

## Chapter 10

**Es ist der Moment gekommen, an dem wir uns mit "Station vier" näher beschäftigen sollten...**



... Die Station vier – ein Alptraum?

Haben Sie keine Angst vor Station vier! Leider jedoch wissen wir alle, dass es keinen Schützen gibt - egal auf welchem Niveau - der sich beim Betreten „jener Station vier“ nicht unbehaglich fühlt... Vor allen Dingen während eines Wettkampfes kommt es bei einigen vor, dass sich die Spannung derart erhöht, dass das Beibehalten auch nur eines Minimums an Klarsicht unmöglich wird. Dies ist jedoch bei einer Station mit so hohen technischen Anforderungen unentbehrlich. Laut Statistik wird ein Großteil der Wettkämpfe auf Station vier gewonnen oder verloren. Fast jedes Stechen entscheidet sich auf Station vier. Alle Schützen kennen diese Tatsache und diese Überlegungen reichen aus, um sie beim Betreten der Station vier erzittern zu lassen!

Im Jahr 1993 nahm alles seinen Anfang. In diesem Jahr traten die neuen Regelungen in Kraft, die die Einführung der Duplette bei Station vier vorsahen. Die Olympischen Spiele von Barcelona waren vorüber und mit diesen schloss sich endgültig ein Kreis in der Geschichte des internationalen Skeet. In diesem Kreis war es immer noch möglich, das Skeet in technischer Hinsicht mit zufriedenstellendem Erfolg zu beherrschen, auch ohne unbedingt besondere technische Raffinessen zu entwickeln und anzuwenden – obwohl in diesen Jahren die verschiedenen Veränderungen des „zu schießenden Programms“ aufgenommen wurden. Das „individuelle Talent“ überwog den „technischen Faktor“. Dies wurde ermöglicht durch die Charakteristik „des alten Programms“, das diese Fähigkeit nicht mehr verlangte.

Die Einführung der Duplette auf Station vier stellte für das internationale Skeet eine Art „Zeitenwende“ dar, da es die Schützen vor ein technisch neues und gefürchtetes Problem stellte. Nun war es nicht mehr möglich, nur noch mit „Talent“ zu arbeiten. Es kommt nicht von ungefähr, dass Schützen, die bis zu diesem Zeitpunkt das internationale Geschehen dominiert hatten, wegen dieser Neuerung das Skeet aufgegeben haben. Das internationale Skeet ist mit dieser letzten fundamentalen Veränderung ein „extremes Skeet“ geworden. Meiner Ansicht nach ist sogar noch ein weiterer Schritt zu tun: Die Einführung einer letzten, definitiven Änderung, die auch von der großen Mehrheit der Schützen mit hohem Niveau für richtig und unaufschiebbar befunden wird, nämlich dieser Disziplin die Türen für einen „neuen Weltrekord“ wieder zu öffnen. Um ein Ziel für einen neuen Rekord zu stecken und in

der Konsequenz einen höheren Wert des neuen Rekordes als bisher zu gewährleisten, könnte eine denkbare Lösung sein, vom Kurs zwei „ankommende“ Einzelscheiben (diejenigen der Stationen drei und fünf wären wohl die dazu geeignetsten) zu eliminieren und dafür eine neue Duplette als „reverse double“ auf Station vier einzuführen. Dies könnte den Abschluss des zu schießenden Programms darstellen, in dem die zwei Dupletten aus Station vier nach den „spektakulären“ Scheiben bei Station acht geschossen werden.



...ein spektakuläres Mark Acht

Wir haben diese notwendige Maßnahme als „richtig und nicht aufschiebbar“ bezeichnet, da ein Sport, bei dem es keine Möglichkeit mehr gibt, einen neuen Weltrekord aufzustellen oder diesen zu verbessern, ein steriler Sport wird... wie ein „Traum ohne Hoffnung!“

Aber kehren wir zu unserer Station vier zurück... Wir hatten uns in Kapitel 2 die Frage gestellt, die uns immer wieder verfolgt: „Aber worin bestand – und besteht in vielen Fällen heute noch – die fundamentale Schwierigkeit beim Schießen auf diese Duplette?“ Wir fügen jetzt hinzu „ und warum?“.

