

Chapter 01

Ich habe ein gewisses Niveau beim Schießen erreicht, habe aber...

Auf Schießanlagen überall auf der Welt kommen Skeet-Schützen zu mir und wollen, wie man sich leicht vorstellen kann, über Skeet reden und den hiermit verbundenen Problemen. Immer wieder hört man folgende Klagen: „Ich habe ein gewisses Niveau beim Schießen erreicht, habe aber zwei grundsätzliche Probleme. Meine Trefferquote während des Wettbewerbes ist nicht konstant, meine Ergebnisse gehen rauf und runter mit einigen guten Werten, aber viel zu vielen schlechten. Auch weiß ich nicht, wie ich meine obere Grenze verbessern kann. Egal wie oft und wie lange ich Schießen, Konditions- oder psychologisches Training absolviere, meine Trefferzahl verbessert sich nicht. Was soll ich tun?“

Diese Fragen sind nicht nur typisch für Anfänger. Auch fortgeschrittene Schützen haben mir dieselben Fragen gestellt. Alle Schützen kämpfen mit demselben Problem, nämlich, den eigenen Resultaten Stabilität und Kontinuität zu geben, vor allem aber die Mauer aus jenen zwei, drei Treffern, die einer perfekten Trefferzahl im Wege stehen, zu durchbrechen.

Ich weiß allerdings, dass sie mir vertrauen und auch ich betrachte sie als Freunde. Sie alle warten auf Antworten, von denen sie sich den großen Leistungssprung erwarten.

Natürlich ist dies nicht der geeignete Zeitpunkt...

Natürlich ist dies nicht der geeignete Zeitpunkt, um solch komplexe Problematik anzugehen. Deshalb antworte ich normalerweise: „Ein sehr wichtiger Wettkampf findet jetzt statt und jeder Schütze möchte gut abschneiden. Deshalb ist es besser, nicht über Probleme zu reden, bis der Wettkampf vorbei ist.“ Sie verstehen, dass eine Diskussion über Probleme zu diesem Zeitpunkt sich aus psychologischer Sicht nur schädlich auf ihre Leistungen auswirken würde. Irgendwie aber kommen wir nach den Wettkämpfen nie dazu, die wirklichen Probleme, die ein Schütze in dieser Disziplin hat, zu analysieren, da zu diesem Zeitpunkt alle nur schnell nach Hause wollen.

Ich möchte weit zurückgreifen auf die ersten Versuche der Skeet-Schützen in den Wurfscheibendisziplinen. Wenn ein Schütze von Anfang an eine falsche Methode benutzt, kann es dazu kommen, dass er irgendwann an seine Grenzen stößt und seine Leistungen nicht weiter verbessern kann. Diese Schützen müssen darauf aufmerksam gemacht werden, dass sie nur dann ihre Leistungen verbessern können, wenn sie diese falsche Methode korrigieren.

Die Bedeutung der "ersten male"...

Der Neurologe Sigmund Freud, Vater der modernen Psychoanalyse, basierte alle seine Theorien auf die Bedeutung des Schlüsselerlebnisses und behauptete, dass die ersten physischen und körperlichen Erfahrungen eines Kindes von fundamentaler Bedeutung sind. Erfahrungen zwischen dem dritten und sechsten Lebensjahr haben eine positive oder negative Wirkung auf das Formen der kindlichen Persönlichkeit. Persönlichkeit und Charakter werden nach Freud zu 80% während dieser Jahre geformt. Ich denke, man kann

die Theorie des Schlüsselerlebnisses von Sigmund Freud auch auf das Skeet-Schießen anwenden.

Es ist unglaublich! Macht man eine Analyse aller anderen Sportarten, bei denen man zur Ausübung ebenfalls ein Gerät benötigt, so beobachtet man bei den Trainern, dass sie den Anfängern zuerst die Basiselemente des jeweiligen Sports beibringen, die sogenannten „fundamentals“. Sicher haben wir alle unsere Erfahrungen gemacht bei anderen Sportarten wie Tennis, Fechten, Baseball, Golf, etc., oder wir haben zumindest schon einmal Anfänger bei ihren ersten Versuchen beobachten können... Denken wir daran, wie viele Stunden ein Tennisschüler zusammen mit seinem Trainer den Ball gegen die Wand schlagen muss, und wie oft er dabei berichtigt wird in der Griffhaltung, beim Einsatz des Handgelenks, des Armes, der Schulter, des Körpers...Oder daran, wie lange ein Golfanfänger dazu braucht, um die Grundbewegung einigermaßen zu beherrschen und um die verschiedenen Schläger richtig einsetzen zu können. Gleiches gilt für das Fechten, für Baseball, etc.

