

# DIE BELASTBARKEIT DES OBERKÖRPERS BEIM SCHÜTZEN

## TEIL V

BEI DER FORTENTWICKLUNG IHRER TRAININGSPLÄNE STELLT SICH SCHÜTZEN HÄUFIG DIE FRAGE NACH DEM FÜR DIE SCHIESSHALTUNG IDEALEN KRÄFTEZUSTAND UND INSBESONDERE DANACH, WIE DIE KRAFT GETESTET UND VERBESSERT WERDEN KANN. IN FRÜHEREN AUSGABEN HABEN WIR DARGELEGT, DASS ALLGEMEINE FITNESS FÜR DEN PISTOLENSCHÜTZEN UNERLÄSSLICH IST UND WARUM DER WEG ZU EINEM GUTEN SCHÜTZEN ÜBER EINE GUTE ATHLETISCHE KONSTITUTION FÜHRT. IN DIESEM ARTIKEL WERDEN WIR NÄHER AUF DIE SCHULTERKRAFT EINGEHEN UND AUFWEISEN, WIE SIE ALS SCHÜTZE ODER TRAINER FESTSTELLEN KÖNNEN, OB IHRE SCHULTERKRAFT BZW. DIE DES SPORTLERS, DEN SIE TRAINIEREN, DEN ANFORDERUNGEN DES SCHIESSSPORTS GENÜGT. IM FOLGENDEN WERDEN ZWEI SEHR EINFACHE SCHULTERTESTS VORGESTELLT, MIT DENEN SIE PRÜFEN KÖNNEN, OB DIE SCHULTER INSGESAMT KRÄFTIG UND BELASTBAR IST.

### TEST 1 – ALLGEMEINE SCHULTERKRAFT



Bei diesem Test nimmt der Schütze die stehende Schießhaltung ein, sodass sein Arm über der Horizontalen einen Winkel von etwa 10 - 15 Grad bildet. Der Trainer stellt sich neben ihn und legt eine Hand mit der Handfläche nach unten zwischen Ellbogen und Schulter auf den Oberarm des Schützen. Mit seiner anderen Hand fixiert der Trainer das Schulterblatt des Schützen. Dann versucht der Trainer, den Oberarm des Schützen mit kräftigem Druck nach unten zu drücken. Der



Schütze sollte in der Lage sein, diesem Druck zu widerstehen und ein Absinken des Armes aus seiner Position oberhalb der Horizontalen zu verhindern. (1) Gelingt es dem Schützen unter diesem Druck nicht, ein Absinken des erhobenen Arms unter die Horizontale zu vermeiden, kann von einer unzureichenden Schulterkraft des Schützen ausgegangen werden (2). Falls der Schütze den erhobenen Arm in seiner Position halten kann, sich unter dem geleisteten Widerstand jedoch die



Position des Schulterblatts und die Haltung der Schulter verändern, kann man von einer unzureichenden Koordination der Schultermuskulatur ausgehen (3). Beobachtet man diesen Schützen im Laufe eines Wettkampfs, wird man feststellen, dass sich seine Schießhaltung mit der Zeit verändert, weil er mit zunehmender Ermüdung der Schulter die Haltung der Schulter und des Rückens nachjustieren muss, um den Arm während des Schießens in der erhobenen Position zu halten.

### TEST 2 – KRAFT DER OBEREN ANTEILE DES TRAPEZMUSKELS



Dieser Test wird am sitzenden Schützen durchgeführt. Der Schütze hält den Kopf zunächst gerade und neigt ihn dann zur Schulter hin, und zwar auf die Seite des Waffenarmes. Anschließend zieht er die Schulter so weit wie möglich zum geneigten Kopf hoch (Abb. 4). Nun legt der Trainer eine Hand auf die Schulter des Schützen und die andere seitlich an dessen Kopf (Abb. 5) und drückt gleichzeitig auf Kopf und Schulter, wobei er versucht, den Kopf des Schützen von der Schulter weg zu bewegen. Gelingt es dem Schützen unter dem ausgeübten Druck nicht, den geneigten Kopf nahe an der hochgezogenen Schulter zu halten, gelten die oberen Anteile des Trapezmuskels als schwach (Abb.

