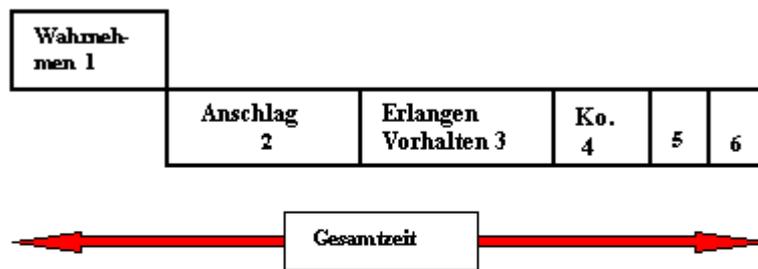


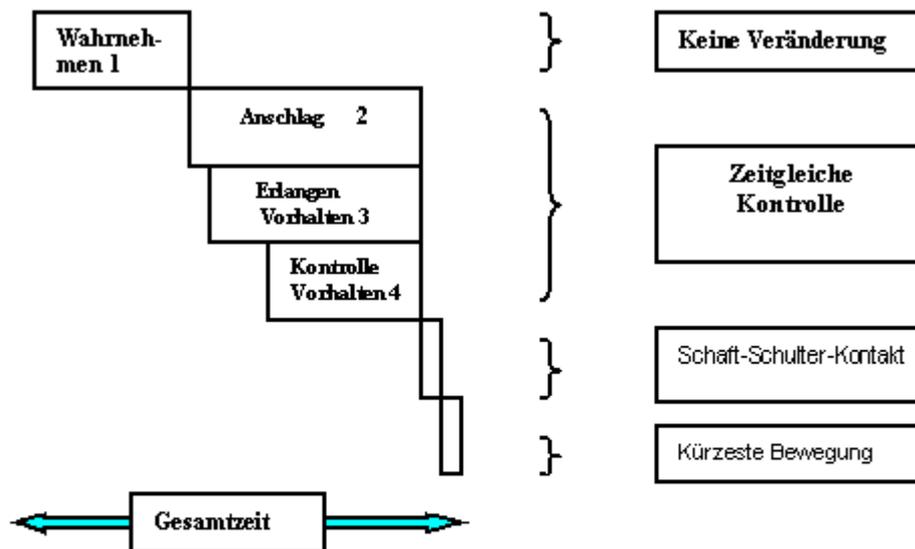
## Chapter 03

### Lernen wir, das Potential unseres Gehirns zu nutzen

Zur besseren Veranschaulichung der Unterschiede stellen wir unten die bereits im vorangegangenen Kapitel gezeigten Schemen der beiden unterschiedlichen Schießbewegungen gegenüber. Wir werden sie uns genauer ansehen, vertiefen und die einzelnen logischen Bestandteile beschreiben



**Abb. A**



**Abb. B**

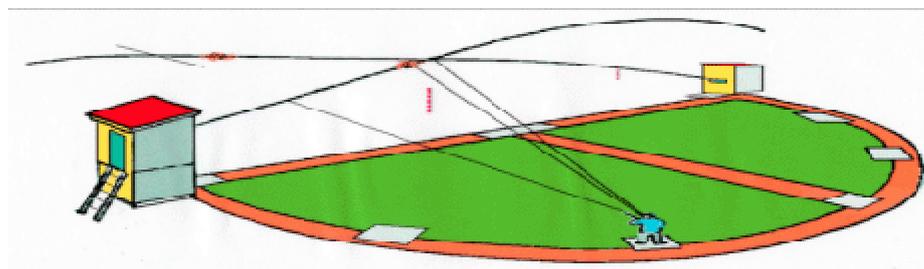
1. Wahrnehmen des Ziels
2. Anschlag
3. Erlangen des richtigen Vorhaltens
4. Kontrollieren des Vorhaltens
5. Kommando an den Abzug der Waffe (Feuern)
6. Nachschwingen - nach dem Schuss (follow-through)

### Analysieren wir...

Bei genauerer Untersuchung der beiden unterschiedlichen Schießtechniken kommen folgende Besonderheiten zutage:

