

Chapter 09

Wir stellen uns den Flintenlauf als Verlängerung des Zeigefingers unserer linken Hand vor...

Das vorangegangene Kapitel war dem korrekten Gebrauch der linken Hand gewidmet. Vor der detaillierten Analyse der Anschlagsbewegung hielten wir dort fest: „Wir sind nun fast bereit, die gleichen Dinge, die wir mit der linken Hand gemacht haben, ab jetzt genauso präzise mit den Flintenläufen auszuführen...“

Genau an diesen Punkt knüpfen wir an und versuchen uns nun vorzustellen, dass der Lauf eine Verlängerung des Zeigefingers unserer linken Hand darstellt. Wir erinnern uns, dass wir auf Station zwei stehen und dass die auszuführenden Übungen einer bestimmten Logik folgen, die wir auch bei den anderen Stationen anwenden werden. Das einzige, was sich bei den verschiedenen Stationen ändern wird, ist das Ausmaß des sichtbaren Vorhaltens und folglich das Ausmaß der entsprechenden Bewegungen.

Der Station vier werden wir später noch besondere Aufmerksamkeit widmen.

Der reale Trainingsplatz zeigt sich für uns wie auf folgender Zeichnung:

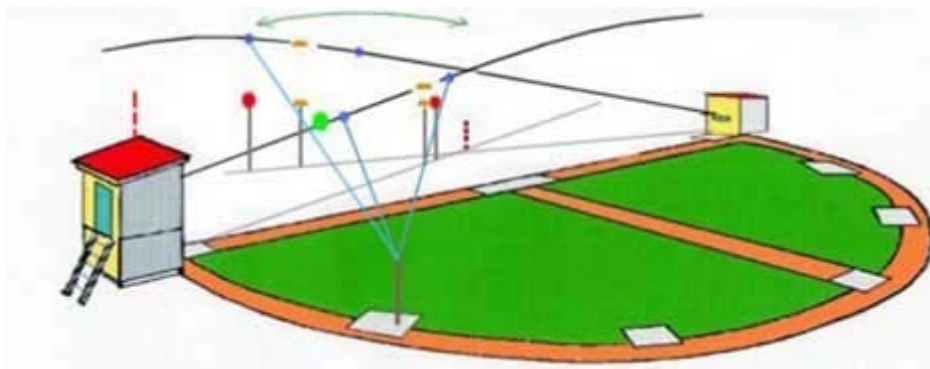


Abbildung A: Aktionswinkel für die Einzelscheibe (dunkelblaue Linien) und die Duplette (hellblaue Linie) bei Station zwei.

Legende:

Grüner Ball: Startpunkt der Läufe

Blaue Punkte: „Kontrollzonen“ von Station zwei aus gesehen

Bogen mit grünen Pfeilen: Pendelbewegung (Pendulum movement)

Wie gewöhnlich starten wir mit unserer „trockenen“ Schießbewegung. Wir richten den verlängerten Lauf/Finger auf einen Punkt der Flugbahn (grüner Punkt), der bei circa einem Drittel der Strecke Ausgangspunkt der Scheibe und zentraler Pfahl liegt.

Unsere Bewegung für die Einzelscheibe erfolgt innerhalb der durch die beiden blauen Bälle dargestellten „Kontrollzone“ (Abb. A) auf der Pull-Flugbahn. Darüber hinaus sollten wir bei der Ausführung dieser Übung immer die Scheibe bedenken, die unserer Vorstellung nach während der Anschlagsbewegung links von unseren Läufen, also ihnen vorangesetzt, fliegt. Die Anschlagsbewegung besteht im ganzen aus Erlangen und Kontrolle des Vorhaltens, dank einer gut koordinierten Bewegung gemäß Schießschema Typ B und dank der erworbenen Geschicklichkeit unserer linken Hand. Denken Sie auch daran, dass „der Aktionswinkel“ zur Kontrolle über das Hoch zwei wirklich sehr eng ist. Deshalb wird die Bewegung und die

Kontrolle mit der linken Hand ausreichend sein, um „diesen Aktionswinkel“ abzudecken. Die Aufgabe des Körpers ist es, mit einer kurzen Rotationsbewegung die Bewegung der linken Hand zu unterstützen, ohne dabei Widerstand zu leisten. Nichts weiter.

Aber wo ist die Schießbewegung abzuschließen?...