Fotos: Vladimir Galabontsch / Krasnen Monas (3)



6). Man kann dies häufig bei Schützen mit hängenden Schultern und stark gedehnten oberen Anteilen des Trapezmuskels beobachten, die das Bild abfallender und nach vorne geneigter Schultern bieten. (Abb. 7). Falls der Schütze die



beschriebene Position halten kann, jedoch bei normaler Körperhaltung mit erhobenem Kopf und Blick nach vorn einen auffälligen Schulterhochstand erkennen lässt, können die oberen Anteile des Trapezmuskels verkürzt sein.

### ÜBUNGEN SCHULTERKRÄFTIGUNG

Nach Durchführung dieser Tests werden Sie einschätzen können, ob eine unzureichende Schulterkraft vorliegt, für die es im Wesentlichen zwei mögliche Ursachen gibt. Zum einen kann die Schulterchwäche auf einen schlechten allgemeinen Kräftezustand des Schützen zurückzuführen sein, zum anderen kann eine spezifische Anomalie oder Erkrankung die Entwicklung einer adäquaten Schulterkraft verhindern. Beachten Sie, dass gute Muskelkraft eine Vorbedingung für bessere Belastbarkeit eines Muskels darstellt. Falls Sie sich selbst nicht sicher sind, sollten Sie fachlichen Rat bei einem Physiotherapeuten, Bewegungstherapeuten oder Krafttrainer suchen. Die mit dem ersten Test geprüfte allgemeine Schulterkraft lässt sich sowohl durch allgemeines Krafttraining als auch durch Schießsport spezifische Übungen verbessern.

### VERBESSERUNG DER SCHULTERKRAFT INSGESAMT

Im Folgenden sind Beispiele für allgemeine Kräftigungsübungen der Schulter dargestellt, die langsam und kontrolliert (2 Sekunden für die Aufwärts- und 2 Sekunden für die Abwärtsbewegung) ausgeführt werden sollten.



**AUSSENROTATION DER SCHULTER**  
Machen Sie 2 Sätze à 8 Wiederholungen mit Kurzhanteln oder 2 Sätze à 20 Wiederholungen mit einem dehnbaren Band



**INNENROTATION DER SCHULTER**  
Machen Sie 2 Sätze à 20 Wiederholungen mit einem dehnbaren Band



**VORHEBEN MIT KURZHANTELN**  
Machen Sie 2 Sätze à 8 Wiederholungen mit Kurzhanteln



**VORHEBEN MIT VORGENEIGTEM OBERKÖRPER**  
Machen Sie 2 Sätze à 8 Wiederholungen mit Kurzhanteln



**RUDERN IN BAUCHLAGE**  
Machen Sie 2 Sätze à 8 Wiederholungen mit Kurzhanteln

## KRÄFTIGUNG DER OBEREN ANTEILE DES TRAPEZMUSKELS

Die mit dem zweiten Test geprüfte Kraft der oberen Anteile des Trapezmuskels kann ebenfalls durch Übungen verbessert werden, die sich allerdings von den oben beschriebenen unterscheiden. Sind die oberen Anteile des Trapezmuskels lang und schwach, bedürfen sie gleichzeitig einer Verkürzung und einer Kräftigung. Bei allen Übungen sollte man sich für die Aufwärtsbewegung 2 Sekunden, für die Haltephase 6 Sekunden und für die Abwärtsbewegung wiederum 2 Sekunden Zeit lassen.



### SEITHEBEN UND HALTEN

Machen Sie 2 Sätze à 6 Wiederholungen  
(6 sec Halten am höchsten Punkt)



### HOCHZIEHEN DER SCHULTERN

Machen Sie 2 Sätze à 6 Wiederholungen  
(6 sec Halten am höchsten Punkt)



### HOCHZIEHEN DER SCHULTERN MIT

Machen Sie 2 Sätze à 6 Wiederholungen  
(6 sec Halten am höchsten Punkt)

## SPEZIFISCHES KRAFTTRAINING

Spezifische Übungen zur Verbesserung der Schulterkraft können in regulärer Schießhaltung mit der Pistole in der Hand ausgeführt werden. Bitte beachten Sie, dass sich die Anzahl der Wiederholungen bei den unten genannten Übungen am Grad der Fitness des Schützen orientieren sollte. Falls der Schütze nicht in der Lage ist, die Sichterichtung zu kontrollieren, sollte die Anzahl der Wiederholungen in der verbleibenden Trainingsperiode entsprechend angepasst werden.

