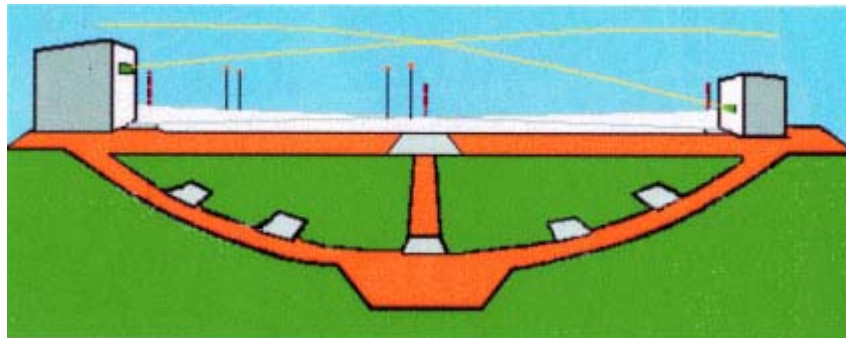


Chapter 06

Pfähle als Anhaltspunkt...

Erinnern Sie sich? Wir haben das fünfte Kapitel mit folgendem Satz abgeschlossen: „Es ist die Vorstellung von den Distanzen ab 8 bis 24 Metern, die für den Schützen interessant sind. Bei diesen Distanzen müssen die Vorhalte „bewusst wahrgenommen“ werden, sie müssen in unseren Kopf „fotografiert“ werden! Um diese Vorstellung zu erhalten und sie „mental fotografieren“ zu können, werden wir für das Vorhalten „Pfähle als Anhaltspunkt“ einsetzen!“



Positionierung der Pfähle für die Duplette bei Station 4

Was sie sind...

Es handelt sich hier um Pfähle, die paarweise in den Boden gerammt werden, bis sie noch 2,80 Meter aus dem Boden herausragen. An der Spitze der Pfähle werden wir abwechselnd eine Scheibe in Originalgröße anbringen und eine Kugel oder einen Ball in einer auffälligen Farbe, die oder der das Vorhalten darstellen soll. Es wäre von Vorteil, sich hierzu Teleskoprohre aus Aluminium zu beschaffen, die normalerweise zum Waschen von Oberflächen in hoher Lage eingesetzt werden. Diese Pfahlpaare werden je auf der Flugbahn von Scheiben des Hochhauses und Niederhauses positioniert. In obiger Abbildung und im letzten Foto des fünften Kapitels haben die Pfähle die Aufgabe, Vorhalten und „Kontrollzone“ zur Ausführung der Duplette bei Station vier bildlich darzustellen.

Es ist günstig, einige Löcher oder ein Gestell zur Befestigung der Pfähle vorzubereiten, so dass man jederzeit mit den ganz speziellen Trainingseinheiten beginnen kann. Aber Achtung, die Pfähle müssen exakt senkrecht zum Boden angebracht werden, so dass die Entfernung zwischen der Basis und dem obersten Punkt des Pfahls genau gleich ist.

Man kann auch weitere Pfähle bei den Stationen aufstellen, an denen man es für wichtig hält, im Geiste das Ausmaß des Vorhaltens für eine bestimmte Scheibe auf ihrer Flugbahn „zu fotografieren“. Dies kann beispielsweise bei Station fünf und sechs auf der Niederhaus-Flugbahn der Fall sein.

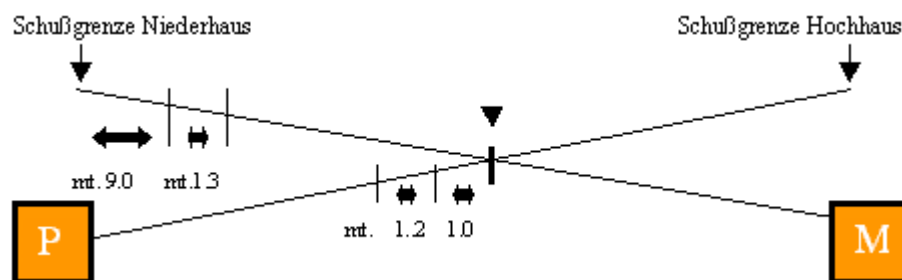
Die Maße...

