

## Chapter 11

### Die Stationen fünf und sechs...

Die Darstellungen auf den Abbildungen A und B sind eine grafische Unterstützung, die dazu verhelfen soll, eine zusammenfassende Vorstellung über einen korrekten allgemeinen Ansatz und über die auszuführenden technischen Bewegungen bei den Stationen fünf und sechs zu haben. Was jedoch die wirkliche und eigentliche Schießbewegung anbelangt, die man auf diesen Stationen ausführen muss, denken wir folgendes: Diejenigen, die sich bis jetzt mit dem methodischen Weg von „Step by Step“ beschäftigt haben, wissen aus operativer Sicht genau, was zu tun ist und wie man diesen Stationen begegnet. Man wendet die gewohnte schrittweise Annäherungsprozedur an, die wir schon einige Male beschrieben haben (siehe zum Beispiel Kapitel neun, Absatz „Erfassen wir unser Blickfeld auf die richtige Art...“, Punkte a, b und c).

Die Details der Informationen, die Sie bei einer Schrittweisen methodischen Herangehensweise an die Stationen zwei, drei und vier mit dem Ziel finden, eine korrekte Schießbewegung in die Wege zu leiten, gelten auch exakt bei den Stationen fünf und sechs. Deshalb raten wir Ihnen, die Kapitel neun und zehn noch einmal zu lesen, in denen man detailliert alle wichtigen und nützlichen Besonderheiten finden kann, um eine korrekte Aktion auch bei diesen beiden Stationen aufzubauen.

Wir denken auch, dass die Interpretation der grafischen Kodes (grüner Ball, blauer Ball, doppelter grüner Pfeil etc.) nun geläufig ist und so zum schnellen Verständnis beiträgt. Nur ein Blick auf die Abbildungen reicht aus, um sich die nötigen Anhaltspunkte für einen korrekten Ansatz der Schießbewegung in Erinnerung zu rufen.

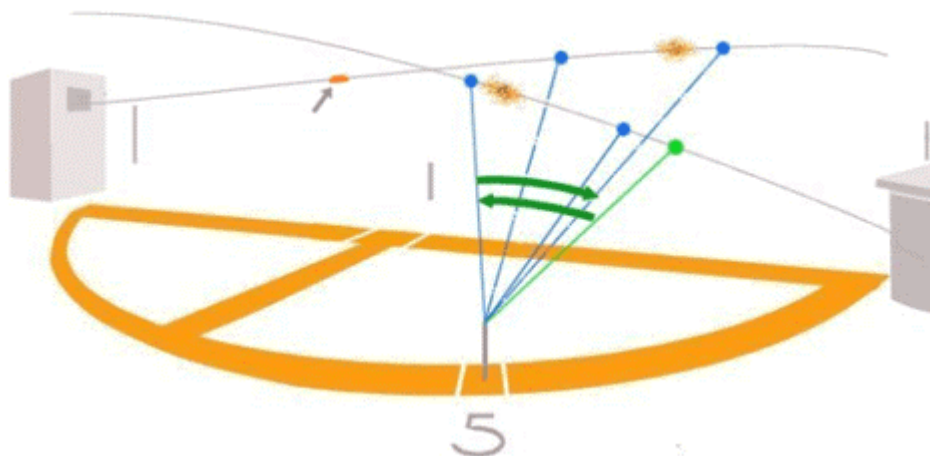


Abb. A Schießschema von Station 5 aus gesehen

Legende:

Grüner Ball: Ausgangspunkt der Läufe.

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

Grüne Pfeile: Weite der "Pendelbewegung".

Kleiner grauer Pfeil: zeigt die Position von Hoch 5 beim Schuss auf Nieder 5.

