

Chapter 08

Wir befinden uns auf Station zwei! Die linke Hand startet ihre entscheidende Tätigkeit...



Die linke Hand kontrolliert die Scheibe aus dem Hochhaus... auch während eines Finales!

Wir scheuen keine Müdigkeit, jene Freunde, welche unsere Reise begleiten, auf die Bedeutung des korrekten Gebrauchs der linken Hand während der Schießbewegung hinzuweisen. Wir werden dies auch weiterhin tun – auch wenn wir damit riskieren, sie zu langweilen! Da wir uns jetzt auf einem wirklichen Trainingsplatz befinden und damit begonnen haben, mit richtigen fliegenden Scheiben zu trainieren, können wir nun feststellen, inwieweit die linke Hand die Kontrolle erlangt hat.

Die folgende Übung wird zu einer der Grundlagen Ihrer Schießtechnik werden. Jene einmal angenommen, wird sie Sie auf Ihrer gesamten Laufbahn als Schütze begleiten. Sie werden merken, wie viel Ihnen diese Übung bringen wird, um eine weiche und präzise Kontrolle über die fliegende Scheibe zu erhalten. Gleichzeitig wird sie Ihnen zeigen, wie sehr Ihre Hand vorher nutzlos oder negativ eingestellt war...

Diese Übung wird Ihnen weiterhin als Methode dienen, um aus der "Entspannungsphase" herauszukommen, in die man sofort nach der vorhergehenden Schießbewegung eintreten muss. Sie wird Ihnen schließlich dazu verhelfen, wieder in die „Konzentrationsphase“ einzutreten. Diese wichtige Phase sollte Sie physisch und psychisch dahingehend aktivieren, dass Ihre Aufmerksamkeit auf die „Dinge, die es zu tun gibt“ unmittelbar vor der nächsten Station für die nächste Schießbewegung, gelenkt wird. Über diese beiden Phasen werden wir noch im Detail sprechen. Sie stellen einen sehr wichtigen psychologischen Halt bei jeder sportlichen Aktivität dar, das Sportschießen selbstverständlich eingeschlossen.

Ennio Falco, immer noch einer der großen Spezialisten auf den Höhen des internationalen Skeet, hat mit Überzeugung die in „Step by Step“ zugrunde gelegten Schießtechniken angenommen und sie in sein großes Schießtalent eingefügt. Auf dem obigen Foto zeigt er

die Ausgangsposition für die Übung zur Kontrolle über die Scheibe. Hier sei darauf hingewiesen, dass es sich bei dem im Foto eingefangenen Moment nicht um eine Trainingseinheit handelt, sondern um ein höchst wichtiges Finale eines internationalen Wettkampfes... Für ihn besteht keinerlei Unterschied! Die Wichtigkeit, die totale Kontrolle über die linke Hand zu behalten ist bei ihm, zusammen mit allen anderen Regeln, ein wesentlicher Bestandteil der Bewegung, die ein paar Augenblicke später auszuführen ist!

Wir befinden uns auf einer beliebigen Station (man kann die Übung auch außerhalb der Station ausführen...) und richten die Hand auf die Flugbahn der Scheibe, ungefähr auf den Punkt, auf den wir auch die Spitze unserer Läufe richten würden. Wir stellen uns vor, dass unsere Hand die Laufmündung (muzzle) repräsentiert. Wenn die Scheibe im Flug erscheint, machen wir mit der linken Hand die gleiche, kurze und entschlossene Kontrollbewegung zum Vorhalten, die wir auch machen würden, wenn wir in der linken Hand die Flintenläufe hätten! Ich wiederhole, eine kurze und entschlossene... aber präzise Bewegung, die die Scheibe in unserer, jetzt beruhigenden und vertrauten Kontrollzone anhält!

Vereinfachen Sie Ihre Bewegung... eliminieren Sie unnötige Dinge!

Verfolgen Sie die Scheibe nicht über den Punkt hinaus, an dem Sie sie getroffen hätten! Wiederholen Sie diese Bewegung so oft als möglich, und dies ist bestimmt beim Training auf einem Schießplatz immer möglich. Führen Sie die Übung auch auf Scheiben anderer Schützen aus, in dem Sie sich direkt hinter sie stellen oder auf die nächste Station, selbstverständlich deren Einverständnis vorausgesetzt und ohne zu stören...