ÜBUNG	WIEDERHOLUNGEN	KOMMENTAR
Halten der Pistole beim Zielen		Alle Übungen setzen voraus, dass der Schütze die Kontrolle über das Zielbild beibehält
<b>Standard Intervallübungen</b>		<b>Methode der Wiederholungen mit festen Zeitintervallen</b>
1 Halten 20 Sekunden, Pause 15 Sekunden Pause nach einer Reihe von Halteübungen - 1,5 Minuten	6 mal Beliebige Anzahl von Einheiten	Um das Zielbild periodisch zu korrigieren
2 Halten 30 Sekunden, Pause 30 Sekunden Pause nach Halteübungen - 1 Minute	6 mal	Um das Zielbild periodisch zu korrigieren und den Abzugsdruck zu aktivieren Beliebige Anzahl von Übungseinheiten
<b>Verschiedene Intervallübungen</b>		<b>Wiederholungen mit ansteigenden und absteigenden Zeitintervallen</b>
1 Halten 10 Sekunden - Pause 10 Sekunden  Pause 30 Sekunden Halten 20 Sekunden - Pause 10 Sekunden Pause 45 Sekunden Halten 30 Sekunden - Pause 10 Sekunden Pause nach einer Reihe von Halteübungen	Beliebige Anzahl  Beliebige Anzahl Beliebige Anzahl Beliebige Anzahl	Um einige Bestandteile der Technik zu kontrollieren: Zielausrichtung, Abzugsdruck Stand
2 Halten 20 Sekunden - Pause 15 Sekunden  Halten 30 Sekunden - Pause 20 Sekunden Halten 40 Sekunden - Pause 30 Sekunden Halten 50 Sekunden - Pause 40 Sekunden Halten 60 Sekunden - Pause 30 Sekunden	beliebige Anzahl	Um einige Bestandteile der Technik zu kontrollieren: Zielausrichtung, Abzugsdruck Stand
<b>Pause nach einer Reihe von Halteübungen - 1 Minute 30 Sekunden</b>		
3 Halten 60 Sekunden - Pause 15 Sekunden  Halten 45 Sekunden - Pause 15 Sekunden Halten 30 Sekunden - Pause 15 Sekunden Halten 20 Sekunden - Pause 15 Sekunden Halten 15 Sekunden Pause nach einer Reihe von Halteübungen	Beliebige Anzahl	Um einige Bestandteile der Technik zu kontrollieren: Zielausrichtung, Abzugsdruck Stand

Diese Übungen können in vergleichbarer Weise mit einer Kurzhantel statt mit der Pistole ausgeführt werden. Es wäre allerdings falsch anzunehmen, dass man angesichts eines Pistolengewichts zwischen 1 und 1,5 kg einen noch größeren Erfolg erzielen würde, wenn man bei den Übungen ein Gewicht von 5 kg verwenden würde. Vielmehr sollte ein Sportler bei allen spezifischen Kräftigungsübungen, die er in einer

für seine Sportart typischen Haltung ausführt, ein Gewicht wählen, welches nicht mehr als 10 % über dem seines Sportgeräts liegt. Wegen des geringen Gewichts einer Pistole sollten Pistolenschützen idealerweise eine Kurzhantel mit einem Gewicht zwischen 1 und 1,5 kg oder eine beliebige andere Last verwenden, deren Gewicht das ihrer Pistole um nicht mehr als 10 % überschreitet. Nach erfolgter allgemeiner

