

Luftgewehr Stehendschießen



www.SchiessSportWiki.de

Herausgeber:

www.SchiessSportWiki.de

Christopher Rogoza

e-mail: christopher@rogoza.de

1. Auflage (2015)

Nachdruck, auch auszugsweise, für nicht-kommerzielle Zwecke unter Angabe der Quelle (www.SchiessSportWiki.de) erlaubt.

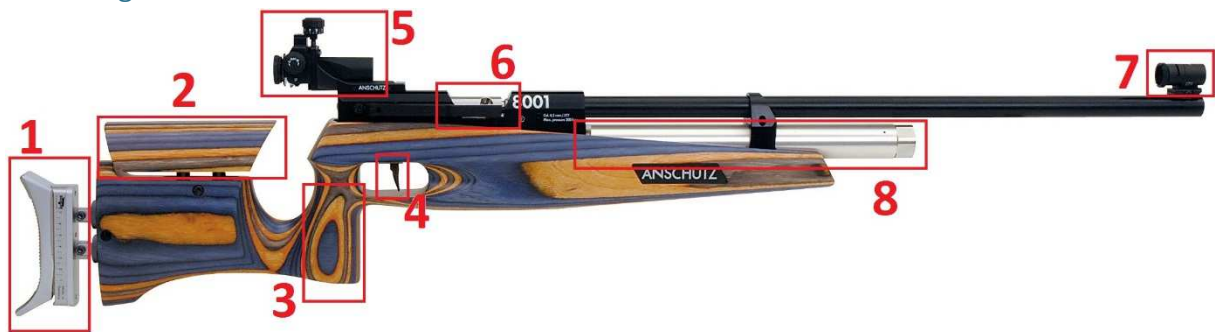
Inhalt

Sportgerät und Ausrüstung	5
Das Luftgewehr.....	5
Schießbekleidung	5
Anpassen des Luftgewehrs an den Schützen	6
Schaftlänge	6
Position der Schaftbacke.....	6
Feineinstellung der Schaftkappe	7
Die Haltung des Abzugsfingers.....	7
Position des Diopters.....	7
Gewicht und Balance des Gewehrs.....	7
Bauplan für das Stehendschießen.....	8
Vorbereitung	8
Fußstellung	8
Ausrichtung Hüfte, Bauch, Schultern und Stützarm	8
Stützhand.....	9
Einsetzen in der Schulter, Abzugshand	9
Körperschwerpunkt, Kopfhaltung, Abzugsarm	9
Zielen	10
Abstand Auge zu Diopter.....	10
Das optimale Zielbild.....	10
Wichtige Punkte beim Zielen.....	10
Ringkorn wird fixiert!.....	10
Größe des Kornes	10
Keine „Beule“ im Zielbild, Ringkorn nicht verklemmen	10
Wie nimmt man das Zielbild auf?.....	11
Das Nachzielen	11
Nullpunkt und Nullpunktkontrolle	12
Kontrolle des Nullpunkts	12
Aktive Kontrolle	12
Passive Kontrolle	12
Korrektur des Nullpunkts	12
Links/Rechts-Korrektur.....	12
Höhenkorrekturen.....	13
Bei der Korrektur der Höhe habe ich drei Möglichkeiten.	13
Motivation zur Nullpunktkontrolle.....	13

Das Abziehen	14
Die Phasen des Abziehens	14
„Beliebte“ Fehler	14
Handlungskomplex „Atmen-Zielen-Abziehen“	15
Der Atemrhythmus	15
Phase 1: Einrichten	15
Phase 2: Kontrolle, Zielbeginn	15
Phase 3: Zielen, Abziehen, Nachzielen	15
Einstellen einer Schießbrille	16
Die Macht der Gedanken	17
Denke nicht an einen rosa Elefanten!	17
Gefängniswörter	17
Auswirkungen beim Schießen	17
Positiv denken und positive Aussagen treffen	17
Wie sollte man Anweisungen formulieren?	17
Psychoregulation	18
Die positive Grundeinstellung	18
Wie kann ich mich in einer Wettkampfsituation beruhigen?	18
Atmung	18
Mentales Training.....	19
Voraussetzungen	19
Technik wurde bereits gelernt	19
Das MT wird genauso ernst genommen wie das normale Techniktraining oder ein Wettkampf	19
Das Körpergefühl und die Wahrnehmung sind gut geschult	19
Vorübungen	19
Entspannung.....	19
Visualisieren / Das Bild der Kerze	19
Visualisieren als Mentales Training fürs Schießen	20
Alles nur Einbildung? Der Zitrontest	20
Konkret: Was bringt es für das Schießen?.....	21

Sportgerät und Ausrüstung

Das Luftgewehr



1. Schaftkappe
2. Schafbacke
3. Griffstück
4. Abzugszüngel
5. Diopter
6. Ladeöffnung und Ladehebel
7. Korntunnel mit Ringkorn
8. Pressluftkartusche

Moderne Luftgewehre funktionieren mit Pressluft. Das erspart dem Schützen das relativ anstrengende Spannen bzw. vorkomprimieren der Luft vor jedem Schuss und ermöglichen es dem Schützen im Anschlag zu bleiben. Luftgewehre in höheren Preisklassen ermöglichen noch deutlich mehr Einstellmöglichkeiten. Bei Anfängern sind diese aber nicht erforderlich und man kann sich leicht verzetteln wenn an zu vielen Stellen die Einstellungen geändert werden.

Schießbekleidung



Die Schießjacke und Schießhose geben dem Schützen sehr viel Halt und reduzieren die Mündungsbewegungen deutlich. An verschiedenen Stellen sind zudem raue Materialien aufgenäht, die zusätzlich Halt geben (z. B. am Ellbogen des Stützarms). Gerade bei Kindern und Jugendlichen sollte Schießkleidung angeschafft werden, da sie Hüfte und Rücken stützen und Haltungsschäden so vorbeugen.

Ein Schießhandschuh verhindert zum einen, dass sich feine Bewegungen (wie Puls) auf das Gewehr übertragen. Zum anderen stützt er das Handgelenk des Stützarms.

Schießschuhe sorgen für einen Kontakt der kompletten Fußfläche mit dem Boden und verhindern so ein Kippen nach vorne/hinten. Sie geben dem Anschlag auch von Grund auf Halt, da sie über die Knöchel gehen und das Gelenk stützen.

Ein Metermaß vor den Füßen hilft immer denselben Grundanschlag einzunehmen und dient als Orientierung bei Anschlagsänderungen.

Anpassen des Luftgewehrs an den Schützen

Schaftlänge

Die Grundeinstellung für die Länge des Gewehrschafts klappt am einfachsten, in dem man die Schaftkappe in die Armbeuge einsetzt und den Schaft so lang macht, dass der Schütze das Griffstück sauber greifen kann und es möglich ist den Abzug einstellen zu können. Bevor der Schütze das Gewehr jetzt normal einsetzt, verlängert man den Schaft um 1-2cm.



