

SC

471



Vorwort

Eigene Erfahrung darin, wie mühsam es in den ersten der nie zu Ende gehenden „Lehrjahre eines Schützen“ ist, sich auf viele Fragen eine annähernd brauchbare Antwort zu holen, war einer der Anlässe dafür, die hervorragend aufgebaute Trainingsbroschüre der „UNITED STATES ARMY MARKSMANSHIP“ – jener Gruppe von Schützen also, aus der so hervorragende Weltklasseschützen wie GARY ANDERSON, MARGARET THOMPSON, LONES WIGGER und viele andere hervorgegangen sind – zu übersetzen. Dieses Heft für Gewehrschießen wurde uns freundlicherweise bei der WM 1970 in PHOENIX zur Verfügung gestellt. Die Übersetzung dieser Broschüre bildet daher in Text und Bild den Grundstock der nachstehenden Ausführungen. Nur in wenigen Teilabschnitten, die eine etwas ausführlichere Behandlung oder reicheres Bildmaterial wünschenswert erscheinen ließen, wurde die Übersetzung ergänzt. Dabei wurden vor allem Erfahrungen und Erkenntnisse aus internationalen Lehrgängen, Wettkämpfen und aus Gesprächen mit Spitzenschützen und deren Betreuern verwertet.

COL. ROBERT BAYARD schreibt in seinem Vorwort zur US-Broschüre unter anderem:

„Diese Broschüre soll Grundlagen und Technik des Gewehrschießens darlegen und darauf hinweisen, was im Wettkampf zu beachten ist.

Das nachstehend Geschriebene soll aber nicht als einzig richtiges „Rezept“ für das Gewehrschießen betrachtet werden, wenn es auch sicher Anregungen zur Verbesserung der Schießtechnik bringt, die sich jedoch durch ständige Weiterentwicklung immer wieder ändert. Daß das in dieser Broschüre Dargelegte auch in der Praxis Gültigkeit besitzt, beweisen die Ergebnisse der US-Spitzenschützen, die alle nach diesen Erkenntnissen trainieren. Die Richtigkeit einer Trainingsmethode wird am besten durch Wettkampferfolge bewiesen.

Eine Verbesserung der Ergebnisse im Schießsport hängt weitgehend davon ab, ob es der Schütze versteht, seine Leistung selbst zu analysieren und sein Training richtig zu planen. Dazu soll diese Broschüre einen Beitrag leisten.“

Ich möchte diese Worte Col. R. BAYARD'S mit der von vielen Spitzenschützen bestätigten Erkenntnis unterstreichen, daß nur jene zum Erfolg kommen, die genügend Selbstkritik und Mut haben, eigene Fehler auch zuzugeben.

Ich hoffe und wünsche, daß diese Broschüre all jenen bei der Lösung von Problemen behilflich sein wird, die konsequent das Ziel verfolgen, im Schießsport besondere Leistungen zu erreichen.

Dezember 1971.

F. SCHATTLUITNER

Bundesschießwart für Gewehrschießen

INSTITUT
für

BILDUNGSFÖRDERUNG und SPORT
Montanuniversität Leoben

A-8700 LEOBEN

GAK / SC 471

Das Standardgewehr und seine Höchstmaße

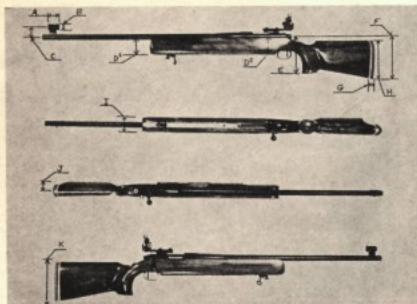
	Gewicht incl. Zieleinrichtungen (ohne Handstopp und Riemen)	5,0 kg
	Abzugsgewicht	frei
A	Länge des Korntunnels	5,0 cm
B	Durchmesser des Korntunnels	2,5 cm

Von Laufmitte aus gemessen:

C	Höhe der Mitte des Korntunnels	4,0 cm
D1	Höhe des Schaftes an der Vorderkante	6,0 cm
D2	Höhe des Schaftes vor dem Abzugsbügel	8,0 cm
E	Tiefster Punkt des Kolbenhalses	13,0 cm
F	Tiefster Punkt der Kolbenkappe in Normalstellung	18,0 cm

Weitere Maße:

G	Stärke der verschiebbaren Kolbenkappe	2,0 cm
H	Höhe der Kolbenkappe	15,0 cm
I	Stärke des Vorderschaftes	6,0 cm
J	Stärke der Schaftbacke — von der Laufachse aus gemessen	4,0 cm
K	Maximalverstellung der Kolbenkappe nach oben oder unten, von Normalstellung aus gemessen	3,0 cm



1A Maße des Standardgewehres

1B Schaftverlängerungen



I) Waffen

1. Es sollen die einzelnen Sportwaffen hier nicht bis ins Detail beschrieben werden, sondern es sei nur festgehalten, welche Sportwaffen es für das Gewehrschießen auf 50 und 300 m gibt.
 - a) Luftgewehre verschiedener Systeme mit Cal. 4,5 mm, Maximalgewicht 5 kg.
 - b) Freies KK-Gewehr, Cal. 5,6 mm, Maximalgewicht 8 kg.
 - c) KK-Liegend-Spezialausführung, Cal. 5,6 mm.
 - d) KK-Standardgewehr, Cal. 5,6 mm, Maximalgewicht 5 kg (Abb. 1A).
 - e) 300 m – Freigewehr, Cal. maximal 8,0 mm, Maximalgewicht 8 kg.
 - f) 300 m – Spezial-Liegendwaffe, Cal. max. 8,0 mm.
 - g) 300 m – Standardgewehr, Cal. max. 8,0 mm, Maximalgewicht 5 kg, minimales Abzugsgewicht 1,5 kg.

Man sieht, es gibt zwar die verschiedensten Waffen, die aber in ihrer Ausführung sehr ähnlich sind und daß daher eine Umstellung von einer Disziplin auf die andere mit verhältnismäßig geringem Trainingsaufwand möglich ist.

So ist aufgrund der UIT-Bestimmungen die Ausführung der Luftgewehre, KK- und 300 m Standardgewehre sehr ähnlich und eigentlich nur durch das Kaliber und den für das 300 m Standardgewehr vorgeschriebenen härteren Abzug verschieden. Dasselbe gilt für die Freien Waffen 50 m und 300 m sowie für die Spezial-Liegendwaffen für KK und 300 m.

2. Viele Schützen, die verschiedene Waffen und Disziplinen schießen, haben in jeder Waffe dasselbe Abzugsgewicht eingestellt, sofern die Regeln nicht etwas anderes vorschreiben. Es gibt dazu noch viele andere Dinge, die man bei den verwendeten Waffen gleich einstellen oder zumindest sehr ähnlich gestalten kann. Man sollte dies schon deshalb tun, weil dadurch die Umstellung von einer zur anderen Waffe wesentlich erleichtert wird.
3. Viele Schützen nehmen für jede Stellung dieselbe Waffe, andere wiederum wechseln die Waffe und verwenden z. B. eine Spezialausführung zum Liegendschießen. Beide Gruppen aber erzielen hervorragende Ergebnisse.

Für fast alle Schützen gilt der Grundsatz:

Die Schaftlänge vom Abzug bis zur Kolbenkappe soll in der Liegend-Stellung größer sein als in den anderen Stellungen.

Beim Matchgewehr ist das kein Problem, beim Standardgewehr gibt es für jedes Fabrikat Verlängerungsstücke, die man sich in der erforderlichen Zahl (meist genügen 2) anschaffen sollte (Abb. 1B).

Eine Spezial-Liegendwaffe ist nur dann notwendig, wenn man den normalen Schaft der Körperform nicht so anpassen kann, daß man eine stabile und allen Anforderungen entsprechende Liegendstellung erreicht.

4. **Die Waffe muß dem Schützen angepaßt sein und nicht umgekehrt!**
Viele Schützen kaufen eine neue „Superwaffe“. Sie glauben, die schießt von selbst gut und versuchen, ihre Stellungen dieser Waffe anzupassen. Das ist Unsinn! Es ist besser, mit einer alten, schon unansehnlichen Waffe zu gewinnen, als mit der neuesten Konstruktion zu verlieren!

II) Die Schießausrüstung

Auch hier erübrigt sich eine Aufzählung im Detail. Gewisse Dinge aber sollten die Schützen beherzigen:

1. Die Waffe gehört unbedingt in ein Futteral oder in einen Koffer.
2. Man soll die gesamte Ausrüstung in Form einer Liste aufschreiben, nach der man vor Abreise zum Wettkampf die Vollständigkeit der Ausrüstung kontrollieren kann. Wie lächerlich wirkt doch ein Schütze, der ohne Munition am Stand ankommt, den Diopter vergessen hat oder sich ähnlich wichtiges Zubehör erst von jemandem ausborgen muß. Diese Vergeßlichkeit kostet außerdem meistens Nerven und damit einige Ringe im Wettkampf.
3. Wenn auch viel Zubehör am Markt ist, das kaum Vorteile bringt, möchte ich doch jene Dinge erwähnen, die dem Schützen wirklich helfen können, sein Resultat zu verbessern.
 - a) Filtergläser irgendeiner Art (in der Brille oder im Diopter).
 - b) Verstellbare Diopterscheiben (Irisblenden), die auch mit eingebauten Filtern am Markt sind.
 - c) Zwischenstücke zur Verlängerung des Schaftes beim Standardgewehr.

III) Richtiges Schießen Koordination verschiedener Faktoren

- A) Allgemeines:** Diesem Kapitel liegt die Tatsache zugrunde, daß bei perfekter Abgabe eines Schusses verschiedene Faktoren zu koordinieren sind.

Dem Zuschauer scheint das verhältnismäßig einfach zu sein: Der Schütze nimmt das Gewehr in Anschlag — zielt und drückt ab. Der Schütze aber weiß, daß dieser Vorgang nicht so einfach ist und Koordination verschiedener körperlicher und geistiger Tätigkeiten verlangt.

- B) Methoden:** Es ist verhältnismäßig einfach, über richtiges Schießen zu reden oder zu schreiben, während es aber in der Praxis verschiedene Methoden gibt, die jedoch sicher auch dazu beitragen, daß der Schießsport so viele Anhänger fasziniert.

1. Die Methode, welche auch die USA-Schützen anwenden, besteht darin, die Waffe ruhig am Zehner zu halten und — ohne Bewegung der Waffe — ruhig abzuziehen. Diese Methode aber verlangt vom Schützen die Fähigkeit, das Gesamtsystem Körper plus Waffe völlig ruhig zu halten.

2. Bei der anderen Methode bewegt sich die Waffe und der Schütze zieht dann ab, wenn die Waffe gerade am Zehner vorbeikommt. Diese Methode des „Schuß-Fangens“ hat den Nachteil, daß der Schütze den Weg der Waffe nicht immer genau vorausbestimmen und kontrollieren kann. Schlechte Schüsse können daher bei dieser Methode nie ganz vermieden werden.

C) Grundprinzipien richtiger Stellungen:

1. In jeder Stellung ist die durch die Art der Stellung gegebene Stützfläche maximal auszunützen. Die Liegend-Stellung ist daher stabiler als die Kniend- und Stehend-Stellung, weil die Stützfläche liegend am größten ist. In Stellungen, in denen nur ein Minimum an Stützfläche zur Verfügung steht, muß der Schütze lernen, den Schwerpunkt aus Körper- und Waffengewicht so zu verlagern, daß das gesamte System „von selbst“ im Gleichgewicht ist. Nur wenn diese ausbalancierte Stellung erreicht wird, kann auch völlig ruhig gehalten werden.
2. Diese Stellung, in der am ruhigsten gehalten wird und das Gesamtsystem sich im Gleichgewicht befindet, wird auf den Knochenbau gestützt, der auch das Gewicht der Waffe mitträgt. Da die Muskulatur in dieser Stellung entlastet ist, wird sie auch weniger ermüden. Der Schütze aber kann die nur ganz geringen Muskelspannungen leichter unter Kontrolle halten und damit Schwankungen des Gesamtsystems während des Zielvorganges kontrollieren und weitgehend ausschalten.
3. Trotz der Übertragung des Gesamtgewichtes auf den Knochenbau und ausbalancierter Stellung ist aber der Körper nie vollkommen ruhig. Wenn man einen Schützen genau beobachtet, wird man bestimmt eine gewisse Körperschwankung feststellen. Das ist jedoch normal. Es kommt daher, weil der Schütze entweder völliges Gleichgewicht nicht erreicht hat oder es nicht halten kann. Es ist einfach unmöglich, einen lebenden Körper völlig erstarren zu lassen. Ständige geringe Veränderungen der Muskelspannungen verändern die Lage des Schwerpunktes geringfügig und verursachen somit geringe Schwankungen des gesamten Systems. Je mehr aber ein Schütze seine Stellung im Training ausgefeilt hat, umso kleiner kann er den Bereich dieser Schwankungen halten – umso geringer aber werden auch die Bewegungen der Waffe. Es gibt Schützen, die ihre Stehend-Stellung derart beherrschen, daß diese Schwankungen so gering sind, daß die Visierlinie eine Zeit lang im Bereich des Zehners bleibt. Die meisten Schützen werden derartige Perfektion zwar nicht erreichen, es wird ihnen durch entsprechendes Training aber ohne weiters möglich sein, die Waffe im Bereich des Neuners zu halten.
4. Wenn der Schütze den 10er-Ring nicht halten kann, muß er ganz bewußt versuchen, die Schwankungen des Gesamtsystems Körper plus Gewehr in dem Augenblick für kurze Zeit zu stoppen, wenn es

zum 10er-Ring kommt. Diese Fähigkeit erreicht man durch entsprechende Muskelkontrolle. Der Schütze muß volle Konzentration darauf verwenden, das System Körper plus Gewehr solange am 10er-Ring stillzuhalten, daß ruhiges Abziehen möglich ist.

D) Muskel-Spannungen:

1. Um den Körper völlig ruhig zu halten, muß der Schütze seine Muskulatur unter einem gewissen Grad von Spannung halten. Diese leichte Spannung ermöglicht eine sehr genaue Abstufung der Muskelkontrolle.
2. Es muß aber ausdrücklich betont werden, daß diese Muskelspannung nur sehr gering sein darf. Stark gespannte – sozusagen „verriegelte“ – Muskulatur ermüdet rascher und beginnt leicht, wenn auch oft unmerklich, zu zittern. Der richtige Spannungsgrad liegt nahe völliger Lockerung der Muskeln. Diese Spannung ist so gering, daß sie vom Schützen kaum gefühlt wird. Erfahrene Schützen nehmen sie gar nicht mehr wahr, weil ihnen dieser Zustand als völlig normal erscheint. Sie merken nur, wenn irgendetwas „nicht stimmt“ – die Spannung irgendeiner Muskelpartie also verändert wurde. Der Grad dieser Spannung ist von Schützen zu Schützen aber verschieden. Einige spannen ihre Muskeln gerade soviel, daß sie nicht ermüden, andere wieder entspannen soweit, daß sie gerade noch die Kontrolle über den Muskelapparat behalten. Jeder Schütze muß selbst jenen Grad von Muskelspannung finden, der ihm die beste Kontrolle gewährleistet.
3. Es gibt 2 Methoden, das Haltevermögen selbst einzuschätzen.
 - a) Man sieht die Bewegung (oder das Stillstehen) auf der Scheibe.
 - b) Man spürt die Bewegung (oder das ruhige Halten) im Muskelsystem.Wenn beide Methoden auch sehr eng verwandt zu sein scheinen, so werden sie doch vom gut trainierten Schützen streng voneinander getrennt empfunden.

E) Woran denkt man beim Schießen?

1. Im Moment vor dem Abziehen ist der Schütze bestrebt, Schwankungen des Körpers am Zehner zu stoppen. Er **denkt** daran, jede Bewegung seiner Körpermuskulatur aufzuhalten und völlige Körperkontrolle beizubehalten. Normalerweise definieren wir „**DENKEN**“ als eine Vorstellung in geschlossenen Worten, Sätzen oder anderen Symbolen, wie z. B. Zahlen. Es gibt aber Zeiten, da „**DENKEN**“ weder Worte noch andere Symbole beinhaltet. Der trainierte Sportler, der einen Golfball schlägt, einen Fußball schießt, ein Slalomtor fährt, denkt nicht in Worten im Augenblick der Ausführung der entsprechenden Bewegungen. Er konzentriert sich auf seine Körperkontrolle, bildet aber keinen wörtlichen Plan für jede Muskelbewegung wie: „Jetzt muß ich das

Bein anheben – den Fuß nach außen drehen, damit ich beim Vorschwingen denn Ball mit dem Innenrist treffe“ usw. Er nimmt diese verschiedenen Muskelbewegungen wahr, denkt aber nicht in Worten daran.

Dieser geistige Vorgang ist am besten als ein Stadium erhöhter Beachtung des jeweiligen Körperzustandes zu definieren. Beim Schießen ist es genau dasselbe. Der trainierte Schütze denkt nicht in Worten an den Augenblick, in dem er die Waffe ruhig halten will. Er konzentriert sich voll auf die Kontrolle seiner Muskeln und schließt daraus auf seine Körperhaltung. Diese Konzentration auf die Körperkontrolle sollte sich bis kurz **nach** Auslösen des Schusses erstrecken. Dieses „**Nachhalten**“ ist besonders beim KK- und Luftgewehrschießen wichtig, da bei diesen Waffen das Geschöß den Lauf verhältnismäßig langsam verläßt.

Verschiedene Dinge stören ab und zu diese Konzentration auf die Körperkontrolle und machen eine Unterbrechung des gesamten Zielvorganges notwendig. Diese Ursachen werden im Abschnitt XII behandelt.

2. Wir haben festgestellt, daß der Gesamtvorgang des Schießens verschiedene Faktoren einschließt. Die Konzentration kann sich daher unter gewissen Umständen auch auf andere Dinge als die Körperkontrolle richten.
- a) In der Stehend-Stellung kostet es den meisten Schützen, größte Anstrengung, ruhig am Zehner zu halten. Um dies zu erreichen, muß man die volle Konzentration der Körperkontrolle widmen, um das System Körper plus Gewehr und auch die Muskeln ruhig zu halten. Man muß die natürliche Tendenz des Körpers, um den Schwerpunkt zu schwanken, ausschalten. Lenkt man die Aufmerksamkeit von dieser Körperkontrolle ab, läßt man sich also im Augenblick des Abziehens durch irgendetwas „ablenken“, weicht der Haltepunkt aus dem Zehner aus und ein schlechterer Schuß ist die Folge, obwohl der Schütze meint, genau abgezogen zu haben. Die beginnende Körperschwankung hat sozusagen „den Schuß mitgenommen“.
- b) In den stabileren Stellungen ist dies jedoch nicht der Fall. Viele Schützen können in der Liegend-Stellung den Zehner ohne besondere Anstrengung halten. Dasselbe auch in der Kniend-Stellung. Wenige aber können es stehend. Grund für eine derart stabile Stehend-Stellung ist, daß diese Schützen eine so perfekte Stellung erarbeitet haben, daß sie den Zehner halten können, ohne den Großteil ihrer Konzentration auf die Körperkontrolle zu richten. Hier ist nun die Körperkontrolle nicht mehr der wichtigste Punkt im Bestreben, den Zehner zu treffen. Vermeiden einer Ermüdung der Augen, Windbeobachtung, ruhiges Abziehen u. ä. können hier zu wichtigeren Dingen werden, auf die dann auch der Großteil der Konzentration gerichtet ist.