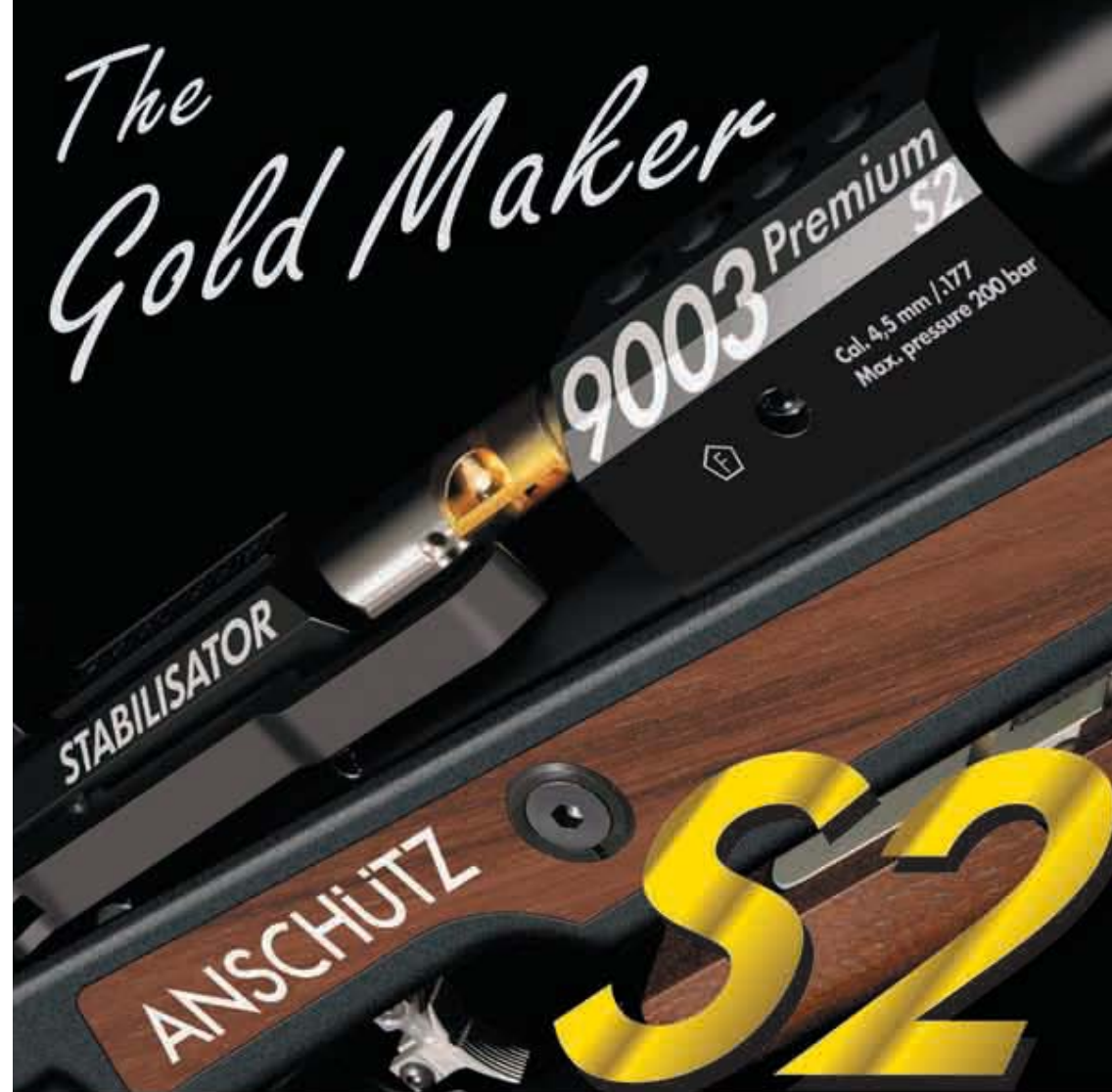
Kräftigung lassen sich weitere Verbesserungen der Ausdauer in der Schießhaltung und der Belastbarkeit des Armes nur durch solche spezifischen Übungsformen erzielen. Im Idealfall prüft der Trainer die Kraft seiner Schützen alle drei Monate und erweitert den Trainingsplan um diese zusätzlichen Übungen, falls er Schwächen in diesen Bereichen erkennt.

Vladimir Galiabovitch

ANSCHÜTZ  
DIE MEISTER MACHER

9003 Premium  
S2

The Gold Maker



www.anschuetz-sport.com

J.G. ANSCHÜTZ GmbH & Co. KG · Jaga- und Sportwaffenfabrik · Daimlerstrasse 12 · 89079 Ulm  
 Fon +49 - (0) 7 31 - 40 12 - 0 · Fax +49 - (0) 7 31 - 40 12 - 7 00 · www.anschuetz-sport.com