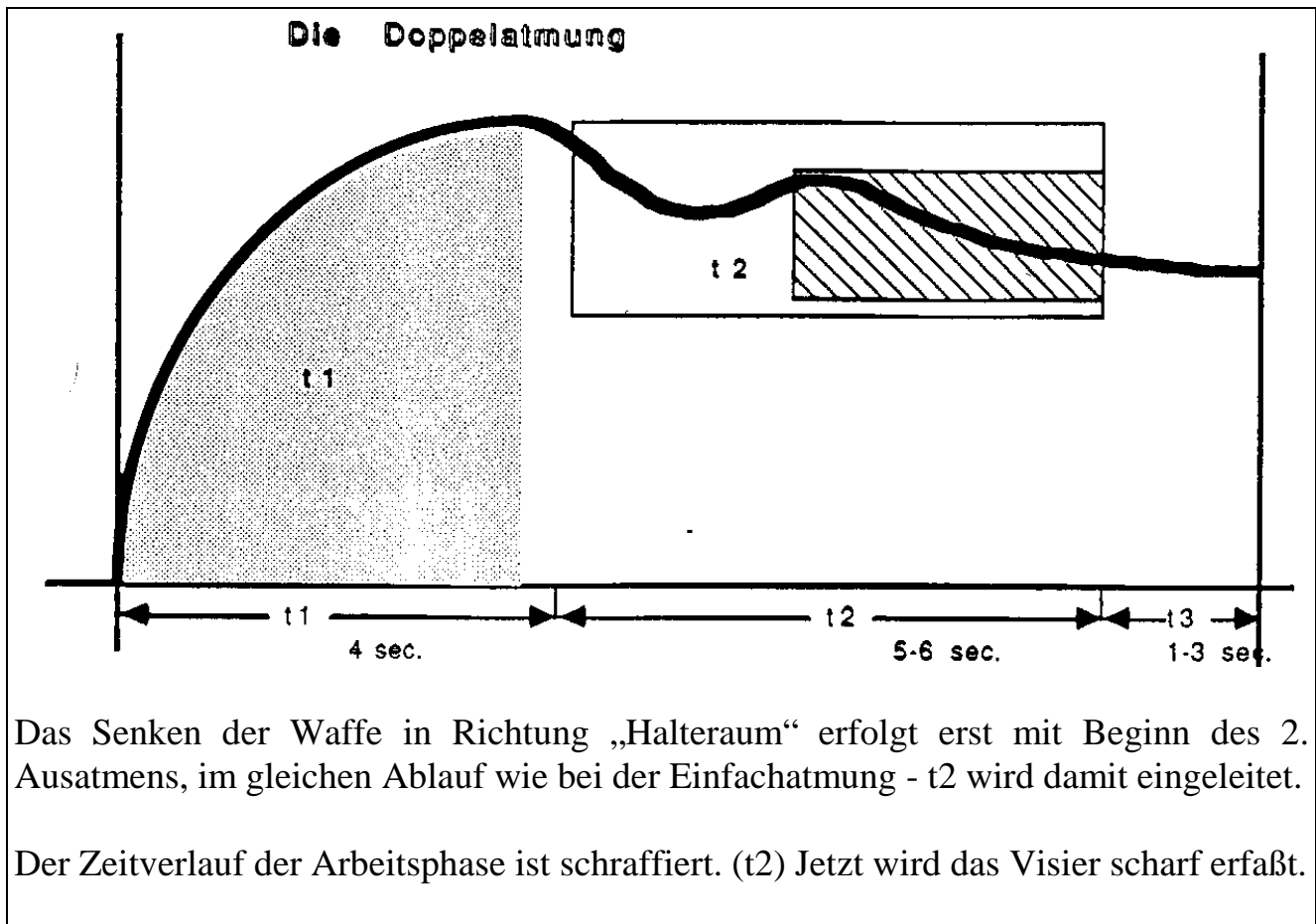
t1 = Auftaktphase (3 - 5 sek.)

t2 = Arbeitsphase (4 - 5 sek.)

t3 = Auslösephase (1 - 3 sek.)

Doppelatmung

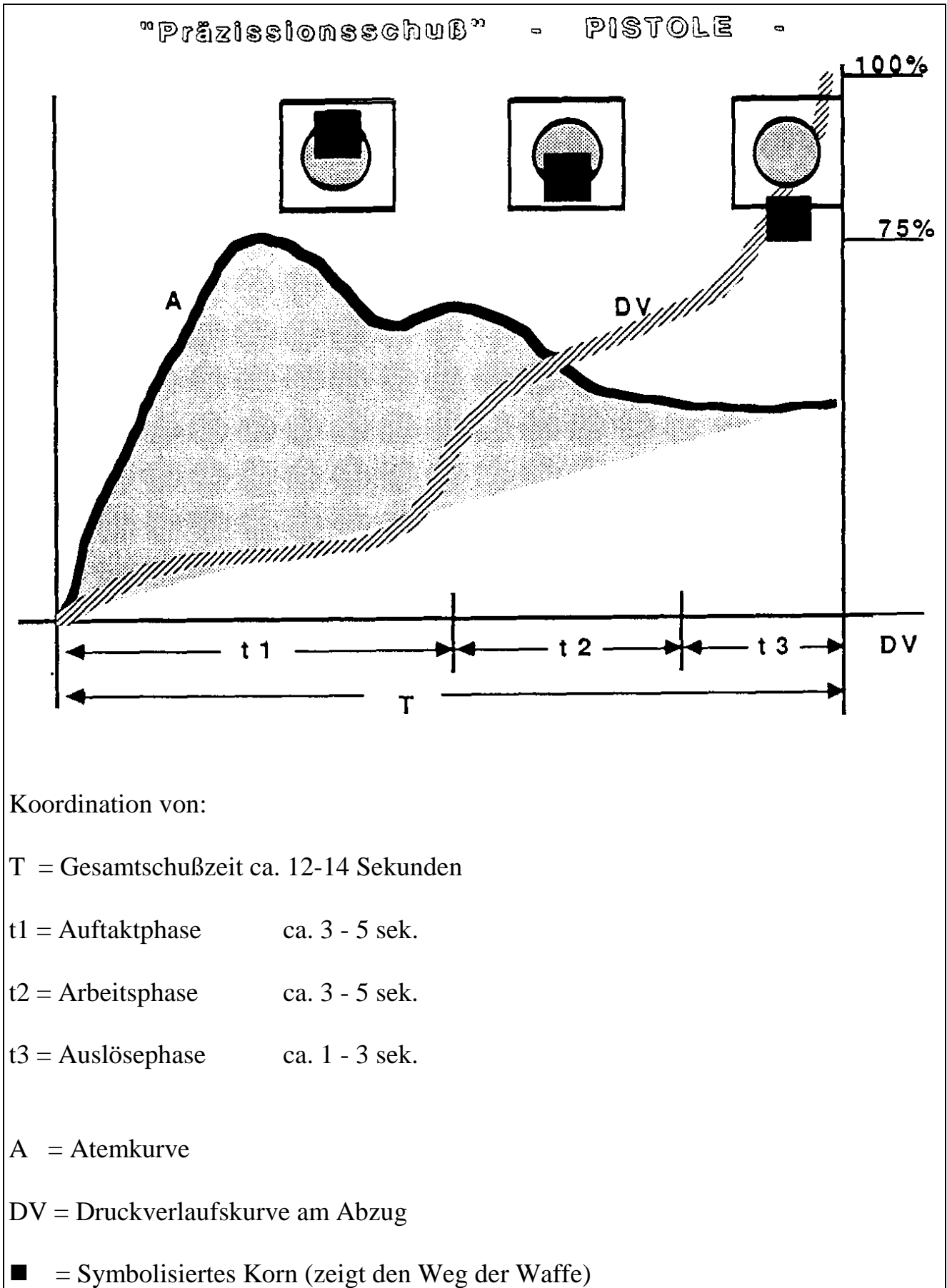
Der Unterschied zur Einfachatmung besteht darin, daß bei der **Doppelatmung** bei Erreichen der Scheibenoberkante kurz angehalten und eine flache Zwischenatmung durchgeführt wird.



Das Senken der Waffe in Richtung „Haltraum“ erfolgt erst mit Beginn des 2. Ausatmens, im gleichen Ablauf wie bei der Einfachatmung - t2 wird damit eingeleitet.

