

## Chapter 04

### Setzen wir unsere Reise durch die faszinierende Welt des Skeet fort...



Kapitel drei haben wir mit der Einladung an Sie abgeschlossen, die Zeichen und Farbflecken auf den Linien in unserem Mini-Trainingsplatz zu beachten. In diesem Kapitel werden wir Sie über deren Bedeutung und Nutzen informieren. Wir halten Wort und sprechen darüber, was wir als eine weitere „Tonleiter“ bezeichnen, anhand derer Sie eine immer bessere Koordination Ihrer Schießbewegung erreichen können, aber vor allem, anhand derer Sie sich eine noch genauere Kontrolle antrainieren können, während Sie „die Läufe“ zum Vorhalt auf das Ziel führen.

Auch haben wir Sie dazu eingeladen, sich so schnell und so intensiv wie möglich mit den vorgeschlagenen Linien-Übungen zu beschäftigen. Einerseits, um sich mit ihnen vertraut zu machen, aber vor allem deshalb, um Ihre „linke Hand“ darauf einzustellen, dass sie die Läufe der Flinte führt, während der Anschlag weich und kontinuierlich ausgeführt wird, und dabei die Laufmündung immer exakt auf der Linie bleibt.

Haben Sie sich nun schon an dieser Übung versucht, werden Sie sicher interessante Dinge festgestellt haben. Sei es nun die Art und Weise, wie Sie zu Beginn versucht haben, die Laufbahn mit den Flintenläufen zu verfolgen oder sei es die größere Genauigkeit, die Sie dagegen erlangen konnten, wenn Sie während des Anschlags die Läufe von der „linken Hand“ aus entlang der Linie mit einer kontinuierlichen und gleichförmigen Bewegung geführt haben.

### Perfektionieren wir die Tonleiter...

Nun müssen wir also unsere „Tonleiter“ perfektionieren, um weitere Fortschritte machen zu können. Dazu malen wir uns einige Scheiben in Originalgröße auf beide Linien, die erste beginnend bei 5 Metern vom jeweils unteren Linienanfang, und weiter markieren wir circa alle zwei Meter eine Scheibe. Dann postieren wir uns auf einer imaginären Station und „stellen uns den Vorhalt vor“, den wir den jeweiligen Scheiben geben müssen. Dafür markieren wir an diesen Punkten Farbflecken, die den Vorhalt bildlich darstellen sollen:



Wenn diese Vorbereitungen alle getroffen sind, können wir mit der zweiten und wichtigsten Trainingsphase beginnen. Wir stehen auf einer der „imaginären“ Stationen, von denen wir in Kapitel drei gesprochen haben und beginnen mit unserer Übung. Diese besteht nun nicht mehr nur darin, die Läufe kontinuierlich und gleichförmig über die Linie entlang laufen zu lassen. Haben wir uns für eine Scheibe entschieden, wollen wir nun erreichen, die Laufmündung während des Anschlags entlang der Linie laufen zu lassen, um direkt und mit einer einzigen Bewegung den Punkt des Vorhalts zu erreichen!

Am Anfang müssen wir nichts anderes tun, als diese Übung mehrere Male zu wiederholen, uns dabei die Geschwindigkeit der Scheibe vor Augen halten und Position und Wahl der Scheibe, auf die wir unsere Aktion richten wollen, zu variieren. Wir müssen nicht einmal den Abzug ziehen! Wir müssen diese „neue Tonleiter“ immer und immer wiederholen. Unsere gesamte Aufmerksamkeit sollte dabei auf der Laufmündung der Flinte liegen und wir dürfen sie auf der ganzen Strecke bis zum Erreichen des Vorhalts nicht aus den Augen lassen. Während wir diese Übung ausführen, müssen wir uns bewusst sein, dass die Bewegung korrekt ist und dass wir wirklich die Kontrolle über den Lauf haben, ohne diese auch nur für einen Moment zu verlieren, und dass der Lauf immer der Linie entlang läuft. Wir müssen diese Übung viele Male wiederholen, uns auf allen „erdachten“ Stationen postieren und von der selben Station aus Scheiben und Vorhalt variieren, immer mit der festen Überzeugung in das was wir tun.