Die gesamte Bewegung beim Schießen auf richtige Scheiben endet bei einem bis drei Metern vor dem zentralen Pfahl. Die Flintenläufe dürfen niemals über diese Grenze und noch weniger über den zentralen Pfahl hinausgehen! Unter diesen Voraussetzungen versuchen Sie nun die am besten auf ihren Körperbau zugeschnittene Position auf der Station zu finden. Denken Sie jedoch daran, dass sich bei den ausgehenden Scheiben der Stationen zwei, drei und vier der Oberkörper maximal in Richtung des zentralen Pfahls und nicht darüber hinaus befinden soll. Sie müssen, wie schon erwähnt, als Ausgangspunkt die Verlängerung Ihrer Läufe bei circa einem Drittel der Flugbahn ‚Kabine-zentraler Pfahl‘ (grüner Ball bei Abbildungen A und B) nehmen.

Welches ist die Ausgangsposition?...

Beim Einnehmen der Ausgangsposition für unsere Schießbewegung auf Station zwei müssen wir besonders aufpassen. Unser Gesicht sollte mit den Läufen in eine Richtung zeigen. Beim Auftauchen der Scheibe sollte das Gesicht schon in einer Linie, also parallel zur Waffe sein, so dass wir nicht dazu gezwungen sind, schroffe und gefährliche Angleichungsbewegungen des Gesichts zum Schaft zu machen. Den Kopf zu drehen, um „in das Fenster“ des Scheibenausgangs zu sehen, ist sowohl unnützlich als auch gefährlich, wenn man übersensibel auf den psychologischen Druck der „abspringenden“ Scheibe reagiert!... Offensichtlich sind wir sehr daran interessiert, die Scheibe gleich zu Beginn ihres Fluges ‚wahrzunehmen‘, weil sie „das Signal“ darstellt, mit dem „wir unsere Bewegung beginnen sollen“ (erinnern Sie sich an diesen Gedanken?). Wir wollen die Scheibe jedoch in jener Zone kontrollieren, in der sie weniger „aggressiv“ ist (Kontrollzone). Wir müssen eine gute Wahrnehmung für die Scheibe erhalten, mit dem Ziel, unsere Bewegung korrekt zu beginnen. Gleichzeitig müssen wir mit dem Gesicht auf einer Linie zur Waffe bleiben. Den für uns sichtbaren Winkel müssen wir bestmöglich nutzen, wir müssen ihn auf unserem „nützlichen Schießbereich“ richten, ihn so weit wie möglich vergrößern. Wir müssen die natürliche Gabe unserer Augen nutzen, mit der wir auf einen Punkt sehen und darüber hinaus eine gute Vorstellung über den den Punkt vorangehenden und nachfolgenden Bereich haben können.

Erfassen wir unser Blickfeld auf die richtige Art...

Um unser Blickfeld bei Station zwei auf den „nützlichen Schießbereich“ zu richten, reicht es aus, den Oberkörper ein wenig vor den zentralen Pfahl zu positionieren. Zur Vergrößerung unseres Blickfeldes stellen wir uns auf den hinteren Rand der Station. Sich neunzig Zentimeter zurückzustellen (das ist die Entfernung zwischen vorderer und hinterer Begrenzung der Station) bedeutet eine Verbreiterung des Blickfeldes von zwei Metern!

Nun können wir mit den Übungen beginnen. Wir versuchen, die gesamte Anschlagsbewegung so korrekt wie möglich durchzuführen. Vor allen Dingen aber versuchen

wir, die Laufmündung (the muzzle) sehr exakt in die Kontrollzone zu führen. Die Laufmündung durchläuft den ganzen Teil der imaginären Flugbahn bis zur Kugel/Vorhalten. Die gesamte Bewegung endet mit unserem rituellen Bang/Click (siehe Abb. A).

Ab dieser Phase unserer Reise werden wir die Übungen auf den Stationen bewusst zusammenfassen. Wir sind davon überzeugt, dass all diejenigen, die uns geduldig und beharrlich auf diesem Weg folgen, begriffen haben, dass die auf den verschiedenen Stationen im einzelnen anzuwendende Technik die gleiche ist, die sie während des gesamten Lehrganges „Step by Step“ zu konstruieren gelernt haben. Dies beginnt beim „Mini-Trainingsplatz“ bis zum Erreichen dieses Punktes des Lehrganges. Wir sind auch davon überzeugt, dass viele Schützen ihre Gedanken bereits gut organisiert haben – oder auf dem besten Weg dazu sind – um nun eine komplexe Schießbewegung koordiniert und zeitgleich, „überlappend“, nicht mehr abschnittsweise, ausführen zu können (siehe Abb. A und B in Kapitel 3). Diese Schützen haben hart an der Entwicklung ihres Automatismussystems gearbeitet, so dass der sich wiederholende Teil der Schießbewegung unter der wirkungsvollen und sicheren Kontrolle des extrapyramidalen Systems ausgeführt wird. Gleichzeitig sind diese Schützen fähige Beherrscher im Einsetzen ihrer linken Hand geworden!