Der Zeitverlauf der Arbeitsphase ist schraffiert. (t2) Jetzt wird das Visier scharf erfaßt.

Durch intensives Training der Atmung wird sich alsbald eine Automatisierung einstellen. Dadurch kann mehr Augenmerk auf den eigentlichen Zielvorgang gerichtet werden.



1.3 Zieltechnik

Ziel

Erarbeiten und Festigen der Führungsgröße Zielen. Es findet eine Feinkoordination zwischen Atmung, Waffenführung und Zielerfassung statt. Die Druckpunktnehmung bleibt dabei im Hintergrund.

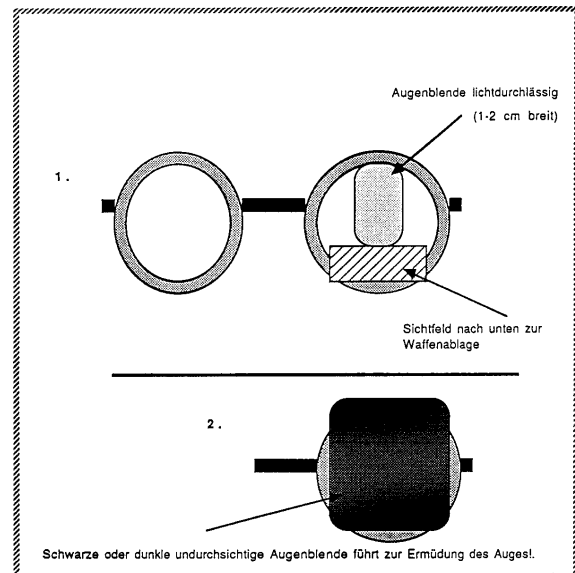
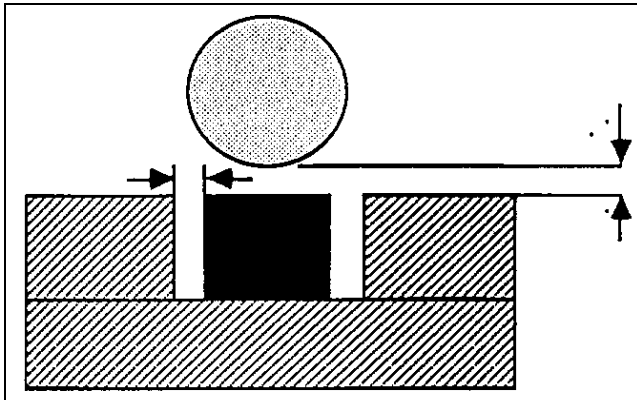
Voraussetzung

Korrekturer äußerer Anschlag, richtig eingestellter Griff und eine korrekt eingestellte Visierung (Kimme und Korn), Beherrschung der Atemtechnik.

Vorgehensweise

Zuerst wird die Visierung wie folgt eingestellt:

Die Zwischenräume Kimme-Korn, sowie das Kontrollweiß sollten kaum Unterschiede zulassen. Die Breite des Kornes sollte annähernd der Spiegelbreite entsprechen. (Sportpistole: Kimme und Korn 4 mm). Der Grund für diese Abmessungen liegt im Aufbau unseres Auges, das heißt die Fähigkeit "gleiche Abstände" schnell und präzise zu erfassen.



Anschließend Einstellung der Schießbrille oder der Augenblende, welche halbdurchsichtig und nur aus einem 1 - 2 cm breiten Streifen bestehen sollte. Das nicht zielende Auge sollte normal sehen können, ohne jedoch die Scheibe zu sehen. Beide Augen haben dadurch fast die selben Lichtverhältnisse und ermüden dadurch nicht so schnell.

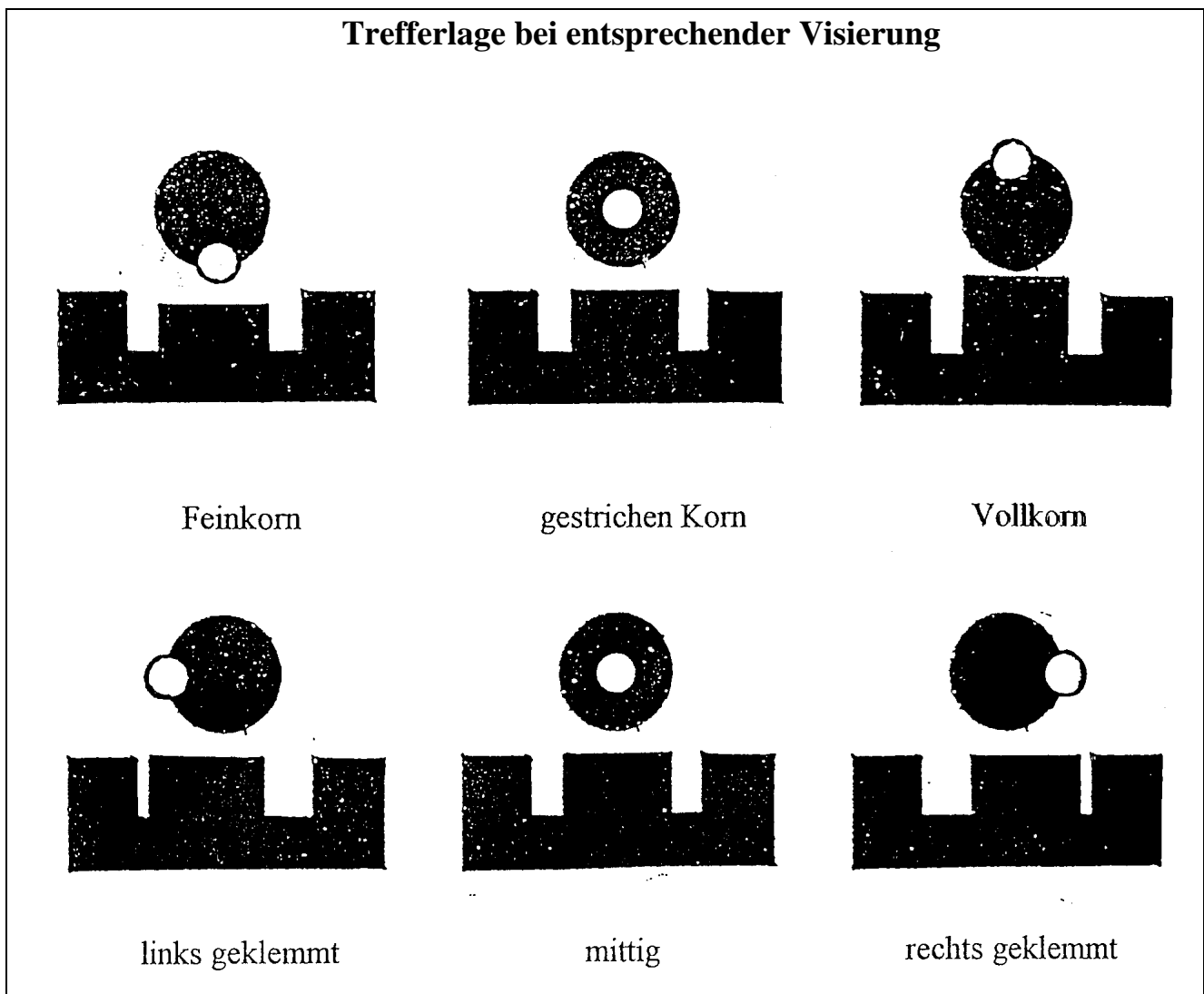
Nach Findung des Anschlages und dem korrekten Anfassen der Waffe beginnt die Einarbeitung in den Bewegungsablauf vom Grob- zum Feinzielen.

Beim Beginn des eigentlichen Zielvorganges liegt der Blick etwas oberhalb des oberen Scheibenrandes (ca. 5 cm). Waffe und Auge treffen sich an diesem Punkt. Das Auge sieht dabei auf den Handrücken.

Mit dem Senken der Waffe und dem gebremsten Ausatmen wird die Visierung scharf erfaßt, d.h. das Auge erfaßt das Korn scharf und der Spiegel bleibt als graue Fläche im Hintergrund. Das Korn wird beim Senken der Waffe von Vollkorn zu gestrichen Korn geführt.

Dabei darauf achten, daß die Lichthöfe links und rechts gleichmäßig groß sind. Ein optimales Zielbild wird erreicht, wenn bei gestrichen Korn 1 - 2 Ring zwischen Spiegel und Visierung stehen bleiben.