Korrektes Einsetzen

Eingesetzt wird nicht direkt in der Schulter, sondern am Ansatz des Oberarms. Da der Schaft etwas länger gemacht wurde, wird er jetzt ziemlich auf den Arm drücken. Jetzt in kleinen Schritten den Schaft so lange kürzer machen, bis er fest aber nicht unangenehm am Arm sitzt. Der Abzugsarm wird bei einer optimalen Einstellung nicht am Körper anliegen, sondern "von allein" etwas nach oben gehen.



Schaftlänge

Ist die Möglichkeit gegeben die Position des Griffstücks anzupassen, dann dieses vorher erst in eine gerade Stellung bringen. Später kann man dieses leicht zum Schützen neigen, damit ein leichteres und gleichmäßigeres Verkanten möglich ist.

Als Grundeinstellung für die Schaftkappe stellt man diese soweit nach unten wie möglich und anschließend wieder um 1-1,5cm nach oben bevor man sie festschraubt.

Position der Schaftbacke

Vor dem Einstellen der Schaftbacke muss das Diopter in seine Grundstellung gebracht werden: 5cm Abstand zwischen Auge und Diopter bzw. Irisblende.

Das Problem beim Einstellen der Schaftbacke ist, dass der Schütze sich meist sofort am Diopter orientiert und dann oft sagt "passt schon". Daher muss ihm diese Orientierung genommen werden. Hierzu großflächig das Diopter abdecken. Anschließend soll der Schütze seinen Kopf mit vollem Gewicht auf die Schaftbacke legen. Es ist wichtig, dass der Kopf nicht gehoben wird, damit der Hals so spannungsfrei wie möglich ist. Wenn der Kopf "entspannt" aufliegt, kann die Abdeckung weggenommen werden. Vorher gibt man dem Schützen noch den Hinweis: "Der Kopf bleibt so liegen, wie er jetzt liegt. Nicht nach dem Diopter richten!". Nun kann man den Schützen fragen, ob er zentriert durch das Diopter zielen kann oder nicht (Siehe Zielen). Je nachdem wo der Schütze hinsieht muss die Backe höher/tiefer oder seitlich verstellt werden. Nach jedem Verstellen wird die Kontrolle wiederholt, bis der Schütze problemlos und optimal durch den Diopter sehen kann. Sollte der Schütze seinen Hals einziehen müssen oder der Nacken verspannt sein, dann mit Visierlinienerhöhungen arbeiten. Diese gibt es in verschiedenen Höhen zu kaufen. Am besten mit Gewehr zum Händler fahren und vor Ort anpassen.

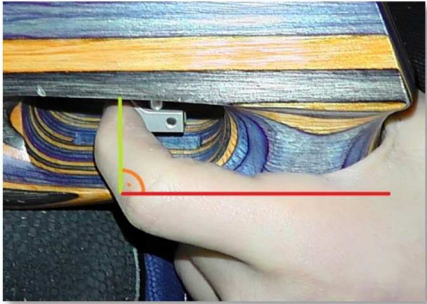


Beim Einstellen der Schaftbacke das Diopter zunächst verdecken

Feineinstellung der Schaftkappe

Die Schaftkappe wird etwas locker geschraubt. Anschließend geht der Schütze in den Anschlag. Die Kappe wird nun so verschoben, dass der Schütze minimal zu hoch auf der Scheibe/der „10“ steht. In dieser Position wird die Schaftkappe wieder festgeschraubt.

Die Haltung des Abzugsfingers



Haltung des Abzugsfingers

Man berührt mit der Mitte des vordersten Fingergliedes das Abzugszüngel. Dort hat man am meisten Gefühl und ist am druckempfindlichsten – beides hilft dabei seinen Druckpunkt zu fühlen und auch sicher zu halten.

Ist man am Druckpunkt, dann steht das vorderste Fingerglied senkrecht zum Gewehr. Stimmt dieser Winkel nicht, so muss man das Abzugszüngel entweder nach vorne oder hinten schieben, bis man den rechten Winkel hat. Nur wenn dieser Winkel stimmt, zieht man genau in Schussrichtung ab. Stimmt der Winkel nicht, so zieht man mit dem Abziehen das Gewehr

leicht nach links oder rechts und gibt dem Schuss noch einen Schubser mit.

Der Finger berührt NUR das Abzugszüngel und NICHT das Gewehr. Oft lassen Schützen ihren Finger unten am Abzugsschutz entlangschleifen. Nur wenn der Finger frei ist, kann man auch sauber abziehen.

Position des Diopters

Der Abstand zwischen dem Auge und dem Diopter sollte mindestens 3cm, maximal 8cm betragen. Als grobe Voreinstellung kann man 5cm vorgeben.

Um dem Schützen ein optimales Zielbild zu ermöglichen geht der Schütze in den Anschlag und das Diopter wird etwas locker geschraubt (immer mit einer Hand festhalten!). Anschließend wird das Diopter nach vorne/hinten geschoben, bis der Schütze ein optimales Zielbild sieht. Dabei die Grenzen 3/8cm nicht überschreiten. Passt das Zielbild wird das Diopter wieder festgeschraubt.



Abstand Auge zum Diopter

Gewicht und Balance des Gewehrs

Maximal darf ein Luftgewehr 5,5kg (5500g) wiegen. Bei 3-Stellung bitte daran denken, dass der Handstopp bei der Waffenkontrolle mit gewogen wird! Ein Minimalgewicht gibt es nicht. Man kann mit Gewichten weit vorne an der Mündung die Bewegungen des Gewehrs träger machen, d.h. die Mündung verhält sich ruhiger. Es muss aber immer auf die Balance geachtet werden: Nimmt der Schütze das Gewehr aus der Schulter und lässt die Abzugshand los, so soll das Gewehr in dieser Stellung bleiben oder ganz leicht nach vorne kippen. Werden also irgendwo Gewichte verbaut/entfernt immer auch die Balance testen!

Bauplan für das Stehendschießen

Vorbereitung

Vor dem Aufbau des Anschlags sollte am Stand alles Notwendige bereit liegen: Gewehr, Munition, Getränk, Handschuh, Ohrstöpsel, usw.

Bereits von Anfang an sollte der Schütze lernen einen Meterstab (oder einen Scheibenstreifen, etc.) zu verwenden. Man stellt sich auf der Mittellinie des Stands etwas hinter den Stand und legt dann den Meterstab 10-15cm rechts neben die Mittellinie.

Wofür der Meter alles Gut ist, ergibt sich in diesem Artikel nach und nach. Wichtig ist, dass der Meter parallel zur Mittellinie liegt und nicht schief.

Fußstellung



leichte Schrittstellung

Die Füße stehen parallel (rote Linien) zueinander und sind etwas mehr wie schulterbreit auseinander (gelbe Linien). Der rechte Fuß ist 2-3cm weiter hinten (gelbe Kreise), was die Gefahr verringert, dass die Hüfte nach vorne aufgedreht wird.