### **Trainieren wir nun jeden einzelnen Bestandteil einer Schießbewegung separat...**

Ich möchte Ihnen nun aufzeigen, dass unsere Trainingsmethode in dieser Phase dahin zielt, die jeweiligen Bestandteile einer Schießbewegung „getrennt“ zu trainieren (siehe Abb. B im Kapitel 3). Im letzten Kapitel haben wir uns ausschließlich mit Punkt 2 der Abb. B, dem Anschlag, befasst.

Mit der Übung, die wir Ihnen nun vorstellen, konzentrieren wir uns auf die Punkte „3 – Erlangen des Vorhaltens“ und „4 – Kontrollieren des Vorhaltens“. Wir halten diese Übungen für sehr wichtig. Wenn wir es nämlich verstehen, dass diese Bestandteile der Schießbewegung sich wiederholen, das heißt, wir wiederholen sie und wir müssen sie ständig auf die gleiche Weise wiederholen, dann werden wir damit beginnen, sie automatisch auszuführen. Sie werden in unser Automatismus-System eindringen, welches Wissenschaftlern zufolge, den Bereich des „extra-pyramidalen Nervensystems“ darstellt.

Stellen wir uns einmal vor, wie wir ein Fahrzeug lenken: Wir führen alle zum Fahren benötigten Bewegungen aufgrund von Reizen sehr präzise aus. Diese Reize gehen von unserer „overall control“, also vom logischen Teil unseres Gehirns, aus. Dieser überschaut die Verkehrssituation und sendet bei jeder Veränderung einen Reiz aus, damit wir den Gang des Autos der veränderten Geschwindigkeit anpassen. Diese Angleichung des Ganges wird mit Genauigkeit und ganz automatisch im Bereich des extra-pyramidalen Nervensystems ausgeführt.

### **Wir müssen die Bewegung ausführen!...Wir müssen das Spiel kontrollieren...**

Ich möchte Ihre Aufmerksamkeit nun auf eine andere Besonderheit der bisher gezeigten Übungen lenken: Wir trainieren und gewöhnen uns an das „Ausführen einer Bewegung“ Haben wir uns entschieden, auf welche Scheibe auf der Linie wir zielen wollen, führen wir die Läufe mit einer einzigen Bewegung sicher und entschlossen zum Punkt des Vorhalts! „Wir führen unsere Bewegung aus!“ Wenn Sie die dafür benötigte Zeit abstoppen, werden Sie feststellen, dass Sie für diese Bewegung, auch wenn sie korrekt also weich und kontrolliert ausgeführt wird, nie mehr als fünf Zehntel Sekunden brauchen. Das heißt, in fünf Zehntel Sekunden sind Sie in der Lage, anzuschlagen und während Sie den Anschlag ausführen, führen Sie den Flintenlauf „dorthin wo Sie wollen!“ Wenn Sie es schaffen, wirklich überzeugt zu sein von Ihrer Fähigkeit „Ihre“ Bewegung auszuführen und die Läufe dorthin zu bringen, „wo Sie sie haben wollen“, und das in nicht mehr als fünf Zehntel Sekunden, macht es keinen Unterschied mehr, ob es sich am Ende der Bewegung um eine fliegende oder um eine auf die Linie gemalte Scheibe auf unserem Mini-Trainingsplatz handelt! In fünf Zehntel Sekunden sind Sie in der Lage, die Läufe „zum Vorhalt auf eine fliegende Scheibe“ zu bringen! Es wird Ihnen bewusst werden, dass „Sie es sind“, - wenn Sie Ihre Fähigkeit, mehrere Teile der Bewegung zur gleichen Zeit auszuführen, voll ausschöpfen – der das Spiel kontrolliert und es nicht erlaubt, dass die „Scheibe mit Ihnen spielt“! ...Sie sind definitiv in der Lage, eine komplexe Bewegung bestehend aus „Anschlag“, „Erlangen des Vorhalts“ und „Kontrollieren des Vorhalts“ zeitgleich auszuführen, das heißt Sie führen drei unterschiedliche Teile einer Schießbewegung in einer Zeiteinheit aus! Es fehlt uns allerdings noch ein wichtiges Segment, bis wir die Bewegung zu einem Automatismus machen können: Punkt 5 der Abb. B, „Kommando an den Abzug der Flinte“.