Wie dem auch sei, im Folgenden werden wir einige Elemente hervorheben, die diese beiden Stationen charakterisieren:

- a. Eine korrekte Ausgangsposition gibt dem rechtshändigen Schützen die Möglichkeit, den Scheibenabgang vom ersten Auftauchen an einfacher zu beobachten. Folglich existiert das Problem des Angleichens vom Gesicht zum Schaft und den Läufen in der Wartehaltung überhaupt nicht (Kapitel neun, Absatz „Welches ist die Ausgangsposition?...“). Das bedeutet für einen rechtshändigen Schützen ganz einfach, dass die Schießbewegung bei diesen Stationen wenigstens in theoretischer Hinsicht harmonischer, flüssiger und bequemer ist. Gleiches kann man natürlich für linkshändige Schützen bei den Stationen zwei und drei geltend machen.
- b. Eine weitere Besonderheit, auf die wir aufmerksam machen wollen ist die Beobachtung, dass ein "identisches Ausmaß des Vorhaltens" von einem rechtshändigen Schützen (gleiches gilt für Linkshänder, jedoch auf den umgekehrten Laufbahnen) unterschiedlich bewertet wird, je nach dem, ob die zu treffende Scheibe aus dem Hochhaus oder dem Niederhaus stammt (wir beziehen uns auf die Schützen, die mit beiden Augen geöffnet schießen). Besser erklärt: Versuchen Sie mittels des mathematischen Modells in Kapitel fünf von „Step by Step“ das sichtbare Vorhalten bei einem Hoch drei und bei einem Nieder fünf zu bestimmen. Gehen Sie davon aus, dass beide Scheiben bei 18 Metern auf ihrer jeweiligen Flugbahn getroffen werden müssen. Die Antwort beim „Berechnungsmodell zum Vorhalten“ lautet: Sichtbares Vorhalten 0,91 Meter bei beiden Scheiben. Also werden beide Scheiben mit dem gleichen Vorhalten getroffen: 0,91 Meter! Fragen Sie jedoch Schützen, die über eine genaue Kenntnis ihrer ausgeführten Bewegung verfügen, nach ihrer Bewertung des Vorhaltens bei diesen beiden Scheiben, werden sie Ihnen so gut wie sicher antworten, dass sie das Gefühl haben, dem Hoch drei ein größeres Vorhalten zu geben als dem Nieder fünf (Linkshänder werden antworten: mehr dem Nieder fünf als dem Hoch drei)!

Diese Tatsache erklärt sich, wenn man die Augenposition in Bezug auf die Läufe näher betrachtet: Bei der Schießbewegung zum Hoch drei hat der rechtshändige Schütze während der Kontrollphase über die Scheibe sein führendes (rechtes) Auge an den Schaftkamm angeglichen. Er wird auch sein linkes Auge auf den Teil der Zone des Schießstandes gerichtet finden, in dem die Scheibe gerade fliegt (Hochhaus – zentraler Pfahl); auch wenn das linke Auge nicht das führende Auge ist, trägt es doch dazu bei, der Sicht des rechten Auges zu helfen und diese zu schärfen. Darüber hinaus unterstützt das linke Auge eine perfekte dreidimensionale Sicht, wodurch das Bewerten des Vorhaltens auf das Ziel klarer wird.

Leider geschieht das im Fall Nieder fünf nicht. Hier befindet sich das linke Auge auf der anderen Seite der Läufe in Bezug auf den Bereich, in dem man die Schießbewegung vollziehen muss (die Hälfte des Schießstands zwischen Niederhaus und zentralem Pfahl). Die Sicht des linken Auges ist teilweise von den eigenen Läufen abgedeckt und so kann es nicht mehr denselben Beitrag leisten, den es auf so brillante Weise bei der Bewegung auf das Hoch drei geliefert hat. Die Gesamtsicht ist anders, die dreidimensionale Sicht des Ziels wird vermindert und vor allen Dingen wird die Sicht des rechten Auges fundamental und entscheidend. All das führt zu einer unterschiedlichen Bewertung der Dimensionen des

Vorhaltens. Man hat das Gefühl, dass sich diese zusammenziehen, da sich der Beitrag der beidäugigen Sicht reduziert hat. Natürlich wissen linkshändige Schützen, wie sie diese Betrachtungen auf ihre persönliche Kondition anpassen müssen.