- c) Dieses Verlegen der Konzentration auf verschiedene andere Vorgänge wenden manche Schützen in jenen Stellungen an, in denen sie ohne-weiters in der Lage sind, am Zehner zu halten. Vollste Konzentration auf die Körperkontrolle muß aber das wichtigste Kriterium für alle jene Schützen bleiben, die nicht in der Lage sind, am Zehner zu stehen und zu halten.

Schützen, die dies nicht tun, werden zum „Schuß-Fangen“ verleitet und setzen damit ihrem erreichbaren Können selbst Grenzen.

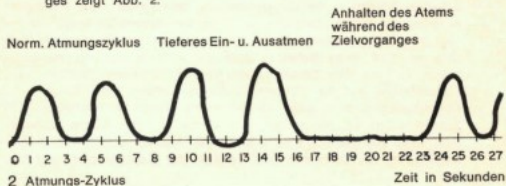
IV) Die Atmung

- A) Allgemeines: Die Atmung versorgt den Körper mit Sauerstoff und entfernt verbrauchte Stoffe aus dem Blut. Richtiges Atmen trägt daher wesentlich zu guten Körperfunktionen und körperlichem Wohlbefinden bei.

Ein Atmungsvorgang dauert ca. 4–5 Sekunden. Ein- und Ausatmen jedoch nur etwas über 2 Sekunden. Danach kommt eine natürliche Atem-pause von etwa 2–3 Sekunden, die ohne besondere Schwierigkeiten auf 6–8 Sekunden ausgedehnt werden kann. Während dieser verlängerten Pause wird der Schuß abgegeben, da in dieser Zeit auch die Atmungsmuskulatur gelockert ist. Man sollte zu lange Pausen unbedingt vermeiden, weil dabei die Konzentration durch die Atemnot gestört wird.

B) Das Anhalten des Atems:

1. Ein Anfänger, dem man sagt, daß das Anhalten des Atems eine ruhige Gewehrlage bringt, macht es unwillkürlich so, als wollte er in's Wasser springen. Er holt Luft und hält den Atem an. Das wäre beim Schießen genau verkehrt.
2. Der Schütze sollte seine Stellung einnehmen und ganz natürlich atmen, bis sich das ganze System beruhigt hat. Dann kann man 1–2 mal etwas tiefer Luft holen, atmet **normal** aus und versucht, in der verlängerten Atempause zu schießen. Wird man nicht ruhig genug, um den Schuß abgeben zu können, oder wurde man irgendwie gestört, atmet man wieder normal weiter und beginnt den gesamten Vorgang zu wiederholen. Eine graphische Darstellung dieses Vorganges zeigt Abb. 2.



3. Man sollte die Atempause nie unnatürlich lange ausdehnen. Geschieht dies, leidet der Körper unter Sauerstoffmangel und „signalisiert“ das Verlangen nach Wiederholung des Atemvorganges. Dieses Signal aber erzeugt zugleich geringe, aber unbeeinflussbare Bewegungen im Zwerchfell und stört die Konzentration des Schützen. Es kann daher gesagt werden, daß 6–8 Sekunden die maximale Dauer der Atempause sein sollen.

V) Auge und Visiereinrichtung

- A) **Allgemeines:** Der Schütze braucht sich nicht mit wissenschaftlichen Erkenntnissen über das menschliche Auge zu belasten. Er sollte sich jedoch davon überzeugen, daß seine Augen gesund sind und er normal sieht. Ein Schütze mit Augenfehler soll grundsätzlich einen Facharzt zu Rate ziehen und sich nicht von Laien Ratschläge geben lassen. Korrigierte Gläser beeinträchtigen gute Leistungen im Schießen in keiner Weise. Manche der Weltbesten schießen mit Brille.

B) **Das menschliche Auge:**

1. Ein Mensch mit normalen Augen hat ein sogenanntes „20/20-Sehvermögen“. Mit „zwanzig/zwanzig“ ist nicht perfektes Sehvermögen gemeint. Es ist einfach ein willkürlicher Standard bei Messungen der Sehkraft und bezeichnet die Fähigkeit, Buchstaben von 8,7 mm Größe auf eine Entfernung von 20 „engl. Fuß“ (rund 6 m) zu erkennen. Das bedeutet zugleich, daß man Buchstaben lesen kann, die einen Sehwinkel von 5' (Winkelminuten) einschließen. Es gibt natürlich viele Menschen, die Buchstaben mit einem Winkel von 3' – ja sogar solche bis unter 2' – lesen können. Andererseits gibt es aber viele Menschen mit Sehfehlern, die jedoch in fast allen Fällen auf eine normale 20/20-Sehkraft korrigiert werden können.
2. Die Augen eines Menschen sind von jenen eines anderen so verschieden, wie etwa die Hände. Das gilt genauso für Augen mit 20/20-Sehvermögen. Die einen sehen die Scheibe am besten in grellem Licht, andere wiederum haben lieber gedämpftes Licht. Die einen haben ein gutes Vorstellungsvermögen für die Tiefe des Geländes und für Perspektive, andere wieder nicht. Diese Liste verschiedener Eigenschaften menschlicher Augen könnte beliebig fortgesetzt werden. Wichtig dabei aber ist die Feststellung, daß 2 verschiedene Menschen fast immer verschiedene Augen haben, auch wenn beide 20/20-Sehvermögen besitzen. Diese Verschiedenheit bedeutet aber, daß optimale Bedingungen für die Augen des einen Schützen durchaus nicht ebensogut für einen anderen Schützen sein müssen. Jeder Schütze sollte daher die charakteristischen Eigenschaften seiner Augen kennen und sich ihnen anpassen. Wenn nötig durch Anschaffung von Schießbrillen, Filtern und ähnlichem Zubehör.

C) Richtiges Zielen:

Jeder sollte während des Zielens 2 grundlegende Regeln beherzigen:

1. Die Augenstellung soll so normal als möglich sein.

Wenn die Kopfhaltung dazu zwingt, über den Nasenrücken – oder unter den Augenbrauen hervor – zu schauen, strengt dies die Augenmuskulatur unnötig an. Diese Anstrengung wird durch das unwillkürliche Bestreben der Augen, in die Normalstellung zurückzukehren, verursacht. Dieser Fehler bewirkt nicht nur Zielfehler, sondern das damit verbundene schlechte Sehen hat auch – durch das Gefühl von Unbehagen – negativen psychologischen Einfluß auf den Schützen. (Siehe auch Abschnitt XII B.)

Die Augen sehen am besten in ihrer natürlichen Stellung mit Blickrichtung geradeaus.

2. Man soll nie länger als einige Sekunden lang zielen.

Wenn die Augen eine gewisse Zeit lang auf ein bestimmtes Bild eingestellt sind, wird dieses Bild sozusagen als Scheinbild „konserviert“. Dies kann man darstellen, indem man etwa 20–30 Sekunden lang auf einen schwarzen Punkt auf weißem Papier starrt und dann den Blick auf eine weiße Wand richtet. Ein Scheinbild des schwarzen Punktes wird – allerdings abgeschwächt – erscheinen.

Dieser Effekt ist für das Auge des Schützen äußerst wichtig, da er bei langem Zielen ein falsches Zielbild hervorrufen und dadurch die Leistung negativ beeinflussen kann.

3. Am besten ist es, wenn der Schütze beim Zielen **beide Augen offen** hält. Das ist das Natürlichste für die Augen, die man als ein aufeinander abgestimmtes Team bezeichnen könnte. Schließt man ein Auge fast oder ganz, hat das andere das Bestreben, dasselbe zu tun. Schützen, die beide Augen offen halten, haben außerdem den Vorteil, daß sie die Windverhältnisse leichter beobachten können.

4. Anders ist es, wenn das zielende Auge nicht das dominierende Auge ist. In diesem Fall soll eine Blende verwendet werden, die man am besten am Diopter montiert. Die dem Auge zugekehrte Seite dieser Blende soll jedoch weiß und nicht schwarz sein. Da durch die Blende die Sicht für das zweite Auge abgedeckt ist, kann auch dieses offen gehalten werden. Totales Abdunkeln des Auges – durch eine Augenklappe oder durch Schließen des Auges – ist auf keinen Fall zu empfehlen. Die Pupille des abgedunkelten oder geschlossenen Auges öffnet sich und jene des zielenden Auges hat das Bestreben, sich anzupassen und verliert dadurch an Sehkraft.

D) Einstellung des Auges auf bestimmte Entfernungen:

1. Die Sehschärfe auf eine bestimmte Distanz hängt von der jeweiligen Entfernungseinstellung des Auges ab. Das kann am besten durch folgenden Versuch demonstriert werden:

Man hält einen Zeigefinger ungefähr 20 cm vor das Auge, mit dem man zielt. Das andere Auge wird bei diesem Versuch geschlossen. Wenn die Sehschärfe auf den Finger eingestellt ist, werden die weiter entfernten Gegenstände verschwimmen. Umgekehrt – wenn man die Sehschärfe auf diese entfernten Gegenstände einstellt – erscheint der Finger unscharf. Dieses Experiment zeigt das Prinzip der Einstellung des Auges auf eine bestimmte Entfernung. Das Auge muß also seine Distanzeinstellung ändern, um in verschiedenen Entfernungen scharf zu sehen.

2. Ab einer gewissen Distanz ist jedoch eine Veränderung der Entfernungseinstellung des Auges nicht mehr notwendig. Das Auge ist sozusagen – wie ein Photoapparat – auf „Unendlich“ eingestellt. Bei dieser Einstellung werden Gegenstände ab einer gewissen Minimaldistanz (im täglichen Leben ab etwa 6 m) bis zur Maximaldistanz (unendlich) gleich scharf gesehen.
3. Durch diese „Unendlich-Einstellung“ kann auch der Begriff der **„Tiefenschärfe“** erklärt werden. Das ist jener Bereich, in dem das Auge bei Einstellung auf eine bestimmte Entfernung scharf sieht. Im obigen Beispiel (2) war das Auge auf „Unendlich“ eingestellt, die **„Tiefenschärfe“** reicht daher von ca. 6 m bis Unendlich.

Tiefenschärfe aber haben wir nicht nur bei Unendlich-Einstellung, sondern bei jeder beliebigen Entfernungseinstellung des Auges.

Folgender Versuch macht es deutlich:

Man legt ca. in Entfernung der Armlänge eine Zeitung auf den Tisch, schließt ein Auge und „zielt“ mit dem anderen wieder auf den Zeigefinger, den man etwa 20 cm vor das Auge hält. Die Schrift der Zeitung ist jetzt total verschwommen. Bewegt man nun den Finger langsam auf die Zeitung zu, schaut dabei aber immer scharf auf den Finger, wird die Schrift immer deutlicher. Schließlich erreicht der Finger einen Punkt, an dem man auch die Schrift lesen kann, obwohl der Finger noch etwas von der Zeitung entfernt ist. Finger und Zeitung liegen im Tiefenschärfenbereich dieser Augeneinstellung. Blickt man daher jetzt auf die Schrift, wird man auch den Finger klar sehen.

Mit der Entfernung jenes Punktes, auf den das Auge eingestellt ist, nimmt auch der Bereich der Tiefenschärfe zu. Ist das Auge etwa auf einen 1 m entfernten Punkt gerichtet, ist dieser Bereich klein, bei Einstellung des Auges auf einen 4 m entfernten Gegenstand schon wesentlich größer.

4. Der Versuch mit Finger und Zeitung zeigt aber noch etwas Wichtiges: Die **„Relative Sehschärfe“**. Je näher der Finger der Zeitung kommt, je schärfer wird die Schrift, bis sie endlich klar gesehen wird. Die Sehschärfe ist jedoch etwas außerhalb des Tiefenschärfenbereiches noch „relativ“ gut. Das hängt von der Entfernung des Gegenstandes

vom Tiefenschärfenbereich ab. Es gibt aber auch außerhalb dieses Bereiches verschiedene Grade „Relativer Sehschärfe“.

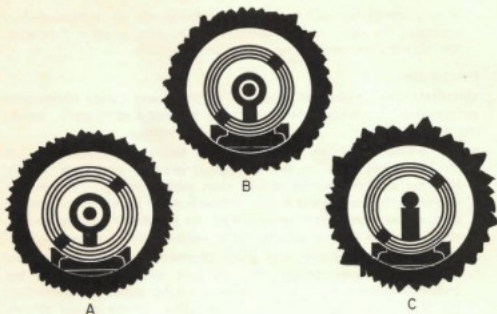
5. Ein letztes Experiment zeigt eine weitere, besonderes für den Schützen wichtige Erkenntnis: Wir wiederholen den Versuch mit Zeitung und Finger, schauen aber diesmal durch ein ca. 1,5 mm großes Loch in einem Karton, den wir etwa 10 cm vor das Auge halten. Bewegt man nun den Finger auf die Zeitung zu, wird die Schrift wesentlich früher klar erscheinen als vorher. Der Tiefenschärfenbereich hat sich durch das Loch im Karton merkbar vergrößert. Sieht man durch dieses Loch mit Unendlich-Einstellung des Auges auf entfernte Gegenstände, kann man feststellen, daß auch verhältnismäßig nahe gelegene Gegenstände jetzt scharf gesehen werden. Der Tiefenschärfenbereich hat sich durch Verwendung dieses provisorischen „Diopters“ bis auf etwa 1 m an das Auge herangeschoben, also um ca. 5 m vergrößert. Je kleiner das Loch im Karton — je größer der Tiefenschärfenbereich. Wird das Loch jedoch zu klein, sieht man nicht mehr durch. Wird es aber größer als der Durchmesser der Pupille, ist keine Verbesserung der Sehschärfe mehr festzustellen.

Ist also die Diopteröffnung klein genug, kann der Tiefenschärfenbereich so ausgedehnt werden, daß sowohl Korn als auch Scheibe scharf gesehen wird. Zumindest aber wird die Scheibe relativ klar gesehen, wenn das Auge auf das Korn eingestellt ist. Berücksichtigt man diese Tatsache, besteht gar kein Grund, während des Schießens die Scharfstellung des Auges dauernd zu verändern, indem man einmal auf das Korn und dann wieder auf die Scheibe schaut. Man wird bei Beibehaltung einer entsprechenden Augeneinstellung sowohl Korn als auch Scheibe hinreichend klar sehen, schont dabei aber außerdem das Auge.

6. Mit einer **verstellbaren Diopterscheibe (Irisblende)** kann die Scharfstellung von Scheibe und Korn verschiedenen Lichtverhältnissen am besten angepaßt werden. Man kann sich dadurch voll auf das gesamte Zielbild konzentrieren und bewußte Scharfstellung des Auges auf das Korn vernachlässigen. Das ist erfahrungsgemäß die beste Methode beim Zielen.

E) Das Korn (Abb. 3):

1. **Das Ringkorn:** Der häufigste Fehler bei Verwendung eines Ringkornes ist die Verwendung eines zu kleinen Kornes (Abb. 3B). Der Durchmesser des Ringkornes soll so groß sein, daß er beim Zielen mindestens $1\frac{1}{2}$ mal so groß erscheint als der Scheibenspiegel. Man soll einen breiten weißen Ring um den Scheibenspiegel sehen, damit dieser völlig klar zu sehen ist (Abb. 3A). Die Ringgröße hängt von den Lichtverhältnissen ab. Ein Ringkorn, das für bestimmte Beleuchtung paßt, kann bei anderen Verhältnissen den Scheibenspiegel verschwommen oder gar oval erscheinen lassen.



3 Zielbilder beim Gewehrschießen

Da die Ringgröße außerdem wesentlich von den Augen des Schützen abhängt – und durchaus nicht alle Schützen mit an und für sich gleich guten Augen mit dem gleichen Ring gleich gut sehen – sollte jeder Schütze selbst testen, welche Ringgrößen er für verschiedene Lichtverhältnisse braucht. Das Ergebnis sollte er sich aber dann auch aufschreiben.

2. **Der Balken:** Der Balken soll gleich breit erscheinen wie der Scheibenspiegel (Abb. 3C). Wird das Gewehr verkantet, sollte das Korn daher so hergerichtet sein, daß es senkrecht unter dem Scheibenspiegel steht.

Es gibt zwei Zielmöglichkeiten mit dem Balken:

- a) Der Scheibenspiegel sitzt direkt am Korn auf.
- b) Zwischen Spiegel und Korn ist noch eine feine weiße Linie erkennbar.

Beide Methoden sind üblich, beide verlangen aber gute Sehschärfe. Die meisten guten Schützen die mit dem Balken schießen, sehen auch sehr gut. Jeder Schütze sollte daher bei der Wahl seines Kornes auch seine Sehschärfe berücksichtigen. Erfast man zwar bei guter Sehschärfe mit dem Balken das richtige Zielbild rascher, hat das Ringkorn den Vorteil, daß es weniger Sehschärfe verlangt.

3. **Plastik-Ringkorne:** Plastik-Ringkorne sind weniger in Verwendung, werden aber von einigen guten Schützen bevorzugt und sind in verschiedenen Farbtönen erhältlich. Es sind Plastikscheibchen, die ein

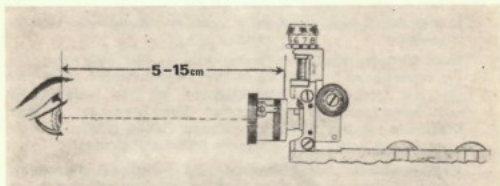
konisch gebohrtes Loch haben, dessen Konus wie ein schwarzer Ring erscheint, da das Licht in diesem Bereich anders gebrochen wird. Die Lochgrößen entsprechen jenen der Ringkorne.

F) Der Diopter:

Grundsatz: Der Diopter soll ordentlich festsitzen und exakte Korrekturen ermöglichen. Er ist ein äußerst wichtiges Zubehör und sollte – besonders beim Transport – sorgfältigst behandelt werden.

1. Die meisten Schützen verwenden eine kleine Diopter-Öffnung, bei der nur wenig weiß um den Korntunnel gesehen wird (Abb. 3ABC). Man hat dadurch Korntunnel und Korn automatisch im Zentrum des Gesichtsfeldes und stellt kleine Schwankungen sofort fest. Je nachdem, ab man mehr oder weniger weiß um den Korntunnel sehen will, stellt man den Diopter auf der Waffe weiter zurück oder vor.
2. Manche Schützen ziehen eine große Diopteröffnung vor und erzielen auch damit hervorragende Resultate. Auf alle Fälle aber ist bei großer Diopteröffnung eine Zielbildveränderung schwerer feststellbar. Der Schütze mit wenig Erfahrung muß daher ständig darauf achten, ob in seinem Anschlag der Korntunnel im Zentrum des Gesichtsfeldes liegt. Daher ist es besser, das Gesichtsfeld klein zu halten, da weniger Zielfehler vorkommen.
3. Die wichtigste Überlegung bei der Wahl der Diopter-Öffnung ist die Sehschärfe. Durch Verstellung der Diopter-Öffnung regelt man die Lichtmenge, die das Auge trifft. Auf diese Weise erreicht man guten Kontrast am Korn und zwischen Scheibenspiegel und Karton. Kräftiger, scharfer Kontrast und klar sichtbare Ränder sind von größter Bedeutung. Zum Teil kann man auch durch Wechseln des Ringkornes besseren Kontrast erreichen. Nicht aber durch Wechseln des Balkens. Da die wichtigste Regulierung aber immer die der Diopter-Öffnung bleibt, ist eine verstellbare Diopterscheibe (Irisblende) unbedingt zu empfehlen.