An die Details, wie man von der Phase des „Trockentrainings“ auf den Flugbahnen zur wirklichen Feuerphase kommt, erinnern wir im einzelnen in Kapitel sieben, als wir die Schießbewegung bei Station eins analysiert haben. Nun werden wir behandeln, wie man auch auf den anderen Stationen das gleiche Konzept anwendet. Wir werden Sie dazu bringen, die gesamte Philosophie und die gesamte Schießtechnik, die sie bis jetzt verinnerlicht haben, „ins Feld zu führen“ zu können. Zusammengefasst stellt sich das zu befolgende Schema so dar:

- a. Genaue Wiederholung der „trockenen“ Bewegungen auf den Flugbahnen in den Kontrollzonen bis zur Kugel/Vorhalten, ohne fliegende Scheiben und ohne Ziehen des Abzugs!
- b. „Trockene“ Schießbewegung auf fliegende Scheiben und deren Kontrolle in den Kontrollzonen und Abschluss der Bewegung mit einem koordinierten „Bang/Click!“
- c. Richtige Abfeuerungsaktion. Die leere Patrone wird durch eine richtige ersetzt, die Aktion wird mit einem „Bang/Click“ beendet, als ob man sich noch in der „trockenen“ Phase befände.

Um jedoch unsere Schießbewegung bei den Dupletten wirkungsvoller zu gestalten, müssen wir noch eine Besonderheit vertiefen...

Dupletten... „Pendelbewegung“... Was ist das?

In Abb. A dieses Kapitels haben wir einen grünen Bogen mit Richtungspfeilen gezeichnet, die in der „Legende“ als „Pendelbewegung“ definiert sind. Wir haben auf diese äußerst wichtige technische Bewegung schon in Kapitel drei hingewiesen und deren Anwendung als besonders nützlich und entscheidend bei allen Schießbewegungen auf Dupletten (doubles) bei den Stationen zwei bis sechs definiert.

Wir analysieren diese „Pendel“-Bewegung etwas genauer, um deren Sinn besser zu verstehen und um die Vorteile aus der praktischen Anwendung nutzen zu können.

Wenn wir das Pendel einer Uhr beobachten, fällt uns wahrscheinlich die gleichmäßige Weite der Schwingungen auf, aber vor allen Dingen die zeitliche Konstanz... die Präzision der Uhr hängt also von diesen beiden Komponenten ab, Weite und Konstanz der Pendelschwingungen!



Jeder Schütze weiß genau um die größten Schwierigkeiten, auf die man beim Schießen einer Duplette trifft (vor allem bei Station drei, vier und fünf). Sie bestehen im ungenauen Wissen, „wo“ sich die zweite Scheibe nach dem Schuß auf die erste befindet; dieses Problem wird umso größer, desto weniger ausgefeilt die eigene Schießtechnik ist. Es wird hier ganz deutlich – je mehr man bei der Kontrolle über die erste der beiden Scheiben verweilt, desto wahrscheinlicher wird die zweite Scheibe unsere Läufe überholen und in eine Zone entfliehen, die wir noch nicht kontrollieren - und nachher müssen wir die Scheibe in großer Not suchen...

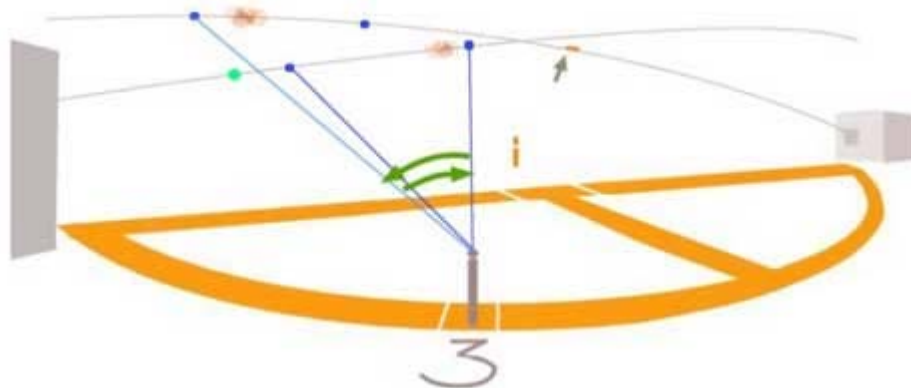
Aber wir möchten während unserer Schießbewegung nicht in Not sein... Ganz im Gegenteil, wir werden entspannt und ruhig sein, da uns zwei besondere Qualitäten dazu verhelfen, in hohem Maß „konzentriert“ zu sein.