Die Aufnahme der "fundamentals"...

Jeder weiß, dass diese Anfängerphase von fundamentaler Bedeutung ist, um die Fähigkeiten der Athleten zu formen und niemand würde auch nur daran denken, einen Anfänger ohne vertieftes Basistraining zu einem Wettkampf zu schicken!

Dieser Zeitraum zum Erlernen des Grundsatzwissens ist sehr wichtig. Sie soll den Anfänger mit seiner Ausrüstung vertraut machen, die zur Beherrschung seiner Sportart nötig ist (Tennisschläger, Golfschläger, Florett usw.). Der Anfänger muss ein Gefühl für seine Ausrüstung entwickeln, er muss lernen, sie mehr oder weniger als Verlängerung seiner eigenen Arme, Hände oder Finger zu betrachten. Nur dann ist eine völlige, automatische Kontrolle möglich.

Wie viele Schützen haben begonnen...

Da viele verschiedene methodische Vorgehensweisen in den Anfangsphasen jeder Sportart angewandt werden, frage ich mich, wie viele Schützen benutzen als Anfänger die richtige Methode? Ich weiß es nicht und muss deshalb annehmen, dass es auf diesem Gebiet keine Forschung gibt, aber meine eigenen Beobachtungen und Studien im Laufe meiner langen Karriere führen mich zu folgenden Erkenntnissen:

- a. Fast alle diese Schützen kommen zum Skeet-Schießen über das Jagen. Dies erklärt, warum das Grundtraining, d.h. mit der Flinte vertraut zu werden, in dieser Disziplin weggelassen wird, da man fälschlicherweise annimmt, dass ein Jäger mit einer Flinte bereits vertraut ist.
- b. Die Art, wie ein Schütze den Gewehrschaft an Schulter und Gesicht hebt, ist oft hektisch und unkorrekt.
- c. Schützen haben dauernd Angst vor dem Zielen.
- d. Sie denken immer, dass sie zeitlich zurückliegen und führen deshalb alle Schießbewegungen zu hektisch aus.

- e. Oft führen sie die gesamte Schießbewegung unter dem Einfluß und dem Druck aus, den ihnen die Scheibe auferlegt, und sind folglich nicht in der Lage, ihre Bewegung so zu koordinieren, dass sie die totale Kontrolle über die Scheibe erlangen.
- f. Alle Schützen, die ich beobachtet habe, könnten ihre Leistungen steigern, wenn sie jeden Bewegungsablauf bis ins letzte Detail perfektionieren.

Die Punkte b bis e sind eng miteinander verknüpft. Die Gründe für das Fehlverhalten dieser Schützen lassen sich wahrscheinlich auf das erste unkorrekte Erlernen der Grundlagen dieser Disziplin zurückführen beim erstmaligen Auftreten auf einem Schießplatz. Später werden wir genauer analysieren, wie ein Anfänger sich korrekt verhalten sollte. Im Moment interessieren uns aber die Schützen, die keine Anfänger mehr sind. Wir wollen ihnen einige Empfehlungen geben, die eine Steigerung ihrer sportlichen Leistungen bewirken könnte.

Ein methodischer Beitrag...

Betrachten wir Skeet-Schießen einmal von einem anderen Blickwinkel aus, als die olympische Sportdisziplin, die es ist und nicht nur eine weitere, aus der Jagd entwickelte Sportart. Von diesem Blickwinkel aus sieht man, dass diese olympische Disziplin extrem technisch geworden ist, damit auch eine besondere Schießtechnik erforderlich geworden ist und im Laufe der Zeit jeglichen Zusammenhang mit seiner klassischen Herkunft aus der Welt der Jagd verloren hat. Die nachfolgende Checkliste wurde zum Nutzen aller derjenigen Schützen zusammengestellt, die wirklich ihre technischen Fähigkeiten analysieren und ein methodisches Herangehen an ihren Sport erlernen wollen mit dem Ziel, Ihre Resultate zu verbessern.