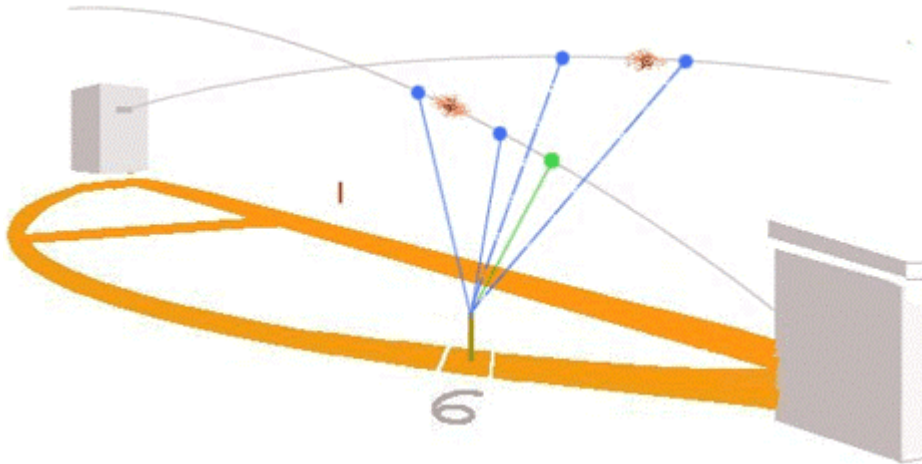


Abb. B Schießschema bei Station 6.

Legende:

Grüner Ball: Ausgangsposition der Läufe.

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

### **Aber welche praktische Bedeutung hat das alles...?**

Es hat vor allen Dingen die Bedeutung, sich darüber bewusst zu werden, dass das Problem einer anderen Sicht und einer sich daraus ergebenden unterschiedlichen Bewertung der gleichen Größe des Vorhaltens auf den Pull- und Markflugbahnen existiert und dass wir, wenn wir präzise und anspruchsvolle Schützen werden wollen, das Vorhalten für jede Scheibe in unseren Kopf hinein fotografieren müssen! In dem Moment, in dem wir die Station betreten, müssen wir neben den anderen Dingen, die es zu tun gibt, sofort im Geiste das verknüpfte Bild jener Station mit der Scheibe, die wir abrufen werden, abrufen. Es genügt nicht zu denken: „Bei dieser Scheibe muss ich 91 Zentimeter vorhalten“, wenn wir diese 91 Zentimeter nicht verknüpft haben mit der verinnerlichten und im Geiste abgedruckten Vorstellung von „diesem“ Ausmaß von 91 Zentimetern, bei „dieser“ bestimmten Station und „dieser“ bestimmten Scheibe.

### **Die Station 7**

Wir haben sehr oft Diskussionen beigewohnt zwischen Schützen oder den Offiziellen, die die Welt des Schießens regieren, über die Möglichkeit, innerhalb des Skeetkurses eine „einfache“ Station...wie Station sieben üblich bewertet wird... beizubehalten oder nicht! Diese Station wird tatsächlich mehr als eine Station mit ziemlich anspruchslosem technischen Inhalt angesehen. Deshalb hat man mehrmals deren Elimination zugunsten der Einführung einer neuen Duplette auf einer Station mit höherem technischen Inhalt diskutiert...(lesen Sie Station vier „reverse double“!). Wir haben der Einführung eines „reverse double“ auf Station vier immer zugestimmt und haben dies auch in „Step by Step“

niedergeschrieben. Wir denken jedoch, dass die beiden Scheiben, die wir für die Einführung dieser neuen Duplette brauchen, viel besser durch die Elimination von zwei Einzelscheiben bei anderen Stationen (beispielsweise die Einzelscheiben bei Nieder drei und Hoch fünf) gewonnen werden können.

Da wir daran gewöhnt sind, niemals eine Scheibe und noch weniger eine Station unterzubewerten, überprüfen wir die Fallen, die sich hinter der scheinbaren Einfachheit der Station sieben verstecken!