G) Der Abstand Auge – Diopter (Abb. 4):



4 Augenabstand

1. Die Visiereinrichtung soll der normalen, aufrechten Stellung des Schützen entsprechen. Sie muß sich nach der Kopfhaltung richten und nicht die Kopfhaltung nach der Visiereinrichtung. (Die Wichtigkeit der Kopfhaltung wird auch im Abschnitt VII behandelt.)
2. Der Schütze soll den Augenabstand als bequem empfinden. Der Augenabstand soll daher nicht so knapp sein, daß der Schütze den Rückstoß fürchtet, aber auch nicht so groß, daß man sich anstrengen muß, das Zielbild zu erfassen. **Der durchschnittliche Augenabstand liegt etwa bei 5–15 cm.** Jeder Schütze muß ihn selbst seinen Augen anpassen.

H) Schießbrillen:

Generell gibt es 2 Arten von Schießbrillen. Jene mit normaler Fassung, aber großen Gläsern und jene mit Spezialfassung und normalen, verstellbaren Gläsern. Wichtig ist bei beiden Arten, daß der Schütze durch den mittleren Bereich des Glases schauen kann, ohne durch die Fassung gestört zu sein.

Schützen mit Augenfehlern sollten unbedingt Schießbrillen tragen. Man kann mit getönten Gläsern auch verschiedene Lichtverhältnisse berücksichtigen. Dunkelgrüne, braune oder blaue Gläser (Filter) für grelle Sonne. Bei schlechtem Licht werden im allgemeinen gelbe Gläser (Filter) verschiedener Schattierung verwendet. Es gibt auch Schützen, die bei **jedem** Licht Farbgläser verwenden. Dazu muß aber betont werden, daß jedes Farbglas einen gewissen Teil des Lichtes wegfiltert. (Siehe auch Abschnitt XI/F.)

VI) Das Abziehen

Der trainierte Schütze wendet sein Hauptaugenmerk dem Abziehen zu. Von Zeit zu Zeit hat aber auch der erfahrene Schütze beim Abziehen Schwierigkeiten.

A) Das Auslösen des Abzuges:

1. **Als Reflexbewegung:** Die Fähigkeit, den Körper unter Kontrolle zu halten, beinhaltet auch die Fähigkeit richtigen Abziehens. Man kann das Abziehen so erarbeiten, daß es keine bewußte Handlung darstellt. Der Schütze nimmt dann diesen Vorgang wohl wahr, steuert ihn aber nicht bewußt.

Es gibt verschiedene Beispiele derartig typischer Reflexbewegungen aus dem täglichen Leben. Am besten vergleicht man mit dem Schiessen das Maschineschreiben. Wenn man schreiben **lernt**, schreibt man Buchstaben für Buchstaben und liest auch den zu schreibenden Text buchstabenweise, um den richtigen Finger einzusetzen. Jemand, der schreiben **kann**, liest das ganze Wort oder ganze Sätze, während die Finger automatisch richtig mitschreiben. Es entsteht eine Nervenverbindung zwischen lesendem Auge und schreibender Hand.

Der Nervenimpuls wird vom Auge auf die Finger übertragen. Diesen Vorgang bezeichnet man als „**bedingten Reflex**“. „Bedingt“ deshalb, weil er eingeübt ist, „Reflex“, weil der Vorgang nicht bewußt gesteuert wird.

Dasselbe kann auch ein Schütze erreichen. Wenn er zu schießen beginnt, muß er den Finger am Abzug bewußt steuern, wenn das Korn gerade am Zehner steht. Durch entsprechendes Training wird aber ebenfalls eine Nervenverbindung zwischen Auge und Abzugsfinger entstehen. Sieht nun das Auge, daß das Korn am Zehner steht, wird der Finger automatisch zum Abziehen veranlaßt, ohne vom Schützen bewußt für diese Tätigkeit gesteuert zu sein. Der auf ruhige Körperhaltung trainierte Schütze nimmt – wie der Mann an der Schreibmaschine – diese Bewegung des Fingers zwar wahr, **plant** sie aber nicht direkt.

2. Unterbrechen der Reflexbewegung:

Dasselbe „Steuerungssystem“ der Bewegung findet man z.B. auch beim Tischtennispieler und natürlich auch in vielen Dingen des täglichen Lebens, wie etwa beim Spaziergehen, wobei man auch nicht an die Bewegung der Beine denkt (während man sich mit jemandem unterhält), obwohl man oft über Unebenheiten gehen muß. Der Tischtennispieler wird in einer Reflexbewegung den Ball zurückschlagen, wenn dieser auf seiner Seite des Tisches auftritt. Sieht er aber im letzten Moment, daß der Ball „out“ geht, wird er diese Bewegung unterbrechen. Dasselbe Prinzip gilt beim Schießen. Sieht der Schütze, daß die Waffe am Zehner ruhig wird, leitet er automatisch den Abzugsvorgang ein. Nimmt er aber dann wahr, daß die Waffe über den Zehner hinausschwankt, kann er diesen automatisierten Vorgang unterbrechen und mit dem Zielvorgang wieder von vorne beginnen.

B) Methoden des Abziehens:

1. Der Finger hält den Abzug am Druckpunkt und löst durch geringe Verstärkung des Druckes den Schuß in dem Moment aus, in dem das Zielbild (Korn in der Mitte des Gesichtsfeldes und am Zehner) richtig erscheint.
2. Wenn sich die Gewerhaltung zu beruhigen beginnt, verstärkt der Finger den Druck auf den Abzug. Solange das Zielbild gut erscheint oder sich noch verbessert, wird auch der Druck auf den Abzug verstärkt, bis sich der Schuß löst.

Verschlechtert sich das Zielbild, wird der Druck auf den Abzug eingestellt. Der Druck auf den Abzug wird erst wieder verstärkt, wenn das Zielbild wieder in die richtige Lage kommt.

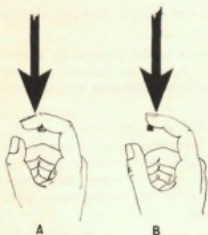
Es gibt natürlich für beide Methoden Varianten. Ein Anfänger sollte verschiedene probieren, um eine Technik herauszufinden, die seinem

Reaktionsvermögen am besten entspricht. Dann aber, wenn er eine ihm richtig erscheinende Methode gefunden hat, sollte er nicht mehr herumprobieren, sondern diese eine Methode konsequent weiterentwickeln, bis er sie ordentlich beherrscht. Man darf sich von zeitweisen Mißerfolgen auf keinen Fall von einem als richtig erkannten Trainingsplan abbringen lassen, wenn man zum Erfolg kommen will. Manche Schützen wenden für verschiedene Stellungen auch verschiedene Methoden des Abziehens an.

C) Fingerhaltung (Abb. 5):

1. Schießt man mit leichtem Abzug (bis ca. 200 Gramm), zieht man mit der Fingerspitze ab, weil dies die Zone mit der größten Empfindlichkeit ist (Abb. 5B).
2. Schützen, die einen etwas schwereren Abzug (ca. 200 Gramm bis 1 Kilo) bevorzugen, erreichen sehr gute Abzugskontrolle, wenn sie mit der Beuge zwischen 1. und 2. Fingerglied abziehen (Abb. 5A).
3. Ist das Abzugsgewicht höher als 1 kg, soll auf alle Fälle so, wie in Abb. 5A gezeigt, abgezogen werden.

Es gibt natürlich auch hier die verschiedensten Varianten, die individuell sehr verschieden sind. Bei der „Fingerspitzenmethode“ (Abb. 5B) verliert man bei etwas härterem Abzug leicht die Kontrolle, weil sich zuerst das Fleisch der Fingerkuppe eindrückt und dann erst der Abzug mitgeht. Dadurch kann der Eindruck entstehen, man „zieht und zieht und der Schuß kommt nicht“. Probieren Sie das praktisch an Ihrem Abzug aus, wenn Sie so schießen.



5 Haltung des Fingers am Abzug

VII) Grundregeln für alle Stellungen

- A) **Das Fernrohr:** Erster Grundsatz ist, das Fernrohr so aufzustellen, daß der Schütze bequem beobachten kann. Das gilt für alle Stellungen, ist aber in der Liegend-Stellung besonders wichtig. Das Fernrohr sollte so

stehen, daß es nur einer geringen Bewegung des Kopfes bedarf, um den Schuß zu beobachten. Muß der Schütze eine größere Kopf- oder gar Körperbewegung ausführen, um durch das Fernrohr sehen zu können, kann sich die Liegend-Stellung oder die Kopfhaltung für den nächsten Schuß verändern. Wird diese Stellungsänderung — oder die falsche Kopfhaltung — nicht wieder korrigiert, ändert sich auch der Anschlag. Man sollte grundsätzlich immer mit dem nicht zielführenden Auge durch das Fernrohr schauen.

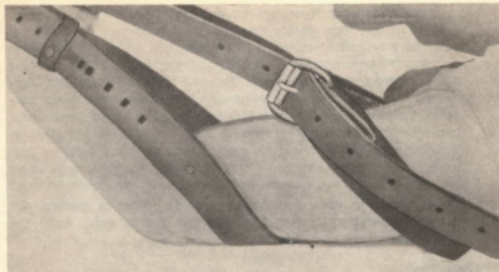
B) **Der Riemen:** Die richtige Anwendung des Riemens stellt viele Schützen immer wieder vor Probleme.

1. Manche Schützen bevorzugen zur Befestigung des Riemens am Schaft einen großen Handstopp, andere einen sehr kleinen. Das Wichtigste dabei ist, daß der Handstopp für die Hand bequem ist. Der Riemen soll flach an Handrücken und Handgelenk liegen. Man sollte auch nicht vergessen, die Armbanduhr abzulegen.
2. Am **Oberarm** kann der Riemen entweder **oberhalb oder unterhalb des Armmuskels** befestigt werden (Abb. 6). Diese beiden Riemenstellungen sind deshalb am besten, weil dabei am wenigsten Pulsschlag gespürt wird. Der Riemen soll am Oberarm nicht zu fest angezogen werden, damit der Blutkreislauf nicht behindert wird (Abb. 7).
3. Ist der Riemen so lose, daß er rutscht, verliert er seine Spannung. Deshalb sollte man ab und zu den Sitz des Riemens kontrollieren.

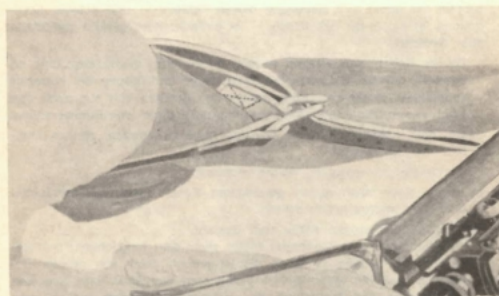
C) **Grundsätze für richtige Stellungen:**

Die Güte der Resultate hängt in erster Linie von der Stellung ab, die man eingenommen hat.

1. Eine Stellung ist dann gut, wenn sie eine ruhige Gewehrlage garantiert. Der Schwerpunkt des Systems Körper plus Gewehr muß so liegen, daß die in jeder Stellung verfügbare **Stützfläche** optimal ausgenutzt wird.
2. Von größter Bedeutung ist es auch, daß sich der Schütze in der eingenommenen Stellung wohl fühlt. Wir sprachen schon in einem früheren Abschnitt von Konzentration. Ein Schütze, der durch eine schlechte Stellung irgendwelche Schmerzen oder nur Unbehagen fühlt, wird für so wichtige Dinge wie richtiges Abziehen, Windbeobachtung usw. nie die richtige Konzentration aufbringen.
3. Sind die Körperfunktionen in Ordnung? Erfährt der Blutkreislauf alle Körperteile? Ist die Atmung erschwert, weil ein unerwünschter Druck auf Brustkorb oder Magen entsteht? All das sind Fragen, die sich ein Schütze stellen muß, wenn er eine Stellung finden will, die völlig normale Körperfunktionen während des Schießens gewährleistet.
4. Selbstverständlich muß die Stellung den UIT-Regeln entsprechen.



6 Riemenlage am Oberarm



7 Riemen nicht zu eng schnallen

D) Allgemeine Körperfunktionen:

Wenn man sich die einzelnen Körperfunktionen während eines Schießprogrammes vorstellt, tauchen mit Recht verschiedene Fragen auf. Es besteht aber keinerlei Zweifel darüber, daß die Körperfunktionen dann am besten sind, wenn eine völlig natürliche Haltung eingenommen wird. Wozu wird also immer wieder versucht, beim Schießen diese Normalstellung zu ändern?

1. Ein normal gebauter Mensch steht und geht normal, sitzt auf dem Gesäß, hält den Kopf gerade und schaut geradeaus.
Wird der Kopf schief gehalten, stört dies das Gleichgewichtsorgan und der Gleichgewichtssinn verlangt automatisch eine Berichtigung dieser unnatürlichen Kopfhaltung. Ein leichtes Schwanken des Körpers ist die unwillkürliche Folge dieser Kopfneigung, wie jeder feststellen kann, wenn er sich eine Zeit lang mit stark zur Seite geneigtem Kopf hinstellt. Warum also neigen so viele Schützen – vor allem in den Stellungen Stehend und Kniend – ihren Kopf zur Seite – zum Schaft? Oder warum strecken einige Schützen den Kopf nach vorne und schauen unter den Augenbrauen hervor durch die Zieleinrichtung?
2. **Der Kopf soll in allen Stellungen gerade gehalten werden**, damit der Gleichgewichtsmechanismus nicht gestört wird. Auch die Augenstellung soll normal sein.

E) Kopfhaltung:

Warum neigt ein Schütze seinen Kopf beim Schießen nach rechts? Ganz einfach: er muß sein Gesicht an den Schaft legen, um durch den Diopter zu sehen. Die Behebung dieses Fehlers – und schiefe Kopfhaltung ist auf jeden Fall falsch – ist einfach: **Kopf gerade und Waffe zum Gesicht!**

1. Dieses Gebot kann erreicht werden, indem man die Kolbenkappe so verstellt, daß bei Einsetzen der Waffe Auge und Diopter bei normaler Kopfhaltung in gleicher Höhe liegen. Der Schütze hält nun zwar den Kopf gerade, kann aber meist trotzdem nicht durch den Diopter sehen.
2. Um den Diopter nun direkt vor das Auge zu bringen, gibt es mehrere Möglichkeiten:

- a) Durch seitlich versetzte Visiereinrichtung.
- b) Durch einen nach außen gewinkelten Schaft (den alle gebräuchlichen Sportwaffen haben sollten).
- c) Durch Verkanten der Waffe zum Gesicht.

Das Verkanten des Gewehres bietet zwar eine Möglichkeit, bei aufrechter Kopfhaltung zu zielen. Es ist jedoch dabei von größter Bedeutung, daß bei jedem Schuß gleich stark verkantet wird, um eine Veränderung der Trefferlage zu vermeiden. Außerdem ist bei verkantetem Gewehr zu berücksichtigen, daß jede Links- oder Rechts-Korrektur des Diopters zugleich auch eine Höhenkorrektur (nach unten oder oben) zur Folge hat. Umgekehrt natürlich jede Höhenkorrektur auch eine gleichzeitige Seitenverstellung.

Durch Verwendung einer Wasserwaage kann das Verkanten kontrolliert und stets gleich gehalten werden.

Allgemein muß jedoch gesagt werden, daß das Verkanten nicht unbedingt zu empfehlen ist. Besser ist es, sich den Schaft so zu richten, daß die Waffe bei korrekter Kopfhaltung in normaler Lage gehalten

werden kann. Verkanten soll lediglich eine der verschiedenen Möglichkeiten darstellen, das Problem des Zielens bei gerader Kopfhaltung zu lösen. Wer dieses Problem anders lösen kann, sollte nicht verkanten.

3. Auch der Diopter soll so montiert sein, daß der Kopf gerade gehalten werden kann und nicht nach vor geneigt werden muß, um ein entsprechendes Zielbild zu erfassen.

F) Der Augenabstand vom Diopter:

Der Abstand des Auges vom Diopter soll — je nach Stellung — ca. 5–15 cm betragen (Abb. 4).

Viel zu viele Schützen sieht man, die in der Stehend-Stellung den Kopf so weit nach vorne strecken, daß ihre Augenbrauen an den Diopter stoßen. Wenn die Augenbrauen oder die Schießbrillen am Diopter anliegen, verschlechtern sich die Sichtverhältnisse und der Schütze kann außerdem durch den Rückstoß gefährdet sein. Der Diopter sollte daher nie so nahe am Auge sein, daß der Schütze Angst vor dem Rückstoß haben muß. Aber auch nie so weit entfernt, daß es Mühe kostet, ein klares Zielbild zu sehen.

G) Rückstoß und Waffenausschlag:

1. Der Rückstoß wirkt einerseits in der Laufachse nach hinten, verursacht aber durch den Bau des Schaftes zugleich eine Aufwärtsbewegung der Mündung. Dieses „Hüpfen“ der Mündung nennt man den **Ausschlag der Waffe**. Würde der Lauf durch den Rückstoß aus der Horizontalen in die Vertikale gebracht, wäre das ein Ausschlag von 90 Grad.
2. Winkel und Richtung dieses Ausschlages können beeinflußt werden. Ein straff gespannter Riemen hält die Mündung nach unten und verringert den Ausschlag. Ebenso aber kann ein gegen die Seite des Schaftes gerichteter Druck einen Ausschlag auf die Gegenseite verursachen.
3. Es gibt manche technische Überlegung, die sich auf den Rückstoß bezieht. Hier genügt aber die Feststellung, daß der Rückstoß in dem Augenblick beginnt, in dem die Kugel die Hülse verläßt und der Gasdruck wirksam wird, der die Kugel aus dem Lauf treibt, zugleich aber auch den Rückstoß bewirkt. Trotzdem im Augenblick des Abziehens der Zielpunkt stimmt, wird die Mündung im Moment des Schusses durch den Rückstoß gehoben und liegt über dem Zielpunkt. Der Schütze sollte immer kontrollieren, ob dieser Ausschlag der Waffe bei jedem Schuß gleich groß und in derselben Richtung bleibt. Da sich durch verschieden starken seitlichen Druck auf den Schaft der Ausschlag verändern kann, sollte man die Wange stets mit genau demselben Druck an dieselbe Stelle des Schaftes halten. Die meisten guten Schützen halten den Kopf

ganz natürlich an den Schaft ohne den Druck der Wange einmal zu verstärken und einmal zu vermindern. Man sollte daher lernen, die Waffe bei jedem Schuß genau gleich einzusetzen.

VIII) Die Liegend-Stellung

A) Allgemeines:

Durch technische Verbesserung in der Waffen- und Munitionsherstellung sind die Resultate dieser Stellung enorm gestiegen. Jeder verlorene Ring kann einige Plätze in der Reihung kosten. Dreistellungswettkämpfe aber werden selten durch das Liegend-Resultat gewonnen. Die Liegend-Stellung ist die stabilste von allen, da der Schütze die größte Stützfläche vorfindet. Dadurch hat auch die Konzentration auf ruhige Körperhaltung in dieser Stellung nicht jene Bedeutung, wie in den anderen Stellungen.

B) Körperlage:

Etwas schräg (ca. 10–20 Grad) zur Schußrichtung. Der Körper liegt gerade und entspannt.