### **Die Bedeutsamkeit, auf koordinierte Weise den Abzug zu ziehen.**

Und schon sind wir am Punkt 5 angekommen! Ich möchte hier deutlich machen, wie wichtig dieser Teil der Schießbewegung und wie bedeutend er für das Endresultat ist. Eine sehr hohe Prozentzahl an verfehlten Scheiben muss man darauf zurückführen, dass man in technischer Hinsicht die Bewegung vielleicht perfekt ausgeführt hat... aber es nicht geschafft hat, zum Abschluss der Bewegung den Abzug zum richtigen Zeitpunkt zu ziehen!

Beim Erläutern der vorangegangenen Übung (Erlangen und Kontrolle des Vorhalts) haben wir festgestellt, dass wir in jener Phase den Abzug noch nicht ziehen mussten.



Wir hatten diese Anleitung deshalb gegeben, weil wir zwei Teile unserer Schießbewegung trainieren wollten: „Erlangen des Vorhalts“ und „Kontrollieren des Vorhalts“. Wir mussten uns ausschließlich darauf „konzentrieren“ und durften uns von der Einführung eines dritten Segments – der Schussabgabe nicht ablenken lassen!

### **Der Einsatz der Stimme als Kontrollinstrument über den Vorhalt**

Jetzt hingegen ist der Moment gekommen, wo wir uns für dieses wichtige Segment interessieren sollten und erreichen über einen Zwischenschritt „das Kommando an den Abzug“.

Kehren wir zurück zu unserem Mini-Trainingsplatz und zur vorangegangenen Übung „Erlangen des Vorhalts“ und „Kontrollieren des Vorhalts“. Wenn wir uns sicher darüber sind, dass wir diese beiden Teile richtig und unbefangen ausführen können, fügen wir eine weitere Besonderheit ein. Wenn wir merken, dass die Laufmündung den Punkt des Vorhalts erreicht, sagen wir schnell - ohne auf den Abzug zu drücken - ein einsilbiges Wort wie etwa: „Bang, sì, yes, ja, oui“!



Aber achten Sie unbedingt darauf, dass Sie den Punkt des Vorhalts wirklich sehen und das Wort exakt in dem Moment sagen, in dem Sie den Vorhalt sehen! Vielleicht haben Sie anfangs Schwierigkeiten, diese Übung richtig auszuführen, aber mit Einsatz und Fleiß werden Sie sehen, dass alles möglich ist: Die Vorteile, die Sie daraus ziehen werden im Hinblick auf eine koordinierte Schießbewegung werden unglaublich sein! Aber denken Sie dabei immer an zwei Dinge: „Ruhig bleiben! Das Wort erst in dem Moment sagen, wenn Sie den Vorhalt wirklich vor Augen haben!“ und, Achtung, „noch nicht den Abzug ziehen“!

Weshalb setzen wir nun unsere "Stimme" ein, anstatt den Abzug zu ziehen? Ganz einfach, mit dem gesprochenen Wort transferiert man am schnellsten die Reize des Gehirns nach draußen... und beim Schießen ist es höchst wichtig, auf die Reize des Gehirns schnellstmöglich zu reagieren!