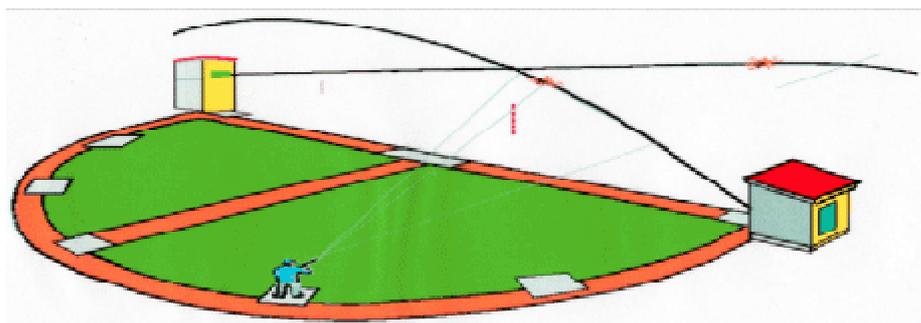
- a. Bei Abb. B reduziert sich die Gesamtdauer der Schießbewegung drastisch, zum Vorteil der Kontrolle über die zweite Scheibe.
- b. Die Zeit für den Anschlag verlängert sich und die Bewegung wird weicher und genauer, da der Anschlag nicht mehr ein hervorgehobenes Segment darstellt in Bezug auf den Rest der Bewegung.
- c. Von fundamentaler Bedeutung wird mit dieser Technik die absolute und genaue Kontrolle über den Lauf (the muzzle), und zwar vom ersten Moment der Schießbewegung an bis zu den Schritten 3. Erlangen des richtigen Vorhaltens und 4. Kontrolle des Vorhaltens
- d. Da sich die Gesamtzeit der Schießbewegung verringert, verringern sich logischerweise auch die Zeiten bis zur Schussabgabe. Das bedeutet, dass wir es in Ruhe und mit Genauigkeit schaffen, „alle“ abgehenden Scheiben mindestens 3m vor dem Kreuzungsmittelpunkt zu treffen (so beschrieben in der offiziellen Regel - zur Prüfung des Scheibenkreuzpunktes). Folglich wird „nie und bei keiner Station“ die ankommende Scheibe gekreuzt unseren Lauf überholen und in einen Bereich entkommen, der sich noch nicht unter unserer Kontrolle befindet...

Die zweite Scheibe der Dublette werden wir jedes mal unter Kontrolle haben, auf der rechten Seite des Laufes bei den Stationen 1-2-3 und 4, während wir die Rückbewegung von rechts nach links ausführen, oder auf der linken Seite des Laufes bei den Stationen 5-6 und 7, während wir die Rückbewegung von links nach rechts ausführen. Das Ergebnis wird nun sein, dass wir nicht mehr gezwungen sind, in eine unbekannte Zone zu „springen“ auf der Suche nach einer Scheibe, die aus unserem Kontrollbereich entflohen ist, während wir zu viel Zeit für die Kontrolle über die erste Scheibe aufgewendet haben. Eine Pendelbewegung erreichend, haben wir nun die zweite Scheibe dort vor uns in einer Zone, die wir völlig unter Kontrolle haben!



View from station 3

Sicht von Station 3



View from station 5

Sicht von Station 5

Wir haben das zweite Kapitel mit einer Frage beendet: "Wie kann man eine Schießbewegung des Typs A in eine des Typs B bringen?" Schauen wir mal...

Erinnern Sie sich an das erste Kapitel? Wir haben gefragt, ob Ihrer Meinung nach Ähnlichkeiten in technischer Hinsicht bestehen zwischen einem Klavierspieler (oder einem anderen Musikspieler) und einem Skeet-Schützen (in diesem Fall sollte man besser sagen: „...und einem Skeet-Schützen, der in technischer Hinsicht auf dem neuesten Stand ist.“). Wir haben auch gefragt, ob es Parallelen zwischen den Bewegungsabläufen beim Schießen und denen beim Fahren eines Wagens gibt... Nachdem, was wir als die Schießbewegung im Schema B geklärt und zusammengefasst haben, kann die Antwort nicht anders lauten als „ja“, es gibt einige Parallelen. Die im Schema B genannten Aktionen 2 bis 4 muss man als eine Art komplexer Bewegung betrachten und die einzelnen Segmente dieser Aktionen werden zeitgleich und auf koordinierte Weise ausgeführt: In anderen Worten „überlappend“.

### **Beschäftigung wir uns nun konkret mit den Problemen...**

Dies zugrundegelegt beginnen wir nun damit, wie ein Musiker, der Stunden um Stunden die Tonleitern einübt, unsere „Tonleitern“ einzuüben... Auch wir müssen dies stundenlang praktizieren, denn je mehr wir diese Übung machen, desto früher sehen wir die Ergebnisse unserer Arbeit, sprich die bessere Kontrolle über die Scheiben. Fangen wir also zu trainieren an wie ein Schütze, jedoch mit der Mentalität eines Musikers, für den die Technik, die Schnelligkeit der Reflexe, der Rhythmus und die Selbstkontrolle fundamentale Dinge darstellen.