Die Aufstellung der Pfähle sollte nach diesen Maßen erfolgen:

1. Der erste Pfahl mit der Kugel für das Vorhalten an der Spitze wird auf der Flugbahn des Hochhaus (pull) aufgestellt, und zwar einen Meter vor dem zentralen Pfahl, also etwa bei 18 Metern gemessen an der Hochhaus-Flugbahn.
2. Der zweite Pfahl mit einer echten Scheibe an der Spitze, die die zu treffende Scheibe darstellt, soll auf der gleichen Flugbahn 1,20 Meter vor dem vorherigen Pfahl positioniert werden (mathematischen Berechnungsmodell für das Vorhalten).
3. Der dritte Pfahl mit einer weiteren Kugel an der Spitze, die das Vorhalten simuliert, wird auf der Flugbahn des Niederhaus positioniert und zwar neun Meter vor der Schußgrenze des Niederhauses.
4. Der vierte Pfahl schließlich, mit einer echten Scheibe an der Spitze, die das zu treffende Ziel darstellt, soll auf der gleichen Flugbahn 1,30 Meter vor dem vorangegangenen Pfahl aufgestellt werden (siehe mathematisches Berechnungsmodell).

Die Pfahlpaaire müssen auf ihren jeweiligen Flugbahnen exakt in einer Linie zum zentralen Pfahl des Schießplatzes sein. Zur richtigen Positionierung sollte man von Station eins die Pfähle auf der Flugbahn des Hochhauses anvisieren, von Station sieben die Pfähle auf der Flugbahn des Niederhauses.

Um dies noch zu verdeutlichen, haben wir die Positionierung der Pfähle mit Maßen in folgendem Schema dargestellt:



Was nützen sie...

Wir haben uns nun die Instrumente so zurechtgelegt, dass sie es uns möglich machen, eine andere "Tonleiter" einzustudieren, die wir auch als die "konkreteste" aller bis jetzt eingeübten bezeichnen können. Dieser sollten wir auch unsere gesamte Aufmerksamkeit schenken, da wir aus ihr viele Informationen und nützliche Erkenntnisse erhalten können und es hierzu mannigfaltige Übungsmöglichkeiten gibt...

Wir haben die Pfähle positioniert und gehen nun auf die ersten vier Stationen des Skeetstandes. Zuerst zu den beiden Pfählen auf der Hochhaus-Flugbahn (pull)...

Wenn die Pfähle richtig aufgestellt sind, können wir von Station eins aus sehen, dass sie zum zentralen Pfahl eine Linie bilden. An deren Spitze sehen wir die Scheibe, und ein bisschen unterhalb sehen wir etwas undeutlich die Kugel, die das Vorhalten darstellen soll. Von der Seite betrachtet, auf der Station zwei, ist die Kugel etwas höher als die Scheibe – sie befindet sich vor der Scheibe auf dem ansteigenden Teil der Flugbahn! Vergessen wir nicht, dass wir die Kugel einen Meter zwanzig vor der Scheibe positioniert haben. Von Station eins aus betrachtet, verschmelzen Scheibe und Kugel zu einer Einheit! Fangen wir nun an, uns mit diesen Bildern vertraut zu machen und sie uns „einzuprägen“, da sie uns sehr nützlich sein werden, sobald wir mit der Flinte trainieren. Halten wir also fest, dass die „Vorhalt-Kugel“ sich leicht „unterhalb“ der Scheibe befindet, und genau dorthin – unterhalb der Scheibe - müssen wir unseren Schuss zielen!

Fotografieren wir mit dem Kopf...

Wenn wir nun auf Station zwei stehen und die Pfähle auf der Hochhaus-Flugbahn sehen, erhalten wir wertvolle Informationen über die tatsächliche (bei dieser Station dem Anschein nach relativ geringen) wahrgenommene Dimension des Vorhaltens: Aus circa achtzehn Meter Entfernung haben wir ein Vorhalten von einem Meter zwanzig.

Wir "fotografieren mental" auch dieses Bild und postieren uns auf den Stationen drei und vier. Ab diesen beiden Stationen merken wir ganz schnell, dass die „wahrgenommene“ Dimension des Vorhaltens sich Werten annähert, die immer mehr dem „theoretisch berechneten“ Vorhalten entsprechen. Vor allen Dingen aber zeigt uns dies, „wieweit“ wir unsere Läufe auf die Scheibe vorhalten und worauf wir unseren Schuss zielen müssen (Vorhalt-Kugel), wenn wir die Scheibe treffen wollen.

