

Chapter 07

Es ist der Moment gekommen, all das bisher Gelernte anzuwenden, um... unser "technisches Skeet" „abheben“ zu lassen!



Alle die Ihre Reise durch die faszinierende Welt des Skeet mit Hilfe des besonderen methodischen Ansatzes „Step by Step“ fortsetzen, müssen logischerweise parallel weiterhin Ihre Übungen, Proberunden und eigene Experimente durchführen. Wer Skeet liebt, kann nicht lange ohne Schiessen auskommen und kann deshalb auch nicht warten, bis ein kompletter „Lehrgang“ beendet ist! Das „Feed-back“ des ISSF News Forum und eingegangene E-Mails zeigen, dass einige von Ihnen ganz oder teilweise mit der Anwendung der neuen Auffassung begonnen haben. Sie sind gerade dabei sich diese anzueignen und haben vielleicht schon neue Eindrücke und ein erneuertes Interesse gewonnen und somit auch einen Elan entwickelt, weiter zu experimentieren!

Andererseits besteht bereits die Notwendigkeit, die Auffassung anzunehmen. Bei Anwendung dieser Schiesstechnik wird man nie Ergebnisse höheren Niveaus erzielen können, wenn man nicht gleichzeitig und mit Überzeugung alle Tätigkeiten und Lösungen bis ins kleinste Detail übernimmt. Und zwar jene, die bis jetzt besprochen wurden, wie auch die, die noch folgen werden. Vergessen wir nicht, wie in Kapitel 2, zu Beginn der Arbeit dieses Projektes präzisiert wird...: "Das Hauptthema war also die Rationalisierung der Schießbewegung innerhalb eines gesamten Durchgangs im Skeet (nicht nur bei Station vier) und diese Bewegung in all ihre verschiedenen Bestandteile zu zerlegen, sie zu analysieren und wieder zusammensetzen auf der Basis eines Rationalitätsmusters, das nichts mehr zu tun hatte mit dem veralteten und nicht mehr einträglichen Muster von Barcelona 1992. Das Ziel war sehr hoch angesetzt: Den Grundstein legen, um es zu schaffen, alle Wettkampfscheiben zu treffen!"

Auch jetzt muss unser Ziel lauten: „den Grundstein legen, um es zu schaffen, alle Wettkampfscheiben zu treffen!"

Wer denkt, es reicht, nur einen Teil der technischen Anwendungen in seinen eignen Schiessmodus einfließen zu lassen und somit eventuelle Verbesserungen erzielen zu können, kann das Maximum nicht erreichen, was jedoch durch die vollständige Übernahme der Methode garantiert werden kann. Auch zeigt sein Benehmen, dass er „seine Tasse noch nicht geleert hat“....

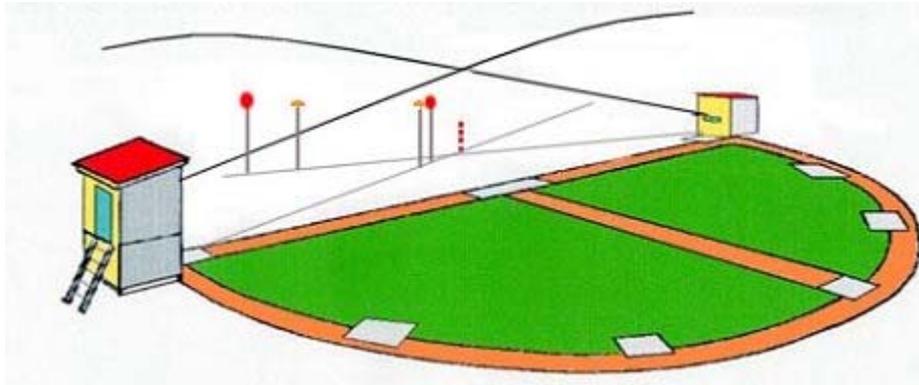
Wie weit haben wir es gebracht?...