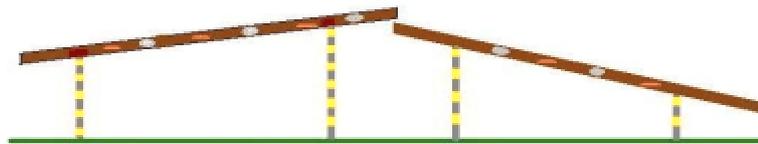
### **Bauen wir uns einen Mini-Trainingsplatz**

Der Grund, weshalb wir uns diesen Mini-Trainingsplatz bauen sollten ist folgender: Wir trainieren uns damit eine sehr genaue Kontrolle und eine absolute und millimetergenaue Beherrschung der Führung (oder des Fahrens, falls dies gefällt) der Laufmündung unserer Flinte (muzzle) an. Wir haben schon mehrere Male auf die Bedeutung der korrekten Führung der Flintenläufe hingewiesen um eine schnelle und korrekte Kontrolle über die Scheibe zu erlangen. Dies sollten wir als erste unserer „Tonleitern“ ansehen...

### **Sehen wir uns an, wie wir das realisieren können: Die Trainingsmauer...**

Wir müssen uns die Flugbahn der beiden Scheiben in einem Skeet-Kurs veranschaulichend darstellen, nämlich die Flugbahn der Scheibe aus dem Hochhaus (Pull) und diejenige der Scheibe aus dem Niederhaus (Mark): Wenn wir über eine Mauer verfügen, die ausreichend lang und hoch ist (wenigstens 18/20 Meter lang und sechs Meter hoch), wird die Sache einfacher: Es genügt, eine schräge Linie darauf zu markieren, die die imaginäre Flugbahn darstellen soll, in einer Kontrastfarbe zum Flintenlauf und zur Farbe der Mauer. Diese „Hilfslinie“ sollte 20 Zentimeter breit und neun oder zehn Meter lang sein. Diese soll nun die Flugbahn der Scheibe aus dem Hochhaus (pull) darstellen, beginnend bei einer Höhe von 3 Metern und ansteigend auf 5 Meter. Für das Niederhaus (Mark) gilt es analog: Wir malen eine Linie mit den gleichen Maßen und in der gleichen Farbe, die bei einem Meter und 10 Zentimetern beginnt und bis auf fünf Meter ansteigt.

Falls wir keine Mauer mit diesen Maßen haben, müssen wir uns anstelle der gemalten Linien Holzbalken anfertigen (oder Balken aus ähnlich starrem Material wie Plastik oder Stahlblech). Sie müssten gleich dimensioniert werden wie die vorher beschriebenen Linien auf der Mauer, gleichfarbig angestrichen und schließlich auf der gleichen Höhe und mit der gleichen Steigung wie vorher beschrieben auf Stützpfosten angebracht werden (siehe Zeichnung).



Sobald unser Mini-Trainingsplatz eingerichtet ist, können wir also beginnen mit der harten Arbeit, die uns jedoch ohne Zweifel dazu bringen wird, die Kontrolle über die Läufe zu verbessern während wir die Bewegung zum Anschlag ausführen (Trockentraining)...

### **Wie benützt ich nun den Mini-Trainingsplatz?**

Wir postieren uns in einem Abstand von circa 15 Metern von der Mauer (oder den Balken) auf einer imaginären Station. Die Stationen gehen dabei von Nummer zwei bis zur Nummer sechs. Unsere Übung sollte nun folgendermaßen aussehen: Wir folgen mit der Laufmündung für circa sechs/sieben Meter ganz exakt der Linie der Flugbahn (anfangs ist es noch nicht nötig, diese Bewegung mit der gleichen Geschwindigkeit auszuführen wie beim Zielen auf die Scheibe). Wir müssen darauf achten, dass die Bewegung unbedingt gleichlaufend bleibt, also ohne ruckartiges Losschnellen oder Anhalten und Wiederaufnehmen... Die Bewegung zum Anschlag geschieht während dieser Bewegung, ohne dass dabei der gleichmäßige Kurs der Läufe gestört wird um den Anschlag dann quasi mit dem Ende der festgesetzten Strecke abzuschliessen.