Mittels der Kontrolle der linken Hand tritt der Schütze in die „Konzentrationsphase“ ein...

Bei den ersten Übungen werden Sie feststellen, dass Sie beim Erscheinen der Scheibe mit der linken Schulter zucken und mit dem Arm und Ihrer Hand werden Sie sich... sehr wahrscheinlich jenseits des Pfahls befinden, der das Zentrum des Platzes festlegt... und zwar sehr viel früher als die Scheibe diese Zone erreicht! Diese Tatsache zeigt Ihnen, wie

sehr Sie sich noch unter dem „psychologischen Druck“ der fliegenden Scheibe befinden und wie viel Sie noch daran arbeiten müssen, um sich diesem negativen „Druck“ zu entziehen.

Wenn Sie allerdings gut daran gearbeitet haben, Ihre linke Hand mit den vorgeschlagenen Übungen in den vorangegangenen Kapiteln zu schulen, werden Sie innerhalb einer recht kurzen Zeit die Scheiben weich und präzise kontrollieren können. Egal auf welcher Station Sie sich befinden, es sollte so sein, als ob Sie die fliegende Scheibe mit Ihren Fingerspitzen „streicheln“ wollten. Mit der gleichen Feinheit wie ein Maler seinen Pinsel bewegt! Rufen Sie sich in Erinnerung, dass Ihre Fortschritte beim Schießen eng mit der Quantität und Qualität des Trainings der linken Hand auf fliegende Scheiben in Zusammenhang stehen. Wenn Sie es nun verstehen, Ihre Möglichkeiten angemessen auszunutzen, werden Sie am Ende einer Trainingseinheit, bei der Sie zum Beispiel auf hundert Scheiben geschossen haben, nach Hause kommen und mit der linken Hand wenigstens fünfhundert Scheiben „kontrolliert“ und „gestreichelt“ zu haben... Ihre Scheiben... mehr als die der anderen Schützen. Das heißt auch, Sie haben an diesem Tag eigentlich fünf Trainingseinheiten statt nur einer hinter sich! Stellen Sie sich vor, welche Vorteile Sie dadurch sowohl aus ökonomischer Sicht, als auch aus der Sicht des psychophysischen Stress des Schießens...



Die Kontrolle geht weiter... ein Mark hinter Station fünf.

Wir sind nun fast bereit, die gleichen Dinge, die wir mit der linken Hand gemacht haben, ab jetzt mit den Flintenläufen auszuführen... Jedoch müssen wir uns vorher sorgfältig und bis in das kleinste Detail dem Anschlag widmen.

Über die grundlegende Aufgabe der linken Hand haben wir lange und bei verschiedenen Gelegenheiten, die letzte eingeschlossen, gesprochen, aber...

Welchen Beitrag hat die rechte Hand für eine korrekte Bewegung zum Anschlagen?

Einer der am weitesten verbreitete Fehler, den man bei Schützen beobachten kann ist der, den Schaft der Flinte nicht richtig in den Anschlag an der Schulter zu bringen (point of impact). Wenn ein Schaft für den Schützen maßgearbeitet (custom made) ist und dieser korrekt angeschlagen wird, liegt die Schaftkappe (the heel of the stock) am oberen Teil der Schulter oder ragt leicht über die Schulter hinaus, wie es im unteren Foto Romano Garagnani zeigt. Garagnani, der unvergessene Meister in Humanität, Technik und Stil, der mit Bescheidenheit einer ganzen Generation italienischer Schützen viele Dinge gelehrt hat.



Eine Hommage an Romano Garagnani: ein Meister in Technik und Stil

Der Schaft berührt in dieser Position das Jochbein. Der Kopf sollte nicht zu sehr geneigt sein, das zielende Auge sich über dem Zentrum des Schaftkammes befinden und über die Visierschiene blicken. Unter diesen Bedingungen, und darauf können Sie wetten, wird dort, worauf Sie Ihren Blick richten auch der Punkt sein, an dem sich die Schrotgaube zum Zeitpunkt des Schusses befindet!