C) Linkes Bein:

Rückgrat und linkes Bein sollen eine gerade Linie bilden, die Fußspitze ist nach innen gedreht (Abb. 8). Die Ferse soll nicht mit Kraft an den Boden gedrückt werden. Den Fuß nach außen zu drehen, ist schlecht, weil dadurch die Beinmuskulatur gespannt wird. Außerdem würde dadurch der Körper nach rechts gedreht, wodurch zuviel Gewicht auf den rechten Ellbogen kommt.



8 Liegend-Stellung. Rückgrat — linkes Bein ist eine Linie

D) Rechtes Bein:

Das rechte Bein liegt ungefähr in einem Winkel von 45° zur Rückgratlinie. Das Knie ist mehr oder weniger gebeugt, der Unterschenkel liegt etwa parallel zum linken Bein. Der Fuß wird nach außen gedreht (Abb.8).

Für das leicht angezogene Knie (Abb. 9) gibt es zwei Gründe:

- 1 Man bringt dadurch die rechte Schulter näher zum Zentrum der Stellung.
2. Ruhiges Atmen wird erleichtert, was wiederum den Puls beruhigt. Legt man jedoch das Knie in einem Winkel von 90° zur Rückgratlinie, wird das Körpergewicht nach links verlagert und belastet zu sehr den linken Ellbogen. Die größten Unterschiede in der Liegend-Stellung sieht man jedenfalls in der Lage des rechten Beines, die vom gestreckten bis zum fast rechtwinkelig gebeugten Knie reicht. Jeder Schütze muß die für seinen Körperbau bequemste Lage selbst herausfinden. In den Hüften geknickte Stellungen sind aber sicher nicht richtig und abzulehnen, da sie keine gleichmäßige Gewichtsverteilung ermöglichen.



9 Liegend mit angezogenem Knie

E) Linker Arm:

Der linke Ellbogen soll weit nach vorne gestellt werden und etwas links unter dem Schaft liegen (Abb. 10 u. 11).

- 10 Linker Ellbogen
links vom Schaft,
rechter Ellbogen
nach außen ge-
stellt — ergibt
ruhige Lage



- 11 Richtige Stütz-
fläche liegend



Liegt der Ellbogen unter dem Schaft oder gar rechts davon, wird die Brustmuskulatur gespannt und im Oberarm entstehen ebenfalls Spannungen, die im Laufe der Zeit Schmerzen verursachen.

Linke Hand und Handgelenk sind gerade, die Finger halten die Waffe **nicht**. Der Vorderschaft liegt am Handballen, nicht an den Fingerwurzeln. **Das linke Handgelenk muß laut UIT-Regel 15 cm über der Unterlage sein.** Die Stellung des Handstopps ist abhängig von der Länge des Armes und des Schaftes. Die richtige Stelle für den Hand-

stopp muß daher jeder Schütze selbst herausfinden. Als allgemeine Richtlinie kann gelten, daß die Abstände Abzug-Kolbenkappe und Abzug-Handstopp ungefähr gleich groß sein sollen.

F) Riemenlage:

Der Riemen soll ober- oder unterhalb des Oberarmmuskels befestigt werden (Abb. 6) und einen Teil des Waffengewichtes tragen.



12 Linker Ellbogen weit vorgesetzt – linke Hand am Handstopp

Der linke Unterarm und die linke Hand unterstützen mit Hilfe des Riemens **ohne** jede Kraft die Waffe. Die linke Hand liegt am Handstopp (Abb. 12). Da der Riemen oft Ursache dafür ist, daß man den Pulsschlag spürt, muß man ausprobieren, an welcher Stelle des Oberarmes der Riemen den Puls am wenigsten überträgt. Grundsätzlich soll daher der Zug des Riemens von der Außenseite des Oberarmes her kommen, damit die an der Innenseite liegende Schlagader nicht **eingengt** wird.

G) Rechter Arm:

Der rechte Ellbogen wird in bequemer Entfernung vom Körper aufgesetzt (Abb. 10 u. 13). Wird er zu nahe am Körper aufgesetzt (Abb. 14), wird erstens die rechte Schulter angehoben und zweitens die optimale Stützfläche nicht ausgenützt. Beides zusammen verursacht eine labile Stellung.

Der Druck, mit dem die rechte Hand den Kolben faßt, ist bei den guten Schützen sehr verschieden. Wichtig dabei ist, daß dieser Druck bei jedem Schuß gleich stark bleibt. Wie stark der Druck die Gewehrlage verändert, kann man ausprobieren, indem man im Anschlag die Hand ganz locker an den Schaft legt und dann fest angreift. Der Zielpunkt bei lockerer Hand wird von jenem bei fest haltender Hand sehr verschieden sein.

Auch die Daumenaufgabe ist sehr verschieden. Grundsätzlich muß die Hand so gehalten werden, daß der **Abzugsfinger nicht am Schaft anliegt** und dessen Druck ausschließlich auf den Abzug wirkt, nicht aber zugleich seitlichen Druck auf den Schaft ausübt (Abb. 15.).



13 Rechter Ellbogen richtig == ruhige, flache Lage



14 Rechter Ellbogen zu nahe am Körper, dadurch Schulter hochgezogen, enge Stützfläche, labile Stellung



15A Der Abzugsfinger darf den Schaft nicht berühren

15B Der Abzugsfinger darf den Schaft nicht berühren



H) Die Kolbenkappe wird fest in die Schulter eingesetzt. Viele Schützen stellen die Kolbenkappe höher. Wichtig ist, daß die Kolbenkappe bei jedem Schuß haargenau gleich eingesetzt wird und guter Kontakt zwischen Schulter und Kolbenkappe besteht. Guter Kontakt zwischen Schulter und Kolbenkappe setzt aber entsprechende Schaftlänge voraus. Ist

der Schaft zu kurz, was man bei Liegendschützen, die mit dem Standardgewehr schießen, überaus häufig feststellen kann, sucht der Schütze den Kontakt dadurch herzustellen, daß er bewußt die Schulter gegen die Kolbenkappe drückt. Dabei wird nicht nur die Schultermuskulatur angespannt, sondern auch der Druck gegen die Kolbenkappe ändert sich ständig. Zusätzlich wird die Schulter einmal höher, einmal weniger hoch angehoben. Reihenweise Fehlschüsse sind die logische Folge dieses Fehlers. Grundsatz daher: Der Schaft muß so lang sein, daß man die Schulter leicht zurücknehmen muß, um den Schaft einsetzen zu können. Beim Absetzen des rechten Ellbogens wird automatisch die Schulter etwas nach vor und dadurch die Waffe sozusagen „in den Riemen“ geschoben. Die Stellung ist fixiert.

I) **Kopfhaltung:**

Nur wenn der Kopf so aufrecht als möglich gehalten wird, kann man auch ordentlich zielen und vermeidet ein Ermüden des Auges. Der Druck der Wange auf den Schaft muß von Schuß zu Schuß völlig gleich bleiben. Auf keinen Fall darf der Kopf zur Waffe geneigt werden, sondern die Waffe muß zum Gesicht her verkantet werden, wenn bei normaler Gewehrslage und gerader Kopfhaltung die Diopteröffnung nicht vor dem Auge liegt.

K) **Einrichten der Waffe:**

Die Liegendstellung ist so stabil, daß man ohne weiters in der Lage ist, völlig ruhig zu zielen. Man kann daher die Stellung so einrichten, daß der natürliche Zielpunkt nach dem Ausatmen am Zehner liegt. Geringe Zielpunktverschiebungen können auf verschiedene Art korrigiert werden:

- a) **Grobe Korrekturen** sollte man nur dadurch vornehmen, daß man die ganze Stellung ändert (die Pritsche zurechtrückt) oder Änderungen an der Riemen-, Handstopp- oder Kolbenkappeneinstellung vornimmt.
- b) **Feine Korrekturen in seitlicher Richtung** erreicht man durch etwas mehr oder weniger Anziehen des rechten Beines, durch minimale Änderung der Lage des rechten Ellbogens, wobei es oft genügt, den Ellbogen am Platz zu lassen, jedoch etwas nach vor oder zurück zu drücken und dann wieder zu entspannen.
- c) **Feine Korrekturen der Höhe** können durch entsprechend stärkeres Ausatmen erreicht werden, wenn das Korn zu tief steht. Den Atem früher anzuhalten, wenn das Korn zu hoch steht, ist nicht günstig. In diesem Fall ist es besser, die Kolbenkappe eine Kleinigkeit tiefer zu stellen. Man reguliert mit dem Atem immer leichter, wenn das Korn zu tief steht.

Es muß jedoch betont werden, daß unter „Feinen Korrekturen“ solche zu verstehen sind, die etwa einer Korrektur vom Neunerring auf den Zehner bedeuten. Jede größere Korrektur ist in der Liegendstellung als

„Grobe Korrektur“ zu betrachten. Jede Korrektur der Gewehrlage durch Muskelanspannung ist peinlichst zu vermeiden. Wie in allen anderen Stellungen, soll man sich auch in der Liegendstellung jedes Detail peinlichst genau im Trainingsbuch vermerken und nicht planlos experimentieren.

L) Ausfeilen der Stellung:

Jeder Schütze sollte ständig an der Verbesserung seiner Stellung und seines Haltevermögens arbeiten. Kleinste Veränderungen an der Stellung oder am Zubehör können oft bemerkenswerte Erfolge haben. Ob die Waffe ruhig steht oder – etwa durch den Puls – vibriert, kann man sehr gut kontrollieren, wenn man an Stelle des Diopters ein Fernrohr montiert. Manche Schützen können damit so ruhig halten, daß das Fadenkreuz im Bereich eines Schußloches bleibt.

Beim Laden muß die Patrone mit dem Finger in das Patronenlager geschoben werden. Geschieht dies mit dem Verschuß – wie beim Repeitieren – kann das Geschöß verletzt werden und dadurch eine andere Flugbahn erhalten.

Es muß vor jedem Schuß kontrolliert werden, ob das Korn bei **entspannter Muskulatur** nach normalem Ausatmen am Zehner steht oder wenigstens minimal darunter. Wer auch nur **einen** Schuß ohne diese Kontrolle abgibt, kann damit den Ring verlieren der ihm den Sieg bringen würde.

IX) Die Kniend-Stellung

A) Allgemeines:

Vielleicht die meisten und wichtigsten Änderungen in der Entwicklung der Stellungen hat es im Aufbau der Kniend-Stellung gegeben. Einige Spitzenschützen schließen in dieser Stellung Ergebnisse, die sehr nahe am erreichbaren Maximum liegen. Kniend-Resultate liegen heute sehr nahe an den Liegend-Ergebnissen, bei manchen Schützen ab und zu sogar darüber. Die frühere Vorstellung von perfektem Kniend-Schießen ist dadurch überholt. Früher lagen gute Kniend-Resultate bei 380 Ringen, dann bei 385, später um 390. Jetzt liegen sie oft bei 395, manchmal sogar darüber. Sicher spielen bei derartigen Spitzenresultaten auch die äußeren Bedingungen eine wesentliche Rolle.

B) Arten der Kniend-Stellung:

Eingangs sei erwähnt, daß auch die Spitzenschützen selbst über die beste Art der Kniend-Stellung verschiedener Meinung sind, daß sich heute aber Varianten der „vorgeneigten“ Kniend-Stellung bei fast allen Spitzenschützen durchgesetzt haben.

1. Die aufrechte Stellung (Abb. 16):

Die alte Schule ist der Ansicht, daß die rechte Ferse und die Kniend-Rolle ca. 70 % des Körpergewichtes tragen sollen. Bei dieser Stellung ist der Rücken aufrecht und der Kopf gerade.



16 Aufrechte
Kniend-Stellung



17 Vorgebeugte
Kniend-Stellung

Der linke Fuß trägt etwa 15–20% des restlichen Körpergewichtes, das rechte Knie 10–15%.

2. Die vorgebeugte Stellung (Abb. 17):

In der neueren Stellung, mit der viele Schützen hervorragende Ergebnisse erzielen, trägt der linke Fuß das Hauptgewicht. Der Rücken wird gekrümmt („Katzenbuckel“), der Oberkörper nach vor gelenkt, wobei der linke Ellbogen das Gewicht des Oberkörpers auf das linke Knie abstützt. Der Oberkörper ist dabei **zur Scheibe gedreht**, also im Winkel von ca. 70–80° zur Schußrichtung (Abb. 18, 19, 20, 29). Häufig wird der Fehler beobachtet, daß die rechte Schulter zu weit



18 Schultergürtel im ~~geraden~~ Winkel von ca. 70–80 Grad zur Schußrichtung



19 Richtige Schulterhaltung ergibt gerades Rückgrat und richtige Haltung des Rückens



20 Gerade Haltung, rechte Schulter vorne



21 Rechte Schulter hinten,
Rücken gekrümmt

23 Kniend-Rolle

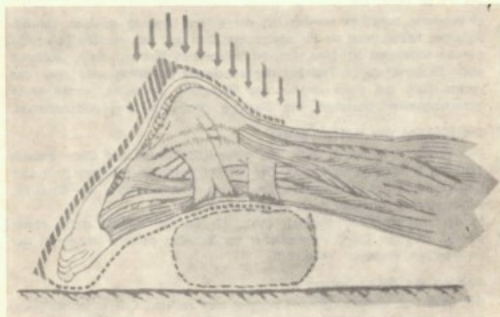


22 Rechte Schulter hinten, labile Stellung

hinten ist (Abb. 21, 22). Besonders wichtig auch hier eine gerade, aufrechte Kopfhaltung. Der Kopf wird dabei etwas in den Nacken genommen und aufrecht an den Schaft gelegt.

C) Die Kniend-Rolle (Abb. 23):

Beide Stellungen haben verschiedenes gemeinsam, wozu unter anderem auch die Kniend-Rolle gehört. Sie muß einerseits dem Fuß des Schützen angepaßt sein, andererseits natürlich auch den UIT-Regeln entsprechen. (Bis zu 18 cm Durchmesser und maximal 20 cm lang.) Als Füllung werden



24 Lage des Fußes auf der Rolle



**25 Richtiger Sitz
am rechten Fuß**

meist Sand, Sägemehl, Hobelspäne oder Getreide verwendet. Die Verwendung von Schaumgummischnitzeln oder ähnlichem, elastischem Material ist nicht zu empfehlen, da es sich der Fußstellung nicht anpaßt und nach allen Seiten nachgibt. Die Rolle soll sich aber dem Fuß anpassen und ihm Halt geben (Abb. 24). Der Durchmesser der Rolle hängt vom Fuß des Schützen ab. Betrachtet man den rechten Fuß von hinten, steht er senkrecht — oder ganz leicht nach außen gestellt — mit der Fußspitze am Boden. Man sitzt genau mit der Mitte des Gesäßes auf der Ferse (Abb. 25).

Untrainierte Schützen werden mit der Kniend-Stellung gewisse Schwierigkeiten haben, weil sie für das rechte Knie und den rechten Fuß nicht gerade angenehm ist. Man verspürt Schmerzen, Fuß und Bein „schlafen ein“. Entsprechendes **Training der speziellen Kondition** wird aber das rechte Bein auf diese ungewohnte Belastung umstellen, sodaß keine Schwierigkeiten bestehen, die Stellung genügend lang beizubehalten.

D) Die Funktion des rechten Knies:

Das rechte Knie hat in jeder der beiden Stellungen nur einen kleinen Teil des Gewichtes zu tragen. Der Winkel zwischen rechtem Bein und Schußrichtung ist sehr verschieden, im Durchschnitt etwa 45–60 Grad. Bei manchen Schützen auch wesentlich größer.

In der „vorgeneigten Stellung“ (Abb. 17) ist der Winkel meist etwas kleiner, weil der Oberkörper stärker zur Scheibe gedreht ist, als in der „Aufrechten Stellung“ (Abb. 16).

E) Stellung des linken Beines:

Der linke Fuß steht annähernd parallel zum rechten Oberschenkel (Abb. 17). Ist bei der Anschlagkontrolle das Visier nicht am Ziel, darf nicht nur die Lage des linken Fußes verändert werden. Der **ganze Schütze muß sich verdrehen!** Als grobe Richtlinie kann gelten, daß die Verlängerung der Linie rechte Ferse - linke Ferse ungefähr zur Scheibe zeigen soll. Bei seitlichen Schwankungen der Waffe, genügt es oft, die linke Fußspitze etwas einwärts — in Richtung zum rechten Knie — zu stellen (Abb. 26). Dadurch wird das linke Knie „versteift“ und die Schwankung beseitigt. Ob der linke Unterschenkel senkrecht oder etwas nach vor gestellt wird, hängt von der Länge der Beine des Schützen ab. Er sollte aber nicht — in Richtung Gesäß — zurückgestellt werden.

F) Haltung des Rückens:

Die richtige Haltung des Rückens spielt für eine stabile Kniend-Stellung eine wesentliche Rolle (Abb. 18, 19, 20, 29). Die Haltung des Oberkörpers muß so sein, daß durch die gegebene Stützfläche (Linker Fuß — rechtes Knie — rechter Fuß) größtmögliche Stabilität des Gesamtsystems erreicht wird. In der „aufrechten Stellung“ wird der Rücken aufrecht gehalten und die Kniend-Rolle übernimmt das Hauptgewicht des Körpers. In der „Vorgeneigten Stellung“ wirkt der linke Fuß als Hauptstütze

26 Linke Fußspitze
einwärts gedreht



für den Oberkörper, der mit dem linken Ellbogen auf das linke Knie abgestützt wird. In keiner von beiden Stellungen aber darf das Rückgrat nach links oder rechts gekrümmt werden (Abb. 21), sondern muß eine gerade Linie bilden (Abb. 19), da sonst die Stellung sofort labil wird. Der Schütze kann dieses wichtige Kriterium kaum selbst kontrollieren und sollte daher einen Betreuer oder Trainingspartner ersuchen, dieses wichtige Stellungen- detail zu überprüfen, wenn er das Gefühl hat, in diesem Punkt Fehler zu machen. Dies gilt auch für viele andere Probleme, die der Schütze oft selbst schlecht beurteilen kann.

G) **Kopfhaltung:**

Der Kopf sollte aufrecht oder — stellungsbedingt — nur ganz leicht nach vor geneigt gehalten werden (Abb. 27).
Keinesfalls aber so, daß die Augen unter dem Lid oder der Augenbraue „hervorlinsen“ müssen oder die Nackenmuskeln verkrampft werden. Der Kopf soll auch nicht seitlich zum Schaft geneigt, sondern — wie das Rückgrat — gerade gehalten werden. (Abb. 19.)

Wenn notwendig, soll auch hier lieber das Gewehr zum Kopf geneigt und verkantet werden, um richtiges Zielen zu ermöglichen.

H) Verstellen der Kolbenkappe:

Die Kolbenkappe soll so gestellt werden, daß guter Sitz der Waffe in der Schulter gewährleistet ist. Mit einer Hakenkappe kann man die Lage des Schaftes so verändern, daß er der aufrechten Kopfhaltung gut angepaßt ist, sich aber auch der erforderliche Kontakt zwischen Schaft und Schulter ergibt (Abb. 28). Die meisten Schützen haben die Schaftlänge etwas kürzer gestellt als liegend.



27 gerade
Kopfhaltung
oder ganz leicht
vorgeneigt



28 Kontakt
Waffe —
Schulter

I) Richtige Verwendung der Schießjacke:

Die Schießjacke soll entweder offen oder nur mit einem Knopf geschlossen sein. Diese neuere Methode erlaubt freieres Atmen, da Brustkorb und Zwerchfell weniger eingeengt sind. Durch loses Schließen soll die Jacke in ihrer Lage gehalten werden, gibt aber zugleich auch das Gefühl einer etwas festeren Haltung als bei offener Jacke.