Durch intensives Training des Zielvorganges soll ein gleichmäßiges, zügiges Absenken, Zielerfassen und Auslösen des Schusses erreicht werden.



Wenn möglich, zwischen den einzelnen Schußabgaben auf graue oder grüne, gleichmäßig getönte und weiter entfernte Flächen sehen. Dieses dient zur Erholung der Augen.

1.4 Druckverlauf

Ziel

Entwicklung, Festigung und teilweise Automatisierung des Druckverlaufes am Abzug. Dabei ist darauf zu achten, zu welchem Zeitpunkt und Lage der Waffe der Zeigefinger Kontakt zum Abzug aufnimmt. Ferner ist darauf zu achten, daß das Druckniveau gehalten wird.

Voraussetzung

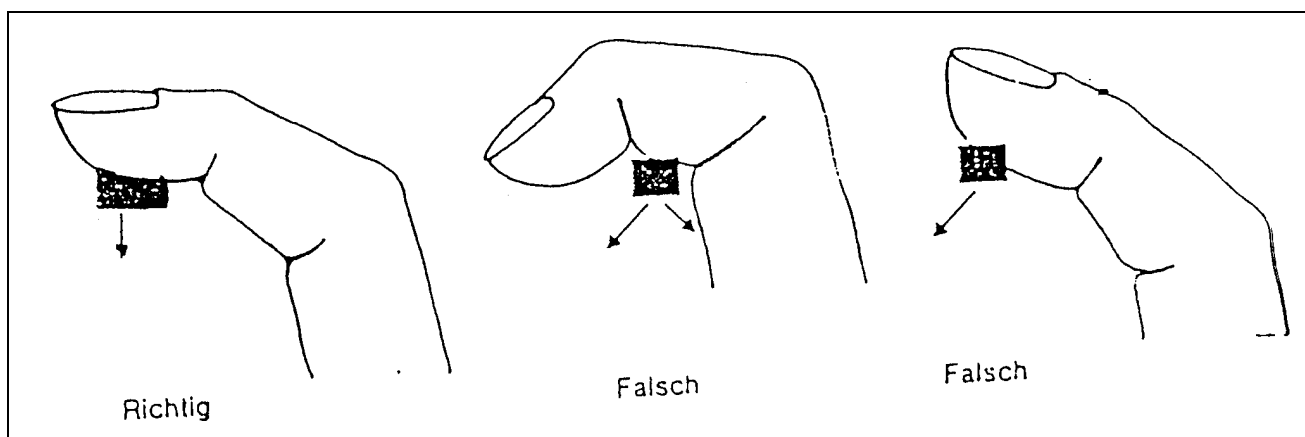
Genauere Kenntnisse über Anschlagsfindung, Atmung, Zielen und Druckverlauf. Ferner die richtige Bekleidung, Ausrüstung und Zubehör, sowie eine korrekt eingestellte Waffe, wobei auch auf ein richtiges Abzugsgewicht zu achten ist (**1.360 g**). Ein erhöhter Vorzug von > 1.000 g hat sich bewährt, denn so kann die Feinarbeit zum Auslösen des Schusses verbessert werden.

Vorgehensweise

Die Waffe wird fest, aber nicht so fest angefaßt, daß ein Zittern der Armmuskeln auftritt. Dabei darauf achten, daß die Finger korrekt am Griff anliegen.

Zur Erinnerung:

Der Zeigefinger liegt nicht an der Waffe an. Der Daumen liegt an, übt aber keinen Druck aus. Nur mit der Mitte des 1. Fingergliedes wird Kontakt zum Abzugszüngel aufgenommen.

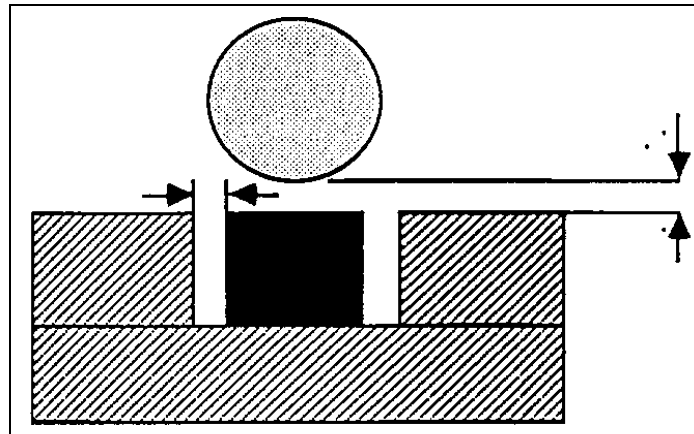


Geatmet wird wie im Abschnitt Atmung beschrieben. Mit dem Einatmen und Anheben der Waffe wird mit dem Zeigefinger Kontakt zum Abzug aufgenommen, jedoch kein Druck auf den Abzug ausgeübt.

Mit dem Ausatmen und Absenken der Waffe wird der Blick auf die Visierung (Korn) gerichtet und dabei Vollkorn genommen. Gleichzeitig wird der Druck auf den Abzug erhöht, d.h. der Vorzugsweg überwunden. Bei Erreichen des Spiegels sollte der Vorzugsweg überwunden sein.

Der Druck auf den Abzug wird nun weiter erhöht, gleichzeitig wird das Korn von Vollkorn zu gestrichen Korn geführt. Dabei sollten mindestens 50 %, bei intensivem Training 70 % und mehr des Abzugswiderstandes überwunden werden.

Es ist darauf achten, daß die Lichthöfe links und rechts, sowie zwischen Visierung und Spiegel gleich groß sind.



Bei Erreichen des Halteraumes dominiert zwar die Führungsgröße Zielen, jedoch darauf achten, daß das Druckniveau gehalten wird. Während des gesamten Vorganges dürfen keine Spannungsänderung der Muskeln im Hand-Arm-Schulterbereich auftreten.

Bei ruckartigem Druckverlauf, Verkrampfungen, Hemmungen sofort den Zielvorgang abbrechen und den nächsten Schuß von Beginn an neu aufbauen.

1.5 Koordination Präzisionsschuß

Ziel

Komplexes Training aller vorangegangenen Technikelemente vom Anheben der Waffe bis zum Brechen des Schusses. Perfektionierung der feinkoordinativen Handlungen von Waffenführung, Atmung, Zielvorgang und Abzugsbetätigung.

Voraussetzung

Vorangegangenes Training aller Technikelemente, Beherrschen der Technikelemente.

Vorgehensweise

Mit 5 Trockenanschlügen die Trainingseinheit beginnen. Hierbei besonders auf die einzelnen Technikelemente achten. Dabei eventuelle Korrekturen durchführen, d.h. auf das Anfassen der Waffe und auf die Körperhaltung achten. Eventuell die Fußstellung ändern. Falls nötig, Handballenauflage und Kimmenbreite einstellen (Lichtverhältnisse). Waffenführung und Atmung bilden eine Einheit, d.h. mit dem Anheben der Waffe einatmen. Mit dem Senken der Waffe Grob- und Feinzielen und Druckverlauf koordinieren. Bei Erreichen des Halteraumes dominiert das Zielen. Von der Qualität des gleichmäßigen Senken und Abbremsen der Waffe hängt ein guter Schuß ab.

Die Führungsgröße im Bewegungsablauf ist das Visier (Zielvorgang)

Nur wenn diese Handlungsfolge sauber koordiniert wird, können die Betätigung des Abzuges und der Zielvorgang technisch sauber eingebaut werden. Nur durch intensives Training können die Technikelemente

Anschlagfindung - Atmung - Abzugsbetätigung

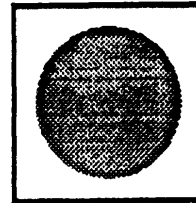
auf einen hohen Automatisationsgrad gebracht werden, wodurch das Hauptaugenmerk auf das mit hohem Bewußtseinsgrad durchzuführende Technikelement Zielen geworfen werden kann.

Die Brennweite (*Sehschärfe*) ist beim Feinzielen in der Arbeits- und Haltephase ständig auf das Visier (Korn) gerichtet. Der Spiegel bleibt als grauer Punkt im Hintergrund. Darauf achten, daß sich die Muskelspannungen im Hand- und Schulterbereich nicht ändern.

Ein besonderes Augenmerk ist auch auf das **Nachhalten** zu richten, damit der Zielvorgang nicht zu früh abgebrochen wird und der Schuß verrissen wird.