Die Beine müssen gerade sein, dürfen aber nicht mit Kraft durchgestreckt werden. Sobald sich die Kniescheibe hebt, ist Kraft im Spiel und die Muskeln sind angespannt.

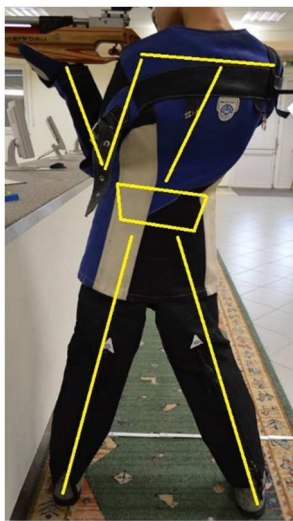
Wenn die Muskeln angespannt sind, fangen sie an zu zittern. Daher: darauf achten, dass die Beine gerade sind, aber nicht mit Kraft durchgedrückt werden.



ca. Schulterbreit

Hier hilft der Meterstab zur Orientierung, damit der Schütze nicht zu weit links/rechts von der Mittellinie steht, er erleichtert die Schrittstellung und gibt einen Grundanschlag vor (z. B. Füße 50cm auseinander). Grundanschlag deswegen, weil der Schütze sich fast bei jedem Stand etwas anders hinstellen muss, aber nicht jedes Mal komplett von vorne anfangen muss.

Ausrichtung Hüfte, Bauch, Schultern und Stützarm



Stützskelett

Die Hüfte wird gerade in Richtung Ziel "geschoben". Und zwar nur so weit, wie sie ohne Kraft von alleine nach vorne geht. Durch die leichte Schrittstellung (rechter Fuß weiter hinten) und das nach vorne schieben wird die Hüfte verriegelt und stabilisiert. Die Hüfte muss gerade nach vorne stehen und darf nicht nach links oder rechts gedreht werden.

Im Anschlag lässt der Schütze sich senkrecht zusammensacken und der Bauch -falls vorhanden- kommt leicht nach vorne.

Die Schultern sollten auf gleicher Höhe sein. Oft sieht man, dass die linke Schulter deutlich niedriger ist als die rechte. In dem Fall kann die Schaftkappe nach unten gestellt und der Stützarm nach hinten genommen werden. Dadurch kommt auch der Kopf des Schützen weiter nach oben. Die Schultern sind im Anschlag entspannt. Sie dürfen weder nach unten noch nach oben gezogen werden. Beim Schuss lösen sich ansonsten diese Verspannungen und der Schuss wird verrissen. Der

Ellbogen des Stützarms wird auf den Hüftknochen oder leicht davor in Richtung Bauch gesetzt.
Wichtig: Immer an dieselbe Stelle!

Stützhand

Die Stützhand wird immer an derselben Stelle des Schafts angelegt. Ob nun wie hier in der Hand oder auf der Faust oder welche Stellung auch immer geschossen wird: es muss für den Schützen passen. Die Handstellung beeinflusst extrem die Höhe des Gewehrs im Anschlag und daher sollte sie dementsprechend gewählt werden.

Einsetzen in der Schulter, Abzugshand



Einsetzen in der Schulter

Das Gewehr wird nicht direkt in der Schulter eingesetzt. Sondern ein 1-3cm weiter außen am Ansatz des Oberarms. Hierdurch wird ein Verklemmen des Gewehrs nach außen vermieden.

Das Handgelenk der Abzugshand ist so gerade wie möglich. Ist das Handgelenk deutlich nach unten abgeknickt noch Mal die Länge des Gewehres kontrollieren und ggf. etwas länger machen.

Körperschwerpunkt, Kopfhaltung, Abzugsarm



Der Schwerpunkt des Körpers liegt ungefähr in der Mitte der Füße und leicht in Richtung Zielscheibe, jedoch niemals vor dem linken Fuß. Das Gewehr liegt im Optimalfall genau über dem Körperschwerpunkt.

Der Kopf wird nach links gedreht und mit seinem kompletten Gewicht auf der Schaftbacke abgelegt. Nur so ist der Hals möglichst entspannt. Muss der Schütze seinen Kopf heben oder anderweitig verdrehen damit er durch das Diopter sehen kann, muss die Position der Schaftbacke kontrolliert werden.

Der Kopf soll möglichst gerade (rote Linie) auf der Schaftbacke aufliegen, damit der Gleichgewichtssinn ordentlich arbeiten kann.

Der Ellbogen des Abzugsarms wird nur ganz leicht angehoben, damit das Gewehr zum Schützen hin verkantet werden kann.

Zielen

Abstand Auge zu Diopter



Abstand Auge zu Diopter

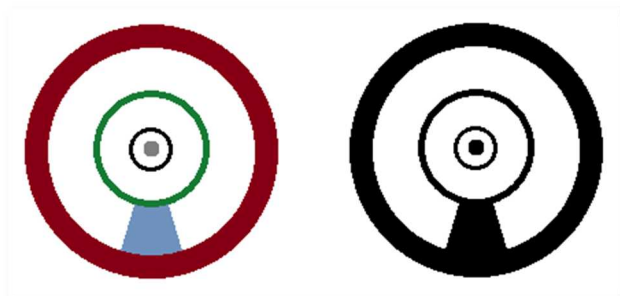
Der Abstand von Auge zur Iris-/Diopterblende sollte 3cm bis 5cm betragen. Man kann eine Grundeinstellung leicht vornehmen, indem ein Betreuer den Diopter locker schraubt und so lange hin- und herschiebt, bis der Schütze das Ringkorn scharf sehen kann.

Das Auge muss auf Höhe der Visierlinie sein.

Das optimale Zielbild

Links auf dem Bild sind die einzelnen Teile farblich markiert: rot – Diopterblende, grün – Korntunnel, schwarz – Ringkorn und grau – die Zielscheibe

Rechts: so sieht das optimale Zielbild aus, die Scheibe ist zentriert im Ringkorn und das Ringkorn zentriert in der Diopterblende.



Einzelteile beim Zielen und optimales Zielbild

Wichtige Punkte beim Zielen

Ringkorn wird fixiert!

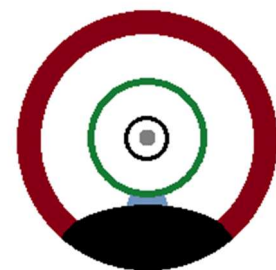
Es wird beim Zielen **IMMER** das RINGKORN fixiert! Man kann nicht gleichzeitig Ringkorn und Scheibe scharf sehen, jedoch tut sich unser Auge viel leichter das Ringkorn in knapp einem Meter Abstand scharf zu stellen, als die Zielscheibe in zehn Metern Entfernung. Dadurch ermüdet das Auge auch nicht so schnell. Die Scheibe wird ein schwarzer "Fleck" beim Zielen; dieser schwarze Fleck wird im scharfen Ringkorn zentriert.