Die erste ist eine Falle mit technischem Charakter und betrifft die erste der beiden Scheiben, das Nieder sieben. Diese Scheibe hat eine aufsteigende Flugbahn. Sie entfernt sich aus Sicht des Schützen auf einer frontalen Flugbahn lotrecht zur Brust des Schützen und benötigt ein Vorhalten, das absolut respektiert werden muss! Sehr viele Schützen schießen auf die Scheibe. Das heißt, sie legen das Visier auf die Scheibe an und feuern. Sie bemerken nicht, dass sie die Scheibe mit dem oberen äußeren Teil der Schrotgaube treffen, das heißt mit dem kritischsten Teil der Schrotgaube. Weiterhin vergrößert sich ein möglicher Fehler von nur einigen Zentimetern in Höhe der Laufmündung auf einen Wert von 20 bis 25 Zentimetern nach 16 bis 18 Metern, dem gewöhnlichen Aufprallpunkt der Schrotgaube auf die Scheibe. Wenn dieser Fehler so begangen wird, dass die Schrotgaube auf den oberen Teil der Scheibe gelenkt wird, ist alles sehr gut gegangen... aber wenn dieser Fehler die Schrotgaube auf die Seiten der Scheibe verschiebt oder, noch schlimmer, auf den unteren Teil der Scheibe, ist die Null so gut wie sicher! Es genügt auch nur ein leichter Windstoß, der die Flugbahn der Scheibe beflügelt, um der Schrotgaube den Treffpunkt mit der Scheibe zu entziehen, sofern der Scheibe nicht das richtige Vorhalten gegeben worden ist. Das richtige Vorhalten für eine Scheibe, die bei 16 Metern auf ihrer Flugbahn getroffen wird, liegt bei 15 A Zentimetern („A“ bedeutet über der Scheibe). Dies ergibt sich aus dem mathematischen Modell ergibt (siehe Anlage zu Kapitel fünf) und dem praktischen Nachweis auf dem Schießstand. Mit dem richtigen Vorhalten wird die Scheibe vom „Herz der Schrotgaube“ getroffen und wird zu schwarzem Rauch! Natürlich bedeutet das Vorhalten in dieser Weise zu gegen auch, dass man im Moment des Schießens die Sicht auf die Scheibe zum Teil verliert, weil sie von den Läufen teilweise bedeckt ist. Deswegen begnügen sich viele Schützen damit, die Scheibe mit dem äußeren oberen Teil der Schrotgaube zu treffen, und ziehen es vor, die Scheibe während des Schießens zu sehen... und riskieren offenbar all das, was wir am Anfang dieses Absatzes gesagt haben!

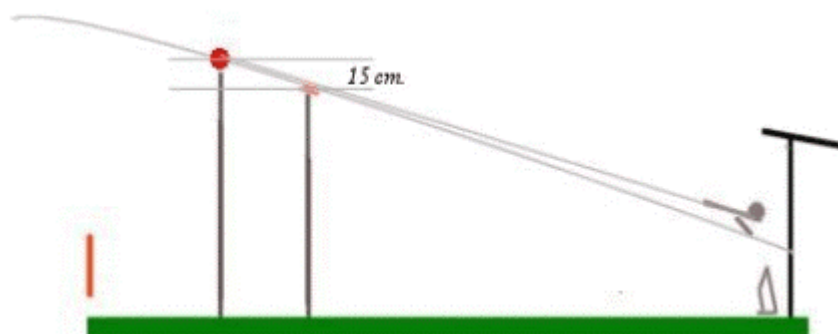


Abb. C: Station sieben

Die zweite Falle ist von psychologischer Natur. Insbesondere bei wichtigen Finals erreicht man Station sieben unter starkem Stress. Man schafft es nicht immer, die unvermeidliche muskuläre und psychologische Anspannung unter Kontrolle zu haben, die diese Stressumstände bestimmen. Die akkumulierte psychologische Anspannung aus den vorangegangenen Stationen führt unbewusst zu einer Herabsenkung des Aufmerksamkeitsgrades beim Betreten einer Station, die als „einfach“ betrachtet wird. Weiterhin können nicht gut kontrollierte muskuläre Anspannungen jene Vibrationen hervorrufen, die sich auf die Laufmündung übertragen und sich folglich entlang der Flugbahn vergrößern ... was zu „un glaublichen „Nicht-Treffern“ führt. Dadurch entstehen die Fehler, von denen wir schon weiter oben gesprochen haben. Dieser besondere Umstand wird niemandem erspart! Es gibt zahlreiche Top-Schützen, die sich daran erinnern können, wenigstens ein Mal im Laufe ihrer Karriere ein entscheidendes Nieder sieben verfehlt zu haben, welches für die Zulassung zu einem großen internationalen Finale entscheidend war, oder sie haben dadurch einen Wettkampf verloren.