Die Frage nach dem warum ist einfach zu erklären: Die beiden Einzelscheiben der Station vier wurden schon immer als Scheiben betrachtet, die einen bestimmten Einsatz verlangten, um sie mit Erfolg zu kontrollieren... Zu dieser Zeit wurde der Großteil der verfehlten Scheiben auf Station vier registriert... So rechtfertigte man nach einem damals weit verbreiteten Gedanken die Notwendigkeit, beim Kontrollieren dieser beiden „schwierigen“ Scheiben“ eine „größere Sorgfalt“ walten zu lassen. „Größere Sorgfalt“ bedeutete im wesentlichen eine „längere Kontrollzeit“... Diese Art, einem Problem zu begegnen und es zu lösen war für alle Schützen sehr beruhigend und es sprach auch nichts dagegen... Es gab keinen Grund, weshalb man der Kontrolle über die Einzelscheiben nicht mehr Zeit hätte widmen sollen. Mehr Zeit bedeutete größere Präzision, im Ablauf des Schiessens (Kapitel 3, Abbildung A)! Man konnte folglich beobachten, dass die große Mehrheit der Schützen keinerlei Schwierigkeit hatte, alle ausgehenden Scheiben wenigstens einige Meter vor dem zentralen Pfahl zu treffen, ob sie nun aus dem Hochhaus oder Niederhaus kamen – und dies geschah regelmäßig - aber als es darum ging, das Hoch vier zu schießen, war der bevorzugte Treffbereich mindestens zwei Meter „nach“ dem zentralen Pfahl! Und so ging es viele Jahre lang. Man kann deshalb gut verstehen, dass diese Art, das Hoch vier zu schießen, mit der Zeit eine Art „genetischer Stempelabdruck“ für die Aktiven geworden ist und ein Anhaltspunkt war für die Beobachter... für junge als auch für neue Schützen, welche mit ihrer Lernbegierde immer auf der Suche sind nach Mustern, von denen sie sich inspirieren lassen.

Unter diesen Grundvoraussetzungen ist es verständlich, dass bei der Duplette auf Station vier die „größere Sorgfalt“ für das Hoch vier auf Kosten der benötigten Zeit zur Kontrolle

über die zweite Scheibe der Doublette ging... Somit wurde im wesentlichen ein Problem der Schwierigkeit der Kontrolle über die zweite der beiden Scheiben geboren. Das „Vorhalten weiter als nötig“ bei der Schießbewegung auf die erste Scheibe der Duplette mit einer folgerichtigen Verspätung beim Anlegen auf die zweite Scheibe ließ keinerlei zeitlichen Spielraum mehr übrig und machte die Kontrolle über diesen zweiten Schuss unmöglich. Erinnern wir uns noch einmal daran, „dass der Schütze bei allen anderen Stationen in der Lage war, den Schuss auf die zweite Scheibe der Duplette zu kontrollieren, da sich ja die Scheibe an seine Schießposition annäherte. Bei Station vier jedoch sah sich der Schütze vor das Problem gestellt, dass die zweite Scheibe der Duplette sich scheinbar sehr schnell von seiner Position entfernte!“