K) Rechter Arm:

Die meisten Schützen lassen den rechten Arm natürlich herabhängen (Abb. 17, 26). Ab und zu sieht man auch, daß der rechte Arm etwas angehoben wird (Abb. 30). Die einzige Aufgabe des rechten Armes besteht darin, den Abzugsfinger ruhig am Abzug zu halten.

Auch hier wird die Verschiedenheit der Auffassungen deutlich, wenn eine andere Methode sagt: Den rechten Arm etwas anheben. Bei dieser Methode ist der Zielpunkt der Grundstellung etwas unter dem Zehner. Bei genügend hartem Druckpunkt kann man nun das leise Vibrieren der Waffe dadurch ausschalten, daß man in der Richtung des angehobenen rechten Unterarmes ganz leicht nach unten zieht. Dadurch wird die Mündung gehoben (Drehpunkt ist die linke Hand) und das Korn unter weitgehender Ausschaltung der seitlichen Schwankungen am Zehner fixiert. Auch Schützen dieser Gruppe gehören zur Weltklasse und erzielen laufend hervorragende Resultate.

Die rechte Hand liegt am Pistolengriff, der Daumen entweder am Schaft oder im Loch des Matchgewehrschaftes (Abb. 28, 29).

Der Zeigefinger darf die Waffe nur am Abzug berühren (Abb. 15B u. 17). Wie fest die rechte Hand den Pistolengriff hält, ist sehr verschieden, wichtig dabei ist, daß sie ihn stets gleich fest hält.



29 Rechte Hand am Pistolengriff

L) Linker Arm:

1. Das Gewehr liegt am Ballen der linken Hand u. zw. näher am Daumen als an den Fingerwurzeln (Abb. 26).

Die Finger der linken Hand halten die Waffe nicht, werden aber von manchen Schützen an den Schaft angelegt, jedoch ohne ihn festzuhalten.

2. Das Handgelenk soll gerade sein. Der Ellbogen liegt mitten am Knie oder etwas links seitlich (Abb. 30).

Von oben oder von vorne gesehen soll der Ellbogen etwas links unter dem Schaft liegen (Abb. 30, 31). Liegt der Ellbogen direkt unter dem Schaft (Abb. 32) oder gar rechts davon (Abb. 33), verursacht dies eine gewisse Spannung in der Arm- und Rückenmuskulatur. Wichtig ist, daß der **Unterarm und der Oberschenkel eine gerade Linie** bilden (Abb. 26, 30, 31, 34A u. 34B). Auch dies kann am besten der Betreuer oder der Trainingspartner kontrollieren.

3. Die linke Hand liegt am Handstopp. Der Riemen ist ober oder unter dem Oberarmmuskel befestigt, wie in Abschnitt VII und Abb. 6 und 7 beschrieben und dargestellt. Der Riemen, nicht der Arm soll das Gewehr halten. Wo der Riemen am Schaft eingehängt wird, hängt von der Stellung und der Länge des Armes ab. In der „vorgeneigten



30 Linker Ellbogen
links vom Schaft



31 Linker Ellbogen links vom Schaft

Stellung" ist der Riemen etwas näher am Abzugsbügel als in der „aufrechten Stellung" (Abb. 16, 17, 28, 34A).

M) Zusammenfassung:

Aus den vorhergehenden Anleitungen geht hervor, daß man eine „fest eingespannte" oder eine „geloockerte" Stellung einnehmen kann. Dafür kann es keine allgemeingültige Regel geben, da jeder Schütze selbst herausfinden muß, was für ihn besser ist. Manche Spitzenschützen bevorzugen eine sehr lockere Stellung. Man könnte sagen, in ihrer Stellung „schwebt" die Waffe auf der linken Hand, da sie kaum Kontakt mit der rechten Schulter hat. Andere Weltklasseschützen aber haben die Waffe fest in die rechte Schulter „eingespannt" und halten auch mit der rechten Hand verhältnismäßig kräftig. Sie haben auch am Riemen fast dieselbe Spannung wie in der Liegend-Stellung. Dazu muß aber gesagt werden, daß zu feste Riemenspannung Ursache für Linksschuß sein kann.

Bei jedem Anfänger wird die Kniend-Stellung zuerst durch eine Reihe von Fehlern unstabil sein. Es wäre aber sinnlos, durch ständiges planloses Experimentieren eine Verbesserung erreichen zu wollen, solange etwa die grundlegende Kondition für diese Stellung fehlt. Diese Kondition vorausgesetzt, muß dann jedes Stellungen- detail auf Fehlerquellen untersucht werden. Fehler sollen immer **nacheinander** und nie zugleich ausgebessert werden, nur so kann man sich jede Änderung aufschreiben und die Wirkung einer probierten Änderung in einigen Testserien feststellen.

Jede technisch schwierige sportliche Übung — ob im Turnen, Tennis, Schwimmen, Fechten oder vielen anderen Sportarten — muß „Schritt für Schritt“ aufgebaut werden, bis sie „sitzt“. Warum so viele Schützen glauben, sie hätten das nicht nötig, ist eigentlich gerade bei einer Sportart, die so viel Ruhe und Geduld verlangt, völlig unverständlich.

Es kann aber auch vorkommen, daß ein Schütze ganz zufällig eine sehr ruhige Stellung findet. Er sollte sich besonders in diesem Fall jedes kleinste Detail sofort aufschreiben, um diese Stellung wieder rekonstruieren zu können.

Auch in der Kniend-Stellung sollte man am Zehner halten können. Erst wenn man dazu imstande ist, soll man sich mit dem Abziehen befassen. Trockentraining ist daher besonders in dieser Stellung von größter Bedeutung, da man dadurch spezielle Kondition, Stellungsänderungen und — wenn man einmal ruhiges Halten gelernt hat — auch das ruhige Abziehen sehr gut trainieren und — an der Waffenschwankung gemessen — kontrollieren lernen kann.



Linker Ellbogen unter dem Schaft

33 Linker Ellbogen rechts unter dem Schaft — Fehler erkennbar am Winkel Oberschenkel - Unterarm

34A



34B

Oberschenkel - Unterarm
liegen in gleicher Ebene
und bilden von oben
gesehen eine Linie
(siehe auch Abb. 31)

X) Die Stehend-Stellung

A) Allgemeines:

Dreistellungswettkämpfe werden meistens stehend gewonnen! Selten ist der Schütze mit dem besten Stehend-Resultat weit hinter dem Sieger eines Dreistellungswettkampfes. Es verlangt aber jahrelange Erfahrung, bis man konstant gute Stehendergebnisse schießt. Man sollte jedoch nicht gleich mutlos werden, wenn man anfangs gerade stehend Schwierigkeiten hat. Man sollte besser alles daran setzen, um seine Stehend-Stellung durch Korrektur von Fehlern laufend zu verbessern, um bessere Resultate zu erzielen.



35



36

Stellung im rechten Winkel zur Schußrichtung

B) Fußstellung:

Um eine stabile Stehend-Stellung zu erreichen, stellt man sich so hin, daß man bei Normalstellung etwa im rechten Winkel zur Schußrichtung steht (Abb. 35, 36). Die Füße stehen etwa in Schulterbreite (Abb. 37) und bilden die einzige Stützfläche dieser Stellung. Man muß diese ohnehin sehr kleine Fläche voll ausnützen. Möglichst gleichmäßige Gewichtsverteilung auf beide Füße wäre zwar wünschenswert, die Praxis zeigt



37 Fußstellung in Schulterbreite



38 enge Fußstellung



39 breite Fußstellung



40 ein Fuß ausgewinkelt

aber, daß dies kaum erreichbar ist, denn fast alle Schützen haben auf einem ihrer Füße etwas mehr Gewicht als auf dem anderen. Auf keinen Fall aber soll man mehr als höchstens 65% des Gewichtes auf einen Fuß verlagern.

Es gibt auch Schützen, die etwas enger als in Schulterbreite stehen (Abb. 38), während andere wiederum breiter stehen (Abb. 39). Beine gestreckt, aber nicht durchgedrückt.

Ein oder beide Füße können etwas ausgewinkelt stehen (Abb. 38, 40).

C) Körperdrehung und „Kreuzhohl-Stellung“:

1. Die Grundstellung:

Um eine ruhige Grundstellung zu erreichen, muß der Schwerpunkt des Systems Körper plus Gewehr ausgenützt werden. Dies gelingt aber nur durch Drehen und Zurückbeugen des Körpers.

Das „In Stellung gehen“:

- a) Der Schütze steht normal mit gestreckten Beinen und setzt die Waffe in die Schulter ein, Mündung nach oben gerichtet.
- b) Man beugt sich in den Hüften zurück (geht „kreuzhohl“), dreht dabei den Oberkörper zur Scheibe, setzt den linken Ellbogen an den Körper und hält dadurch das Gewehr in Zielrichtung (Abb. 36, 40, 41). Behält man diese „in's Kreuz gebeugte“, verdrehte Stellung bei, ruht das Waffengewicht am Brustkasten.

Diese Körperdrehung mit zurückgebeugter Stellung ist das **Um und Auf der Stehend-Stellung**, wird aber in der ersten Zeit sicher nicht gerade angenehm sein, da Kreuzschmerzen auftreten. Diese verschwinden aber nach gewisser Trainingszeit, wenn sich der Körper an diese Stellung gewöhnt hat.

2. Gleichgewicht des Systems Körper und Waffe:

Ein Schütze der **gerade** steht – also ohne sich zurückzubeugen – wird nach Aufnehmen der Waffe seine Rückenmuskeln anspannen müssen, um vom Gewehrgewicht nicht nach vorne gezogen zu werden. Durch die vorher beschriebene Körperdrehung und das Zurückbeugen des Oberkörpers erreicht man aber an einem bestimmten Punkt eine Stellung, in der das Übergewicht der Waffe aufgehoben erscheint. Das Knochengestell übernimmt an dieser Stelle das Gewicht des gesamten Systems, das nun völlig im Gleichgewicht steht, weil der Schwerpunkt über der von den Füßen gebildeten Stützfläche liegt (Abb. 37, 38, 40, 41). Die Rückenmuskeln sind der Arbeit, den Körper vor einem „Nach vorne fallen“ zu bewahren, entbunden.

3. Aufgabe des Knochenbaues und der Muskeln:

Das Gewicht von Oberkörper und Waffe wird durch Drehen und Zurückbeugen des Oberkörpers vom unteren Teil der Wirbelsäule getragen. Hüft- und Beckenknochen übertragen dieses Gewicht direkt auf die Füße. Das gesamte Gewicht ruht also ausschließlich auf dem



41 Körperdrehung
zur Scheibe

Knochengengerüst. Die Muskeln haben nur mehr die Aufgabe, den Körper in der Stehend-Stellung zu halten und zu verhindern, daß er aus dem Gleichgewicht gerät.

D) Stellung des linken Armes:

1. **Der Oberarm:** Der linke Oberarm liegt an den linken Rippen (Abb. 38, 40). Der linke Unterarm hat keine andere Aufgabe, als eine auf die Rippen gestützte Konsole für das Gewehr zu bilden.
2. **Der Ellbogen:** Würde man den linken Ellbogen vom Körper weghalten, müßten die Muskeln des linken Armes und der Schulter die Waffe halten. Man stützt daher den Ellbogen gegen die Rippen oder auf den Hüftknochen. Auf alle Fälle übernehmen wieder die Knochen das Tragen des Waffengewichtes.
3. **Der Unterarm:** Der linke Unterarm soll — fast völlig entspannt — zusammen mit der linken Hand das Gewehr im Gleichgewicht halten. Dabei hängt es von der Armlänge des Schützen ab, an welcher Stelle das Gewehr unterstützt wird. **Unter keinen Umständen aber darf versucht werden, das Gewehr mit Muskelkraft des linken Armes am Zielpunkt zu halten!**

E) Kopfhaltung:

Der Kopf muß gerade gehalten werden, damit man normale Blickrichtung hat (Abb. 36, 38, 41).

Ist der Kopf geneigt, wird das Gleichgewichtsorgan über den Gleichgewichtssinn im Unterbewußtsein eine Korrektur der Kopfhaltung verlangen, was zur Folge hat, daß der gesamte Körper unwillkürlich leicht zu schwanken beginnt. Da man sich außerdem unbewußt an senkrechten Linien, die man in der Umgebung sieht, orientiert, ob man selbst – oder ein Gegenstand, wie etwa das Balkenkorn – senkrecht steht, wird durch schiefe Kopfhaltung auch dieses Orientierungsvermögen gestört.

Es sei daher auch hier wiederholt, daß es besser ist, das Gewehr zu verkanten, als den Kopf schief zu halten. Es muß nur streng darauf geachtet werden, bei jedem Schuß gleich stark zu verkanten.

F) Rechter Arm:

1. **Kolbenkappe:** Die Kolbenkappe ist soweit nach unten zu verstellen, daß der Kopf beim Zielen gerade gehalten werden kann. Bei Verwendung einer Hakenkappe soll der Haken bequem unter der rechten Achsel liegen. Er verhindert ein Vorkippen der Waffe, wenn sie hinter dem Schwerpunkt gehalten wird.
2. **Die rechte Hand** muß – völlig entspannt – so gehalten werden, daß der Zug des Abzugsfingers genau in Richtung der Laufachse auf den Abzug wirkt. Auf keinen Fall darf der Abzugsfinger den Schaft berühren, da er sonst zugleich einen seitlichen Druck auf den Schaft ausüben würde.
3. **Der rechte Arm** kann etwas angehoben oder völlig entspannt gehalten werden (siehe auch Abschnitt KK-Standardgewehr).

G) Die Handstütze:

Die Handstütze hilft mit, die Waffe in die richtige Höhe zu bringen. Manche Schützen verzichten jedoch auf die Handstütze (Abb. 41, 42), manche verwenden nur einen niederen Holzblock. Ein Anfänger wird mit der richtigen Stellung der Handstütze sicher Schwierigkeiten haben, weil er noch nicht in der Lage ist, kleine Veränderungen durch falsche Einstellung der Handstütze oder der Hakenkappe sofort zu erkennen. Er wird nur von Zeit zu Zeit feststellen, daß irgendetwas nicht stimmt und sicher geraume Zeit brauchen, bis er bei richtiger Stellung auch einen konstant gleichbleibenden Anschlag findet.

H) Das Zielbereich:

1. Allgemeines:

Stehend kann der Schütze den Schwerpunkt des Systems aus Körper und Gewehr schon durch geringe Veränderung der Lage des

42 Verdrehte
Kreuzhohlstellung
mit Standardgewehr



linken Ellbogens verändern. Dadurch ändert sich aber auch die Zielrichtung. Es muß betont werden, daß **größere** Veränderungen eines Details auch die gesamte Stellung labil werden lassen. **Kleine** Änderungen von Details aber können dazu dienen, die Zielrichtung zu verändern, ohne sich nachteilig auszuwirken, wenn es sich nur um geringe Korrekturen handelt, die keinerlei Verspannung im Körper hervorrufen.

2. Der natürliche Zielbereich:

Es ist für die Stehend-Stellung charakteristisch, daß sie nicht nur einen fixen Zielpunkt hat, sondern daß ein gewisser **Zielbereich** ganz natürlich ist. Der Schütze muß nun eine Fußstellung und eine Gewehrhaltung finden, bei der der Scheibenspiegel innerhalb dieses natürlichen Zielbereiches liegt. Dies ist einer der Grundsätze für diese Stellung. Ist es notwendig, die Waffe mit Muskelkraft in den Zielbereich zu bringen, ist dieser Grundsatz verletzt und die Stellung falsch!

3. Kontrolle der horizontalen und vertikalen Zielrichtung:

- a) Durch oft nur geringe Veränderung der Fußstellung, der Lage des linken Ellbogens oder der gesamten Körperhaltung kann man die Waffe in horizontaler Richtung in den natürlichen Zielbereich bringen.

Das heißt, wenn man im Anschlag einige Atemzüge lang nicht durch den Diopter schaut und sich völlig auf entspannte Körperhaltung konzentriert, muß die Waffe noch im Bereich des Scheibenspiegels stehen, wenn man wieder durch den Diopter blickt.

- b) Wenn man in Anschlag geht, senkt sich die Waffe nach etwas tieferem Einatmen beim Ausatmen zuerst bis zu einem Punkt, der etwas **über** dem Scheibenspiegel liegt. Erst nach einigen weiteren normalen Atemzügen wird sich der linke Ellbogen richtig „einbetten“ und dabei erreicht auch die Waffe den gewünschten Zielpunkt. Eine letzte Korrektur kann nun auch hier durch etwas stärkeres oder schwächeres Ausatmen erfolgen.

4. Verkleinerung des Zielbereiches:

Auch wenn man eine gut ausgebaute Stellung hat, wird man noch nicht völlig ruhig „am Punkt“ halten. Die Waffe schwankt um den Zielpunkt herum oder an ihm vorbei. Der Grad dieser Schwankung hängt von der Stabilität der Stellung ab. Sobald die Waffe in den Bereich des Zehners kommt, muß der Schütze mit vollster Konzentration und Willenskraft versuchen, seine Muskeln unter Kontrolle und **das Gesamtsystem Körper plus Gewehr (nicht das Gewehr allein!)** solange völlig ruhig zu halten, bis der Schuß im Zehnerbereich bricht. Es ist daher von größter Wichtigkeit, daß immer wieder kontrolliert wird, ob die Waffe bei jedem Anschlag im natürlichen Zielbereich liegt. Sie muß auch dann, wenn man eine absichtliche Bewegung herbeiführt, wieder in den gewünschten Zielbereich „einpendeln“.

1) Verbesserung der Stellung:

1. Das Ausfeilen der Stehend-Stellung erfordert eine Reihe von Verbesserungen, die man mit der Sorgfalt wissenschaftlicher Experimente ausführen soll. Damit ist aber auch gesagt, daß man dafür entsprechend Zeit braucht.
2. Die Stehend-Stellung beginnt dann erst gut zu werden, wenn das Gewehr wie selbstverständlich im Zielbereich liegt, außerdem aber die Forderung erfüllt ist, daß
 - a) das Gesamtgewicht auf dem Knochengerüst liegt,
 - b) völliges Gleichgewicht besteht und
 - c) die Körpermuskeln geringe, aber völlig gleichmäßige Spannung ohne irgendeine Verspannung aufweisen.
3. Der Anfänger kann die Gewehrhaltung ruhig in größerem Maße ändern, sollte in der Änderung der Körperstellung jedoch nur schrittweise vorgehen, um eine entsprechende Grundstellung zu finden.
4. Ist die Grundstellung einmal als richtig erkannt, sollte man mit weiteren Änderungen vorsichtig sein. Dies deshalb, weil die Stellung an und für sich gut sein kann, man im Anfangsstadium aber nicht die nötige Kontrolle über Körper und Muskulatur besitzt, um trotz guter

Stellung auch ruhig zu halten. Man würde also sehr leicht etwas ändern, das später zu einer perfekten Stellung beitragen kann.