Und dank solcher entscheidender und unberechenbarer Fehler ist man oft entschlossen, Vorschläge schon in der Prüfungsphase aufzuschieben, die darauf hin abzielten, die Station sieben aus dem Skeetkurs zu eliminieren.

### **Die Station acht...**

Wie wir auch schon in anderen Folgen von „Step by step“ gesagt haben, muss man zur Kenntnis nehmen, dass Station acht kein Problem mehr für Schützen höheren Niveaus aus aller Welt bedeutet. Dennoch werden wir zugunsten derjenigen, für die Station acht ein nicht vollständig gelöstes technisches Problem darstellt und zur Komplettierung eines informativen Überblicks, den wir allen Stationen des Skeetkurses gegeben haben, uns auch in diesem Fall bei einigen Anregungen aufhalten. Diese sollen dazu verhelfen, das benötigte Vertrauen beim Betreten dieser attraktiven, spektakulären und deshalb bei den Zuschauern sehr beliebten Station zu erlangen.

Natürlich sind wir sicher, dass alle, die die Geduld und die Lust dazu gehabt haben, uns in diesen elf Kapiteln von „Step by Step“ zu folgen, sich fähiger fühlen, ihre Anschlagsbewegung bis in die kleinsten Details kontrollieren zu können. Sie beherrschen perfekt das Kontrollieren und Führen der Flintenläufe mit der „aktiven und beteiligten“ linken Hand und haben ein größeres Vertrauen in die eigene Fähigkeit erlangt, alle Scheiben des Skeetkurses kontrollieren zu können. Die unterschiedlichen Begriffe des Vorhaltens und die Art, wie man diese bewertet und erreicht, machen einen Teil des Gepäcks an nützlichen Kenntnissen aus und werden mit Natürlichkeit und Präzision beim Betreten einer Station zu Beginn eines kompletten Skeetkurses oder einfach zum Trainieren auf der Station verwendet. Das Schießschema B, an das seit Kapitel zwei mehrere Male erinnert wurde, ist nun die Grundlage des technischen Gepäcks dieser Freunde geworden. Der Synchronismus zwischen Erlangen des Vorhaltens und der Abzugsvorgang sind perfekt! Die Bestimmung der „Kontrollzonen“ und der „Pendelbewegung“ sind die fundamentalen technischen Elemente, auf denen die Schießbewegung basiert. Das extrapyramidale System wurde auf die richtige Art trainiert. Die „automatische“ Ausführung der verschiedenen Segmente der Schießbewegung wurde mit Hilfe des wachhabenden Teils des Gehirns ermöglicht, so dass

die gesamte Bewegung „kontrolliert“ wird und sie so auf „gewünschte“ Weise abläuft. Unsere treuen Leser „fühlen“ schließlich, dass sich ihre mentalen Zeiten ausgedehnt haben... dass die Scheiben keine unkontrollierbaren „Raketen“ mehr sind und dass sie es sind, die Schützen, die Protagonisten der Schießbewegung, die „die Bewegung ausführen“... und sie fühlen sich nicht mehr als Opfer des psychologischen Drucks, den die Scheibe ausgeübt hat. Dieser Druck hat sie bisweilen zuerst zu einem langen Moment der Lähmung gebracht und gleich danach zu einer daraus resultierenden unkontrollierten und unkontrollierbaren Reaktion. Dieses neue Bewusstsein der technisch vorbereiteten Schützen führt zu einer größeren Ruhe und Klarheit. Dies ist der Effekt aus dem Bewusstsein, gut zu wissen, was man gerade macht und vor allem, dass man weiß, dass man dazu fähig ist, es auch gut zu machen!

Wenn ein Großteil des erworbenen technischen Gepäcks auf Station acht angewandt wird, wird die Bewegung auf dieser Station in ein pures Vergnügen verwandelt...