Hier wäre es von Vorteil, eine kurze Kontrolle durchzuführen, inwieweit Sie die grundlegenden Aktivitäten entwickelt haben, damit ein Wechsel des mentalen Musters einer Schießbewegung des Typs A in eine des Typs B möglich ist (erinnern Sie sich an den Unterschied?). Machen wir diese Kontrolle anhand einer Reihe von Fragen:

- a. Wie viel Zeit habe ich bis jetzt aufgewendet, um meine linke Hand dazu zu erziehen, ihr die gleiche Fähigkeit und Genauigkeit zu geben, die meine rechte Hand besitzt? Erwinnere ich mich daran, welche Übungen nötig sind, um ihre Fähigkeit des „Führens“ der Flintenläufe zu entwickeln? Mache ich diese Übungen regelmäßig?... Fühle ich wirklich, dass meine linke Hand eine „lebendige“ Hand geworden ist?
- b. Verfüge ich über „Hilfslinien“, anhand derer ich auf korrekte Weise meine „Schießbewegung“ trainieren kann? Benütze ich diese regelmäßig zu Beginn jeder Trainingseinheit? Ist meine Bewegung zum Vorhalten flüssig, eine koordinierte Bewegung und gut mit dem „Bang/Click“ abgestimmt?
- c. Habe ich die Fähigkeit erlangt, mich dem „psychologischen Druck verursacht durch die fliegende Scheibe“ zu entziehen? Fühle ich, dass ich der „aktive Teil“ der Bewegung bin und nicht die fliegende Scheibe? Bin ich fähig, eine „komplexe Schießbewegung“ in der gleichen Zeiteinheit auszuführen? Will heißen, ich schaffe es auszuführen: „Erlangen des Vorhaltens, Kontrollieren des Vorhaltens und Bewegung zum Abzug“, innerhalb vom Zeitbogen des Anschlages. Schaffe ich es - da sich die genannten Bestandteile einer Schießbewegung wiederholen - diese in vollem „Automatismus“ auszuführen? Und während ich diese Bewegung in vollem Automatismus ausführe, schaffe ich es klar zu sehen, was ich tue?

Wenn wir diese Fragen positiv beantwortet haben, sind wir auf dem richtigen Weg und können mit Vertrauen und Überzeugung mit dem „technischen Skeet“ fortfahren. Mit dem vollen Bewusstsein über die Aufgaben, die wir mit angemessenem Engagement und echtem Ehrgeiz ausführen sollen, werden wir zuerst unsere Resultate steigern und diese später stabilisieren.

Endlich...



Jetzt sind wir endlich auf unserem wirklichen Trainingsplatz. Einem Schießstand, den wir als Hilfestellung zur Entwicklung unserer Fähigkeit eingerichtet haben, um die Scheiben auf „möglichst einfache und rationale“ Weise zu kontrollieren und zu treffen. Selbstverständlich gibt es noch viele interessante Einzelheiten, mit denen wir uns noch beschäftigen müssen:

Die Position, die unser Körper auf den jeweiligen Stationen annimmt bis zu dem Punkt auf der Flugbahn, ab dem unsere Läufe starten; der Punkt, den wir anvisieren, wenn wir uns auf der Station befinden und dabei sind, die Scheibe zu rufen, bis dahin, was wir beim Warten auf die fliegende Scheiben denken... was ist zu tun in der Pause zwischen der Aktion auf der einen Station bis zur Aktion auf der nächsten...? Wir werden auf diese Aspekte eingehen, falls notwendig, sie jedoch in der Fortsetzung unserer Reise ins Detail vertiefen. Die angesprochenen Themen verdienen eine besondere Aufmerksamkeit, da sie alle auf bestimmte Weise zur Qualität des Endresultats beitragen. Erinnern Sie sich an den Satz „Umso einfacher und rationeller die Bewegungen eines Wettkämpfers ist, desto besser wird seine Leistung sein.“

Wie bisher werden wir daran arbeiten unsere Schiessbewegungen zu vereinfachen, um viele andere Details zu perfektionieren.