5. In der Stehend-Stellung gibt es zwar eine Menge an erlaubtem Zubehör, es ist jedoch schwer zu sagen, was auch echte Vorteile bringt. Man sollte daher grundsätzlich erst dann etwas ändern, wenn man überzeugt davon ist, daß man eine Fehlerquelle mit Sicherheit gefunden hat. Das muß aus den entsprechenden Aufzeichnungen deutlich hervorgehen. Man soll sich unbedingt die jeweilige Einstellung des Zubehörs aufschreiben, bevor man sie ändert. Nur so kann man wieder zur Ausgangslage zurückkommen, wenn die Änderung nach einer bestimmten Probezeit nicht den erhofften Erfolg gebracht hat. Man soll auch grundsätzlich immer nur **ein** Detail ändern, da man sonst die Grundstellung total verlieren kann. Erst dann, wenn eine Änderung Erfolg gebracht hat, baut man sie als Teil der Grundstellung in diese ein.

Es gibt zwei Grundsätze für derartige Experimente:

- a) **Ändere nie mehr als ein Detail.** Nur dadurch kann man die Auswirkung der Änderung klar erkennen.
 - b) **Beurteile eine Änderung nie nach einem einzigen Ergebnis.** Es können dieses Ergebnis viele andere Komponenten wesentlich mehr beeinflußt haben als die Änderung. Erst nach einer Reihe von Versuchen kann man sich ein sicheres Urteil bilden.
6. Je weiter ein Schütze in der Vervollkommenung seiner Stellung fortgeschritten ist, je geringfügiger werden die Änderungen, je besser wird sein Haltevermögen. Kein Schütze aber kann jemals sagen, seine Stellung sei vollendet.

Beim Betrachten der Bilder wird man feststellen, daß es für Fußstellung, Verwendung der Handstütze etc. kein allgemeingültiges Rezept gibt. Unterschiede sind einfach durch den verschiedenen Körperbau der Schützen bedingt. Jeder kann die „klassische Stellung seinem Körperbau anpassen. Wenn die für eine gute Stehend-Stellung geltenden Grundregeln dabei beachtet werden, spielen Varianten (etwa in der Gewichtsverteilung) keine große Rolle.

K) Stehend-Stellung mit dem Standardgewehr und Luftgewehr:

An den Prinzipien der Grundstellung ändert sich nichts. Es fehlt lediglich die Handstütze und die Hakenkappe. **Der Schaft** soll ziemlich hoch eingesetzt werden, der **rechte Arm** wird **angehoben** (Abb. 43, 44, 45, 46, 47), die **rechte Hand** liegt am Kolbenhals (Abb. 45, 66).

Die **linke Hand** kann die Waffe in verschiedener Art unterstützen:

- a) Auflage auf der Faust (Abb. 42, 45).
- b) Auflage zwischen Zeige- und Mittelfinger (Abb. 46, 47) oder ähnliche Varianten.
- c) Auflage zwischen Daumen und Zeigefinger (Abb. 48).



43 Stehend-Stellung m. d. Standardgewehr



44 Rechter Arm wird angehoben



45 Gewehrauflage auf der Faust

d) Eine Auflage auf den Fingerspitzen (Abb. 49) ist nicht zu empfehlen, da zu viele Fehlerquellen vorhanden sind. Wenn sich nur einer der Finger bewegt, ist das ruhige Halten schon gestört.

Wenn auch das in den Kapiteln A—I erwähnte Bildmaterial vorwiegend Schützen mit Matchwaffe und Handstütze zeigt, sollten sich Standardgewehr- und Luftgewehrschützen vor Augen halten, daß einige der Weltklasseschützen verschiedener Nationen auch mit dem Matchgewehr **ohne** Handstütze schießen oder überhaupt mit dem Standardgewehr. Es ist sogar festzustellen, daß immer mehr Schützen die Handstütze weglassen. Eine Erklärung dafür liegt zum Teil darin, daß seitliche Schwankungen durch minimale Veränderungen der Lage des linken Ellbogens umso größer werden, je länger die „Konsole“ (Unterarm plus Handstütze) wird, die die Waffe unterstützt.



46

Gewehrauflage auf dem Daumen
und zwischen Fingern



47

Gewehrauflage zwischen
Zeige- und Mittelfinger



48 Gewehrauf-
lage
zwischen Daumen
und Zeigefinger



49 Gewehrauf-
lage auf den Fingerspitzen

L) Luftgewehrschießen:

Da Luftgewehrschießen eine Stehend-Disziplin ist, sollen hier einige Probleme von Bedeutung erwähnt werden, zumal sich ein Großteil der Schützen ausschließlich mit dieser Disziplin befaßt.

1. Beleuchtung der Scheiben und des Schützenstandes:

Man kann bei Zimmergewehrständen in geschlossenen Räumen immer wieder feststellen, daß der Helligkeitsunterschied zwischen Scheibenbeleuchtung und Beleuchtung des Schützenstandes viel zu groß ist. Durch derartige Helligkeitsunterschiede wird der Schütze gezwungen, einmal auf die oft zu grell beleuchtete Scheibe zu zielen, gleich nachher aber wieder bei ungenügender Beleuchtung seinen Schuß zu kontrollieren und zu laden. Dieser immer wiederkehrende, kurz aufeinanderfolgende Helligkeitsunterschied ermüdet die Augen sehr, da sich beim Zielen die Pupillen verengen, dann aber wieder öffnen, wenn in den dunklen Bereich des Schützenstandes geschaut wird. Grundsätzlich sollte daher der gesamte Raum normale Helligkeit aufweisen. Die Lampen, die den Schützenstand beleuchten, müssen aber so angebracht sein, daß Blendwirkung ausgeschaltet ist. Die Scheibenbeleuchtung darf nicht zu grell sein, der Hintergrund der Scheiben soll hell aber blendfrei gehalten werden.

2. Gleichbleibende Reihenfolge verschiedener Tätigkeiten:

Da es üblich ist, daß beim Luftgewehrschießen der Schütze selbst die Scheiben wechselt, ist es besonders wichtig, die Reihenfolge der für jeden Schuß notwendigen Handlungen so einzutrainieren, daß sie wie automatisiert abläuft.

Gewehraufnahme, Gewehrablage, Scheibenwechsel nach dem Schuß, Ruhestellung zwischen den Schüssen, Aufschreiben des Schußwertes etc. soll stets in genau derselben Reihenfolge ausgeführt werden. Man überlegt sich daher **vor** dem Schießen, wo man unbeschossene und beschossene Scheiben, sowie Munition ablegt, ob man die Waffe nach dem Schuß auf den Tisch legt oder auf einen Stuhl stellt usw. Nur bei entsprechend gleichem Ablauf dieser Handlungen von Schuß zu Schuß kann man den äußerst wichtigen Rhythmus einhalten. Ruht man sich zwischen den Serien aus, sollte man sich genau merken, wo und wie man gestanden ist, da sich die Trefferlage ändert, wenn man etwa einmal rechts und dann links von der Scheibenzuganlage steht.

3. Der Haltebereich:

Obwohl selbstverständlich für diese Disziplin dieselben Grundsätze gelten, die in früheren Abschnitten schon behandelt wurden, wird das nachstehend Geschriebene vielleicht dazu beitragen, daß viele Schützen ihre Angst davor überwinden, sie könnten den sehr kleinen Zehner von nur 1 mm Größe auf der internationalen Luftgewehrscheibe nicht treffen, wenn sie nicht haargenau „am Punkt“ abziehen.

Internationale Luftgewehrscheibe
Schützenverein Knittelfeld



50 Zehnerstreifer Luftgewehrscheibe und KK-Scheibe

Es ist bei guten Schützen, die 50 m-KK-Gewehr und Luftgewehr schießen, festzustellen, daß sie im 40-Schuß-Programm mit dem Luftgewehr durchschnittlich etwa 10–15 Ringe mehr treffen als mit dem KK-Gewehr auf 50 m.

Das hängt weitgehend damit zusammen, daß der Zehner der internationalen Luftgewehrscheibe trotz seiner optisch erscheinenden „Kleinheit“ von nur 1 mm Durchmesser im Verhältnis wesentlich größer ist als der 12,4 mm große Zehner der 50 m-Scheibe. Bei Nichtbeachtung von Komponenten wie Geschößgeschwindigkeit, Abzugs-Auslösegeschwindigkeit, äußeren Einflüssen usw. ergibt sich folgender Vergleich (siehe auch Abb. 50) für Treffer, die auf beiden Scheiben gerade noch tangierend den Zehner berühren:

- a) Luftgewehr (Kal. 4,5 mm): $\frac{1}{2}$ Zehner-Durchmesser . . . 0,50 mm
Entfernung Zehnerstrand – Schußlochzentrum . . . 2,25 mm
Abstand Scheibenzentrum – Schußlochzentrum . . . 2,75 mm
- b) KK-Gewehr (Kal. 5,6 mm): 6,2 mm plus 2,8 mm . . . 9,00 mm
Das Zentrum des Schußloches darf daher trotz 5-facher Entfernung der KK-Scheibe auf dieser nur rund 3,3 mal so weit vom Scheibenzentrum entfernt sein als auf der Luftgewehrscheibe.

Der optisch sehr klein erscheinende „Punkt“ von nur 1 mm Größe ist also in Wirklichkeit gar nicht so schwer zu treffen, wie es scheint, verleitet aber trotzdem die Schützen aufgrund des optischen Bildes dazu, unbedingt genau im Zentrum abziehen zu wollen.

Daß der „Zehner-Haltebereich“ beim Luftgewehrschießen aber gar nicht so klein ist, zeigt das nachstehende Beispiel und Abb. 51.

Zehnerstreifer hoch bei Schußabweichung von (siehe oben)	2,75 mm
Zehnerstreifer tief bei Schußabweichung von	2,75 mm
	5,50 mm
abzüglich Ringüberdeckung	0,10 mm
Haltebereich für Zehnerstreifer	5,40 mm

Das heißt: Wenn ein Gewehr mit Balkenkorn so eingeschossen ist, daß bei Aufsitzen des 2er-Ringes das Scheibenzentrum getroffen wird, kann man im Höhenbereich A (Abb. 51) abziehen und wird immer den Zehner treffen. Analog gilt das für Seitenfehler und für das Ringkorn. Da die meisten Schützen die Feinkorrektur beim Zielen so vornehmen, daß sie die Waffe von unten in den Zehnerbereich bringen, kann dabei ein weiterer Vorteil ausgenützt werden. Solange die Waffe – und wenn auch nur in sehr geringem Maße – von unten nach oben bewegt wird, werden (wie bei jedem in eine bestimmte Richtung bewegten Gegenstand) die seitlichen Schwankungen geringer bleiben. Wichtig dabei ist, daß der Abzugsfinger am Druckpunkt liegt und in der

Internationale Luftgewehrscheibe
Schützenverein Knittelfeld

Internationale Luftgewehrscheibe
Schützenverein Knittelfeld



51 Zielbereiche auf der Luftgewehrscheibe

in anderen Abschnitten beschriebenen Form im Zehnerbereich den Schuß auslöst.

Diese Einschränkung auf den vertikalen Zielbereich darf aber auf keinen Fall dadurch erfolgen, daß die Waffe mit dem linken Arm „hineingehoben“ wird, sondern muß durch entsprechende Fixierung des Gesamtsystems Körper plus Gewehr auf diesen Bereich erfolgen. Selbstverständlich gibt es auch hier Varianten, da z. B. der seitliche Zielbereich ebenso begrenzt werden kann. In jedem Fall aber sollte das Training darauf abgestimmt sein, daß man dann, wenn das Zielbild in den Zehnerbereich kommt, ruhig und ohne zu reißen den Schuß auslöst.

Für den Anfänger wird es genügen, wenn er sich bemüht, den Schuß wenigstens innerhalb des Neunerbereiches „B“ (Abb. 51) auszulösen. Dieser Bereich kann auch noch vergrößert werden, wenn man ruhiges Abziehen trainiert. Anfänger werden davon sehr rasch überzeugt sein, daß dabei weniger Ausreißer vorkommen als nach anderen Methoden. Wichtig dabei ist folgendes:

- 1) Der Abzug muß so eingestellt sein, daß man ohne Angst vor frühzeitigem Brechen des Schusses den Finger am Druckpunkt halten kann, wenn man an den Haltebereich herankommt.
- 2) Der Abzug muß dann innerhalb des Haltebereiches ruhig und nicht ruckartig ausgelöst werden. Bemüht man sich, innerhalb des Haltebereiches B (Neunerring) abziehen, wird anfangs sicherlich mancher Schuß zu früh oder zu spät brechen, kaum aber außerhalb des Achters liegen. Der erfahrene Schütze aber wird das Abziehen so dosieren können, daß der Großteil der Schüsse im Zehnerbereich und kaum ein Schuß außerhalb des Neunerbereiches liegt.
- 3) **Nachhalten! Nachhalten! Nachhalten!**

Ein Kardinalfehler sehr vieler — auch guter — Schützen ist es, daß sie nicht nachhalten. Das Nachhalten wegen der geringen Geschwindigkeit beim KK-, besonders aber beim Luftgewehr notwendig ist, wurde schon an anderer Stelle erwähnt.

Ein noch wichtiger Grund aber ist der, daß das Auslösen des Abzuges in die Periode des Absetzens der Waffe hineinfallen kann, wenn nicht nachgehalten wird.

Schützen, die fast zugleich mit dem Abziehen schon wegschauen oder beginnen, die Waffe abzusetzen, verziehen dabei sehr leicht den Schuß. Sie erwarten nämlich meistens ganz bewußt den Schuß und lassen ihn nicht brechen, indem sie kontinuierlich oder periodisch den Druck auf den Abzug verstärken (siehe Abschnitt VI — Abziehen). Bricht der Schuß aber nicht auf den Bruchteil einer Sekunde genau, passiert — um nur ein Beispiel der vielen Fehlermöglichkeiten herauszugreifen — etwa folgendes:

Der Schütze hat den Haltebereich erreicht, indem er durch Körperverlagerung nach hinten die Waffe angehoben hat. Ist er gewohnt, zugleich mit dem Abziehen und ohne Nachhalten abzusetzen, läßt dabei aber auch automatisch die Körperkontrolle nach. Dieser Vorgang wird – durch die ständige Gewöhnung daran – im Unterbewußtsein fast zugleich mit dem Abziehen eingeleitet. Der Körper kehrt dabei in die Normallage zurück, die Waffe geht wieder nach unten. Bricht nun der Schuß aus irgendeinem Grund nur um Bruchteile von Sekunden zu spät, fällt er schon in die im Unterbewußtsein eingeleitete Entspannungsperiode hinein und liegt in unserem speziellen Fall sehr tief. Fast jeder Schütze beobachtet das in der Praxis selbst, wenn solche „Schüsse mit Verspätung“ nicht brechen und die Waffenschwankung beobachtet werden kann. Kommentar meistens: „So ein Glück, daß es jetzt nicht gekracht hat.“ Die Lage dieser Schüsse kann natürlich sehr verschieden sein und hängt davon ab, welche Bewegungen sich der Schütze beim Absetzen der Waffe angewöhnt hat. Wird z. B. im Anschlag mit Anheben des rechten Armes auch die rechte Schulter etwas angehoben, wird sehr wahrscheinlich der Schuß links hoch sitzen, weil der Schütze schon während des Abziehens die rechte Schulter fallen läßt, bzw. den rechten Arm wieder herunter nimmt. Hat er dabei den Kolbenhals sehr fest in der Hand, wird er den Schuß nach rechts oder rechts oben verziehen. Es gibt da die verschiedensten Varianten von Fehlern.

Nachhalten muß daher unbedingt ganz bewußt trainiert werden. Mit dem Nachhalten zugleich kann man auch das Ansagen des Abkommens trainieren, das unmittelbar mit dem Nachhalten zusammenhängt. Wie will jemand mit seinen Probeschüssen ein Gewehr einschießen, wenn er nicht in der Lage ist, sein Abkommen genau zu sehen? Wie aber soll er sein Abkommen sehen, wenn er nicht ruhig abzieht und nachhält?

Man kann Nachhalten trainieren, indem man etwa grundsätzlich den Abzug nach Auslösen des Schusses bis zum hintersten Anschlag ruhig durchzieht. Dabei lernt man auch ruhiges Abziehen, da es von der Bewegung her nicht gut möglich ist, zuerst zu reißen und dann ruhig weiterzuziehen. Wer reißt, läßt den Abzug meistens sofort wieder aus.

XI) Witterungseinflüsse

A) Allgemeines:

1. Schützen, die eine gute Stellung haben und auch die Technik im allgemeinen beherrschen, haben oft durch Witterungseinflüsse bedingte, schlechte Resultate. Wind, Licht, Regen, Nebel und Luftspiegelungen haben gewisse Auswirkungen auf die Flugbahn des Geschosses, auf den Schützen oder auf beide.

2. Auf den meisten Ständen ist der Schütze selbst vor Witterungseinflüssen weitgehend geschützt und wird daher vorwiegend mit jenen Faktoren konfrontiert, die die Geschöß-Flugbahn beeinflussen. Größte Probleme verursacht dabei der Wind.

B) Stellungsänderungen bei Wind:

Ist auch der Schütze selbst dem Wind ausgesetzt, ist es für ihn wichtig, den Windeinfluß von der Waffe abzuschirmen. Die durch den Wind verursachte Geschößabweichung ist weniger schlimm als die durch Windstöße verursachten Zielfehler. Ändert man wegen des Windes die Stellung, darf an der Grundstellung nichts verändert werden. Es müssen jedoch die Muskeln etwas mehr angespannt werden als normal, damit die Waffe rascher zum Zielpunkt zurückkommt, wenn der Wind nachläßt. Man soll sich auch bemühen, rascher abzuziehen, jedoch ohne zu reißen.

1. Die **Liegend-Stellung** ist nur bei ausnahmsweise starkem Wind gestört. Man kann — je nach Stellung — 2 verschiedene Dinge tun. Bei **lockerer Stellung** den Riemen fester ziehen, bei **verspannter Stellung** den Riemen etwas verlängern, wodurch die Stellung etwas niedriger wird, jedoch über der erlaubten Mindesthöhe von 15 cm bleiben muß.

2. Für **stehend** und **kniend** gibt es 2 verschiedene Empfehlungen für das Schießen bei Wind:

- a) Verschiedene Schützen meinen, man sollte auch bei Wind die Stellung auf keinen Fall ändern. Ihre Technik ist es, im Anschlag zu bleiben und bei Windpausen zu schießen, da dann die Waffe von selbst zum Zielpunkt zurückkommt.

Andere Schützen sind wieder der Ansicht, diese Methode sei nur bei verschiedener Windstärke mit Windböen anwendbar, während sie bei starkem, gleichmäßigem Wind versuchen, die Waffe ruhig zu halten und normal zu schießen.

- b) Dieses ruhige Halten kann man dadurch erreichen, daß man **kniend** den Handstopp etwas weiter vorschiebt, den Riemen verlängert und den Oberkörper stärker nach vor auf das Knie lehnt. Das bringt mehr Körpergewicht auf die Waffe und verringert dadurch das Ausschlagen derselben bei Windstößen.
- c) **Stehend** erreicht man dasselbe, indem man die Handstütze etwas weiter nach vor schiebt oder die Standardwaffe weiter vorne unterstützt. Dabei muß der Schütze aber darauf achten, daß er wegen der geänderten Stellung des linken Unterarmes keine Muskelverspannungen bekommt. Außerdem sollen die Beine etwas breiter als normal stehen, damit die veränderte Höhenlage der Waffe ausgeglichen wird. Ebenso soll die rechte Hand fester angreifen und es muß rascher abgezogen werden, ohne zu reißen.