Offensichtlich experimentierten die unternehmungslustigen, vor allen Dingen junge, anerkannte Schützen schon bald an verschiedenen Lösungen für das Problem. Dennoch, so sehr sie sich auch anstrebten, die guten Resultate ließen auf sich warten... Wir haben damals sehr vereinzelt Lösungsmöglichkeiten gesehen. Deren Aufzählung würde einiger Zeit bedürfen und wäre für unsere Zwecke wenig geeignet. Nur um zu zeigen, wie verbreitet die Resignation unter den Schützen war, das Nieder vier der Duplette nicht mindestens bei 34 bis 35 Metern treffen zu können, sei dies berichtet: Viele Schützen haben den Choke des zweiten Laufs der Flinte verändert, um die Schrotgaube über diese Distanz kompakter und wirkungsvoller zu machen... Denken Sie nun an die anderen unvermeidlichen Distanzen, auf die es zu schießen galt! Es war wirklich sehr schade, die negativen Konsequenzen dieser Wahl nicht genügend berücksichtigt zu haben. Eine derartige Entscheidung zwang die Schützen dazu, auf alle eingehenden Scheiben, also auf Scheiben bei kurzer Distanz, mit einem gut angepassten Lauf und Schrotgaube zu schießen, aber die langen Distanzen... Sie können sich vorstellen, wie viele Scheiben wegen dieser wenig rationalen Entscheidung „unversehrt fortgeflogen“ sind.

Die Schützen, die uns, seit sie „ihren Kelch geleert“ haben, auf unserer Reise folgen, haben intuitiv erfasst, weshalb man Lösungen wie der obigen eisern widerstehen musste und diese auch nicht entscheidend sein konnten... man konnte und musste es besser machen. Wenn das eigentlich zu lösende Problem war, „wie“ man eine Zeitspanne zur effektiven Kontrolle von Nieder vier der Duplette wiedererlangte, befand man sich auf dem richtigen Weg. Die Zeitspanne wurde vor allen Dingen im „eigenen Kopf“ gesucht, in dem man „die eigenen mentalen Räume erweitert“ hat, mittels einer Neuorganisation der gewohnten Gedankenmuster und einem geeigneteren Einsatz des uns noch immer unbekanntes Gehirnpotentials. Diesen Weg haben wir verfolgt... wir haben mit den „überlappenden“ Mustern gearbeitet, sie entwickelt und mit Methoden trainiert, die die treuesten unter unseren Lesern nun schon seit langer Zeit kennen.

Einer der eifrigsten Schützen im Kommentieren und Vertiefen der Kapitel „Step by Step“ seit ihrer Veröffentlichung im Internet, hat mir einige Tage nach der Publikation des neunten Kapitels eine sehr knappe, eindrucksvolle e-mail geschickt (ich bedauere es, dass meine Leser mir private e-mails senden anstatt unser Forum zu nutzen... dies wäre viel nützlicher für die gesamte Community). In der e-mail heisst es „Ich dachte nach der Veröffentlichung des neunten Kapitels, darin einige technische Anregungen zu finden, um meinem immer noch ungelösten Problem bei der Duplette auf Station vier abhelfen zu können. Nach dem ich keine Lösung gefunden hatte, war ich ein wenig enttäuscht... Aber als ich das ganze Kapitel aufmerksam gelesen hatte, dachte ich mir, dass ich die

Anregungen für die Station drei auch bei Station vier anwenden könnte. Ich bin sehr froh darüber, dass ich dies getan habe, da ich nun ein Licht am Ende des Tunnels aufleuchten sehe... so sehr ich früher gelitten habe, so sehr freue ich mich jetzt darüber, dass ich die Beziehung zwischen meinen Läufen und den Scheiben ganz klar sehen kann. Es ist wie Zauberei... wenn man die „Pendelbewegung“ richtig anwendet, ziehen sich Läufe und Scheiben wie magnetisch an!“

Ich könnte die Gefühle, die man bei einer Duplette auf Station vier beim Anwenden einer guten Technik empfinden kann, nicht besser beschreiben als dieser sensible Schütze. Außerdem beweist er Initiative und Intuition, was wir ja schon zu Beginn unseres Lehrganges angesprochen haben, als wir schrieben: Wir spornen die Schützen an, Methoden auszuprobieren und Empfindungen zu erleben, um unsere intuitiven Fähigkeiten des Verstehens und bewussteren Wahrnehmens fortzuentwickeln und hinter die Andeutung zu blicken, wenn möglich, die wir aufzeigen werden“.