...wir möchten entspannt und ruhig sein...

Wir verfügen nun über das „Bewusstsein“, dass die Technik, die wir uns gerade aneignen, uns dazu verhilft, alle ausgehenden Scheiben mit Ruhe, Gelassenheit und Präzision einen bis drei Meter vor dem zentralen Pfahl zu treffen! Die zweite Scheibe befindet sich in ‚gleicher Entfernung‘ zum gleichen Pfahl, aber in der Feldhälfte ihrer Herkunftskabine (siehe die mit dem kleinen Pfeil markierte Scheibe in Abb. B).

Dieses Wissen ist schon ein großer Vorteil in Bezug auf die Kontrolle über die zweite Scheibe... wir sind nicht mehr dazu „gezwungen“, unter großen Mühen in eine „obskure Zone“ auf der Suche nach der zweiten Scheibe zu springen... denn die Scheibe ist hier, direkt vor uns! Wenn wir die Umsicht besitzen, nach dem Schuss auf die erste Scheibe zur zweiten „Kontrollzone“ zurückzukehren (nicht auf der Suche nach der zweiten Scheibe, sondern unabhängig von ihr), mit der gleichen Geschwindigkeit, mit der wir in die erste „Kontrollzone“ gelangt sind, um die erste Scheibe zu beherrschen und zu treffen, bedienen wir uns einer neuen „Epiphanie“, um ein Wort zu benutzen, das für einen amerikanischen Freund eine große Bedeutung hat. Wir werden entdecken, dass die zweite Scheibe gleich neben unseren Läufen fliegt... Uns bleibt nichts anderes übrig, als die Vervollständigung unserer Bewegung „zu erledigen“ - die Bewegung zum Vorhalten durchzuführen und auf eine Scheibe zu feuern, die wir hier als „selbstmörderisch“ definieren können!



Wir fassen zusammen. Angenommen, wir sind dabei, auf eine Duplette bei Station drei zu schießen:

Abb. B

Wir richten die Verlängerung unserer Läufe auf den grünen Ball.

- a. Beim Erscheinen der Scheibe dirigieren wir entschlossen unsere Läufe zum Beginn der „Kontrollzone“ (der erste der beiden blauen Bälle) auf der Pull-Flugbahn. Während wir anschlagen, führen wir die Läufe präzise zum Vorhalten (die Scheibe befindet sich immer zu unserer Linken, wir dürfen ihr ein Überholen nicht erlauben!). Wir kontrollieren die Scheibe und wenn wir „spüren“, dass der Schaft leicht unsere Schulter berührt, feuern wir mit Entschlossenheit ab!
- b. „Sofort“ nach dem Feuern und unabhängig von der Position der zweiten Scheibe führen wir die Bewegung auf die erste Scheibe im gleichen Rhythmus (und Geschwindigkeit) umgekehrt aus, und begeben uns in die zweite „Kontrollzone“ (blaue Bälle auf der Mark-Flugbahn). Während dieser Bewegung beginnen wir, die zweite Scheibe zu fokussieren. Bei richtiger Ausführung dieser Rückbewegung befindet sie sich auf der rechten Seite unserer Läufe, während wir in die gleiche Richtung und mit der gleichen

Geschwindigkeit ziehen... Ab hier ist es ein Spiel, den letzten Teil der Feueraktion zu kontrollieren und „auszuführen“... Wir müssen nichts suchen, wir sind in keine „dunkle Zone“ gesprungen. Wir haben die Scheibe dort gefunden... wo es ganz logisch ist!

Die Bewegung wie in den obigen Punkten a) und b) beschrieben, ist nichts anderes als die Beschreibung einer „Pendelbewegung“ (grüne Pfeile auf den Abbildungen A und B). Es ist offensichtlich ein Pendel auf „horizontaler Ebene“. Daraus erhalten wir folgende theoretische Idee: Ausmaß und Konstanz der Schwingungen eines Pendels haben einen praktischen Nutzen zur Vereinfachung der Kontrolle über die beiden Scheiben, da sie ein wesentliches Merkmal gemeinsam aufweisen: Sie fliegen mit der gleichen Geschwindigkeit, nur auf sich kreuzenden Flugbahnen.