- Kenntniss über Zeitreglement
7 sek : 3 sek. + 45° Armwinkel,

- Einatmen und Anheben der Waffe
bei Öffnen der Scheibe, Kontakt
zum Abzug aufnehmen,

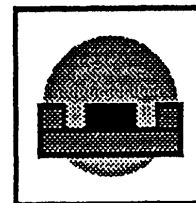


- ca. 50 cm unter dem Scheibenrand
bzw. dem Spiegel, ist die Waffe ab-
zubremsen, der Druck auf den Abzug
zu verstärken,

- Die Visierung dominiert und führt
die Waffe in den Halteraum,

"Haltepunkt Ziel Mitte"!

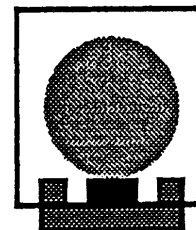
Variante 1



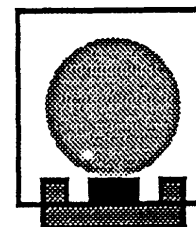
"Haltepunkt Ziel Aufsitzend"!

Vorteil besteht im gut sichtbarem
Visier und Zeitgewinn,

Variante 2



- Bei Erreichen des Halteraumes
wird über das optimale Visier
der Schuß ausgelöst - im gesamten
Prozeß der Feinkoordination
dominiert das Visier und der Druck
auf den Abzug wird ständig verstärkt.



45° des Schießarmes herstellen,

zwischen den Schüssen sind 2 Atemzüge möglich.

Reihenfolge der Handlungen beim Präzisionsschuß - Pistole

- Nachhalten ca. 1-2 sek.

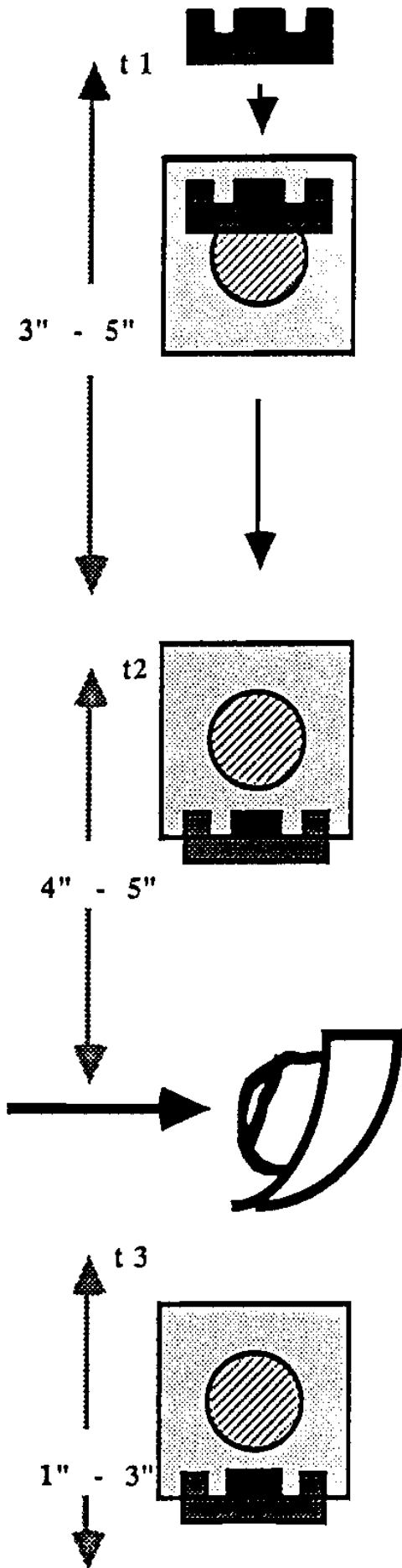
- Anheben der Waffe mit Einatmen
- Waffenführung bis zum Gipfelpunkt
- Senken der Waffe bis Scheibenoberkante mit Ausatmen
- Druckpunkt nehmen



- flache Zwischenatmung
- mit fein dosiertem ausatmen das Senken der Waffe in den Halteraum koordinieren
- beim Senken der Waffe den Druck auf den Abzug kontinuierlich erhöhen
- Visierung ist Führungsgröße



- bei Erreichen des Halteraums muß der Schuß fertig ausgearbeitet sein
- Das optimale Visierbild ist das Signal für die Auslösung des Schusses



2.1 Anschlagfindung - Duell

Ziel

Entwicklung und Festigung der Anschlaghaltung. Nur der optimale Anschlag gewährleistet ein gleichmäßiges Schießen. Nur wer den Anschlag beherrscht kann auf ein gleichmäßiges Trefferbild vertrauen.

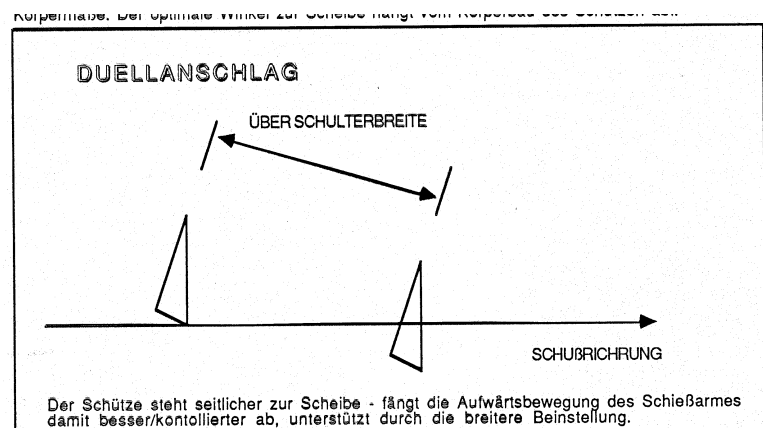
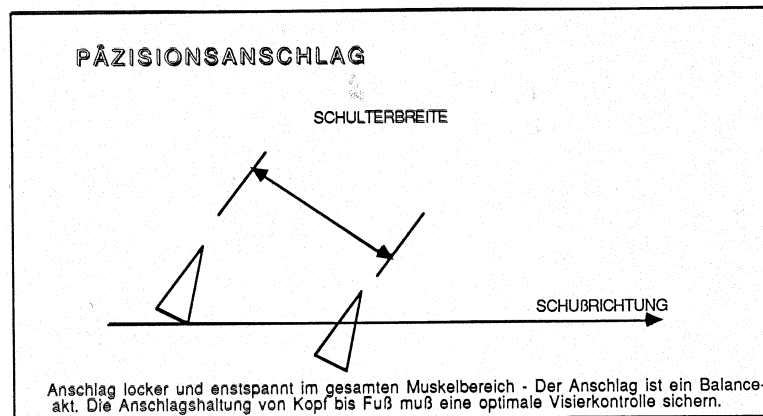
Zusätzlich ist die 45° Armhaltung gem. Sportordnung zu beachten.

Voraussetzungen

Der Schütze muß über Kenntnisse des Präzisionsanschlages und das Anfassen der Waffe verfügen. Zu beachten ist dabei der stärkere Spannungsgrad des Muskeltonus. Der Zeitrhythmus bestimmt die Trainingsziele und -inhalte.

Vorgehensweise

Der Schütze nimmt den Präzisionsansschlag ein. Um die stärkeren Hebelkräfte beim schnellen anheben der Waffe auszugleichen, setzt er die Füße um 1 bis 1 ½ Fußbreiten weiter auseinander. Der Schütze nimmt den Arm während der einzelnen Serie ab dem Wegdrehen der Scheibe in die 45° Haltung.