Tatsächlich besteht aus der Sicht der Annäherungsweise an die Ausführung bei den Stationen drei, vier und fünf eine große Ähnlichkeit, abgesehen natürlich von kleinen Details, die jedoch mehr im persönlichen Reaktionsvermögen des Schützen liegen als in technischen Fragen.

Ich wende mich daher an Sie mit folgender Aufforderung: Betreten Sie Station vier mit dem gleichen sicheren Gefühl, das Sie bei Station drei empfinden und wenden Sie die gleiche Technik und Regeln an... mit der gleichen Entschlossenheit und Überzeugung! Gehen Sie dabei von den gewohnten Phasen aus:

- 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.

Schießen Sie nur, wenn Sie wirklich überzeugt davon sind, eine leicht erlangte, perfekte Kontrolle über die beiden fliegenden Scheiben zu haben, und dabei fühlen das totale Bewusstsein über Ihren Anschlag zu haben. Wenn Sie in Phase c) feststellen, dass Sie immer noch viele Scheiben verfehlen, kehren Sie ohne zu zögern zu den Phasen a) und b) zurück... Das Verfehlen einer hohen Prozentzahl der Scheiben bedeutet, dass Sie sich die vorgeschlagenen Muster noch nicht perfekt angeeignet haben... also, besser aufhören und in die Phase der „Rationalisierung“ zurückkehren; so vermeiden Sie, dass sich „Fehler einnisten“ und Sie sparen... wenigstens die Munition!

Bitte denken Sie daran, es ist eine grundlegende Bedingung, dass Sie all das bisher Gelernte perfektionieren und in Ihr „technisches Gepäck“ miteinfließen lassen! Sie müssen alle Details der Schießbewegung richtig und überzeugt anwenden: Von der Koordinierung des Anschlags (Gebrauch der linken Hand, Erlangen und Kontrolle des Vorhaltens, kurzes

Nachhalten) zum richtigen Einsatz der „Kontrollzone“ bis zur pünktlichen Anwendung der „Pendelbewegung“...

Lassen Sie Ihre Automatismen (Ihr extrapyramidales System) unter der „overall“-Kontrolle für Sie arbeiten! Vergessen Sie nicht, dass Sie mit den gleichen Techniken und der gleichen Mentalität wie ein Musiker trainiert haben... Sie haben gut auf der Tonleiter geübt... Ihre Partituren haben Sie immer wieder geprobt und können sie nun auswendig. Jetzt ist Ihr Moment gekommen.. Sie führen die Bewegungen präzise und im gleichen Takt aus... Ihre Läufe müssen zu tanzen beginnen – auch zwischen den gefürchteten Dupletten der „Station vier“...

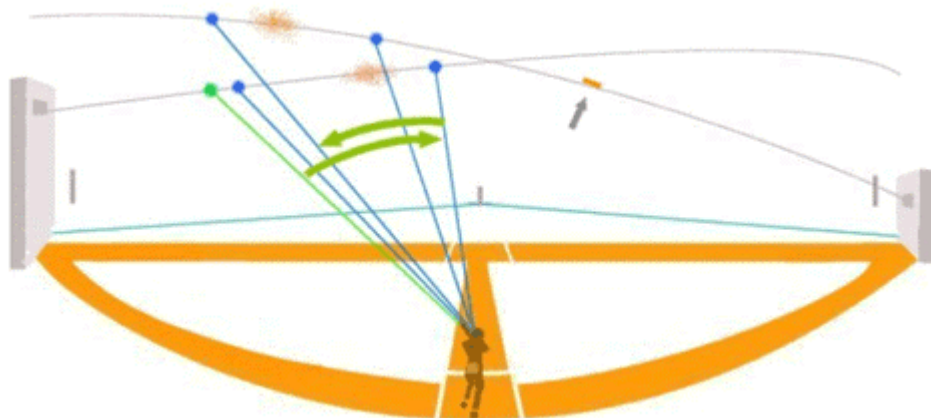


Abbildung A. Schießschema bei Station vier

Legende:

Grüner Ball: Ausgangsposition der Läufe.