Demnach liegen dem engagierten Schützen beim Schießen auf eine Duplette zwei Kontrollmöglichkeiten dar:

- a. „Irgendwo“ die zweite Scheibe nach dem Schuss auf die erste Scheibe zu suchen...
- b. Eine sehr einfache und autonome „Pendelbewegung“ auszuführen, in dem man fließend zur Kontrolle und zum Schießen auf die ausgehende Scheibe geht, gleich danach in die zweite Kontrollzone zurückzukehrt bei gleicher Geschwindigkeit und gleichem Rhythmus, unabhängig von der in diesem Moment wirklichen Position der zweiten Scheibe, jedoch mit dem Wissen, dass diese sich mit Sicherheit genau in der Zone befindet, zu der man die Läufe während der Rückbewegung führt!

Urteilen Sie selbst, welche der beiden Möglichkeiten Ihnen nach den Maßstäben Logik, Vernunft und Sicherheit besser gefällt...

Sie werden sich niemals kreuzen...

Wenn wir diese Schießtechnik, die „Pendelbewegung“ miteingeschlossen, richtig anwenden, werden sich die beiden Scheiben einer Duplette nie kreuzen... niemals, auf keiner Station! Wir treffen bei jeder Station die erste Scheibe sehr viel früher, als sie die Flugbahn der zweiten Scheibe kreuzen würde. Da wir die Rückbewegung autonom und unabhängig von der Position der zweiten Scheibe machen, beobachten wir, dass diese unseren Läufen entgegenfliegt. Auf diese Weise können wir die Scheibe jederzeit unter absoluter Kontrolle halten. Wir haben alle Zeit dazu, damit „wir“ entscheiden können, wann und wie wir die Bewegung rechtzeitig abschließen!

Wir geben der Bewegung der Läufe beim Anschlagen absolute Priorität...

Wir unterstreichen noch einmal die Bedeutung, die das Bewegen der Läufe zur Flugbahn der Scheibe in dem Moment hat, in dem wir mit der Schießbewegung beginnen und die Läufe entschlossen auf den Anfangspunkt der „Kontrollzone“ richten. Diese Startbewegung müssen wir in unser „technisches Gepäck“ miteinfließen lassen, so dass wir sie automatisch ausführen können. Wir sollten sie uns jedoch immer wieder vor der Schießbewegung „bewusst“ machen. Dies wird uns innerhalb kürzester Zeit ermöglichen, genauso schnell zu sein wie die Scheibe, ohne dabei die Kontrolle auch nur für einen Moment zu verlieren. Wir müssen unbedingt klare Vorstellungen über die auszuführenden Tätigkeiten haben! Dies ist

ein Teil davon, wie wir gedanklich unsere gesamte Schießbewegung organisieren. Aber vor allen Dingen: Sind wir uns nicht im klaren über die Dinge, die wir erledigen müssen, wird es die Scheibe sein, die uns „irgendwohin treiben wird“... und mit Sicherheit weit weg von ihr!

Bei einer gut koordinierten und aufgebauten Schießbewegung auf eine Duplette wird uns auf einmal auffallen, dass die gesamte Bewegung die Merkmale und den Rhythmus eines Tanzes aufweist... wir „sehen“ die zwischen den Scheiben hin und her tanzenden Läufe, mit dem Rhythmus und dem Takt einer Partitur...



... wir „fühlen“ unseren Körpers, der aktiver Teil dieses Tanzes wird... wir fühlen den Takt und die Harmonie, die daraus gewonnene Ruhe, Entschlossenheit und Sicherheit.

Im Gegensatz dazu stehen negative Empfindungen: Man fühlt sich in einer andauernden Situation des Zweifels, man fühlt sich nicht dem Grad der geforderten Fähigkeiten für eine gut organisierte und ausgeführte Schießbewegung angemessen, die Sorge über die fehlende Zeit quält uns und drängt uns oft dazu, unüberlegte und unkontrollierte Bewegungen auszuführen... diese Empfindungen werden verschwinden oder sehr abgemildert werden, und wir werden einen Grad der Reife, Ausgefeiltheit, Stabilität und Sicherheit erreichen, mit dem wir befähigt sind, eine beruhigende und rationale Schießtechnik zu erreichen.