Größe des Kornes

Gerade bei Anfängern sollte die Größe des Kornes deutlich größer gewählt werden. Dadurch fallen das Wackeln etc. weniger auf und der Anfänger traut sich eher mal Abziehen. Als grobe Richtlinie sagt man: $\frac{1}{3}$ des Ziel-Schwarz sollte als Kontrollweiß zwischen Schwarz und Ringkorn sein. Ist man an einem Tag unruhiger, kann man entsprechend reagieren und das Korn etwas größer wählen.

Keine „Beule“ im Zielbild, Ringkorn nicht verklemmen

Im Zielbild darf keine "Beule" oder ein schwarzer Balken wie in diesem Bild vorhanden sein: Sollte das der Fall sein, so muss die Schaftbacke angepasst werden! Ebenso muss die Schaftbacke neu eingestellt werden, wenn der Schütze nicht zentriert durch die Iris zielen kann, sondern der Korntunnel rechts oder links versetzt ist.

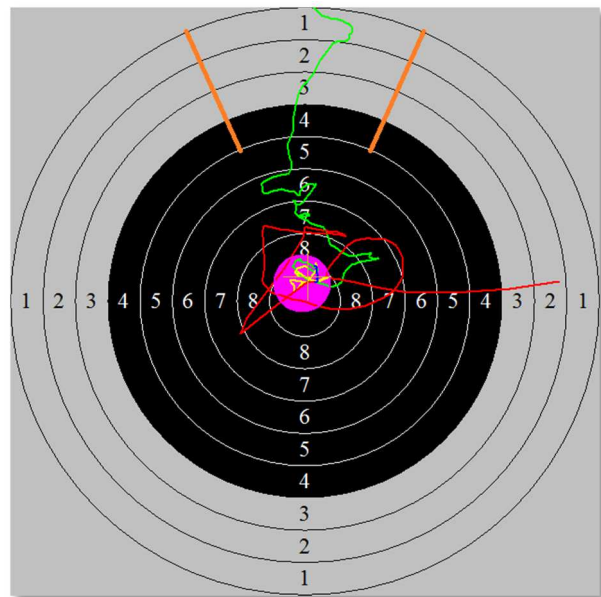


Beule im Zielbild

Wie nimmt man das Zielbild auf?

Anhand einer SCATT Zielweganalyse wollen wir zeigen von wo der Schütze auf die Scheibe kommt und wie die einzelnen Phasen des Zielens ablaufen.

Einer der wichtigsten Punkte: der Schütze beginnt sein Zielen von oben und möglichst mittig (zwischen den orangen Linien). Man beginnt deswegen von oben, da sich der Anschlag bei den letzten Atemzügen von allein noch etwas setzt und man so automatisch auf die richtige Höhe kommt (Nullpunktkontrolle vorausgesetzt!). Käme der Schütze von unten, so müsste er mit Kraft sein Gewehr nach oben bringen und jede Kraft bedeutet mehr Wackeln und eine unruhige Mündung. Da der Schütze mittig beginnt ist eigentlich logisch – so muss er während dem Zielen nur sehr wenig links/rechts korrigieren.



SCATT Zielweganalyse

Die grüne Linie zeigt die letzten Sekunden des Zielens: Er beginnt über der Scheibe und mit einmal Ein- und Ausatmen kommt er bis zur „6“. Mit dem letzten Atemzug kommt er auf die korrekte Höhe. Die gelbe Linie ist schon recht kurz und zeigt die letzte Sekunde vor dem Abziehen. Der Schütze ist in der ersten Ruhephase. Die blaue Linie entspricht der letzten 1/10 Sekunde. Auch diese ist sehr kurz und sagt aus, dass der Schütze ruhig steht und nicht auf Reaktion schießt. Die rote Linie zeigt nach Nachzielen – leider ist diese Linie bei manchen Schützen nur eine Gerade direkt aus dem Zielbereich heraus.

Das Nachzielen

Es knallt und schon ist der Kopf runter von der Schaftbacke und die Augen gehen sofort in Richtung Monitor. Manchmal sogar noch bevor es knallt. Das Nachzielen ist eines der Technischelemente, das am meisten vernachlässigt wird. Wofür soll es auch gut sein? Der Schuss ist doch schon weg?

Nachzielen bedeutet, dass der Schütze noch 1-2 Sekunden nach dem Schuss weiter zielt. Ab dem Moment, in dem der Schuss gebrochen ist, bewegt sich nichts mehr. Der Abzugsfinger friert an dieser Stelle ein und der Schütze bleibt wie erstarrt stehen. Erst dann setzt er das Gewehr ab und kontrolliert den Schuss. Wofür?

1. Der Schuss wird ordentlich zu Ende geführt und nicht abrupt beendet.
2. Der Schütze konzentriert sich bis zum Schluss wirklich auf den Schuss und nicht schon auf andere Dinge (z. B. auf den Monitor zu sehen).
3. Der Schütze sieht wo seine Mündung nach dem Schuss steht. Steht sie nicht im Zentrum, so sollte er seinen Nullpunkt kontrollieren.
4. In der kurzen Zeit des Nachzielens kann der Schütze für sich festlegen, wo der Schuss seinem Gefühl nach sein müsste (z. B. 9er rechts oben). Stimmen die realen Schüsse oft nicht mit den angesagten Schüssen überein deutet das auf eine unsaubere Schussabgabe hin (Reißen, auf Reaktion schießen, etc.).

Nullpunkt und Nullpunktkontrolle

Ein sehr wichtiger Vorgang ist das Ermitteln und Korrigieren des Nullpunkts. Liegt der Nullpunkt im Scheibenzentrum, hat der Schütze deutlich weniger Ausreißer aus der Mitte der Scheibe.

"Der Nullpunkt ist der Punkt, auf den man zielt, wenn der Schütze ohne Kraft, Druck und Verspannung optimal im Anschlag steht."

Sprich: der Schütze hebt sein Gewehr nicht, er muss seine Schulter nicht hochziehen, sein Nacken ist nicht verspannt, usw.

Warum ist dieser Punkt so wichtig? Ganz einfach: Während dem Schuss (speziell während dem Abziehen) lösen sich im Körper Verspannungen, Kraft und Druck und das Gewehr zieht in Richtung Nullpunkt. Ist der Nullpunkt nicht auf der Zielscheibe, so verrißt man automatisch viele Schüsse und weiß meist nicht mal warum.

Kontrolle des Nullpunkts

Aktive Kontrolle

Während ich meinen Anschlag einnehme, kann ich den Nullpunkt sehr einfach kontrollieren: Ohne Geschoss im Lauf nehme ich meinen Anschlag ein wie zu einem Schuss. In dem Moment, in dem ich abziehen würde, schaue ich mit den Augen am Diopter vorbei und zähle 1-2 Sekunden. Danach wird wieder durch den Diopter gezielt. Jetzt ziele ich auf den Nullpunkt. Je nach Leistungsstand des Schützen kann er so mindestens die Richtung des Nullpunkts herausfinden, im Optimalfall die exakte Lage davon.