Blaue Bälle: Beginn und Ende der „Kontrollzonen“ auf den jeweiligen Flugbahnen.

Grüne Pfeile: Weite der „Pendelbewegung“.

Kleiner grau Pfeil: zeigt die Position des Nieder vier beim Schießen auf das Hoch vier.

Wir beschreiben noch einmal diese Bewegung: Wir starten, indem wir unsere Läufe auf den grünen Ball – ein wenig vor dem Beginn der „Kontrollzone“ – richten (diese wird auf der Pull-Flugbahn vom ersten blauen Ball auf der linken Seite begrenzt. Der grüne Ball hingegen befindet sich circa bei einem Drittel der Distanz zwischen Hochhaus und dem zentralen Pfahl). Wenn die Scheibe auftaucht, „hängen“ Sie sich mit den Augen daran „fest“ und „lassen“ Sie nicht „locker“ bis zum Abschluss der Schiessbewegung... während Sie anschlagen, führen Sie mit großer Sorgfalt aber auch Entschlossenheit mit der linken Hand die Läufe in Richtung der „Kontrollzone“. Seien Sie der Scheibe immer voraus, kontrollieren Sie, ob Sie die Läufe direkt zum Vorhalten führen, und wenn der Schaft Ihre Schulter berührt... müssten Sie sich genau im Vorhaltepunkt befinden... feuern Sie ohne zu zögern! Sofort danach „müssen“ Sie die Rückbewegung starten, den zweiten Teil der „Pendelbewegung“. Ist Ihre Bewegung gut abgestimmt (so müsste es angesichts dessen was Sie alles gelernt haben sein), sind Sie ganz sicher dazu in der Lage, die zweite Scheibe, die rechts von Ihnen Läufen in die gleiche Richtung Ihrer Bewegung fliegt, zu fokussieren, und Sie sind außerdem noch dazu in der Lage, die Beziehung zwischen Ihren Läufen und der Scheibe deutlich zu sehen! Unter diesen Voraussetzungen wird es ganz einfach und sehr beruhigend sein, entschlossen die Aktion im Vorhalten abzuschließen... die zweite Scheibe hat sich nicht auch nur für einen Moment Ihrer Kontrolle entzogen!



Selbstverständlich geben wir auch denjenigen, die sich noch nicht bereit für eine „Meister-Schießbewegung“-Ausführung auf Station vier fühlen (so wie sie von Mr. Fox & C. in Ihrem Handbuch vorgeschlagen wird) und den Schützen, die ein aktuelles Problem bei der Ausführung haben, einige praktische Anregungen, die in zusätzlich und/oder in Ergänzung der Vorschläge in den Punkten a), b) und c) dazu verhelfen können, Koordination und Ausführungsrhythmus wiederzufinden oder wiederzuerlangen.

Beginnen wir mit folgender Betrachtungsweise: Alle fortgeschrittenen Skeet-Schützen können sich noch leicht daran erinnern, dass sie sich bei Station acht anfangs sehr schwer getan haben, dann jedoch „erfahrene Vollstrecker“ dieser beiden Scheiben geworden sind! Jawohl, ich spreche vom Hoch und vom Nieder acht... Nur den Neulingen sei zugestanden, diese beiden Scheiben zu verfehlen! Auf internationalem Niveau ist es heutzutage fast unmöglich, ein nicht getroffenes Hoch und/oder Nieder acht zu sehen... wenn es wirklich passieren sollte, sprechen alle davon wie von einem unglaublichen Ereignis!... Noch schlimmer, als einen Elfmeter beim Fußball zu verschießen!

Haben Sie sich noch nie gefragt, weshalb diese beiden Scheiben, die schon einen gewissen Schwierigkeitsgrad besitzen – und sei es nur wegen der Tatsache, dass sich die gesamte Bewegung in weniger als einer halben Sekunde „abspielt“ -, zu den von den Schützen am wenigsten gefürchteten Scheiben geworden sind?