2.1 Atmung - Duell

Ziel

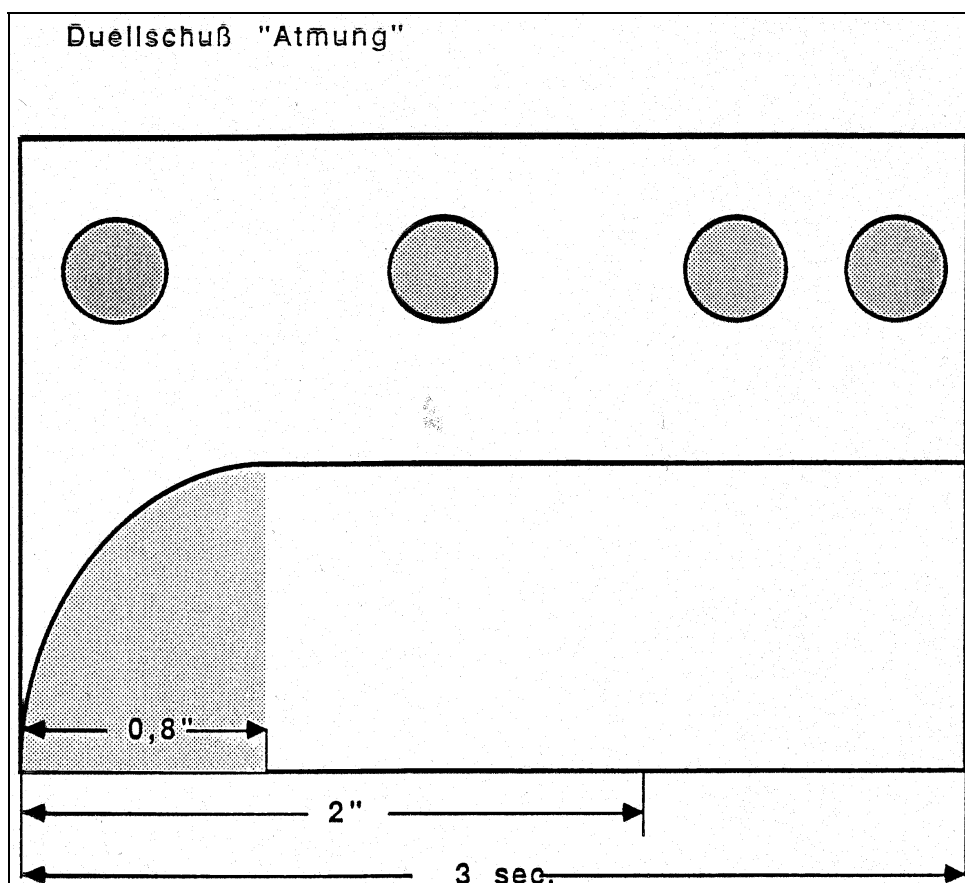
Die Atmung ist der ausschlaggebende Faktor für den Duellschuß. Durch sie ist das Timing für den Zeitrhythmus von 7 und 3 Sekunden zu steuern und die Aufwärtsbewegung der Schießhand wird durch sie koordiniert.

Voraussetzung

Der Atemrhythmus wird bei jeder Trainingseinheit geübt, er muß automatisiert werden.

Vorgehensweise

In den 7 Sekunden zwischen dem Wegdrehen und Zudrehen der Scheibe werden, je nach Vitalkapazität der Lunge, ein bis zwei Atemzüge gemacht. Mit dem Zudrehen der Scheibe wird mit dem Mund schnell eingeatmet und dabei die Waffe aus dem 45° Winkel angehoben. Mit Erreichen der unteren Scheibenkante wird das Einatmen durch Schließen des Mundes gestoppt. Die weitere Aufwärtsbewegung des Armes erfolgt ohne Atmung. Nach der Schußabgabe und einem kurzen Nachhalten setzt sich der Atemrhythmus fort mit wiederum ein oder zwei Atemzügen.



Die Atemtechnik des Duellschusses setzt ein intensives Training zur Automatisierung voraus. Unter Wettkampfbedingungen ist bei auftretender Erregung mit einer veränderten Atmung zu rechnen, d.h. das die Schützen in dieser Situation ihre Atmung bewußt steuern müssen, bis sich ihr Zustand normalisiert hat.

2.3 Zieltechnik - Duell

Ziel

Erarbeiten und Festigen der Zieltechnik im vorher festgelegten Halteraum in stabiler Zeiteinheit. Dabei hat sich seit einiger Zeit der Halteraum „Ziel MITTE“ durchgesetzt, siehe auch die DSB-Scheiben Duell.

Voraussetzung

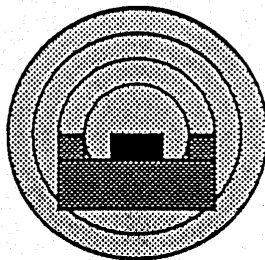
Korrekter äußerer Anschlag, richtig eingestellter Griff und Beherrschung der Atemtechnik.

Vorgehensweise

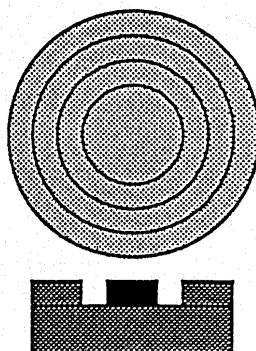
An der Scheibenunterkante wird mit dem Anhalten der Atemluft die Visierung, speziell das Korn, scharf erfaßt. Die Waffe wird dann in einer langsameren Aufwärtsbewegung in den Halteraum geführt und das Zielbild erfaßt. Dabei soll die Einstellung der Schießbrille dem größeren dunklen Hintergrundbild entsprechen, in der Regel kann die Irisblende weiter geöffnet werden. Das optimale Zielbild löst den Schuß aus.

Zu beachten ist daß das Auge zwischen den Schüssen in etwa zwischen Scheibe und eigenem Stand ruht, um die Drehbewegung der Scheibe sicher zu erfassen. Hier sollte sich der Schütze nie auf sein Gehör verlassen!

1. Variante: Haltepunkt Ziel Mitte



2. Variante: Haltepunkt Ziel aufsitzend



2.4 Druckverlauf - Duell

Ziel

Erarbeiten und Festigen der Abzugstechnik. Hier ist beim Duellschuß ein sehr hoher Automationsgrad erforderlich.