Passive Kontrolle

Während dem Schießen gibt es eine ebenso leichte Möglichkeit den Nullpunkt zu kontrollieren. Diese geht aus der Definition & Bedeutung hervor: Auf den Nullpunkt ziele ich, wenn ich keine Kraft, keinen Druck oder eine Verspannung habe - und dieser Zeitpunkt ist genau nach dem Abziehen. Damit ziele ich während der Nachzielphase meist genau auf den Nullpunkt und merke, wenn der Nullpunkt nicht auf der Scheibe ist.

Korrektur des Nullpunkts

Bei der Kontrolle des Nullpunkts kann dieser zu weit links/rechts und/oder zu tief/hoch sein. Nach jeder Korrektur wird der Nullpunkt wieder kontrolliert. Erst wenn der Nullpunkt auf der Zielscheibe liegt, habe ich mein Ziel erreicht (je nach Leistungsstand in der Nähe des Schwarzen, innerhalb des Schwarzen oder im Scheibenzentrum).

Links/Rechts-Korrektur

Fangen wir mit der einfacheren Korrektur an: Links/Rechts

Hier gibt es nur eine Möglichkeit die Lage des Nullpunkts zu ändern: in dem ich mit beiden Füßen gleichmäßig in die Richtung gehe, in den ich den Nullpunkt verschieben will.

Bei Rechtsschützen also: Falls der Nullpunkt zu weit links ist gehe ich etwas nach vorne (gelber Pfeil). Ist der Nullpunkt zu weit rechts, gehe ich etwas nach hinten (blauer Pfeil).

Die Korrekturen sind im Zentimeterbereich, also lieber öfter kleine Korrekturen als einmal zu viel.



Links/Rechts-Korrektur

Höhenkorrekturen



Bei der Korrektur der Höhe habe ich drei Möglichkeiten.
Ist der Nullpunkt **zu tief** kann ich:

- die Füße weiter auseinander stellen indem der hintere Fuß versetzt wird
- die Stützhand weiter nach hinten schieben
- die Schaftkappe nach oben schrauben (blaue Pfeile)

Ist der Nullpunkt **zu hoch** kann ich:

- die Füße weiter zusammen stellen indem der hintere Fuß versetzt wird
- die Stützhand weiter nach vorne schieben
- die Schaftkappe nach unten schrauben (gelbe Pfeile)

Für grobe Korrekturen der Höhe ist das Versetzen des hinteren Fußes die einfachste (zentimeterweise verändern). Gefolgt vom Versetzen des Stützarms (hier in noch kleineren Schritten). Für feinste Korrekturen kann zuletzt die Schaftkappe verschoben werden (2-3mm Schritte).

Motivation zur Nullpunktkontrolle

Mir geht es öfters so, dass wenn ich unsere Jungschützen frage "Hast du dich sauber eingerichtet? Passt der Nullpunkt?" öfters ein "basst scho" als Antwort bekomme. In Franken ist ein "basst scho" zwar das höchstmögliche Lob, beim Schießen heißt es aber so viel wie "geht doch auch ohne irgendwie".

Die effektivste Methode die ich bisher gefunden habe die Jungschützen zu motivieren, ist die Aussage

"Du stellst dich über eine Stunde hin und willst ein gutes Ergebnis schießen, ärgerst dich aber immer wieder über Ausreißer - und das weil du dir zu Beginn nicht 5 Minuten Zeit nimmst dich ordentlich einzurichten. Macht das Sinn?".

Meistens zieht der Satz, nur will er oft und fast bei jedem Training wiederholt werden.

Das Abziehen

Was helfen die beste Ausrüstung, saubere Technik und genaues Zielen, wenn man im letzten Moment den Schuss verrißt? Nicht mal wegen einer Verspannung, sondern nur durch eine falschen Haltung des Abzugsfingers oder weil das Abziehen an sich unsauber ist. Daher wollen wir hier auf die paar Sekunden vor dem Schuss eingehen und uns das Abziehen mal genauer ansehen.

Die Phasen des Abziehens

Das Abziehen an sich kann man in grob vier Phasen gliedern:

1. Sobald der Kopf auf der Schaftbacke liegt und das Gewehr soweit ruhig ist, wird der Abzugsfinger an das Abzugszüngel gelegt. Kurz bevor man zielt/wenn man anfängt zu zielen geht man auf den Druckpunkt.
2. Haltezeit. Es wird gezielt und die letzten Feinstkorrekturen durchgeführt.
3. Abziehen. Sobald das Zielbild passt wird abgezogen: Der Abzugsfinger erhöht den Druck bis der Schuss bricht und bleibt dann stehen! In der ERSTEN Ruhephase wird abgezogen. War Gewehr schon ruhig auf der Scheibe gestanden und es wackelt wieder **wird abgebrochen**. Ansonsten dauert der Schuss zu lang und das Auge sieht Trugbilder
4. **Nachzielen!!!** Diese Phase wird von vielen unterschätzt, aber sie ist mit einer der wichtigsten. Nach dem Schuss bewegt sich NICHTS. Der Abzugsfinger bleibt an Ort und Stelle und der Schütze zielt noch 1-2 Sekunden nach.

„Beliebte“ Fehler

- Der Finger wird viel zu spät an den Druckpunkt gelegt (oder gar nicht) -> wenn das Zielbild passt reißt der Schütze den Finger nach hinten und verrißt den Schuss
- Nach dem Schuss zieht der Finger das Abzugszüngel weiter nach hinten durch, dadurch verändert sich das Nachzielen – was wir nicht wollen
- Der Finger schleift am Gewehr, somit gibt man dem Gewehr beim Abziehen noch einen Ruck mit: Der Finger zieht schräg ab und drückt den Schuss in eine Richtung
- Man spielt mit dem Abzug (geht an den Druckpunkt, geht wieder weg, usw.): Wenn das Zielbild passt, obwohl der Finger gerade vorne ist, reißt der Schütze den Finger komplett durch

Ist der Finger einmal sicher am Druckpunkt, wird entweder abgezogen, oder der Schussvorgang abgebrochen und komplett neu angefangen. Kein Spielen mit dem Abzug!

Handlungskomplex „Atmen-Zielen-Abziehen“

Jedes der drei Technikelemente "Atmen", "Zielen" und "Abziehen" an sich muss zuerst separat geübt werden. Sobald die Elemente für sich gut funktionieren, muss man sie dann noch in einer rhythmischen Abfolge zusammenbringen.

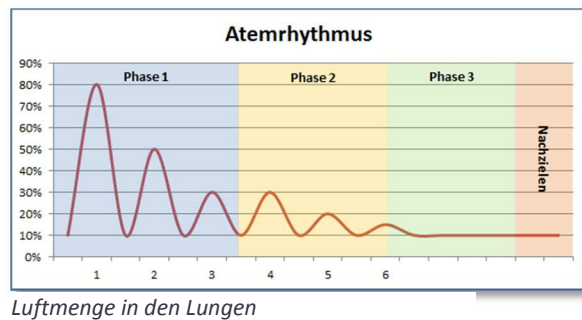
Wir gehen auf die einzelnen Elemente bei den entsprechenden Phasen ein. Das Atmen zieht sich durch den gesamten Komplex, daher hängen wir die anderen Technikelemente daran auf.