Die Antwort darauf liegt in der Regelvorschrift, dass „diese beiden Scheiben vor dem zentralen Pfahl, der das Zentrum des Platzes bestimmt, getroffen werden müssen!“ Alle Schützen wissen, dass die Standaufsicht auf die Einhaltung dieser Regel sehr bedacht ist! Eine hinter dem zentralen Pfahl getroffene Scheibe, handelt es sich auch nur um wenige Zentimeter, wird unerbittlich als „nicht getroffen gewertet“! Die Notwendigkeit hat den Menschen geformt! Jeder Schütze wurde gezwungen, eine Lösung zu finden, die diese Regel berücksichtigt und hat dadurch gelernt, seine Ausführung schneller, knapper und koordinierter zu erledigen... um als Preis dafür ein höchst zuverlässiges Resultat zu bekommen!

Fühlen Sie sich nun bereit, unsere Betrachtungen zu Station acht mitzutragen, dann laden wir Sie ein, ohne zu zögern unsere schöne neue Fähigkeit als Werkzeug zur Verbesserung unserer Ausführungstechnik bei ... Station vier anzuwenden!

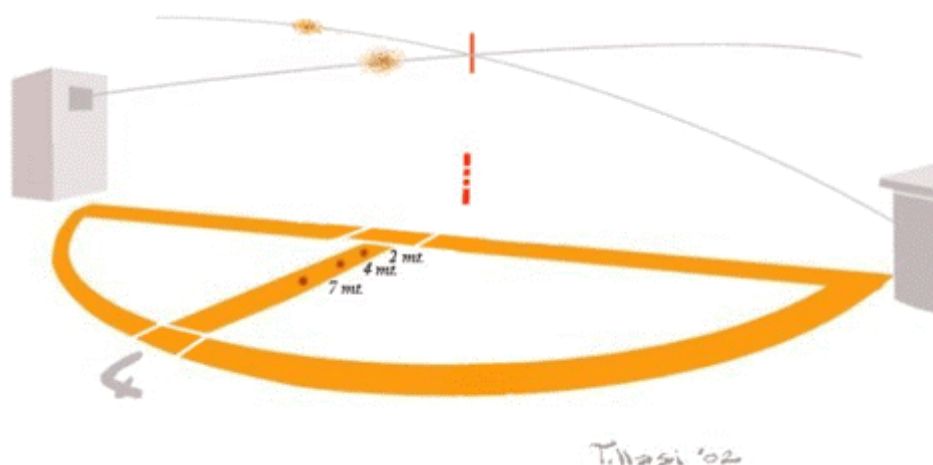


Abbildung B.

Und so machen wir es: Wir verlegen, natürlich nur ideell, unsere Station acht um zwei Meter auf der Strecke von Station acht zu Station vier. Stellen Sie sich auf diesen Punkt und beginnen Sie von dieser Position aus auf das Hoch acht zu schießen! Es ist jetzt nicht nötig, auch auf Nieder acht zu schießen. Behalten Sie in Erinnerung: Auch wenn Sie um zwei Meter weiterrücken, treffen Sie immer noch das Hoch acht... selbstverständlich unter der Bedingung, die Scheibe vor dem zentralen Pfahl zu treffen. Denken Sie daran: Wenn Sie keine Probleme dabei haben, das Hoch acht von der „richtigen Station acht“ aus zu treffen, werden Sie auch von der „neuen eingebildeten Station“ keine Probleme haben.

Ist dies der Fall, gehen wir über zur nächsten Phase. Wir rücken um weitere zwei Meter in Richtung Station vier vor und schießen von dieser „neuen Station acht“ wieder auf das Hoch acht (Sie sind nun vier Meter von der richtigen Station acht entfernt). Wir freuen uns, wenn wir Sie damit bei Laune halten können, aber vor allen Dingen beglückwünschen wir Sie, dass Sie es weiterhin schaffen, unser neues „Hoch acht“ ohne Probleme und immer vor dem zentralen Pfahl zu treffen, genau so wie es die Regel besagt!