Am Ende des sechsten Kapitels hatten wir Sie aufgefordert, Kapitel vier noch einmal zu lesen, da wir alle Übungen mit den Linien des Mini-Trainingsplatzes wiederholen. Jetzt allerdings auf einem richtigen Schießstand, der mit unseren wertvollen Pfählen als Anhaltspunkte, ausgestattet ist.

Erinnern wir uns: das Endziel dieser Trainingsphase, nämlich zu lernen, eine richtige Scheibe auf einer wirklichen Flugbahn zu kontrollieren, ist von höchster Wichtigkeit.

Wir beginnen diese neue Trainingseinheit damit, uns auf Station eins zu positionieren und unsere Flinte mit einer leeren Patronenhülse zu laden. Wir schlagen die Flinte an und zielen direkt auf die Vorhalt-Kugel. Während wir in Ziellinie auf das Vorhalten sind, richten wir die Position unseres Körpers und unserer Füße so ein, dass wir ein Gefühl des Gleichgewichts, der Harmonie und Entspannung haben. Wenn unsere Position korrekt ist, werden wir keinerlei Muskelverspannung verspüren, weder im Nacken, noch in den Armen oder Beinen. Dies müssen wir wieder und wieder üben, bis wir endlich die richtige Position gefunden

haben. Wenn wir glauben die korrekte Position erreicht zu haben, bringen wir - ohne die Füße zu bewegen - die Flinte wieder in Warteposition, und kontrollieren, ob die Läufe exakt mit der Flugbahn der Scheibe übereinstimmen.

Ist dies der Fall, bedeutet es, dass wir die korrekte Position gefunden haben und wir mit unseren Übungen beginnen können. Die Übung - Sie haben es vielleicht schon geahnt - besteht darin, sich den Scheibenabgang vorzustellen und während des Anschlages die Läufe in die „Kontrollzone“ zu bewegen, und sie dann mit einer einzigen Bewegung zur Vorhalt-Kugel zu führen. Führen Sie diese Übung mit sehr großer Präzision aus und beobachten Sie, ob während des Anschlages die Laufmündung (muzzle) exakt an der Flugbahn entlang zieht. Dies muss vom Anfang der Kontrollzone an bis zur Vorhalt-Kugel ohne Abweichung nach rechts oder links der Flugbahn mittels einer koordinierten Bewegung, die von der Geschwindigkeit her der Scheibe gleichkommen sollte, geschehen.

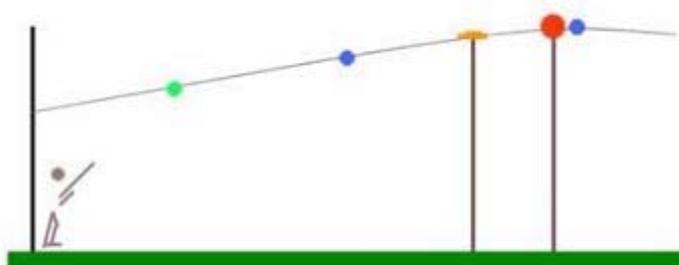


Fig. A - Ausgangsposition Eins Pull

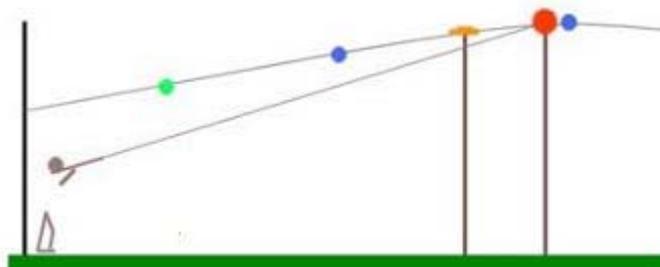


Fig. B - Endposition Eins Pull

Eine kleine Abschweifung... sprechen wir über die Position auf der Station.