Voraussetzung

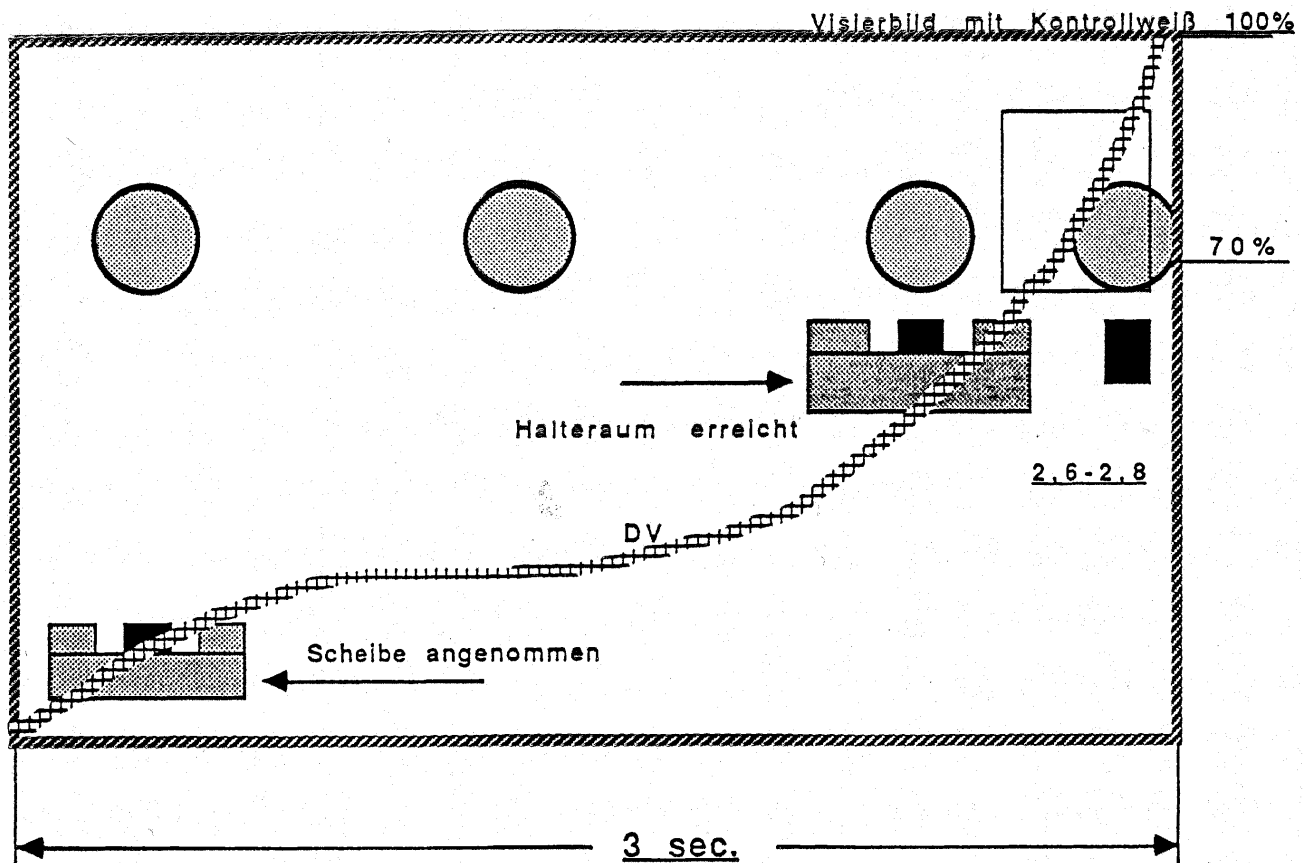
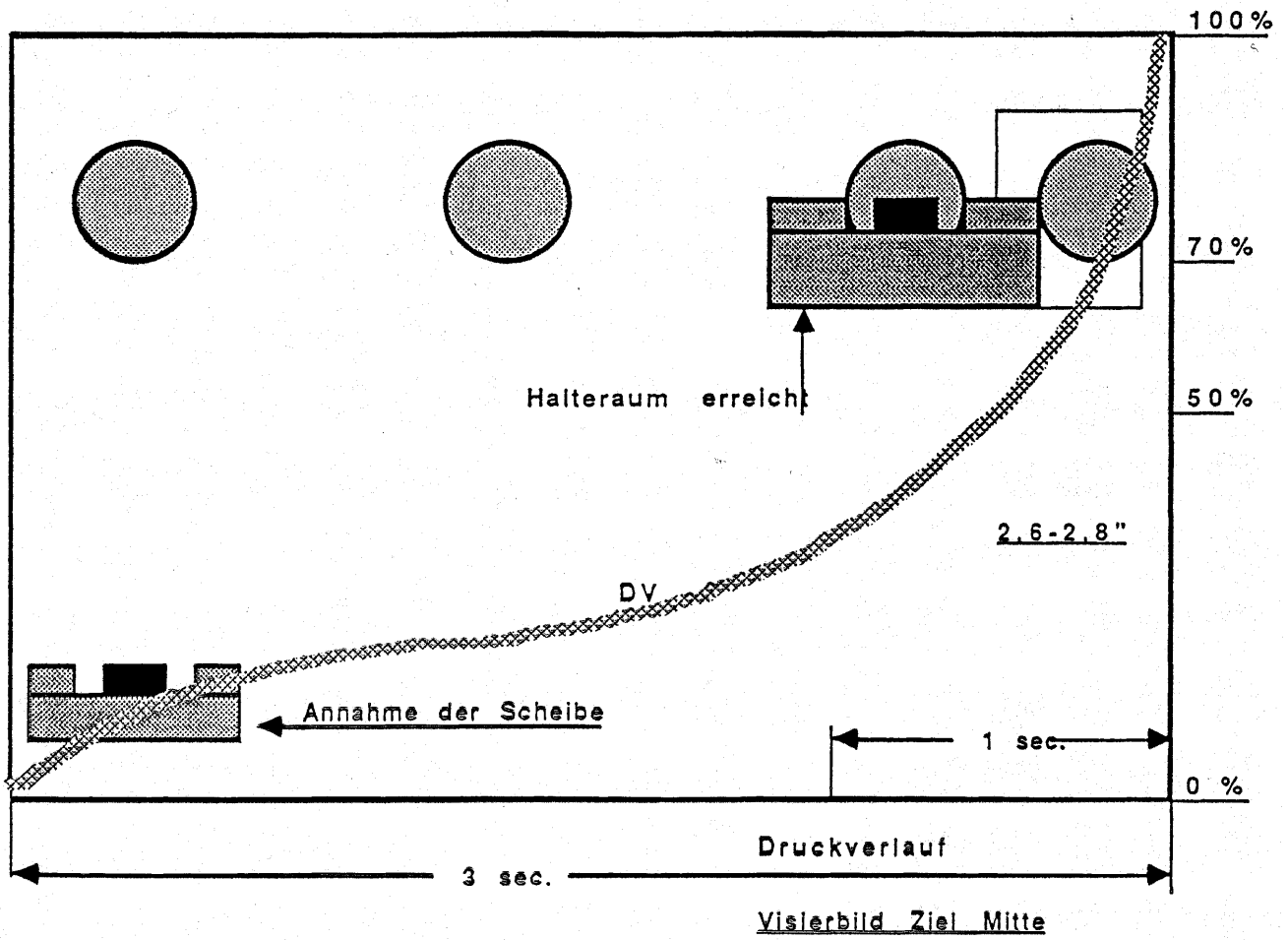
Genaue Kenntnis der vorangegangenen Trainingsabläufe und eine optimale Einstellung des Abzuges der Waffe. Ein zu hohes Druckpunktgewicht führt meist zu unerklärbarem Verreißen, da die Feinkoordination in der letzten Phase der Schußauslösung gestört wird. Hier hat sich ein Vorzuggewicht von > 1.000 Gramm und ein Druckpunktgewicht von < 360 Gramm bewährt.

Vorgehensweise

Die Waffe wird fest, etwas fester als im Präzisionsanschlag, angefaßt. Der Daumen liegt an, ein leichtes Anwinkeln des Daumens hilft den Druck auf den Griff zu verringern. Der Abzug wird mit der Mitte des ersten Fingergliedes erfaßt.

Mit Wegdrehen der Scheibe wird der 45° Winkel des Armes eingenommen. Der Zeigefinger nimmt Kontakt zum Abzug auf. Nach dem ersten Atemzug wird das Vorzuggewicht überwunden. Die Waffe wird mit dem Einatmen angehoben, ab dem Atemstopp an der Scheibenunterkante wird der Druck kontinuierlich erhöht, so daß der Schuß bei Erreichen des Halteraumes bricht. Der Abzugsfinger wird am Ende des Nachhaltens entspannt.

Die Wahl des Halteraumes muß der Schütze zu Beginn der Saison entschieden haben.



2.5 Koordination - Duell

Ziel

Komplexes Training aller Technikelemente vom Anheben der Waffe bis zum Brechen des Schusses. Dabei werden die feinkoordinativen Handlungen von Waffenführung, Atmung, Zielvorgang und Abzugsbetätigung perfektioniert.

Voraussetzung

Vorangegangenes Training aller Technikelemente und deren Beherrschung.

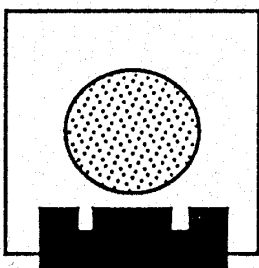
Vorgehensweise

Mit einigen Trockenanschlügen wird auf die Trainingseinheit eingestimmt. Es folgt der scharfe Schuß bei dem die Konzentration verstärkt wird und das Vorgehen auf die Führungsgröße Zielen ausgerichtet wird. Dabei wird der Automatisationsgrad der anderen Technikelemente weiter entwickelt und stabilisiert. Nach den Serien wird das Trefferbild ausgewertet und Rückschlüsse auf die notwendigen Korrekturen gezogen. Korrekturen beziehen sich auf Waffe und die Anschlagshaltung.

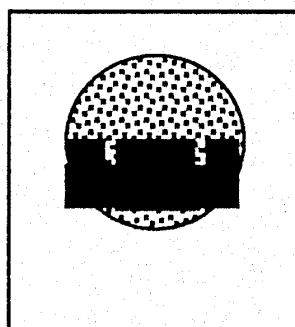
Weitere Serien mit der Beobachtung durch den Fachschießsportleiter/Trainer ermöglichen eine direkte Zuordnung zwischen Trefferlage und Ablauf. Hier kann das Zusammenwirken von Zielvorgang und Druckverlauf erfaßt werden und wie beim Training des einzelnen Technikelementes gezielte Korrekturen erfolgen.

Der Automatisations- und der Wirkungsgrad können nur über die Belastungsgrößen Umfang und gezielte Korrekturen verbessert werden.

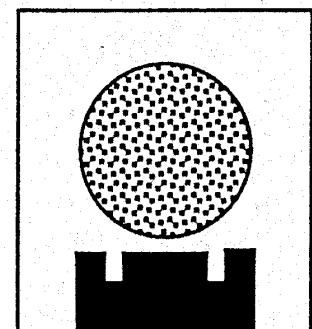
**Visierbild
Präzision**



**Visierbild
Duell-Mitte**



**Visierbild
Duell-Aufsitzend**



3.1 Rhythustraining

Ziel

Der Schuß- und Schießrhythmus soll durch diese Trainingseinheit verbessert werden. Gleichzeitig wird eine Stabilisierung des Zeitgefühls erreicht.