In der Regel befinden sich jedoch die „Schaft – Schulter“-Kontaktpunkte zu weit unten. Folglich ist der Kopf zu tief und der Hals vorgereckt, damit das Jochbein den Schaft berühren kann, und man trotzdem in der Ziellinie bleibt. Es ist ganz offensichtlich, dass eine auf diese falsche Weise erlangte Ziellinie keine Zuverlässigkeit garantiert. Auf Dauer und unter Wettkampfdruck wird der Moment kommen, in dem man sich komplett außerhalb der Ziellinie befindet und das Ziel verfehlt!

Weshalb wird aber eine so wichtige Besonderheit wie das genaue Anschlagen so häufig von einer großen Zahl von Schützen unterbewertet?

Die Gründe sind unterschiedlich und liegen vor allem im „kulturellen“ Charakter. In vergangenen Zeiten war es sehr schwer, wenn nicht sogar unmöglich, einen Maßgefertigten Flintenschaft zu bekommen. Wer sich eine Flinte kaufen wollte, ging in ein Waffengeschäft

und suchte sich seine Waffe in erster Linie nach Faktoren wie der Ästhetik, den mechanischen und qualitativen Feinheiten aus und als letztes Kriterium vielleicht nach der Übereinstimmung mit den eigenen physischen Gegebenheiten in Bezug auf Schäftung. Unter diesen Bedingungen wurde der Körper zu Verrenkungen gezwungen, um auch nur eine minimale Ziellinie zu erreichen. Der Körper hat sich an die Waffe angepasst - es war selten die Waffe, die sich ihm angepasst hat! Die Waffe gelangte von Generation zu Generation immer wieder in andere Hände, und zwang den neuen Besitzer zu neuen akrobatischen Anpassungskunststücken...

Im Lauf der Zeit wurde diese Art, die Waffe zur Wange zu bringen und zeitgleich die Ziellinie zu suchen mit Anpassungsbewegungen des Kopfes zum Schaft, zu einer schon fast genetisch aufgenommenen Regel! Diejenigen, die zum ersten Mal eine Flinte in die Hände nehmen, haben bisher immer diese merkwürdigen Verrenkungen gesehen und denken: „So „muss“ man es machen!“... Sie wiederholen exakt die gleichen Fehler auf die gleiche Art, und setzen damit dieses falsche Anschlagen der Flinte fort!

Schließlich gibt es auch noch Argumente für einen psychologisch und technisch richtigen Ansatz, die oft nicht berücksichtigt werden.

Über den Fehler, den der Schütze beim zu schnellen Anschlagen der Flinte begeht, weil sein Gefühl dahin geht, „danach“ die fliegende Scheibe kontrollieren zu müssen... haben wir lange gesprochen und unsere Kritikpunkte erklärt. Dieser Schütze befindet sich immer in Not, weil seine Schießtechnik sequenzieller Art ist und er sich in psychologischer Hinsicht verspätet, also angespannt fühlt (Schießbewegung des Typs A, Kapitel 1 und 2). Das schnelle Tempo beim Anschlagen ist äußerst schlecht mit der notwendigen Genauigkeit in Übereinstimmung zu bringen. Dagegen ist die längere Zeitdauer für das Anschlagen die besondere Charakteristik der Schützen mit einer Schießbewegung des Typs B, da in dieser die Zeit für das Erlangen und die Kontrolle des Vorhaltens beinhaltet ist. Eine längere Zeit für das Anschlagen bedeutet eine größere Präzision und Genauigkeit der Kontrolle!

Und es gibt schließlich noch einen technischen Aspekt zum richtigen Einsatz des rechten Handgelenks, der von den Schützen meistens ignoriert wird. Der richtige Einsatz des rechten Handgelenks kann sehr beim Anheben des Schaftes zum Jochbein helfen, so dass man nicht gezwungen ist, den Kopf zu senken und die Schulter und den Ellenbogen des rechten Armes anzuheben.