Der Atemrhythmus

Gleich vorweg: der gezeigte Rhythmus ist nur ein Beispiel. Jeder Schütze muss für sich seinen Rhythmus finden, den er bei jedem Schuss gleich durchführt.

Jedoch sollten Grundregeln beachtet werden:

1. Die Atmung beim Einrichten und vor dem Schuss ist ausschließlich Bauchatmung, d.h. beim Atmen hebt sich die Brust nicht. Die Bauchatmung beruhigt den Körper, verlangsamt den Puls und senkt den Blutdruck.
2. Die Atmung wird zunehmend flacher und wird nicht abrupt eingestellt.
3. Es wird niemals die komplette Luft aus den Lungen gepresst, was von alleine ohne Anstrengung nicht rauskommt bleibt drin!



Phase 1: Einrichten

- Der Anschlag wird mit dem Gewehr eingenommen und ist soweit fertig
- Der Kopf liegt noch nicht auf der Schafbacke, man lässt seinen Anschlag mit 1-2 Atemzügen zusammensacken

Phase 2: Kontrolle, Zielbeginn

- Der Anschlag wird ein letztes Mal kontrolliert (äußerer Anschlag: sitzt die Schaftkappe richtig, passt mein Stützarm, usw.; innerer Anschlag: passt mein Gefühl?)
- Der Kopf wird auf die Schafbacke gelegt und kurz durch das Diopter gekuckt (Sieht das erste Zielbild soweit gut aus?)
- Das Auge kuckt noch mal kurz am Diopter vorbei

Phase 3: Zielen, Abziehen, Nachzielen

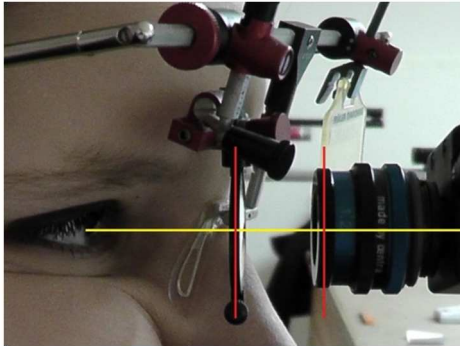
- Das eigentliche Zielen beginnt (-> "Zielen"), der Finger liegt am Druckpunkt letzte Feinstkorrekturen werden vorgenommen
- Atemstopp! -> Es bleibt so viel Luft in den Lungen wie von alleine drin bleibt
- Zielphase -> 1. ruhige Phase in der das Zielbild optimal ist wird genutzt
- Abziehen
- Nachzielen & Kontrolle des Zielbildes nach dem Abziehen ("Stehe ich immer noch dort wo ich abgezogen habe?"). Das Nachzielen wird von vielen unterschätzt und die meisten Schützen können die Frage "Wo stand dein Gewehr nach dem Schuss?" nicht beantworten. Steht das Gewehr nach dem Schuss ganz woanders als an der Stelle, an der ich abgezogen habe, stimmt mein Nullpunkt nicht und ich mache mir das Leben selber unnötig schwer.

Der Schuss wird sofort abgebrochen und anschließend neu aufgebaut wenn:

- bei der Kontrolle des äußeren / inneren Anschlags Fehler erkannt werden
- das erste Zielbild grob vom optimalen Zielbild abweicht
- man die erste Ruhephase des Gewehr beim Zielen verpasst hat

Einstellen einer Schießbrille

Viele haben leider nicht die Augen eines Adlers und benötigen eine Schießbrille. Wenn die Brille falsch eingestellt ist, verlagert sich das Trefferbild auf der Scheibe und der Schütze verzweifelt irgendwann, weil er trotz Nullpunktkontrolle und Drehen am Diopter nicht in die Mitte kommt.



Brillenglas parallel zur Diopterscheibe/Iris

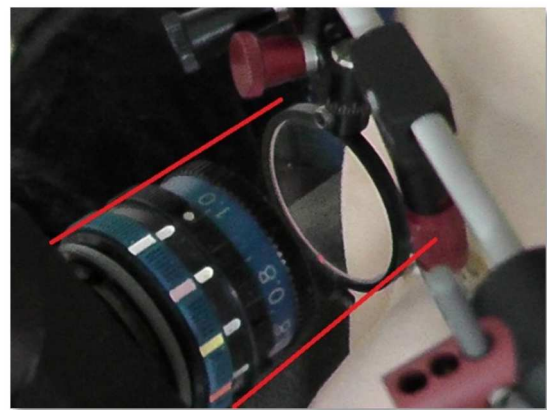
Das Brillenglas soll parallel zur Iris/Diopterscheibe sein (rote Linien). Das gilt sowohl bei der Neigung vorne/hinten, als auch für die Drehung links/rechts des Brillenglases.

Die Mitte des Brillenglases soll möglichst zentriert vor der Iris-/Diopterscheibe sein. So kann der Schütze optimal durch das für ihn angepasste Brillenglas zielen.

Weder das Gestell noch das Glas sollen das Gewehr/Diopter/Iris berühren, sonst ist bei jedem Schuss das Brillenglas leicht anders ausgerichtet und das Trefferbild verlagert sich. Das Glas sollte nicht an der Nase anliegen.

Und hier noch zur Veranschaulichung ein Bild von schräg oben (von vorn). Das Brillenglas soll möglichst zentriert vor der Iris eingestellt sein (rote Linien).

Der Schütze allein kann sein Brillenglas nur sehr schwer selber optimal einstellen. Es sollte ihm immer jemand dabei helfen und kontrollieren.



Brillenglas zentriert vor dem Diopter

Die Macht der Gedanken

Unser Sport findet zu einem sehr großen Teil im Kopf statt. Spätestens wenn man das Wissen um Technik erworben hat und genug Kondition besitzt, wird es immer wichtiger auch Kopf und Gedanken konditionieren und einstellen zu können. Warum das so wichtig ist, will ich hier kurz darstellen.

Denke nicht an einen rosa Elefanten!

Darf ich raten, an was du eben gedacht hast? Ich bin mir sehr sicher, dass es ein rosa Elefant war! Was hat das Tier nun mit dem Schießen zu tun?



Gefängniswörter

Alle Wörter wie "nicht", "kein", "niemals" oder Satzteile wie "tu nicht", "jetzt keinen" etc. wirken auf uns wie ein Gefängnis. Denn sie haben drei Auswirkungen:

1. Unser Gehirn blendet die "Gefängniswörter" aus, was bleibt ist dann z. B. der Satz "Denke an einen rosa Elefanten!". Wir erreichen also genau das Gegenteil von dem, was wir wollen.
2. Wir schränken uns damit selber ein. Denn in der Zeit, in der wir an den rosa Elefanten denken, ist unser Gehirn nicht frei für die "richtigen" Dinge.
3. Sie bieten uns keine Alternative. Denn es wird ja nur gesagt, was eigentlich nicht passieren soll, aber nicht was wir erreichen wollen!