Welche Position sollen wir nun auf der Station einnehmen? Was Position und Spannung des eigenen Körpers betrifft, sollten Sie sich nur in Erinnerung rufen, dass Sie sich auf einem Schießstand befinden, und nicht... am Startblock für einen 100-Meter-Lauf bei einem Leichtathletik-Wettbewerb. Alle „eigenartigen Positionen“, die man auf den Stationen sieht, inklusive der klassisch „zusammengekauerten“, sind wertlos, um eine korrekte und flüssige Schießbewegung zu erhalten, sondern können sie regelrecht zerstören. Weiterhin zeigt eine übermäßig verspannte Position ganz deutlich ein Vorhandensein von übermäßigem und

schädlichen „psychologischen inneren“ Spannungen in Bezug auf die anzugehenden Aufgaben und die zu verrichtende Bewegung. Wie wir schon mehrmals wiederholt haben, ist eine Bewegung, die in mentaler Hinsicht zweckmäßig organisiert ist und dementsprechend angemessen trainiert wird - wie wir es auch durch „Step by step“ vermitteln wollen - sehr viel weniger kompliziert als es scheint und es verlangt nur große Genauigkeit und eine „Einfachheit“ der Ausführung. Die physische und psychische Kondition muss durch große Entspanntheit, Ruhe und Gelassenheit geprägt sein. Bei den „Sprintern auf der Station“ herrscht eine dazu kontroverse psychische Verfassung vor.

Um eine korrekte Bewegung zu erhalten, müssen wir nur eine normale aufrechte Haltung wie bei einer Unterhaltung mit Freunden einnehmen und diese dahingehend korrigieren, dass wir die Wirkung des Rückschlages der Waffe auf die Schulter im Moment des Schusses ausgleichen können. Um dies zu erreichen genügt es, zwei Drittel des eigenen Körpergewichts auf das linke Bein zu verlagern, welches wir leicht beugen - nicht in die Knie gehen - und den Oberkörper leicht vorschieben. Diese Haltung des Oberkörpers vereint mit einer gleichzeitigen Bewegung der Arme wird nicht nur dazu beitragen, den Rückschlag der Waffe im Moment des Schusses zu amortisieren, sondern wird auch das Aufnehmen des Schaftes zur Schulter und Wange erleichtern.

Der Kopf sollte ohne Muskelanspannung im Nacken leicht vorgereckt sein und auf den Kontakt des Schaftes zur Wange vorbereitet sein, dabei aber nicht noch weiter nach vorne gebeugt werden. Der Schaft muss durch eine kombinierte Bewegung des Handgelenks der rechten Hand und des rechten Armes zur Wange aufsteigen. Es ist niemals der Kopf, der sich zum Schaft herunterbewegt...



Man kann sich korrekt in Position bringen... auch mit nur 14 Jahren

Erinnern wir uns daran, dass die Füße die Basis unseres Gleichgewichts darstellen. Die Breite hängt von unserer Größe ab. Für einen Schützen von 1,80 m Größe ist eine Entfernung von 20 cm, gemessen ab den Fersen, korrekt. Ein größerer Schütze muss den Abstand seiner Fersen proportional erweitern, ein kleinerer Schütze vermindern. Der rechte Fuß steht leicht hinter dem Linken. Sie müssen das Gefühl verspüren, dass Sie „die Station besetzen“! Sie müssen ein großes Bewusstsein für die Beherrschung der Station und einen großen Sinn für Stabilität entwickeln. Sie müssen fühlen, dass... dies „Ihre Station“ ist! Füße, die zu eng beieinander stehen, können Sie aus dem Gleichgewicht bringen, vor allen Dingen beim Ausführen einer Dublette. Dagegen bringen Füße, die zu weit auseinander

stehen, Ihrem Körper eine zu große Starrheit, die sich früher oder später negativ auf Ihre Bewegung auswirkt.

Kehren wir zu unseren Übungen zurück...

Wiederholen Sie mehrmals die vorgeschlagene Übung auf Station eins, und sagen "Bang", wenn Ihre Laufmündung die Vorhalt-Kugel erreicht. Beobachten Sie zugleich, "wieweit" der Lauf "unter" der Scheibe als Anhaltspunkt liegt. Der Abstand, den Sie zwischen Laufmündung und Scheibe sehen, ist unser Vorhalten! Nach einigen Übungen wie dieser werden Sie – wie schon auf den Linien unseres Mini-Trainingsplatzes – das „Bang“ mit dem „Click“ des Abzugs zusammenbringen. Sie müssen ganz eindeutig wahrnehmen, dass Sie das „Bang/Click“ perfekt synchronisieren!