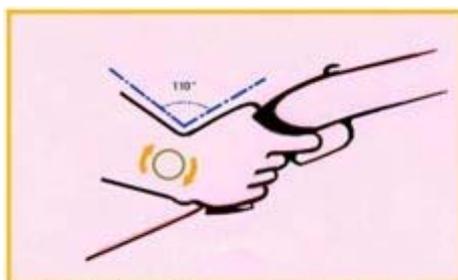


Abb. A Startposition rechtes Handgelenk

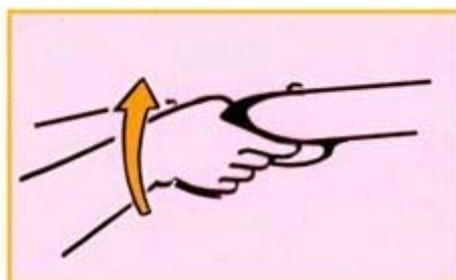


Abb. B Endposition rechtes Handgelenk

Rationalisieren wir die Anschlagsbewegung

Wie man aus Abbildung A ersieht, nehmen rechte Hand und Handgelenk zum Start die abgebildete Position an, um die Bewegung zum Anschlagen zu rationalisieren und das Anheben von Schulter und Arm auf das Nötigste zu reduzieren. Diese Position ist durch einen sehr ausgeprägten Winkel zwischen Hand und Unterarm gekennzeichnet, der direkt auf Höhe des Handgelenks circa 110° annimmt. Um diese Position korrekt einzunehmen, sollte man folgendes beachten:

- a. Die Flinte so anschlagen, dass der Schaft genau in der Schulter liegt - als ob man wirklich schießen würde.
- b. Die Hand richtig auf dem Pistolengriff positionieren und versuchen, sie flach zu halten. Es ist ganz klar, dass ein anatomisch angepasster Pistolengriff enorm hilft, die richtige Position zu finden. Ist ein Pistolengriff nicht so auf den Schützen zugeschnitten, bleibt beim Greifen mit flach gehaltener Hand ein Teil der Faust frei, da der Pistolengriff zu kurz ist!
- c. Ohne die Position der Hand wie in Punkt b) beschrieben zu verändern, die Flinte in die Warteposition bringen. An eine Handgelenksposition wie in Abbildung A ist man normalerweise nicht gewöhnt. Aber dies ist genau die Position, die wir suchen! Davon ausgehend und mittels einer Drehbewegung in der Mitte des Handgelenks (siehe Abbildung A), einer einfachen aber „aktiven Rotation“ in die Höhe (siehe Abbildung B), wird es überraschend leicht sein, den Schaft zur richtigen Position an Schulter und Wange zu bringen, ohne dass eine größere Bewegung von Arm und Schulter notwendig wird.

Wir rationalisieren ganz einfach eine weiteres Detail...

Es handelt sich hier also darum, auch unserem Handgelenk eine „aktive“ Rolle mit einer bestimmten Relevanz zuzuweisen. Bis jetzt wurde das Handgelenk zur Wange (die sich senkte) – bei der Anhebung von Arm und Schulter (schlecht...) mitgenommen, ohne dabei eine aktive Rolle zu spielen.

Die Hoch- und Tief-Bewegung des Handgelenks muss kontinuierlich mit großer Sorgfalt trainiert werden, da wir normalerweise nicht daran gewöhnt sind, das Handgelenk so zu bewegen - auch wenn eine Drehung in die Höhe und Tiefe anatomisch gesehen möglich ist. Die gewohntere Bewegung des Handgelenks ist die Öffnung nach rechts oder das Schließen nach links, aber fast nie die Bewegung nach oben oder unten. Vor allen Dingen sind wir nicht in der Lage, diese Bewegung mit einer Last auszuführen, also mit dem Gewicht des Schaftes und einem Teil der Flinte, und das alles noch bis Schulter und Wange! Deshalb müssen wir dieser Bewegung beim Training viel Zeit widmen, da wir sie mit dem realen Gewicht der Flinte in Händen sicher nicht richtig ausführen und wir aus diesem Training einen großen Nutzen für einen weiteren wesentlichen und rationalen Bestandteil der Schießbewegung ziehen können... Diese besondere Bewegung wird wie auch die gesamte Bewegung des Anschlages in totalem Automatismus ausgeführt. Denken Sie, dass dies

schwierig ist? Ja? Fragen Sie doch einen Gitarristen, wie man einen Akkord G sus4 in weniger als fünf Hundertstel Sekunden aufnimmt. Und dann... sagen Sie mir, welche der beiden Dinge schwieriger ist...!