Auswirkungen beim Schießen

Und nun konkret - was soll das mit den Gefängniswörtern beim Schießen? Ein paar Beispiele dazu:

- "Jetzt darf ich bloß keinen 8er schießen!" wird im Gehirn zu "Jetzt 8er schießen" und wir haben ständig den 8er vor Augen und schränken uns ein.
- Von "Sei doch nicht so nervös!" bleibt das Wort "nervös" übrig und prägt uns. Der Kopf und Körper reagieren darauf und wir sind mit Sicherheit mindestens genauso nervös wie vorher.
- "Schieß doch nicht alles nach links!" sagt uns nur, was falsch ist, bietet aber keine Lösung an.

Positiv denken und positive Aussagen treffen

Wenn man die oberen Sätze umformuliert und noch eine konkrete positive Anweisung hinzufügt, dann helfen sie.

- "Schieß keine 8!" => "Konzentrier dich auf eine saubere Schussabgabe!"
- "Sei doch nicht so nervös!" => "Du kannst das! Bau ordentlich deinen Anschlag auf und konzentrier dich auf deine wichtigsten Punkte."
- "Schieß doch nicht alles nach links!" => "Kontrolliere deinen Nullpunkt und wenn der passt wird gedreht."
- usw.

Wie sollte man Anweisungen formulieren?

Ob ich mit mir selber "rede" oder jemandem Anweisungen gebe macht keinen Unterschied. Denn auch mir selber kann ich schnell Grenzen setzen, die eigentlich kein Problem darstellen würden, wenn ich mit einer positiven Einstellung an die Sache gehen würde. Daher immer:

- Gefängniswörter vermeiden ("nicht", "keinen")
- Anweisungen positiv formulieren
- Hinweis auf Defizite vermeiden ("Du wackelst ganz schön rum.")
- Lösungen anbieten ("Konzentrier dich auf deine wichtigsten Punkte!")

Psychoregulation

Mit Psychoregulation ist eine bewusste Aktivierung/Beruhigung des Körpers mit Hilfe von Selbstprogrammierung, Atmung, etc. gemeint.

Die positive Grundeinstellung

"Die erste Bayerische (Meisterschaft) geht ja eh in die Hose". Diesen Satz bekam ich am Wochenende von einem meiner Jungschützen zu hören. Leider ein absolutes Negativbeispiel der persönlichen Motivation/Einstellung. Wenn man sich derartige Sachen einredet, arbeitet man unbewusst darauf hin.

"Wer denkt oder sagt 'ich kann nicht', setzt sich selbst nur Grenzen" und macht sich das Leben selbst unnötig schwer. Aus diesem Grund MUSS die Einstellung immer positiv formuliert sein. Auch wenn oder gerade weil die anstehende Aufgabe schwer erscheint, sollte man so viel positives wie möglich für sich rausziehen und auch eine entsprechende Motivation zurechtlegen. Im Falle meines Jungschützen habe ich ihm geraten sich lieber so selbst zu "programmieren":

- "Ich darf auf der Bayerischen Meisterschaft schießen"
- "Ich habe die Qualifikation geschafft und darf nach München"
- "Ich freue mich darauf in München schießen zu können"

Solche Sätze sollten immer in der "ich"-Form formuliert sein. Und vor allem: positiv!

Wer motiviert an eine Herausforderung rangeht, wird viel erfolgreicher sein, wie jemand, der im vornherein schon die Herausforderung abgeschrieben und vielleicht sogar schon Ausreden parat hat.

Wie kann ich mich in einer Wettkampfsituation beruhigen?

Gleich vorweg: Es gibt keine Möglichkeit die Wettkampfnervosität abzustellen. Man kann sich etwas regulieren und vor allem lernen damit umzugehen. Nervosität hat auch Vorteile: man nimmt Dinge bewusster wahr, man ist also aufmerksamer. Zur Regulation kann ich mich wie bei der positiven Grundeinstellung selbst programmieren:

- Ich bin entspannt und atme ruhig und gleichmäßig.
- Dieser Wettkampf fordert mich und ich freue mich darauf!
- Ich kenne das Gefühl, vor dem Schießen ist es normal.
- usw.

Jeder kann für sich selber positive Sätze formulieren, mit denen er seine Motivation steigern kann. Diese kann man sich direkt vor dem Wettkampf in ein paar ruhigen Minuten vorsagen oder auch direkt im Stand.

Atmung

Auch mit der Atmung kann ich mich beruhigen: Während des Schießens sollte man fast ausschließlich die Bauchatmung verwenden. Beim Atmen hebt sich die Brust also nicht, sondern es bewegt sich nur der Bauch. Die Bauchatmung aktiviert den Parasympathikus ("Ruhenerv"), der den Puls und Blutdruck senkt. Der Körper beruhigt sich insgesamt.

Mentales Training

Es wird beim Schießsport sehr viel Wert auf Ausrüstung, Technik, Training etc. gelegt. Dabei wird das Mentale Training (=das Training im Kopf) sehr oft zu wenig oder gar nicht beachtet. Allerdings bietet das Mentale Training zum einen Hilfen zur Selbstregulation, zum anderen ist es mindestens eine Erweiterung und Festigung des Techniktrainings. Es hilft die praktisch gelernte Technik deutlich besser zu verinnerlichen und was noch wichtiger ist: Es hilft gerade in stressigen Situationen einen Plan zur Hand zu haben, der uns sicher durch diese Situationen bringt.

Voraussetzungen

Technik wurde bereits gelernt

Zum Neuerlernen einer Technik ist das MT nicht geeignet. Es hilft aber umso mehr sich eine ordentlich gelernte Technik zu verinnerlichen und festigen. Beim MT macht man sich die Technik und Handlungsabläufe sehr bewusst und macht dem Gehirn die Informationen noch "schmackhafter". Gleichzeitig trainiert man damit die Technik und Abläufe im Gehirn und automatisiert Handlungsabläufe. Einfachstes Beispiel: Autofahren. Am Anfang muss man bewusst aufs Kuppeln, Gas geben, Bremsen, Schalten - einfach alles Mögliche - achten. Irgendwann sind diese Abläufe im Gehirn trainiert und sie laufen automatisch ab. Das MT beschleunigt dieses Training und die Automatisierung von Abläufen.

Das MT wird genauso ernst genommen wie das normale Techniktraining oder ein Wettkampf. Man kann beim MT auch Fehler trainieren. Das MT ist genauso wichtig und ernst zu nehmen, wie alles andere. Nur wenn es mit voller Konzentration und Ernsthaftigkeit durchgeführt wird, wird es sich positiv auf die Technik und letztendlich das Ergebnis auswirken.