**Wenn man die Regel der „Kontrollzone“ anwendet, wird alles viel einfacher...**

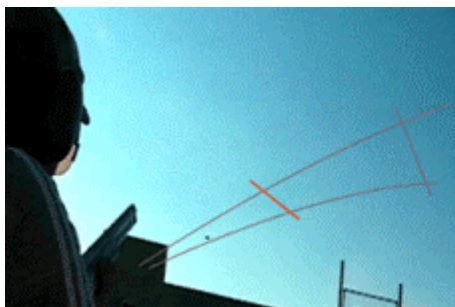


Foto A Hoch



Foto B Hoch acht

Auf Foto A hat der Schütze die Scheibe wahrgenommen. Ausgehend von der Warteposition, beginnt er während des Anschlages die Laufmündung auf der Flugbahn der Scheibe (rote Linie, circa 10 Meter vom Hochhaus entfernt) zum Beginn der „Kontrollzone“ zu bewegen. Man kann hier sehen, dass die Scheibe noch weit entfernt ist, der Schütze jedoch schon mit großer Weichheit und Präzision begonnen hat, mit der Laufmündung die Flugbahn der nun gerade sichtbaren ausgehenden Scheibe zu „ziehen“.

Auf dem Foto B hat der Schütze das Anschlagen fast beendet und er ist schon dabei, in die „Kontrollzone“ einzutreten... Die Scheibe ist noch nicht in die „Kontrollzone“ eingetreten, sie ist aber nicht mehr weit davon und von den Läufen des Schützen entfernt. Der Schütze fährt fort mit der linken Hand die Läufe zu bewegen, um die gleiche Geschwindigkeit wie die Scheibe zu erreichen, und eilt ihr weiter auf der Flugbahn voraus – alles in sehr ruhiger Art und Weise.



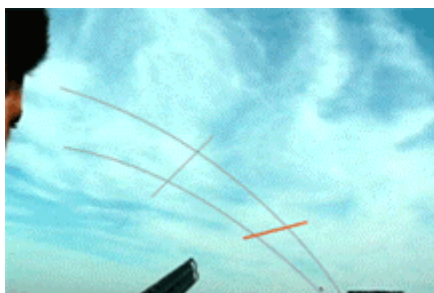
Foto C Hoch 8



Foto D Hoch 8

Das Anschlagen ist fast beendet (Foto C), die Scheibe ist schon in die „Kontrollzone“ eingetreten. Sie befindet sich unter der totalen Kontrolle des Schützen, der „seine Schießbewegung“ beendet, nachdem er seine Läufe mit großer Sanftheit und Präzision auf das Vorhalten angelegt und kontrolliert hat (zwischen 15 und 20 Zentimetern Vorhalt je nach der Distanz, über die man zu schießen beabsichtigt)... Für die Scheibe gibt es kein Entrinnen mehr! Eine schwarze Wolke ist dort, um die große Koordination und Präzision, mit der die Bewegung durchgeführt wurde, zu bezeugen (Foto D).<sup>6</sup>

**Wir widmen der Station Nieder 8 eine analoge Bilderfolge, ohne Kommentar...**



Mit diesen Bildern vervollständigen wir unsere Reise durch die Technik der faszinierenden Welt des Skeet.

Nicht nur anhand der vielen Kommentare im „Step by Step Forum“, sondern auch anhand der unzähligen Emails, die wir direkt erhalten haben, können wir bestätigen, dass all diejenigen, die „Step by Step“ über diese lange Zeit verfolgt haben, sich heute mit einem erweiterten und erstarkten technischen Gepäck wieder finden.

Die Instrumente, um sich selbst zu verbessern, befinden sich nun in ihren Händen und in ihrem Kopf. Nun handelt es sich nur noch darum, diese Instrumente mit Methode und Überzeugung bestmöglich einzusetzen.

Im letzten Kapitel von „Step by Step“ werden wir einige psychologischen Aspekte des Schießsports behandeln und praktische Anregungen dazu geben, wie man diesen begegnet. Die Aufgabe, die mit dem Schießen verbundenen psychologischen Problematiken hinsichtlich einer strengeren und präziseren professionellen Betrachtung auszuarbeiten, wollen wir selbstverständlich den Spezialisten überlassen.