C) Schießen bei Wind:

Es gibt 3 Methoden für verschiedene Windverhältnisse:

1. Die am wenigsten zu empfehlende Methode ist: **„Schnell schießen bis zum letzten Schuß.“** Das bringt nur **liegend** bei sehr schwachem Wind oder bei windstillen Perioden Erfolg.
Bei dieser Methode müßte nämlich eine Änderung der Windverhältnisse so langsam vor sich gehen, daß der Schütze an 2–3 Schüssen ein Auswandern seines Trefferbildes aus dem Zehner feststellen kann. Nur dann kann er die Verlagerung des Schußbildes verfolgen und den Diopter entsprechend korrigieren. Wechselt aber der Wind rasch, wird dieser schnelle Schütze schlechte Schüsse kassieren, noch bevor er die Diopterstellung korrigieren kann.
2. Eine 2. Methode ist es, **die Änderung der Windstärke abzuschätzen** und danach den Diopter zu korrigieren. Ein erfahrener Schütze kann mit dieser Methode ein sehr gutes Ergebnis erzielen, besonders dann, wenn er mit den Windverhältnissen auf dem Stand vertraut ist und daher weiß, um wieviele Rasten er bei jeweils geänderter Windstärke korrigieren muß.
3. Die 3. Art ist die, **jene Windstärke, die am häufigsten zu erwarten ist**, auszuwählen und nur bei dieser Windstärke zu schießen. Dies ist allerdings die zeitraubendste Methode, weil der Schütze oft sehr lange warten muß, bis „seine“ Windstärke wieder kommt.
4. Schützen mit viel Erfahrung vergleichen die bestehenden Windverhältnisse mit ähnlichen aus früheren Wettkämpfen und verhalten sich danach. Während des Trainings auf einem Stand sucht man sich 2–3 verschiedene Windstärken aus, die häufig vorkommen und notiert sich die dafür notwendigen Diopter-Korrekturen. Dadurch kann man sich im Wettkampf sehr rasch von einer Windgeschwindigkeit auf eine andere einstellen und ist viel schneller beim Schießen, als wenn man immer auf eine bestimmte Windstärke warten muß. Das bedingt allerdings, daß man vor einem Wettkampf genügend Zeit hat, sich auf die Standverhältnisse einzustellen.

D) Wirkung des Windes:

1. Wind mit gleichmäßiger Geschwindigkeit, aber aus verschiedenen Richtungen ändert auch die Trefferlage entsprechend.

Der Einfachheit halber stelle man sich die Scheibe als Zifferblatt einer Uhr vor.

Wind aus der Richtung 8–10 Uhr oder 2–4 Uhr hat den größten Einfluß auf die Trefferlage und wird als „voller Wind“ bezeichnet. Wind mit derselben Geschwindigkeit, aber aus 1, 5, 7 oder 11 Uhr-Richtung kommend, hat etwa die halbe Wirkung des vollen Windes und wird daher als „Halbwind“ bezeichnet.

Kommt der Wind direkt aus 12 oder 6 Uhr-Richtung, wird eine geringe Korrektur der Höhenlage der Treffer nur bei starkem Wind notwendig sein.

2. Durch den Drall des Geschosses wird dieses vom Wind nicht horizontal abgelenkt, sondern in der Linie 10 Uhr – 4 Uhr. Wind von rechts läßt das Geschoß links hoch steigen, Wind von links drückt es nach rechts unten.

E) Einschätzen des Windes:

Zum Großteil wird der Erfolg eines Schützen davon abhängen, wie gut er die herrschenden Windverhältnisse einzuschätzen vermag. Das erfordert natürlich entsprechende Erfahrung und Praxis.

1. Wenn ein Schütze auf einem fremden Stand ankommt, sollte er grundsätzlich zuerst einmal festzustellen versuchen, welche Hauptwindrichtung auf diesem Stand vorherrscht. Vorausgesetzt, daß der Schütze genügend Zeit dazu hat, sollte er sich im Training die vorherrschenden Windverhältnisse vormerken, um sich beim Wettkampf darauf einstellen zu können. Allein davon kann Erfolg und Mißerfolg abhängen. Aus verschiedenen Beobachtungen kann man die herrschenden Windverhältnisse beurteilen.

- a) Aus der Zugrichtung niederer Wolken. Aus Staubwirbeln.
- b) Die Neigung von Bäumen, Sträuchern und Gras gibt einigermaßen Aufschluß über Windrichtung und -geschwindigkeit.
- c) Eines der sichersten Hilfsmittel zur Windbeobachtung sind Windfähnchen zwischen Stand und Scheibe. Manche Schützen verlassen sich mit Erfolg ausschließlich auf ihre Windfähnchen.
- d) Manche Schützen schätzen die Windstärke an der im Fernrohr beobachteten Luftbewegung.
- e) Die Staubwolke beim Geschoßeinschlag auf sandigem Kugelfang läßt ebenso auf die Windverhältnisse schließen.

F) Intensität und Einfallsrichtung des Lichtes:

Intensität und Richtung des Lichteinfalles wirkt auf verschiedene Menschen unterschiedlich. Es können daher diesbezüglich nur allgemeine Richtlinien aufgestellt werden.

1. Der gut ausgerüstete Schütze soll verschiedene Filter besitzen, da er sich dann auf die verschiedenen Lichtverhältnisse einstellen kann. Die meisten Schützen nehmen gelbe oder klare Gläser bei trübem Wetter und graue oder grüne Filter bei Sonne. Es ist eine unter den Schützen weitverbreitete Meinung, daß gelbe Gläser mehr Licht aufnehmen und daher an dunklen Tagen die Scheibe mit diesen Gläsern „aufgehellert“ wird. **Das stimmt nicht!** Getönte Gläser – einschließlich gelb – filtern auf alle Fälle einen Teil des vorhandenen Lichtes weg.

2. Das menschliche Auge kann normalerweise den Kontrast zwischen Schwarz und Gelb leichter unterscheiden als den zwischen Schwarz und Weiß. Daher sollte man an bewölkten Tagen ausprobieren, was einem am besten zusagt. Es kann ohneweiters sein, daß man trotz des geringeren Lichteinfalles mit dem Gelbfilter den Kontrast schwarz - gelb besser sieht als ohne Gläser bei mehr Lichteinfall den Schwarz - Weiß-Unterschied.
3. Unter extremen Bedingungen — bei starker Dunkelheit oder gleißendem Sonnenlicht — können auch Filter das Zielbild nicht völlig scharf machen. Bis zu einem gewissen Grad kann auch eine Änderung der Lochgröße am Diopter helfen. Durch Verkleinern derselben kann man an hellen Tagen etwas Licht wegnehmen, durch Vergrößern an dunklen Tagen etwas aufhellen.
4. Schützen, die mit dem Balkenkorn schießen, haben besonders an Tagen mit teilweiser Bewölkung durch verschiedene Beleuchtung Höhenfehler zu erwarten. Scheint die Sonne, bildet sich ein Schein um den Scheibenspiegel, der Scheibenspiegel erscheint größer, der Zielpunkt wird nach unten verlegt. Verschwindet die Sonne wieder, verschwindet auch der Schein, man hält wieder normal unter den Spiegel und hat plötzlich Hochschuß.
Scheint die Sonne aber besonders grell und voll auf die Scheibe, erscheint der Spiegel kleiner als normal. Der Haltepunkt rückt nach oben und ergibt dadurch Hochschuß.
5. Extremer Lichteinfall von rechts oder links (auf Ständen mit Schußrichtung Ost-West oder umgekehrt) hat Horizontalfehler zur Folge.



Scheint die Sonne seitlich auf die Scheibe, wird der zur Sonne gekehrte Rand des Scheibenspiegels undeutlich und der richtige Zielpunkt liegt scheinbar etwas nach rechts versetzt (Abb. 52). Derselbe Effekt tritt auch auf, wenn die Sonne dem Schützen von der Seite in's Auge scheint. Daher muß man das Sonnenlicht unbedingt abschirmen.

G) Luftfeuchtigkeit und Regen:

1. Um die Auswirkung von **Luftfeuchtigkeit** und **Regen** zu verstehen, muß man sich vorstellen, daß die Luft umso dichter wird, je feuchter sie wird. Diese „schwere“ Luft bietet dem Geschloß auch mehr Widerstand, daher liegt der Schuß bei gleicher Dioptereinstellung tiefer als bei trockener Luft.
2. **Regen** hat aber auch noch andere Folgen:
 - a) Der Regen hat kaum Einfluß auf die Flugbahn des Geschosses. Nur bei schweren, schauerartigen Regengüssen wird man einige Rasten höher stellen müssen.
 - b) Während des Regens aber werden die Windfahnen naß und schwer und reagieren daher auf Veränderungen der Windstärke nur sehr träge. Bei leichtem Regen kann man sich auch am Einfallswinkel des Regens über die Windstärke orientieren. Bei schwerem Regen aber kann eine Veränderung der Windstärke schon eintreten, bevor man sie am Einfallswinkel des Regens feststellen kann. Man sollte daher bei solchen Verhältnissen nicht schießen und — wenn es die Zeit erlaubt — erst weiterschließen, wenn man auch den Wind wieder einkalkulieren kann.
 - c) Folgt unmittelbar nach dem Regen praller Sonnenschein, werden durch die Verdunstung des Regenwassers in der sehr dichten Luft Luftspiegelungen erzeugt.

H) Luftspiegelungen:

Durch Luftschichten mit verschiedener Temperatur und Dichte werden Luftspiegelungen und Hitzewellen erzeugt, die man an heißen Tagen auch mit freiem Auge feststellen kann. Mit dem Fernrohr kann man eine gewisse Luftbewegung fast immer feststellen.

1. Durch das Fernrohr kann man feststellen, daß sich die Wellenbewegungen der Luft mit derselben Geschwindigkeit fortbewegen, wie der Windgeschwindigkeit entspricht. Nur wenn der Wind in Schußrichtung oder zum Schützen bläst, ist eine seitliche Luftbewegung nicht feststellbar.
2. Eine wichtige Erscheinung bei Luftspiegelungen ist die Lichtbrechung, hervorgerufen durch Luftschichten mit verschiedener Temperatur und Dichte. Charakteristisch dafür sind die Hitzeschlieren. Diese Lichtbrechung kann ein scheinbares Versetzen des Scheibenbildes in die

Richtung der Luftbewegung verursachen. Bewegen sich die „Luftwellen“ mit dem Wind von links nach rechts, erscheint die Scheibe dem Schützen – sozusagen als „Scheinbild“ – etwas nach rechts versetzt und er kann bei bestem Abkommen den Zehner nicht treffen. Durch den nach rechts gehenden Wind wird der Fehler noch vergrößert, da der Schütze ohnehin schon auf ein rechts versetztes, imaginäres Scheinbild zielt. Da der Schütze diese Luftspiegelung aber nicht sieht und seinen Haltepunkt nach rechts in Windrichtung verlegt, wird er weniger korrigieren, als der Wind selbst schon verlangen würde.

3. Das hat nun an Tagen mit teilweiser Bewölkung eine weitere Auswirkung. Verdeckt nämlich eine Wolke die Sonne, verschwindet die Luftspiegelung, der Schütze sieht aber noch immer dieselbe Windstärke an seiner Windfahne und wird nicht korrigieren. Trotzdem sitzt der Schuß plötzlich links vom Zielpunkt, da das Scheibenbild nicht mehr rechts versetzt, sondern in seiner tatsächlichen Stellung gesehen wird.

4. Nur richtiges Erkennen von Luftspiegelungen versetzt den Schützen in die Lage, auch unter solchen Bedingungen ein gutes Ergebnis zu schießen. Allein aus der Luftbewegung, die sie im Fernrohr sehen, schließen manche routinierte Schützen auf tatsächliche Windverhältnisse auf einem 50 m-Stand. Nur an heißen Tagen mit prallem Sonnenschein ist es gewöhnlich auf diese kurze Distanz nicht möglich, genügend Luftbewegung zu sehen, um daraus auf Änderungen der Windstärke zu schließen. In diesem Fall muß man auf jeden Fall die Windfahnen beobachten.

5. In der **Liegend-Stellung**, in der man ruhig am Zehner halten kann, ist die Beobachtung der Luftbewegung im Fernrohr eine gute zusätzliche Kontrolle zu den Windfahnen.

Stehend und kniend aber kann man auch dann im Fernrohr Änderungen der Windrichtung feststellen, wenn der Wind zu schwach ist, die Windfahne einmal nach rechts und einmal nach links zu bewegen.

6. Auch das Beobachten von Luftbewegungen und Luftspiegelungen lernt man am besten durch die Praxis, indem man bei verschiedenen ungünstigen Bedingungen trainiert.

Je seichter die Wellen der Luftbewegung erscheinen, desto niedriger ist auch die Windgeschwindigkeit. Durch Beobachten der Luftbewegungen kann man Änderungen der Windgeschwindigkeit noch bei etwa 18–20 km/h feststellen. Bei darunter liegenden Windgeschwindigkeiten ist die Luftbewegung zu gering, um noch kleine Änderungen der Windgeschwindigkeit feststellen zu können.

XII) Das Training

Jeder Schütze sollte sich ein geeignetes Trainingsprogramm zusammenstellen, das die Entwicklung der körperlichen und geistigen Erfordernisse dieses Sportes berücksichtigt.

A) Körpertaining:

Der Schütze muß in der Lage sein, eine von ihm als bequem empfundene richtige Stellung einzunehmen, die ruhiges Halten gewährleistet und ihn auch bei länger dauerndem Wettkampf nicht ermüdet. Das körperliche Konditionstraining hat seinen Zweck erreicht, wenn es den Schützen in die Lage versetzt, eine gute Körperhaltung einzunehmen und diese auf längere Dauer ohne Ermüdung beizubehalten.

1. Bequeme Haltung:

Eine Stellung wird dann vom Schützen als bequem empfunden, wenn sie den natürlichen Eigenheiten seines Körpers entspricht. Unnatürliche Spannungen sollen daher vermieden werden. Der Körper muß jedoch jeder Stellung durch spezielle Übungen angepaßt werden, soll man sie als bequem empfinden. Der Anfänger wird daher in allen Stellungen gewisse Dinge als unbequem oder gar schmerzhaft empfinden, wie z. B. die Krümmung des Rückens in der Stehend-Stellung, das Gewicht auf der Ferse in der Kniend-Stellung oder liegend den Riemendruck.

Diese Unannehmlichkeiten sind ganz natürlich, da die davon betroffenen Körperteile nicht daran gewöhnt sind. Das beste Mittel, diese **spezielle Kondition** zu erreichen, ist häufiges Training mit der Waffe - als Trockentraining oder am Schießstand.

2. Das Haltevermögen:

Voraussetzung für ruhiges Halten ist eine stabile Stellung.

- a) Eine unkorrekte Kopfhaltung wird den Körper unweigerlich in's Schwanken bringen. Da diese Schwankung durch den Gleichgewichtssinn reflexbedingt ist, ist sie auch kaum kontrollierbar.
- b) Ist eine Stellung nicht im Gleichgewicht - steht sie sozusagen nicht „von selbst“ - verursacht sie ebenso Schwankungen und außerdem Muskelspannungen.
- c) Werden Körper- und Gewehrgewicht aber vom Knochengerüst und den Bändern gehalten, muß diese Arbeit nicht von den Muskeln übernommen werden.
- d) Nur wenn man die Muskeln ruhig und bewegungslos hält, hat man entsprechende Kontrolle über Körperbewegungen und kann auch die Waffe ruhig halten.

Das beste Muskeltraining für diese statische Muskelarbeit ist konsequentes Training der Stellungen, wobei das Trockentraining genauso den Zweck erfüllt wie das Training am Schießstand.

Nach einem Trainingsplan eingehaltene regelmäßige **kurze Übungen** sind wesentlich wertvoller als langes, aber unregelmäßiges Training. **Nur durch regelmäßiges Training wird das „Gefühl“ für die Muskelkontrolle ausgebildet.** Man lernt unbeabsichtigte Muskelspannungen fühlen, die ruhiges Halten verhindern und somit manchen schlechten Schuß verursachen.

Da nicht alle Stellungen gleich schwierig zu erlernen sind, sollte man der Stehend-Stellung das größte Augenmerk schenken und das Training etwa in folgendem Verhältnis einteilen:

50 % stehend – 35 % kniend –
15 % liegend.

3. Ermüdungserscheinungen:

Ermüden die Muskeln, beginnen sie zu zittern und der Schütze verliert die Kontrolle über seine Körperhaltung.

- a) Der Schütze muß in der Lage sein, eine entsprechende Zeit lang das System Körper plus Gewehr ruhig zu halten, ohne daß dabei die Muskeln ermüden. Man muß ja bei schlechteren äußeren Bedingungen oft lange im Anschlag bleiben, bis Licht, Wind oder Körper - Gewehr-Haltung einen guten Schuß erwarten lassen.
- b) Der Körper muß aber auch in der Lage sein, den gesamten Wettkampf ohne Ermüdung zu überstehen. Bei über 5 Stunden Wettkampfdauer im Dreistellungskampf verlangt das immer zu wiederholende Aufnehmen und Halten der 7–8 kg schweren Waffe entsprechende Kondition der Muskulatur. Da beim Schießen aber ganz **bestimmte** Muskelpartien auch ganz bestimmte Aufgaben zu erfüllen haben, ist häufiges Training mit der Waffe die beste Methode, in diesen Muskelpartien die entsprechende Kraft und Ausdauer zu entwickeln. Es sei daher noch einmal wiederholt: Besser tägliches Kurztraining (etwa 1–2 Stunden) als wöchentlich ein- bis zweimal länger trainieren.

4. Konditionstraining:

Über Konditionstraining wurde und wird viel diskutiert. Versuche der US-Schützen haben ergeben:

- a) Allgemeines Konditionstraining beeinflusst das Schießen in keiner Weise negativ, wenn es richtig ausgeführt wird.
- b) Es trägt aber auch – nach Erreichen der für den Schützen notwendigen allgemeinen Kondition – nicht wesentlich dazu bei, die Ergebnisse eines Schützen zu verbessern, wenn das Konditionstraining über das erforderliche Maß hinaus forciert wird.

Bevor jedoch aus diesen Testergebnissen jemand falsche Schlüsse zieht, ist festzustellen: Die Versuchspersonen waren in tadelloser körperlicher Verfassung und z. T. mit manuellen Arbeiten beschäftigt. Es ist selbstverständlich, daß für Menschen, die einen sitzenden Beruf ausüben und daher schwach ausgebildete Muskeln haben, muskelstärkendes Konditionstraining sicher von Vorteil ist.