Auf den Stationen drei und vier müssen wir nun zusätzlich zum Beobachten und zum „mental Fotografieren“ der Pfähle auf der Hochhaus-Flugbahn auch den beiden Pfählen auf der Niederhaus-Flugbahn Beachtung schenken. Diese sehen aus wie am Himmel aufgehängt, als ob sie ein stehendes elektronisches Bild wären. Es gibt uns auf eine bildliche und klare Art die mögliche Antwort auf die Frage nach den realen Ausmaßen des Vorhaltens. Wir müssen uns also dazu zwingen, bei jeder Station jedes Vorhalten zu jeder Scheibe in unseren Kopf zu "fotografieren" und zu fixieren. Wir entdecken, dass jede Scheibe „ihr eigenes“ Vorhalten hat und werden dieses Vorhalten in unser technisches Gepäck miteinfließen lassen, das wir jedesmal herausholen, wenn es um das Treffen der Scheibe geht.

Der Kontrollzone...

Wir haben nun schon eine erste, sehr fundierte Kontaktaufnahme mit den Pfählen als Anhaltspunkt zur bildlichen Rekonstruktion des tatsächlichen Ausmaßes des Vorhalten hinter uns, sowie eine Reise über die Stationen mit dem Ziel, die Scheiben und das Vorhalten in der tatsächlichen Entfernung und nicht in der virtuellen zu sehen (so geschehen auf den Linien unseres Mini-Trainingsplatzes: Vergessen wir nicht, dass wir dort erlernten und trainierten, die Läufe während des Anschlags zu führen und zu kontrollieren... und ich hoffe, dass Sie nicht müde geworden sind, diese Übung zu machen und dass sie auch weiterhin zu Beginn einer jeden Trainingseinheit auf Ihrem Programm steht). Bereiten wir uns nun auf

einige Übungen mit der Flinte vor, jedoch nicht ohne vorher über die Kontrollzone gesprochen zu haben. In dieser Zone machen wir die Übungen mit der Flinte mit Sicherheit, Bestimmtheit und mit Überzeugung! Wir wenden diese neue „Tonleiter“... mit dem gleichen Enthusiasmus, mit dem gleichen Opfergeist und mit dem gleichen Rhythmus an, wie ein „gewissenhafter Pianist“ vor einem großen Konzert. Erinnern Sie sich, was wir über die Linien-Übungen auf dem Mini-Trainingsplatz geschrieben haben? Es wäre gut, wenn Sie Kapitel 4 nocheinmal aufschlagen würden, weil die dort vorgeschlagenen Übungen und die jetzt gesteckten Ziele ähnlich sind, jedoch mit einem sehr wichtigen Unterschied: Nachdem wir dort anhand Linien gelernt haben, die Flinte aufzunehmen und die Läufe koordiniert und kontrolliert zum Vorhalten zu führen, müssen wir diese hinzugewonnene Fähigkeit jetzt auf einem richtigen Schießstand und auf einer „richtigen Flugbahn“ anwenden. So besteht die neue Flugbahn jetzt aus einer imaginären Linie, die den Scheibenabgang am Hochhauses mit den beiden Pfählen (mit Scheibe und Kugel) verbindet... Dies ist die Flugbahn, die die Scheibe in Wirklichkeit zurücklegt, und auf dieser müssen unsere Läufe unter der Führung der linken Hand entlang gehen, während wir die Flinte weich und kontrolliert aufnehmen...

Wir beobachten...

Wenn wir das Flugverhalten der Scheiben entlang ihrer Flugbahn aufmerksam von einer beliebigen Station aus verfolgen (von Station zwei bis vier konzentrieren wir uns auf die Scheiben aus dem Hochhaus und von Station vier bis sechs auf die Scheiben aus dem Niederhaus), haben wir den Eindruck, dass die Scheibe auf den ersten zehn oder elf Flugmetern eine sehr hohe Geschwindigkeit hat, die fast der einer Rakete gleicht. Ab zwölf Metern jedoch kommt uns dieses „rasende Objekt“ viel langsamer vor. Dieses „Geschwindigkeitsgefühl“ wird noch deutlicher auf den Stationen zwei und sechs. Die Scheibe gleicht auf den ersten zehn Metern einem „Projektile“, nachher verlangsamt sie ihren Kurs und gleitet unendlich langsam in den Himmel.

Es gibt zwei Besonderheiten, die erklären, weshalb wir die Geschwindigkeit der Scheibe auf dem ersten Teil ihrer Flugbahn als so extrem schnell empfinden.

Die erste Besonderheit ist mehr subjektiver Natur: Experimente während der Aufstellung des mathematischen Modells zur Berechnung der Vorhalte haben gezeigt, dass die Geschwindigkeit der Scheibe in den ersten 35/40 Metern beinahe konstant ist. Aber je näher wir dem Punkt sind, an dem die Scheibe auftaucht, desto mehr „spüren wir die Geschwindigkeit“.