Das Körpergefühl und die Wahrnehmung sind gut geschult

Beim MT muss man sich neben dem Sportgerät und Abläufe auch Gefühle, Gerüche, Gegenstände, kurz: seine komplette Umwelt vorstellen können. Nur so schafft man sich dieselbe Atmosphäre wie im realen Training und kann sich Handlungspläne für kritische Situationen zurecht legen.

Vorübungen

Entspannung

Um effektiv mental Trainieren zu können, muss ich weitestgehend entspannt sein. Hier wollen wir zwei einfache Übungen zum Entspannen vorstellen.

Bewusste Bauchatmung

Man legt sich in einen ruhigen und möglichst dunklen Raum. Allein dadurch werden die meisten Reize schon abgeschaltet. Es sollte nirgends eine Kraft notwendig sein, um seinen Körper in seiner Lage halten zu müssen. Bei jedem Atemzug versucht man sich ein wenig weiter zu entspannen. Eine Möglichkeit: man zählt langsam von 10 bis 1 und achtet bewusst auf die Bauchatmung und ist bei "1" so entspannt wie möglich.

Progressive Muskelentspannung

Ähnlich wie bei der vorherigen Übung legt man sich entspannt hin. Jetzt werden aber in einer festen Reihenfolge (entweder vom Kopf oder vom Fuß beginnend) nacheinander einzelne Muskeln bewusst angespannt und dann wieder entspannt. Mit jedem Durchlauf entspannt sich der Körper insgesamt mehr.

Visualisieren / Das Bild der Kerze

Stellt man sich Dinge vor dem "geistigen Auge" vor, so nennt man das Visualisieren. Dabei erinnert man sich also an vorhandene Bilder und andere Reize (z. B. Geruch, etc.). Das Gehirn unterscheidet

letztendlich nicht zwischen "echten" Reizen (z. B. was die Augen gerade sehen) oder Dingen, die wir uns vorstellen.

Bevor man sich komplexe Techniken / Handlungsabläufe vorstellt, fängt man mit einfachen Dingen an. So sollte grundsätzlich ja Trainiert werden: Vom einfachen zum schwierigen. Wir verwenden als Übung eine brennende Kerze. Am besten in einem ansonsten dunklen Raum, um erstmal mit wenigen Reizen anzufangen. Man nimmt sich ein paar Minuten Zeit und versucht sich so viele Details wie möglich einzuprägen. Aussehen, Größe, Farben, Bewegungen der Flamme, etc. Anschließend macht man die Augen zu. Nun kommt das Visualisieren: Versuche dir die Kerze so detailliert wie irgendwie möglich vorzustellen. Auch hierfür kann man sich Zeit nehmen, bis man ein konkretes Bild vor Augen hat. Nun öffnet man die Augen wieder und vergleicht: Haben die Details gestimmt? Habe ich etwas vergessen? Habe ich mich "falsch" erinnert? Diese Übung wird so lange wiederholt, bis das Bild im Kopf dem realen Bild der Kerze entspricht. Dann steigert man sich mit anderen Gegenständen, evtl. mal mehrere Gegenstände gleichzeitig, usw.



Übung zum Visualisieren: Die Kerze einprägen und dann im Kopf das Bild vorstellen

Visualisieren als Mentales Training fürs Schießen

Wenn das Visualisieren der Vorübungen gut funktioniert, kann man dazu übergehen es für das Schießen einzusetzen:

Man visualisiert sich das Einsetzen des Gewehrs in die Schulter, man visualisiert das Abziehen usw. Auch hier: von einfachen Handlungen zu komplexeren vorarbeiten. Wie man gesehen hat, muss man sich sehr viel mit dem Gegenstand oder dem Handlungsablauf beschäftigen, um ihn später visualisieren zu können. Das hat den Vorteil, dass man sich damit die Informationen schon einprägt. Und je besser die Informationen eingepägt sind, desto leichter kann man sie auch in stressigen Situationen abrufen bzw. desto leichter laufen die Handlungen automatisiert ab und der Schütze kann sich beim Schießen auf die wichtigsten Punkte konzentrieren.

Alles nur Einbildung? Der Zitrontest

Oft kommt bei der Diskussion über MT der Einwand: "Was soll das bringen sich etwas vorzustellen? Bringt das was?". Eine kleine Übung soll zeigen, dass sehr wohl allein die Vorstellung bereits Reaktionen im Körper auslöst. Es ist natürlich kein Beweis für die Wirkung des MT, aber dafür, dass die Gedanken unbewusst den Körper steuern.

Man stelle sich eine pralle, frische Zitrone vor. Dunkelgelb ist sie, man fühlt die charakteristische Oberfläche ihrer Schale. Den sauren Geruch hat man jetzt schon in der Nase. Dieses Bild der Zitrone halten wir etwas in Gedanken und versuchen der Zitrone so viele Details wie möglich zu geben. Nun schneiden wir die Zitrone in Gedanken in zwei Hälften. Etwas Fruchtsaft tropft dabei auf das Schneidbrett. Der Geruch wird immer intensiver. Nun nehmen wir diese Zitrone und beißen in die halbe Zitrone. Wir schmecken den sauren Geschmack und spüren die Reaktionen auf den Lippen, der Zunge und im Mund.

- Vor dem Weiterlesen bitte erst den Versuch machen -

So, wenn man nach dem Versuch die Augen öffnet, ist bei den meisten Personen folgendes passiert: in dem Moment, in dem man sich vorstellt in die Zitrone zu beißen, hat man unbewusst das Gesicht verzogen. Und es wurde unbewusst der Speichelfluss im Mund angeregt. Die Zitrone war nur in unseren Gedanken, hat es aber geschafft unbewusst unser Handeln und sogar den Körper zu beeinflussen.

Das Gehirn unterscheidet bei Reizen nicht, ob diese real oder vorgestellt sind. Mit entsprechender Übung kann man mit seinen Gedanken den Körper beeinflussen und eben auch mental Trainieren.

Konkret: Was bringt es für das Schießen?

- Erlernte Techniken können durch Visualisieren intensiviert werden. Allein dadurch, dass man sich mit der Technik intensiv beschäftigt, um sie visualisieren zu können, festigt man sie.
- Bewegungsabläufe automatisieren: z. B. das Einsetzen des Gewehrs kann nach genug Übung am Schießstand mit dem Mentalen Training vertieft werden. Der Handlungskomplex Atmen-Zielen-Abziehen bietet sich extrem dafür an, im mentalen Training "bearbeitet" zu werden. Gerade der automatisierte Ablauf von Atmen, Zielen, Anziehen ist beim Schießen einer der wichtigsten. Je öfter er real trainiert wird und im mentalen Training vertieft und intensiviert wird, desto sicherer funktioniert der korrekte Ablauf auch in stressigen Situationen.
- Man kann sich verschiedene Situationen vorstellen, die eintreten könnten und sich darauf vorbereiten: z. B. mein Gegner ist vor mir fertig und ich kenne das Ergebnis – jetzt muss ich trotzdem „mein Ding“ bis zum Ende durchziehen und mich nicht beeinflussen lassen.