Eine Serie von Fragen...

Bevor Sie die Reise durch die faszinierende Welt des Skeet antreten, sollten Sie sich vorher die folgenden Fragen stellen. Halten Sie sich dabei vor Augen, dass diese Checkliste Sie entweder auf ein Thema aufmerksam machen soll, auf das wir später auch noch genauer eingehen werden, oder aber sie lassen das eine oder andere Thema einfach weg, weil es für Sie weder eine Anregung darstellt noch von irgendeinem praktischen Nutzen ist.

1. Weiß ich genau, wie viel Vorhalten ich beim Zielen bei jedem weiteren Schritt geben muss?
2. Bin ich in der Lage, korrektes Vorhalten zu praktizieren ohne auf der Station unsicher oder ängstlich zu werden?
3. Glaube ich, dass meine Art, das Ziel zu treffen, die einfachste Methode ist oder glaube ich, sie könnte noch verbessert werden?
4. Glaube ich, dass meine Bewegungsabläufe beim Schießen gut koordiniert sind? Oder anders ausgedrückt, gehen die verschiedenen Bewegungsabläufe flüssig ineinander über oder versuche ich, alles gleichzeitig zu tun?

5. Benutze ich Arme und Hände richtig? Ist meine linke Hand genau genug, wenn ich die Läufe im Vorhalt führe? Bin ich während der Schießbewegung in der Lage, beide Arme und Hände richtig einzusetzen? Habe ich ein sicheres Gefühl beim Überprüfen der Genauigkeit und Sorgfalt meiner linken Hand beim Führen der Läufe im Vorhalt?
6. Glaube ich, dass Skeet in den letzten 20 Jahren komplizierter geworden ist? Ist es möglich, Skeet heute mit derselben Technik zu schießen wie vor 20 Jahren, als alles einfacher war?
7. Halte ich es für einen Vorteil, die Kontrollzone individuell zu gestalten, wodurch eine bessere und einfachere Kontrolle beim Zielen möglich ist.
8. Gibt es Ähnlichkeiten zwischen einem Skeet-Schützen und einem Klavierspieler was die Technik betrifft?
9. Ich glaube, es gibt Ähnlichkeiten zwischen den Bewegungsabläufen beim Schießen und denen beim Lenken eines Wagens. Um genau zu sein, ich denke, dass beide Aktivitäten zum größten Teil aus automatischen Abläufen bestehen, die jeder individuell und äußerst gründlich trainieren muss. Der erlernte Automatismus macht hier das bewusste Denken überflüssig.
10. Scheint mir die Zeit von 0.650 Sekunden, die zu Schießen auf eine Wurfscheibe benötigt wird, viel länger zu sein, etwa wie 10 Sekunden?
11. Habe ich bei anderen Hochleistungssportarten das Gefühl, dass große Leistungen bei hervorragenden Athleten sehr einfach wirken?

Diese Fragen und noch andere Themen werden wir in naher Zukunft behandeln.

Eine Zen Geschichte

Der folgende Text ist nicht Teil der Checkliste, sondern eine Zen Geschichte, an die jeder Athlet, der seine eigenen Leistungen zu analysieren wünscht, denken sollte, bevor er sich dazu entschließt, diese Fragen weiter fortzuführen....

"Eine Tasse Tee"

Nan-in, ein japanischer Meister der Meiji Zeit (1868-1912), erhielt Besuch von einem Universitätsprofessor, der ihn über Zen befragen wollte. Na-in bot eine Tasse Tee an. Er füllte die Tasse des Gastes bis zum Rand, hörte aber nicht auf, weiter Tee einzugießen. Der Professor sah, dass der Tee überfloss und rief: „Die Tasse ist voll. Du musst aufhören zu gießen.“

„Du bist wie diese Tasse,“ sagte Nan-in, „voller Meinungen und Vorurteile. Wie kann ich die Zen erklären, wenn Du nicht zuerst Deine Tasse leerst“.