Die zweite Besonderheit hingegen ist ein konkretes Problem. Die Scheibe hat tatsächlich auf den ersten 10/12 Metern eine leicht erhöhte Geschwindigkeit, die sich dann auf eine konstante Geschwindigkeit in der Kontrollzone stabilisiert, sofern die Scheibe aus einer Wurfmaschine mit „kurzem Arm“ geschossen wird.

Beide Fälle stellen mehr ein psychologisches als ein reales Problem dar, wenn man berücksichtigt, dass die Scheiben nach den ersten 12 Metern jene „aggressive Geschwindigkeit“ verlieren.

Frage: Ist es nun für einen Schützen gut, sein gesamtes Augenmerk auf das „Fühlen der Geschwindigkeit“ der Scheibe während der ersten Teilstrecke zu lenken? Oder wäre es vielleicht besser, das beunruhigende Gefühl einer „Projektilscheibe“ zu ignorieren und

unsere gesamte Kontrollbewegung direkt in „jene Zone“ ab zwölf bis achtzehn Metern zu bringen, wo unsere Empfindungen sicherer und stressverminderter sind?

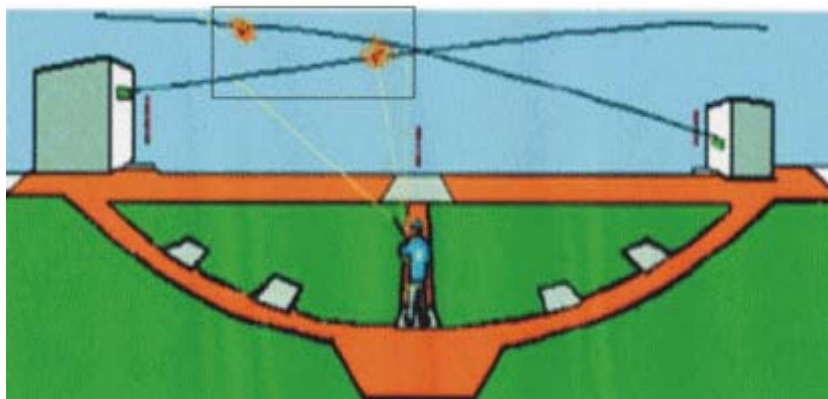
Diese Frage kann natürlich nur von rhetorischer Natur sein, aber sie dient dazu, unsere gesamte Aufmerksamkeit auf den Teil der Flugbahn zu richten, auf den es uns hier ankommt, nämlich auf die 12 bis 18/19 Meter. Dies ist die Kontrollzone! Jene Zone, in der die Kontrolle über die Scheibe rationaler, einfacher und effektiver wird, wenn wir es schaffen, alles bisher gesagte und erlernte auch anzuwenden.

In dieser Zone führen wir unsere Läufe mit einer weichen, kontrollierten und bestimmten Bewegung direkt und koordiniert zum Vorhalten auf die Scheibe.“ Es ist diese Zone, in der wir in nicht mehr als fünf Zehntel Sekunden die Flinte aufnehmen, und währenddessen wir die Laufmündung dorthin bringen, wo wir sie haben wollen... sprich, zum Vorhalten auf die Scheibe!



Eine korrekte "Führung" zum Vorhalten auf ein Mark 5 (low five)

Es ist diese Zone, in der wir „unsere Bewegung“ ausführen werden,“ es ist die Zone, in der „wir das Spiel kontrollieren werden“... in unserer „liebenswerten“ und „beruhigenden“ Kontrollzone...



Kontrollzone bei der Duplette auf Station 4

Besonders hervorheben möchte ich noch einmal, dass die Positionierung dieser vier Pfähle auch dann sehr wichtig wird, wenn wir zur Frage kommen, welche Schießtechnik bei der Duplette auf Station vier anzuwenden ist. Für den Moment wollen wir diese Pfähle jedoch nur einsetzen, um uns im Geiste einen Begriff des „realen“ Vorhaltens auf „reale“ Distanzen auf den ersten vier Stationen zu schaffen. Der Grund für diese Hervorhebung ist, dass für die Stationen zwei bis vier diese beiden Pfähle die „äußerste Grenze“ darstellen, innerhalb

der wir unsere Schießbewegung auf alle ausgehenden Scheiben abschließen müssen... aber unsere neue Fähigkeit, weich und kontrolliert zum Vorhalten zu kommen wird uns sicher dazu befähigen, unsere Schießbewegung einige Meter vor diesen beiden Pfählen zu beenden.

Über Einsatz und Übungen mit den Pfählen als Anhaltspunkt sprechen wir im nächsten Kapitel.