Achten Sie bei dieser Übung darauf, dass die Positionierung des Flintenlaufes bei 45° in Bezug auf den vom Schützen und Station geformten Winkel liegt und dass die Verlängerung des Laufes die Flugbahn der Scheibe im grünen Punkt kreuzt, wie aus Abbildung A ersichtlich. Während der Anfangsphase des Anschlages muss sich – ausgehend vom grünen Punkt – die Laufmündung auf den ersten der beiden blauen Punkte bewegen - dieser entspricht dem Anfang der „Kontrollzone“ – und muss dann mit Entschiedenheit zur Vorhalt-Kugel geführt werden (Abbildung B). Sie werden beobachten, dass die Laufmündung eine kurze Bewegung von oben nach unten macht... beobachten und trainieren Sie gewissenhaft diese „technische Bewegung“. Es handelt sich hier um eine Bewegung, die auch bei starkem Wind danach strebt, die untertauchende Scheibe zu „zerschlagen“. Diese Bewegung gibt Ihnen die Kontrolle über die Scheibe und verhindert, dass sie zu weit nach oben schießen und somit die Scheibe verfehlen!

Wenn Sie nun korrekt auf diese Scheibe als Anhaltspunkt trainiert haben, haben Sie sich sicher im Geiste eine klare Abfolge von Bildern geschaffen, die ohne diese „trockene“ Schießbewegung nicht entstanden wäre. In Kürze werden Sie diese Bewegung auf echten Scheiben durchführen.

Lassen wir die Scheibe in Erscheinung treten...

Jetzt ist tatsächlich der Moment gekommen, Scheiben fliegen zu lassen. Wiederholen Sie die gleiche Bewegung, die Sie bisher im Training auf eine Scheibe als Anhaltspunkt ausgeführt haben... Nehmen Sie die Warteposition ein und konservieren Sie die Ruhe und Entspannung, die Sie während der Übungen innehatten. Alles was Sie jetzt wiederholen sollen, haben Sie bereits ganz klar im Kopf; von der Ausgangsposition der Flinte bis zum Abschluss der Bewegung. Leiten Sie Ihren Blick zu dem Punkt, an dem sich die Verlängerung des Flintenlaufes mit der Flugbahn der Scheibe kreuzt (grüner Punkt bei Abbildung A). Erinnern Sie sich daran, dass das Auftauchen der Scheibe für Sie nur das „Signal für den Beginn der Bewegung“ gemäß dem „Schema B“ aus Kapitel 3 bedeutet. Die Bewegung haben Sie schon im Kopf organisiert und Sie sind bis zu diesem Moment vorbereitet. Erinnern Sie sich schließlich an die Begriffe, anhand derer wir der „Schießbewegung“ Konkretisierung und Substanz verliehen haben, während wir auf den Linien des Mini-Trainingsplatzes trainierten - nun ist der Moment da, sie anzuwenden! Erinnern Sie sich, was wir in Kapitel vier geschrieben hatten? „...mit den bisher gezeigten