Voraussetzung

Genaue Kenntnis der Technikelemente des Pistolenschießens und eine Trainingspraxis aus dem Grundlagentraining.

Vorgehensweise

Es wird auf Ringscheibe geschossen und mit der Stoppuhr die Gesamtzeit und die der einzelnen Phasen gemessen. Zur Überprüfung sollen diese in ein Trainingstagebuch von jedem Schützen eingetragen werden.

Zielvorgaben

Zur Erklärung:

Die **Anspannung** beim Schuß und die **Entspannung** zwischen den einzelnen Schüssen ergibt für den Stoffwechsel (Verbrennung) einen ganz bestimmten Ablauf. Es entsteht für jeden Sportler im Laufe eines Jahres ein INDIVIDUELLER Zeitverlauf.

Um die Abläufe effektiv beurteilen zu können, sind mindestens 20 Schuß erforderlich. Gemessen wird die Zeit vom ersten bis zum letzten Schuß.

Die einzelnen Teilzeiten:

1. Die Pausen zwischen den einzelnen Schüssen
2. Gesamtschußzeit für die vorgegebene Anzahl Schüsse.

Die Pausen zwischen den Schüssen werden bestimmt von der Reihenfolge der Handlungen von Schuß zu Schuß. Im Verlaufe eines Trainingsjahres entsteht beim Schützen ein sicheres Zeitgefühl für diese Handlungen und dadurch bekommt er die notwendige Sicherheit und Erholung.

Für den Schußrhythmus wird die Zeit vom Anheben der Waffe bis zum Brechen des Schusses genommen.

Gemessen wird die **Gesamtschußzeit „T“** in den 3 Teilzeiten

t1 = Auftaktphase ca. 4 - 5 sek, bei der Doppelatmung ca. 6 - 7 sek

t2 = Arbeitsphase ca. 4 - 5 sek

t3 = Auslösephase ca. 1 - 3 sek

t1 = Einatmen, Anheben der Waffe, gebremstes Ausatmen, Absenken der Waffe bis Oberkante Scheibe, Vordruck nehmen und Grobvisierung nehmen.

t2 = Weiter gebremst ausatmen, Waffe gebremst absenken bis in den Halteraum, Korn scharf erfassen und Druckniveau der Auslösephase nähern.

t3 = Erfassen der optimalen Stellung der Waffe im Halteraum, Konzentration auf das

Korn beim Lösen des Schusses.

3.2 Abkommensbestimmung

Ziel

Den Schützen befähigen, den **Moment** der Schußabgabe zu erfassen, der entscheidend für die Qualität des Treffers ist. Dieser **Moment** ist der zeitliche Bruchteil unmittelbar vor dem Brechen des Schusses, von dem die Trefferlage abgeleitet wird. Gleichzeitig wird mit dieser Methode die Konzentrationsfähigkeit verbessert.

Voraussetzung

Genauere Kenntnis der Technikelemente des Pistolenschießens, besonders des Zielens und eine längere Trainingspraxis aus dem Grundlagentraining.

Vorgehensweise

Sinn und Zweck dieser Einheit erklären. Zu Anfang ohne Aufzeichnungen trainieren. Später von einfacher zu differenzierter Ansage (siehe unten) gehen.

Zielvorgaben

Jeder Schütze macht mindestens 20 Schuß. Je nach Leistungsstand ohne Aufzeichnung, einfacher oder differenzierter Angabe trainieren lassen.

Erfaßt wird

1. die angesagte vermutete Trefferlage
2. der Vergleich zur tatsächlichen Trefferlage
3. nach 10 Schuß wird die %-Zahl der richtig angesagten Schüsse festgehalten.

Qualität:

Anfänger

ca. 30 - 40 % richtige Ansage

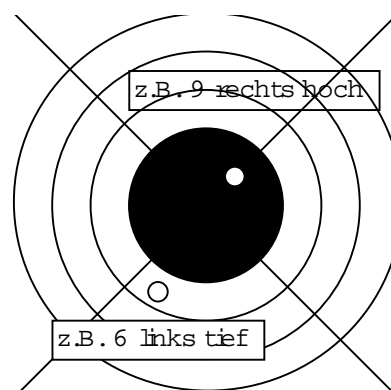
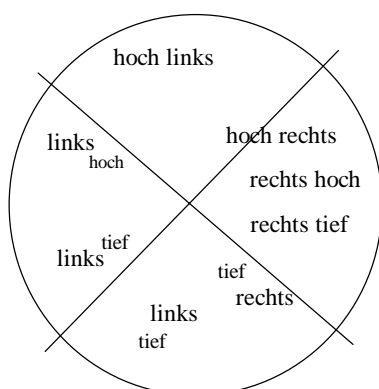
Fortgeschrittener

ca. 60 - 70 % richtige Ansage

Köner

ca. 70 - 90 % richtige Ansage

100 % sind von der Tagesform abhängig



Begonnen wird mit der einfachen Ansage (Bild links). Beherrscht dies der Schütze, wird zusätzlich die Ringzahl erfaßt (Bild rechts). Es wird perfekt wenn er als dritte Stufe auch noch die Trefferlage bewertet (Gute Neun rechts).

3.3 Stufenschießen

Ziel

Diese Trainingsmethode kann jederzeit in das Training mit einbezogen werden. Das Ziel besteht in der richtigen Einordnung der Ring- und Zeitvorgabe durch den Schützen.

Die Konzentration ist auf den technischen Ablauf des Schusses ausgerichtet. Das Resultatsdenken sollte in die Auswertung der Trainingseinheit mit einbezogen werden.

Voraussetzung

Genauere Kenntnis der Technikelemente des Pistolenschießens und eine längere Trainingspraxis aus dem Grundlagentraining.

Vorgehensweise

Im Einzel- oder Gruppentraining wird das Stufenschießen geplant und durchgeführt. Die Vorgaben sollten dem Leistungsstandard des Schützen angepaßt sein.

Zielvorgaben

Die Stufen werden über 20, 10, 5, 3, 2, 1 Schuß festgelegt und absolviert. Je kleiner die Schußzahl, um so häufiger die Wiederholung bei Nichterfüllung der Vorgabe.

Schußzahl	Ring Vorgabe	Ring erreicht	1. Wiederholung	2. Wiederholung	3. Wiederholung
20			xxxxxxx	xxxxxxx	xxxxxxx
10				xxxxxxx	xxxxxxx
5					xxxxxxx
3					xxxxxxx
2					
1					

Im Schüler und Jugendbereich entsprechend die Schußzahl angleichen.

Die Anzahl und die Schußzahl der Stufen sollte immer variabel geplant und trainiert werden.

Der gedankliche Leistungsdruck muß vom Schützen so eingeordnet werden, daß der technische Ablauf dominiert und das real mögliche Leistungsniveau umgesetzt wird.

3.4 Startphase

Ziel

Trainingsziel der Startphase ist es, mit nur 5 Schüssen die Vorbereitung zu einem Leistungstraining oder einem Wettkampf zu erarbeiten. Das Einarbeiten (Anschläge - Schüsse) und das daran anschließende Probeschießen soll den Schützen optimal auf den Wettkampf vorbereiten. Eine weitere Aufgabe dieser Trainingseinheit ist es, einen Leistungsverlust beim Übergang vom Probeschießen zu den Wertungsschüssen zu vermeiden.

Voraussetzung

Genauere Kenntnis der Technikelemente des Pistolenschießens und eine Trainingspraxis aus dem Grundlagentraining.

Vorgehensweise

Erläuterung der Notwendigkeit und der Wirksamkeit der Trainingseinheit. Leichte Aufwärmübungen, mehrere Trockenanschlüsse.

Im Gegensatz zu LP und FP muß es dem Schützen gelingen mit der begrenzten Anzahl der 5 Probeschüsse das System Schütze/Waffe zu optimieren.

Zielvorgaben

1. Stand erarbeiten
2. Schießbrille einstellen
3. 3 Schuß auf die Probescheibe
4. bei Bedarf Korrekturen, z.B. der Visierung, der Schießbrille u.ä.
5. 2 Schuß auf die Probescheibe
6. bei Bedarf Feinkorrekturen

Nach einer Trainingsunterbrechung von mindestens 15 Minuten kann diese Trainingseinheit 1 x wiederholt werden.

