

TRAINING

Tipps vom Experten

Mario Gonsierowski



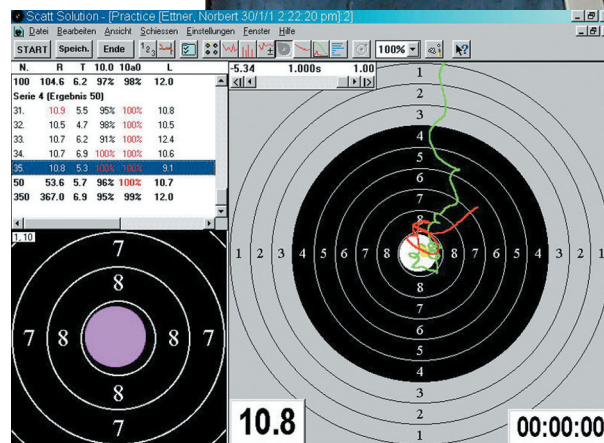
Das Technikmodell des Stehendanschlages (Rechtsschütze)

Nach Abschluss der Liegendthematik starten wir nun die Erörterung der Anschlagstellung, die sowohl bei den Damen als auch Herren in jeweils zwei olympischen Disziplinen beherrscht werden muss. Darüber hinaus werden eine Vielzahl nationaler und internationaler Disziplinen ausgetragen, in welchen der Gewehrscütze sein Können im Stehendschießen unter Beweis stellen kann. Jeder Gewehrscütze praktiziert diese Anschlagstellung, ob mit dem Luft-, Klein-, Großkaliber oder Vorderladergewehr, ob mit der Armbrust oder dem Zimmerstutzen. Zweifellos steht die Technik dieses Anschlages im Brennpunkt des Interesses jedes Gewehrscützen!

Es ist der Anschlag mit den höchsten Anforderungen im neuro-muskulären Bereich...

Der Stehendansschlag hat die kleinste Stützfläche und die höchste Gewehrlage. Diese Stellung verlangt ein Maximum an Koordination! Im Gegensatz zum Liegendansschlag kann der Schütze in der Stehendstellung nicht sämtliche Muskelpartien entspannen. Für die Ausbildung einer hohen Stabilität müssen entspannte Anschlagbereiche mit jenen abgestimmt werden, die einen bestimmten Muskeltonus aufweisen. Es handelt sich demnach um eine enorme feinmotorische Aufgabe, die der Schütze im Prozess der Anschlagseinnahme und -abstimmung zu erfüllen hat. Das Zusammenspiel von Nervensystem und Muskulatur unterliegt im Stehendansschlag den höchsten Anforderungen! Hierbei spiegeln sich auch die Anlagen des Sportschützen wider, welche die Eignung für das Gewehrscießen bestimmen lassen. Liegend und

Kniend kann man lernen - die leistungssportlichen Perspektiven zeigen sich besonders beim Stehendschießen! Aus diesem Grund treffen viele Kadertrainer ihre Auswahl nach den erbrachten Stehendleistungen. Deshalb werden auch sehr gute Luftgewehrscützen ermuntert, sich dem Dreistellungskampf zu widmen.



Die Erfolgskomposition lautet: Talent, eine exzellente Technik und viel, viel Training...

Was nützen dem Supertalent seine Fähigkeiten, wenn ihm technische Defizite daran hindern, das „schlummernde“ Potential zu entfalten. Die Statik des äußeren Anschlages reduziert den Kraftaufwand auf ein Minimum. Und das bewusste Durchsetzen technischer Kardinalpunkte ermöglicht eine hohe Wiederholungsgenauigkeit bei der Einnahme und Abstimmung des Anschlages! Will der Sportschütze jedoch die sportliche Meisterschaft erreichen, so führt kein Weg an sehr hohen Trainingsumfängen vorbei! Nur so kann ein spannungsfreies Anschlaggefühl ausgebildet, nur so die komplexe Aufgabenstellung für einen zuverlässigen, gefestigten Schießablauf erfüllt werden.

Auch im Stehendansschlag sind die Cracks in der Lage, in der letzten Sekunde vor der Schussabgabe die Zehn „zu halten“! Der Stehendcrack gibt demnach den Schuss aus einem sicheren Haltebereich ab!

Es gibt auch viele „Pendler“ und „Zocker“, die teilweise beachtliche Resultate erreichen. Unter extremem Druck erleben diese Schützen aber meist dramatische „Abstürze“.

Was der Schütze im gelungenen Stehendansschlag wahrnimmt...

Im stabilen Stehendansschlag nimmt der Schütze eine spannungsfreie Stützarm-, Schulter- sowie Hüftstellung wahr. Dabei kann er den Bauch- und Lendenbereich vollständig entspannen. Der Schütze registriert einen „satten“ Stand auf der gesamten Fläche beider Füße. Er kann seinen Anschlag mühelos ausbalancieren und nimmt weder Körperschwankungen wahr, noch driftet der Anschlag im Stützarm (-hand)- bzw. Hüftbereich weg.



Trainingsschwerpunkte

Bei der Verteilung der Trainingseinheiten auf die einzelnen Anschläge muss dem Stehendanschlag die dominierende Rolle zukommen.



Beachte das in Deiner Trainingsplanung!

Unzulänglichkeiten in der Technik wirken sich bei entsprechendem Wettkampfdruck extrem auf die Schießleistung aus. Das über Jahre entwickelte Muskelgefühl eines Anschlages mit großen technischen Defiziten lässt kaum noch Möglichkeiten einer konsequenten Technikumstellung zu.



Gehe in der Technikausbildung keine Kompromisse ein!

Für eine Entwicklung des inneren Anschlages sind lange Zeiträume einzuplanen.



Konzentriere Dich zunächst auf einen optimal abgestimmten äußeren Anschlag!



Beachte Fixpunkte, die eine gleichmäßige Einnahme des äußeren Anschlages ermöglichen!



Trainiere konsequent diesen Anschlag über einen langen Zeitraum!

Anschlagsänderungen, auch wenn sie notwendig sind, zerstören das gewohnte Anschlagsgefühl. In der Regel sind damit deutliche Verschlechterungen in der Körper- und Gewehrruhe verbunden.



Nehme Anschlagsänderungen nur in kleinen Schritten vor!



Wähle dafür nur den Zeitraum der Aufbauphase, in dem keine Wettkämpfe stattfinden!



Trainiere geduldig und wähle Methoden, die eine Technikschiulung begünstigen!