Nun schlagen wir Ihnen eine weitere Änderung vor: Rücken Sie genau zur Hälfte des Weges zwischen Station acht und vier vor (von beiden Stationen aus sind es ungefähr sieben Meter...). Das ist unsere „neue“ Station acht! Schießen und treffen Sie viele Scheiben von dieser Position aus, sowohl aus dem Hochhaus als auch aus dem Niederhaus. Das Pull treffen Sie immer vor dem zentralen Pfahl, das Mark sollten Sie zwischen sechs bis acht Metern nach dem zentralen Pfahl in Richtung Hochhaus treffen. Es ist wichtig, diese Regel beim Mark zu beachten, weil Sie die Scheibe dort treffen müssen, wenn Sie später auf die Dupletten schießen!

Nun kommen wir zu den Dupletten. Wir befinden uns immer noch auf halbem Weg zwischen vier und acht. Wir bitten Sie, die für diese Übung aufgewandte Zeit nicht zu unterschätzen. Mit dieser Übung konstruieren Sie sich alles, was Ihnen als Basis für die korrekte Annäherung zur Duplette bei Station vier dient: Koordinierung, Anschlag, Kontrolle, Bestimmung der „Kontrollzone“, „Pendelbewegung“, das Wesentliche der gesamten Bewegung... Das alles ist in einer halben Stunde nicht zu schaffen! Sie müssen diese Übung gut planen und dafür auch eine bestimmte Zeit aufwenden. Sie werden überrascht sein über das Niveau und die Wirkung Ihrer erreichten Resultate, wenn Sie dieser vorgeschlagenen Übung folgen. Bevor Sie mit dem Schießen auf die Dupletten beginnen, ist es wichtig, dass

Sie noch einmal kurz die Phase des Trockentrainings wie unter a) und b) im mittleren Teil dieses Kapitels noch einmal beschrieben, durchführen.

Auch hier machen wir Sie darauf aufmerksam, dass Sie nur zu schießen beginnen sollten, wenn Sie überzeugt davon sind, eine leicht erlangte, perfekte Kontrolle über die beiden fliegenden Scheiben zu haben, dass Sie alles mit Klarheit überblicken und dabei das totale „Bewusstsein“ über die Bewegungen verspüren. Sie werden es sofort viel einfacher finden, die Dublette zu kontrollieren und zu treffen. Wenn Sie dies aus dieser Position schaffen, gibt es gar keinen Zweifel darüber, dass Sie genauso einfach die Dublette bei Station vier bei gleicher Ausführungstechnik treffen, und dabei sogar weniger ausladende Bewegungen durchführen...

Haben Sie nun für sich erkannt, dass sie mit einer fast konstanten Gleichmäßigkeit von dieser Station aus treffen, die wir als „Extra 8-4“ Station bezeichnen könnten, rate ich Ihnen, sich Schritt für Schritt, immer um zwei Meter, an die Station vier anzunähern und dabei immer auf die gleiche Art zu schießen!

Wenn Sie diese Übungen interessant gefunden haben, dann haben Sie auch verstanden, wie nützlich die Aneignung einer Mentalität ist, auf die Scheibe aus dem Hochhaus, egal von welcher Position auf der Strecke Station vier bis acht, so zu schießen, als ob es ein Hoch acht wäre! Schießen Sie deshalb auf das Pull der Station vier mit der gleichen Entschlossenheit, mit der Sie auf das „Hoch acht“ schießen! Die technischen Regeln zwingen Sie nicht dazu... setzen Sie sich Ihre eigenen Regeln, und Sie werden es nicht bereuen! Diese Scheibe muss mit großer Besonnenheit und Präzision innerhalb drei bis zwei Meter vor dem zentralen Pfahl abgeschossen werden! Tun Sie es!... Begeistern Sie sich für die Anwendung der „Pendelbewegung“... und auch für das Mark gibt es keine Hoffnung mehr!