## **Übertragen wir die Reaktionsgeschwindigkeit des Gehirnreizes auf Finger und Abzug**

Wenn wir nun soweit sind, dass wir auch diesen Teilabschnitt des Kommandos an den Abzug (Teilabschnitt deshalb, weil wir bis jetzt nur die Stimme als wirkliche Kontrolle für den Vorhalt und als Ersatz für den Abzug benutzt haben) perfekt angewandt haben, fahren wir fort, „Stimme und Finger“ in Einklang zu bringen. Mit anderen Worten, wir müssen es schaffen, die selbe Reaktionsgeschwindigkeit, wie sie das gesprochene Wort auf den Gehirnreiz hat, auf den Finger – also auf den Abzug – zu übertragen.

Hierbei sollte man im unteren Flintenlauf (low barrel) eine leere Patronenhülse einlegen, um den Mechanismus des Auslösers und des Schlagbolzens nicht abzunutzen. Also wiederholen wir noch mal die gleiche Übung wie oben beschrieben: „Anschlag“, Erlangen des Vorhalts“, Kontrollieren des Vorhalts“, und während wir das Wort „bang, oder ähnliches...“, aussprechen, ziehen wir zeitgleich den Abzug! Dabei müssen wir aufpassen, dass unsere Stimme und das „Klicken“ des Abzugs wirklich zeitgleich zu hören sind! Am Anfang werden Sie so gut wie sicher zwischen dem Moment des „wörtlichen Kommandos“ und dem Moment, in dem Sie den Laut des Abzugs hören, eine zeitliche Verschiebung feststellen. Sie müssen solange daran arbeiten, solange Sie (beim Zuhören) nicht sicher sind, dass beide Kommandos „perfekt zeitgleich ablaufen“! Wenn Sie so trainieren, werden Sie nie mehr dieses unerfreuliche Gefühl haben, welches sicher schon etliche Male im Laufe Ihrer Schießkarriere aufgetreten ist: Jenes, beim Ziehen des Abzugs gezögert und deshalb die Scheibe verfehlt zu haben, weil Sie den entscheidenden und abschließenden Moment der Schießbewegung verpasst haben, obwohl Sie die Bewegung bis zu diesem Moment gut im Griff hatten. Der Zweifel wird Sie während der Bewegungsausführung niemals mehr überkommen, weil „Sie es sind, der die Bewegung ausführt“, und nicht die Scheibe, die Sie dazu „antreibt“. Sie sind es, der in fünf Zehntel Sekunden dazu fähig ist, die Läufe „dorthin zu bringen, wo Sie wollen“, sprich, zum Vorhalt auf die Scheibe. Sie sind es, der „während des Wahrnehmens des Vorhalts, die Wahrnehmung des Gehirnreizes und das Kommando an den Abzug in zeitgleiche Übereinstimmung bringt“. Nichts wird mehr passieren über „Ihre eigene Bewegung“ hinaus“! Die fliegende Scheibe wird für Sie nur noch ein Zeichen zur Information darüber sein, dass Sie "Ihre Bewegung" nun beginnen müssen und dass Sie "Ihre Bewegung" eigenständig ausführen, und nicht unter dem Druck der fliegenden Scheibe. Alles was Sie bis jetzt trainiert haben.

Sie sind jetzt in der Lage, das "große Potential Ihres Gehirns auszuschöpfen!" Wie ein Klavierspieler oder ein Jongleur führen nun auch Sie mehrere verschiedene Bewegungen zur gleichen Zeit aus. Darüber hinaus scheint sich in Ihrem Kopf die Kontrollzeit für die Scheibe „ausgedehnt“ zu haben!

Im Laufe unseren Notizen ist das Wort "Vorhalt" sehr häufig gefallen. Vielleicht sollten wir uns die Bedeutung dieses Begriffs näher anschauen. Dieses wird im nächsten Kapitel geschehen.