Um den Schützen zu Korrekturen und dem optimalen Einstellen auf wechselnde Bedingungen zu veranlassen sollten die Beleuchtungen variiert werden, die Stände gewechselt werden und die Visierung leicht verstellt werden (Werte notieren für anschließendes Rückstellen).

3.5 Endphase

Ziel

Grundsätzlich findet das Training der Endphase, wie der Name schon sagt, am Ende einer Trainingseinheit statt.

Ziel dieser Trainingseinheit ist es, eine Verbesserung der Mobilisationsfähigkeit und der Kondition des Schützen in der Endphase eines Wettkampfes zu erreichen.

Voraussetzung

Genauere Kenntnis der Technikelemente des Pistolenschießens und eine Trainingspraxis aus dem Grundlagentraining.

Vorgehensweise

Grundsätzlich wird diese Trainingseinheit nur während einer Kontroll- oder Wettkampfsituation (am Ende einer Trainingseinheit) angewendet.

Erläuterung der Notwendigkeit (Waffendefekt, Zugsanlage defekt, Streßabbau vor den letzten Schüssen, Ruhe bewahren)

Zielvorgaben

1. Zeitvorgaben für die letzten 1 - 2 Serien
2. Ringvorgaben für die letzten 1 - 2 Serien

Während der Trainingseinheit eine Störung an der Waffe, Stromausfall, Beleuchtungsausfall, usw. simulieren. Auch kann eine Radiosendung die Geräuschkulisse bei Wettkämpfen darstellen (Diskussionssendung oder deutsche Schlager sind am besten geeignet, da der Schütze unwillkürlich zuhört).

Am Ende des Trainings die gestellte Aufgabe mit dem Schützen besprechen und daraus die Schlußfolgerungen für das nächste Training oder Wettkampf ziehen.

Effektiv ist diese Methode für die Endphase eines Wettkampfes aber nur, wenn die Zielstellung dem Trainingsniveau des Schützen entspricht und die Anforderungen kontinuierlich erhöht werden.

Sinnvoll ist es, wenn diese Methode in der Gruppe trainiert wird.

4.1 Schußzeitanalyse - Duell

Ziel

Entwicklung und Festlegung des Zeitgefühls für den Schieß- und Schußrhythmus.

Voraussetzung

Beherrschung der Technik des Duellschießens.

Vorgehensweise

Es wird mit drehender Scheibe trainiert auf die Duellscheibe.

Zielvorgaben

Mit Hilfe des Trockentrainings (3-5 Serien) wird das Zeitgefühl entwickelt. Der Schuß soll nach 2,5 bis 2,8 sek. brechen, dies kann nur durch die Zeitnahme mit einer Stoppuhr bewertet werden. Sinnvoll ist es hier die Zeitnahme vom Zudrehen der Scheibe bis zum Abschlagen des Hahnes von einer zweiten Person durchführen zu lassen, damit der Fachschießsportleiter sich in dieser Phase voll auf die Beobachtung des technischen Ablaufes konzentrieren kann. Die Werte sind festzuhalten und jeweils nach den Serien kurz zu besprechen. ACHTUNG: Auch beim Duellschuß ist das Nachhalten eine wichtige Größe, Der Schütze kann damit auch seine Seitenrichtung bei weggeklappter Scheibe kontrollieren!

Der scharfe Schuß soll im Anschluß daran mit 5 - 10 Serien trainiert werden. Dabei ist darauf zu achten daß dem Schützen ausreichend Zeit für die Erholung zwischen den Serien gelassen wird.

Abschließend sollte der Vergleich von Schußzeit und Trefferlage erfolgen. Der Fachschießsportleiter kann dazu die Zeit ermitteln und die Trefferlage bewerten. (Mit etwas Übung kann hierbei mit dem Spektiv jeder Schuß erkannt werden, eine parallele Zeitnahme sollte durch eine zweite Person erfolgen.) Hierbei können wichtige Zusammenhänge von Zeit und Trefferlage abgeleitet werden.

Wichtig ist daß in dieser Trainingseinheit nur jeweils ein Schütze beobachtet und bewertet werden kann. Sollten mehrere Schützen an dem Training teilnehmen, dann wird die Beobachtung jeweils nach 2 Serien gewechselt, um ein mindest notwendiges Bild des technischen Ablaufes jedes Schützen zu gewährleisten.

Insgesamt sollte diese Trainingseinheit nicht unter 10 Serien umfassen, um einen wirkungsvollen Umfang zu erreichen.

4.2 Abkommensbestimmung - Duell

Ziel

Entwicklung und Festigung der Abkommensbestimmung in konstanter Zeiteinheit.

Voraussetzung

Beherrschung der Technik des Duellschießens und die Beherrschung des Timings.

Vorgehensweise

Beginnend mit dem Schießen auf stehende Scheibe wird das Abkommen bestimmt. Auf die drehende Scheibe wird das Abkommen im Anschluß nach jeweils 1 Schuß und nach der Serie bestimmt.

Zielvorgaben

In dem ersten 5 - 10 Serien umfassenden Schritt, wird auf stehende Scheibe die Trefferlage nach jedem Schuß bestimmt. Dazu gibt der Fachschießsportleiter die Kommandos START - AUF - WEG, um den Schießrhythmus zu simulieren. Er notiert den vom Schützen genannten Ringwert und die Lage (z.B. 9 rechts tief) und den tatsächlich geschossenen Wert. Auch hier sind ausreichende Pausen zwischen den Serien notwendig, um dem Schützen eine Erholung zu ermöglichen. Diese Trainingseinheit verlangt die bisher höchste Konzentration vom Schützen!

Die gleiche Aufgabe wird im Anschluß auf die drehende Scheibe geschossen. Zusätzlich soll der Schütze zum Schluß der Serie die Lage aller 5 Schüsse bestimmen! Dies wird mit der tatsächlichen Trefferlage verglichen und ausgewertet. Auch hier sollte der Trainingsumfang 5 - 10 Serien umfassen.

Das Ziel dieser Trainingsmethode ist die Verbesserung der Konzentrationsausdauer. Der Schütze soll seine Konzentration auf das Korn beim Auslösen des Schusses richten. Bei den entsprechenden Umfängen stellt diese Methode höchste Anforderungen an den Schützen. Doch sind 80 - 100 % richtige Ansagen ein reales Trainingsziel.

ACHTUNG: Zu Beginn dieses Trainings ist mit schriftlichen Aufzeichnungen zu arbeiten. Der Schütze kann die beobachtete Trefferlage zwischen den Schüssen mit der freien Hand notieren (zur Erinnerung: - = 10, | = 9, / = 8, f = 7). Mit etwas Übung kann er die Ergebnisse später „gedanklich“ verarbeiten.

Diese Trainingseinheit sollte mehrmals, mit steigenden Forderungen durchgeführt werden.

4.3 Komplexaufgaben

Ziel

Der Schütze soll mit Ringvorgaben, durch Standwechsel, simulierte Defekte, wechselnde Lichtverhältnisse, Hintergrundgeräusche, usw. belastet werden, um ihn optimal auf Wettkämpfe vorzubereiten.

4.4 Bewegungsanalyse

Ziel

Dem Schützen soll durch den Einsatz einer Kamera die Möglichkeit zu Verbesserungen in seinem Bewegungsablauf aufgezeigt werden.

4.5 Leistungsvergleiche

Ziel

Die Schützen sollen in einem direkten Vergleich mit anderen durch Finalschießen Stechen o.ä. gefordert werden.

4.6 Wettkämpfe

Ziel

Durch Aufzeichnungen der Wettkämpfe können hier gezielt Potentiale zur Weiterentwicklung der Schützen ermittelt werden.

Quellennachweis:

Trainingsunterlagen zur Ausbildung Trainer C

Gerd Schreiber, Trainer des NSSV, Hannover

Trainingsanleitung Luftpistole

Wolfgang und Torsten Kalbe, Trainer des SG Ahlten

Schlußwort

... doch grau mein Freund ist alle Theorie... (Goethes Faust)

Anmerkungen, Kritik, Verbesserungsvorschläge, Ergänzungen usw. bitte an:

Uwe-Peter Becker

Lindenring 46

29352 Adelheidsdorf

Tel.: 05141/83891