Dies soll nun unser erster Test gewesen sein. Anhand dessen können wir sehen, ob unsere Schießtechnik aneinanderreihend (Abb. A) oder „überlappend“ (Abb. B) ist. Wiederholen Sie diese Übung mehrere Male und mit unterschiedlichen, immer höheren Geschwindigkeiten, bis Sie die Geschwindigkeit der erdachten fliegenden Scheibe erreicht haben, die, wohl gemerkt, nicht ruckartig sondern in den ersten 40 Metern und auch weiter ihren konstanten Flug beibehält. Beobachten Sie außerdem genau, ob die Läufe während des Anschlags auf der Flugbahn kurz stoppen und dann die Bewegung zum Anschlag wieder aufgenommen wird, nachdem der Schaft

die Schulter erreicht hat. Beobachten Sie auch ganz aufmerksam, ob die Laufmündung am unteren Teil der Linie austritt während Sie den Schaft zur Schulter bringen. Wenn Sie nun nicht in der Lage sind, diese Kontrollübungen alleine zu bewerkstelligen – das ist am Anfang sehr wahrscheinlich, - Sie also ein Schütze sind, der die aneinanderreihende Schießtechnik anwendet, dann lassen Sie sich von einem anderen Schützen helfen, dem Sie vorher klar gesagt haben, was Ihr Ziel ist und der Ihnen anschließend sagt, was Sie in Realität machen! Führen Sie diese Übung wechselweise für die Hochhaus- und die Niederhaus-Flugbahn aus. Sie haben schon einen großen Fortschritt gemacht, wenn Sie nach einigen Übungstagen bemerken, dass Sie zum Zeitpunkt der Konzentration auf den Anschlag und während Sie diesen auch ausführen, die Kontrolle über den Lauf total verlieren, diese dann aber wieder erhalten, nachdem sich Schaft und Schulter berührt haben!

Sie werden sehen, es ist nicht einfach, diese Übung richtig auszuführen, wie auch immer Ihre Schießtechnik geartet ist, und Sie werden sie auch nicht richtig ausführen können, wenn Sie nicht eine besondere Vorsichtsmaßregel beachten.

### **Aber welche Vorsichtsmaßregel?**

Lernen wir, unsere linke Hand (bei Linkshändern die rechte Hand) einzusetzen, um die Läufe zum Vorhalt „zu führen“.

Wir alle wissen um die große Fähigkeit und Genauigkeit unserer rechten Hand (und natürlich der linken Hand bei Linkshändern, auf diesen Unterschied werden wir nun nicht mehr extra hinweisen) beim Zeigen auf bestimmte Dinge. Sie werden überrascht sein zu beobachten, dass beim Zeigen auf einen Gegenstand mit einem Finger der rechten Hand wir auf einen Gegenstand zeigen, wenn wir das linke Auge schließen, der Finger genau auf dem Gegenstand landet! Leider trifft dies nur zu, wenn wir die rechte Hand dazu benützen. Wir aber vertrauen beim schwierigsten Teil der Schießbewegung, der Führung der Läufe zum Vorhalten, genau der Hand, die wir weniger einsetzen, nämlich der linken. Folglich sollten auch wir (unsere Tonleiter) üben, genauso wie es ein Klavierspieler macht, um den Einsatz unserer linken Hand zu erlernen, damit wir die gleiche Geschicklichkeit, Präzision und Sorgfalt wie mit der rechten Hand erhalten. Wir sollten unsere „Beidhändigkeit“ so oft es geht praktizieren (und es ist fast immer möglich!), das heißt statt der rechten Hand die linke benützen. Wir werden jeden Tag einige spezifische Übungen machen, zum Beispiel mit der linken Hand Tischtennis spielen und Ball spielen oder einen Tennisball, der uns zugeworfen wird, bewusst nur mit der Linken auffangen!

Wir dürfen nicht vergessen, dass wir beständig auf unserem Mini-Trainingsplatz“ üben um Fähigkeiten unserer linken Hand zu verbessern! Dies Übungen sollten ein fester Bestandteil der Routine zu Beginn einer jeden Trainingseinheit werden. Sie sollen unser „Stretching“ sein oder einige unserer ersten Tonleitern, die einzuüben sind, um unsere Muskeln aufzuwärmen und um den Lauf zu führen. Sie sollen unser „Warm up“ sein! Viele Schützen, darunter auch bereits erfolgreiche, verwenden schon lange ihren eigenen Mini-Trainingsplatz als festen Bestandteil ihrer Trainingseinheit.



Schließen wir dieses Kapitel ab, um Sie zu einer großen Aufgabe anzuspornen: Der Aufgabe mit den vorgeschlagenen Übungen so früh wie möglich und mit einer größtmöglichen Überzeugung anzufangen. Wir werden Ihnen auch zeigen, dass es auf den Linien Zeichen gibt, die aussehen wie Farbflecken. Wir werden im nächsten Kapitel aufzeigen, wozu diese dienen und wie man sie anwendet. Sicher werden wir die Grundlage für eine weitere „Tonleiter“ für fortgeschrittene Schützen schaffen, die ihre Schießtechnik weiter verfeinern möchten...