Übungen trainieren und gewöhnen wir uns an das "Ausführen einer Bewegung"... Haben wir uns entschieden, auf welche Scheibe auf der Linie wir zielen wollen, führen wir die Läufe mit einer einzigen Bewegung sicher und entschlossen zum Punkt des Vorhaltens (Anschlag gehen/Vorhalten/Vorhalt erreichen und entschlossen ausführen)! „Wir führen unsere Bewegung aus!“ Wenn Sie die dafür benötigte Zeit abstoppen, werden Sie feststellen, dass Sie für diese Bewegung, auch wenn sie korrekt, also weich und kontrolliert ausgeführt wird, nie mehr als fünf Zehntel Sekunden brauchen. Das heißt, in fünf Zehntel Sekunden sind Sie in der Lage, anzuschlagen und während Sie den Anschlag ausführen, führen Sie den Flintenlauf „dorthin wo Sie wollen!“ Wenn Sie es schaffen, wirklich überzeugt zu sein von Ihrer Fähigkeit, „Ihre“ Bewegung auszuführen und die Läufe dorthin zu bringen, „wo Sie sie haben wollen“, und das in nicht mehr als fünf Zehntel Sekunden, macht es keinen Unterschied mehr, ob es sich am Ende der Bewegung um eine fliegende oder um eine auf die Linie gemalte Scheibe auf unserem Mini-Trainingsplatz handelt!“

Dann schauen wir also, ob all das auch stimmt... Wir waren in der Warteposition mit Blick auf den Kreuzungspunkt zwischen der Verlängerung der Läufe und der Flugbahn der Scheibe... Wir rufen unsere Scheibe und in dem Moment, in dem sie erscheint, führen wir unsere Bewegung koordiniert aus: Kontrollzone, Vorhalten, Bang/Click! Und Stopp! Begehen wir nicht den Fehler, der Scheibe weiter zu folgen... wir haben keine richtige Patrone abgefeuert, die Scheibe wird selbstverständlich weiterfliegen!... Lassen wir sie ziehen! Ich wiederhole, wir folgen ihr nicht weiter! Für uns genügt es, die Läufe zum richtigen Vorhalten (dies haben wir uns eingeprägt und im Kopf fotografiert) geführt und „gesehen“ zu haben, wenn auch nur für einen Moment, dem Moment des Bang/Click! Das bedeutet, dass in diesem Moment die Scheibe explodiert ist!

Machen Sie sich keine Sorgen. Bei den ersten Ausführungen dieser Bewegung auf eine echte fliegende Scheibe werden Sie es nicht schaffen, sie perfekt unter Kontrolle zu haben... Das kann passieren! Lernen Sie mit möglichst großem Engagement, sich der Wirkung des „Drucks“ der fliegenden Scheibe zu entziehen, und strengen Sie sich an, der Protagonist der Bewegung zu werden und „Ihre Bewegung“ auszuführen! Wiederholen Sie die Übung kontinuierlich und Sie werden sehen, dass Sie es sind, der das Spiel zu kontrollieren beginnt! Seien Sie zuversichtlich, dass Sie es schaffen werden, Ihre Bewegung zur Perfektion zu bringen, Ihre Läufe zu führen und das Vorhalten ganz deutlich zu sehen. „Der Automatismus“ Ihrer Bewegung endet immer mit einem gut abgestimmten „Bang/Click“! Ärgern Sie sich nicht, dass Sie Scheiben verbrauchen ohne sie abgeschossen zu haben... trösten Sie sich mit dem Gedanken wenigstens die Patronen gespart haben... Zuweilen lernt man mehr und schneller dabei, nicht auf Hunderte von Scheiben zu schießen, sondern die eigene Bewegung bei nicht abgeschossenen Scheiben zu beobachten - anstatt Tausende von Patronen zu verschießen ohne zu verstehen was passiert...!

Wenn Sie Ihre Bewegungen analysiert haben und zu einer vernünftigen Überzeugung gelangt sind, dass es für die fliegende Scheibe keine Rettung mehr gibt... laden Sie eine Patrone in die Flinte und... wiederholen Sie genau das, was Sie bis zum jetzigen Moment getan haben. Es wird nur einen einzigen und begeisternden Unterschied in dem Moment geben, in welchem Sie „Bang/Click“ sagen ... eine schwarze Wolke wird anstelle der Scheibe vor Ihnen übrigbleiben! Freuen Sie sich anhand einer „adäquaten technischen Bewegung“ eine Scheibe getroffen zu haben und Sie sich auch sicher sind, „Ihre Bewegung“ perfekt

ausgeführt zu haben. In Zukunft werden die „Eins Pull“ selten sein, die sich Ihrer Bewegung entziehen können!