B) Gespräche mit namhaften Sportmedizinern lassen bezüglich des Kon-
titionstrainings folgende Grundsätze erkennen, die in groben Zügen er-
läutert werden sollen:

1. Der Schütze braucht auf alle Fälle ein gut funktionierendes Kreis-
laufsystem und sollte dieses vor allem durch Übungen an der frischen
Luft, wie Laufen, Radfahren, Schilanglauf, Schwimmen, Spaziergänge
in raschem Tempo etc. stärken. Dadurch wird das Herz gekräftigt,
das pro Pulsschlag gepumpte Blutvolumen – und damit die Sauer-
stoffmenge – wird größer, die Zahl der Pulsschläge pro Minute aber
sinkt bei gleichbleibender Leistung des Herzens.
2. Die frühere Meinung, durch das Luftanhalten bei jedem Schuß ent-
stünde nach einer gewissen Wettkampfdauer eine „Sauerstoffschuld“,
ist nach neuen Erkenntnissen unrichtig. Diese vermeintliche „Sauer-
stoffschuld“ wird in den Pausen zwischen den Schüssen durch nor-
males Atmen ausgeglichen. Damit fällt aber auch die beliebte Aus-
rede, daß die Konzentrationsfähigkeit gegen Ende des Schießpro-
grammes aufgrund dieser „Sauerstoffschuld“ nachläßt. Ursache des
Nachlassens ist einzig und allein mangelndes Training der Konzen-
trationsfähigkeit (siehe auch Abschnitt XII B).
Das Stehend-Schießen bildet eine Ausnahme. Bei 1971 während eines
internationalen Wettkampfes durchgeführten Untersuchungen durch
Sportmediziner wurden bei Auswertung der Elektrokardiogramme nach
dem Stehend-Schießen scheinbare Krankheitssymptome festgestellt.
Hervorgerufen aber waren diese Krankheitsbilder dadurch, daß bei
Schützen, die lange Zeit ruhig stehen, allein durch die Schwerkraft
des Blutes eine gewisse „Blutleere“ im Gehirn entsteht, die im Ex-
tremfall dazu führt, daß jemand, der lange Zeit völlig ruhig stehen
muß (Wachposten etc.), bewußtlos wird und umfällt.
3. Muskeltraining soll – wie schon erwähnt – vor allem durch häufiges
Training mit der Waffe erfolgen. Es bringt aber nichts ein, wenn man
sich an die Waffe zusätzliche Gewichte hängt. Das stört nur das Emp-
finden für den normalen Spannungszustand der Muskeln beim Schies-
sen. Gerade dieses Gefühl aber kann nur durch entsprechend konse-
quentes Training erreicht werden und bildet eine der Grundvoraus-
setzungen für ruhiges Halten.
4. Daraus geht aber auch hervor, daß **übertriebenes Krafttraining** für
einen Gewehrstutzen, dessen System Körper plus Gewehr weitgehend
vom Knochengerüst getragen wird, nicht zielführend sein kann.
5. Da der Muskelapparat besonders bei der Stehend-Stellung bean-
sprucht wird, sind außer den unter 1. empfohlenen Übungen zur
Stärkung des Kreislaufes auch alle Übungen zu empfehlen, die
Bänder und Muskeln des Rückens stärken, da sie den Oberkörper
in der richtigen Stellung zu halten haben. Liegestütz, alle Übungen,

bei denen in der Bauchlage Oberkörper und Beine gehoben werden und kräftiges Drehen des Oberkörpers in Grätsch-Stellung sind zu empfehlen.

6. Jedes Konditionstraining muß aber ein Langzeit-Programm haben. Fortschritte, die meßbar sind, wie etwa die Kreislaufstärkung, sollten kontrolliert werden. Nur sporadisch ausgeführtes Konditionstraining verursacht bestenfalls Muskelkater, ist aber völlig zwecklos.
 7. Konditionstraining kann aber auch psychologische Wirkung haben, da sich der Schütze dadurch gesund und frisch fühlt. Er wird durch regelmäßiges Konditionstraining überzeugt davon sein, daß er in besserer Verfassung ist als seine Konkurrenten. Das aber hebt das für jeden Schützen sehr wesentliche Selbstvertrauen.
 8. Manche fassen regelmäßiges Konditionstraining auch als eine Schulung der Selbstdisziplin und Willenskraft auf. Sie stellen sich selbst z. B. die Aufgabe, eine bestimmte Strecke ihres Lauftrainings in einer bestimmten Zeit zu laufen. Durch derartige Aufgaben wird Willenskraft und Selbstdisziplin geschult, wenn man sich die Aufgabe so stellt, daß sie an die Leistungsgrenze herankommt. Diese Form des Trainings muß sich natürlich jeder selbst zurechtlegen, soll sie ihren Zweck erfüllen, daß sie dazu beiträgt, daß der Betreffende dann auch im Wettkampf mit vollem Einsatz schießt. Es gibt auch Übungen, die man zu Hause machen kann wie z. B. :
 - a) Einatmen — Luft anhalten und dann so viele Kniebeugen als möglich machen, ohne auszuatmen.
 - b) Dasselbe am Rücken liegend und den Oberkörper mit angehaltener Luft sooft als möglich zur Sitzstellung aufrichten.
Ausgezeichnete Übungen zur Schulung der Willenskraft, wenn man den Wunsch auszuatmen, solange als möglich unterdrückt.
- C) Man kann kein bestimmtes Konditionstraining als das für Schützen geeignetste bezeichnen. Manche der Schützen halten Lauftraining, andere wieder Übungen zur Muskelstärkung für das Beste. Das ist individuell ganz verschieden und hängt weitgehend auch vom Beruf des Schützen ab. Jeder sollte sich daher selbst ein Konditionstrainings-Programm zurechtlegen, das ihm für seinen speziellen Fall am günstigsten erscheint.
1. Die US-Schützen haben mit leichten Entspannungsübungen zum Aufwärmen vor dem Wettkampf guten Erfolg. Diese scheinen die Muskelkontrolle zu verbessern.
 2. Die US-Schützen laufen jeden Tag und viele glauben, daß dies das beste Training ist — abgesehen vom Training mit der Waffe.
 3. Selbstverständlich sind auch alle anderen sportlichen Betätigungen, die den Körper fit halten und das Schießen nicht einseitig werden lassen, sehr wertvoll.

4. Der von vielen Mannschaften vor Wettkämpfen ausgeübte Frühsport oder Morgenspaziergang hat aber außer der Auflockerung der Muskeln noch eine andere Aufgabe. Es ist eine durch viele Versuche — mit Erwachsenen und in Schulen — erwiesene Tatsache, daß jeder Mensch eine gewisse „Anlaufzeit“ braucht, um volle Leistung zu erreichen. Diese Anlaufzeit ist für geistige Arbeiten wesentlich wichtiger als für körperliche. Man sollte daher bei der allgemein üblichen Startzeit am frühen Vormittag ca. 3 Stunden vor dem Wettkampf aufstehen, um voll leistungsfähig in den Wettkampf zu gehen. Selbstverständlich tragen Frühsport, ein Waldlauf oder Spaziergang auch wesentlich dazu bei, rascher die volle Leistungsfähigkeit zu erreichen.

5. Ernährung und Genußmittel:

Eine der häufigsten Fragen ist jene über die Ernährung der Schützen. Es ist keineswegs so, daß eine spezielle Diät etwa die Chancen eines Schützen erhöhen könnte. Am besten ist es, die normalen Essenszeiten einzuhalten und auch bei der gewohnten Kost zu bleiben, wenn diese leicht verdaulich ist.

- a) Die eingenommene Nahrung muß verdaut werden, der Verdauungsprozeß belastet aber das Herz und verursacht erhöhten Puls. Knapp vor einem Match (oder gar während eines Wettkampfes) sollte man daher nicht essen. Man sollte so früh (etwa $1\frac{1}{2}$ –2 Stunden vorher) essen, daß man im Match dadurch nicht mehr beeinflusst wird. Weiß man, daß man bestimmte Speisen oder Lebensmittel nicht gut verträgt, sollte man diese überhaupt meiden.
- b) Mit Hilfe empfindlicher Instrumente und genauester Untersuchungsmethoden haben Wissenschaftler festgestellt, daß Alkohol, Kaffee, Nikotin und Drogen Muskelverkrampfungen hervorrufen, und die Fähigkeit, feinste Muskelbewegungen auszuführen, verringern. Diese Reflexbewegungen aber sind beim Schießen von solcher Bedeutung, daß ihre geringste Beeinträchtigung nachteilige Folgen haben muß.

6 Trainingsunterbrechung:

Die meisten Spitzenschützen können ihr Training eine Zeit lang unterbrechen, ohne deshalb schlechtere Resultate zu erzielen. Solche Unterbrechungen müssen aber selbstverständlich außerhalb der Wettkampfzeit liegen und man muß wissen, wann man mit dem Training wieder beginnen muß.

Spitzenschützen beginnen mit dem Training für einen wichtigen Wettkampf meist ziemlich genau 6 Monate vorher und stehen dann während der gesamten Zeit voll im Training.

D) Training der geistigen Fähigkeiten:

Wenn man leicht abgelenkt wird, also unkonzentriert ist, wird man auch leicht das Gefühl für richtiges Handeln verlieren. Das Ergebnis wird dadurch wesentlich beeinflusst.

Es gibt 3 grob zusammenfassende Möglichkeiten, die die Konzentrationsfähigkeit beeinflussen können.

1. Unfähigkeit, sich lange Zeit hindurch zu konzentrieren:

Fast jeder ist in der Lage, sich für kurze Augenblicke voll zu konzentrieren, wenige aber können entsprechende Konzentration auf eine längere Zeit auszudehnen.

- a) Ein volles Dreistellungsmatch zwingt jeden Schützen, sich stundenlang während der regelmäßig wiederkehrenden Perioden des Ziels voll zu konzentrieren.

Manche Schützen sind am Ende eines derartigen Matches geistig völlig erschöpft. Sie könnten sich nicht mehr konzentrieren, müßten sie noch weiterschießen.

- b) Andere Schützen aber können sich nicht einmal so lange konzentrieren und sind geistig schon erschöpft, bevor der Wettkampf zu Ende ist. Ihre Ergebnisse verschlechtern sich gegen Ende des Wettkampfes zusehends, weil sie sich nicht mehr auf entsprechende Haltungskontrolle oder andere für ein gutes Ergebnis wichtige Faktoren konzentrieren können.

- c) Auch die Fähigkeit, sich einen ganzen Wettkampf lang zu konzentrieren, kann trainiert werden. Man sollte daher so regelmäßig als möglich trainieren und bemüht sein, jedes Training – ob trocken oder scharf – voll konzentriert zu absolvieren. Dadurch verbessert man nach und nach die Konzentrationsfähigkeit für immer längere Perioden und für immer mehr kontrollierte Schüsse.

- d) Das geht natürlich nicht über Nacht, sondern braucht viel Zeit. Ein Training soll auf keinen Fall fortgesetzt werden, wenn man sich nicht mehr konzentrieren kann. Es wird sonst leicht zur Gewohnheit, das Training ohne besondere Sorgfalt und schlampig zu absolvieren. Auch im Training soll die Qualität der Ausführung viel wichtiger sein als die Zahl der geschossenen Serien.

2. Störungen durch Schmerzen oder Unbehagen:

Schmerzen lenken den Schützen ab und stören die Konzentration. Man sollte jede Störung, deren Ursache in der Bekleidung oder im Zubehör liegt, sofort abstellen. Die Stellung darf dabei auf keinen Fall geändert werden.

- a) Schon geringes Unbehagen kann wesentlichen Einfluß auf die Leistung haben. Eine Kleinigkeit, wie etwa ein Steinchen oder eine leere Hülse unter der Matte kann störend wirken. Und wenn etwas den Schützen nur bei einem einzigen Schuß stört und ablenkt, kann gerade dieser Schuß entscheidend sein. Es ist meist leicht, derartige äußere Ursachen für Unbehagen und Ablenkung abzustellen.

- b) Gewisse Schmerzen sind aber unter bestimmten Umständen nicht zu vermeiden. In der Kniend-Stellung ruht fast das gesamte Körpergewicht auf dem rechten Fuß. Durch entsprechendes Training der speziellen Kondition kann sich der Fuß mit der Zeit an diese Belastung gewöhnen. Manche Schützen aber haben auch nach Jahren noch Schmerzen im rechten Fuß, wenn sie eine Zeit lang in der Kniend-Stellung bleiben. Einige Schützen haben auch in anderen Stellungen Schwierigkeiten, sie ohne Auftreten von Unbehagen durchzuhalten.
- c) Sind gewisse Schmerzen nicht zu vermeiden, muß der Schütze lernen, sie zu ertragen und sich trotzdem auf den Wettkampf zu konzentrieren. Diese Selbstüberwindung aber verlangt erhöhte Willenskraft und führt zwangsweise zu rascherem Nachlassen der Konzentration. Man sollte daher unbedingt vermeiden, längere Zeit in einer unbehaglichen Stellung zu schießen. Es ist in diesem Fall viel besser, nach 10 oder 20 Schüssen eine Pause einzulegen, damit sich Körper und Geist erholen können. Auf keinen Fall sollte man weiterschließen, wenn die Schmerzen so groß werden, daß volle Konzentration auf die Schußabgabe unmöglich ist.

3. Wettkampf-Nervosität:

Besonders Anfänger werden von starker Wettkampf-Nervosität befallen. Sie denken meist sosehr an das Ergebnis, das sie erzielen wollen (oder sollen), daß ihre Konzentration darunter leidet. Ihre Wettkampfergebnisse liegen daher meist wesentlich unter ihren Trainingsergebnissen.

- a) Nervosität ist meist nichts anderes als Angst vor dem Mißerfolg. Prof. Dr. Manfred STEINBACH — einer der bekanntesten Sportärzte der BRD — der dieses Problem als ehemaliger erfolgreicher Olympiateilnehmer bestens kennt, führte in einem seiner Vorträge eine ganze Reihe verschiedenster Gründe für diese Startangst an. Sie reichen von der Angst vor schlechter Kritik in Presse und Rundfunk bis zur Angst vor der eigenen Frau, die zuhause schimpfen wird, weil man „schon wieder weg war und ohnehin nichts erreicht hat“. Manche Schützen glauben, der Wettkampf mache sie nervös. Das stimmt nicht. Sie steigern sich durch alle möglichen Vorstellungen selbst in diese Nervosität hinein. Sie bringen sich selbst in Erregung, weil sie von vornherein fürchten, nicht das Ergebnis zu bringen, zu dem sie aufgrund der Trainingsleistungen fähig wären.
- b) Am besten ist es daher, wenn der Schütze überzeugt ist, daß dieses „Sich fürchten“ das Ergebnis nur verschlechtern kann. Die Angst des einen Schützen hat überhaupt keinen Einfluß auf das Ergebnis eines anderen. Man kann auch das Wettkampfergebnis eines Nachbarn nicht beeinflussen, wenn man seine Schüsse mitkontrolliert.

Aber man kann selbst gut schießen, wenn man sich nicht von solchen Dingen ablenken läßt und konzentriert schießt.

- c) Man kann Nervosität natürlich nicht über Nacht ablegen. Das ist auch Sache der Veranlagung des jeweiligen Menschen, die in jeder Handlung irgendwie zum Ausdruck kommt. Es ist ganz einfach unmöglich, einen bestimmten Teil dieser jedem Menschen eigenen Veranlagung herauszulösen. Nervosität ist aber eine Reaktion, die weitgehend mit dieser Veranlagung zusammenhängt und es ist daher nicht einfach, sie auszuschalten.
- d) Durch reiche Wettkampferfahrung und dadurch, daß man trachtet, auch im Training **Wettkampfbedingungen** zu schaffen, indem man sich selbst entsprechende **Aufgaben** stellt, kann man Nervosität am ehesten vermindern. Der Schütze muß bewußt trachten, von Match zu Match seine **Nervosität besser** unter Kontrolle zu bekommen. Allmählich wird sich dann seine Veranlagung zur Nervosität ändern, wenn er in den Wettkampf geht. Spürt er, daß sich seine innere Einstellung ändert, wird er auch die Angst vor dem Wettkampf und vor schlechten Resultaten verlieren. Er kann dann ruhig und zuversichtlich in den Wettkampf gehen und sich voll auf seine Aufgabe konzentrieren.

Es muß aber ausdrücklich betont werden, daß in jedem Sport – und auch beim Schießen – eine gewisse Startnervosität vorhanden sein **muß**, will man volle Leistung erreichen. Man sollte nur den Grad dieser Nervosität genau kennen und auch dazu braucht man jahrelange Wettkampferfahrung.

- e) Der Körper kann nahezu perfekt darauf trainiert werden, bewegungslos zu halten und völlig ruhig zu stehen. Schützen, die in jeder Stellung „serienweise“ Zehner schießen, beweisen dies. Es wäre daher denkbar, daß jemand, der serienweise Zehner schießt, überhaupt **nur** Zehner schießt. Es ist heute auch tatsächlich denkbar, daß rein physisch – also von den Stellungen her betrachtet – Resultate um 1190 und mehr erreichbar sind. Daß dies in der Praxis nicht der Fall ist, ist rein nervlich bedingt. Wenn so hohe Resultate einmal „nervlich verdaut“ werden können, werden sie auch geschossen werden. Rein stellungsmäßig wäre man in der Lage, wesentlich höhere Resultate zu erzielen, als dies derzeit der Fall ist. Man sollte daher – auch als Favorit eines kleinen Wettkampfes – jedes Match und jedes Training voll konzentriert schießen, um den persönlichen Rekord so hoch als möglich zu stellen. Erst wenn hohe Resultate nicht mehr außergewöhnlich sind, wird man sie auch in größeren Wettkämpfen als Selbstverständlichkeit voraussetzen und erreichen.
- f) Manche Schützen sind der Ansicht, mit **Alkohol** oder **Beruhigungsdrogen** könne die Nervosität überwunden werden. Das ist ein Trugschluß.

- (1) Alkohol und Drogen geben dem Schützen ein falsches Gefühl von Sicherheit. Machen sie einen Fehler, ist er ihnen mehr oder weniger gleichgültig, weil sie meinen, er wird das Ergebnis schon nicht entscheidend beeinflussen. Irgendwie aber fühlt sich dieser Schütze nicht ganz wohl und sicher. Er wird unweigerlich von anderen übertroffen, die mit voller, ungedämpfter Energie, Konzentration und Körperkontrolle schießen.
- (2) Alkohol und Drogen verhindern auch, daß der Schütze lernt, seine Nervosität zu bekämpfen, da sie ihn dieser Reaktion gegenüber abstupfen. Die Überwindung der Nervosität kann nur jemand lernen, der dies mit Überlegung und Willenskraft versucht.
Erfahrene Schützen konzentrieren sich während des Wettkampfes auf perfektes Schießen. An das Ergebnis denken sie erst nach dem Match. Man lernt dies durch Selbstdisziplin und Sammeln von Wettkampferfahrung, aber nicht mit „moralischer Unterstützung“ durch Alkohol und Beruhigungsmittel.

4. Geistige Anforderungen an den Schützen:

US-Wettkampfschützen haben viele internationale Meisterschaften und olympische Bewerbe gewonnen. Sie sind der Ansicht, daß ein Spitzenschütze 3 charakteristische Eigenschaften besitzen muß.

- a) **Er muß in der Lage sein, sein Schießen selbst zu analysieren.** Das ist für ihn die einzige Möglichkeit, herauszufinden, welche Fehler er macht. Nur wenn er diese selbst erkannt hat, kann er sein Training auf Abstellung dieser Fehler programmieren.
- (1) **Denken** ist beim Schießen das Wichtigste. Man sollte auch nie voreilige, etwa aus einem einzigen Ergebnis resultierende Schlüsse ziehen. Man soll erst dann entscheiden, wenn man eine Sache gründlich ausprobiert hat. Testresultate aber muß man auch dann zur Kenntnis nehmen, wenn sie das Gegenteil von dem bringen, was man von ihnen erhofft hat. Man soll auch nie zu stolz und überheblich sein, Ratschläge von anderen erfahrenen Schützen anzunehmen oder sie zumindest zu überlegen.
- (2) Ein Schütze sollte Schießen als Wissenschaft betrachten und sich vorstellen, er selbst sei der Wissenschaftler, der die Aufgabe hat, aus seinen Stellungen und seiner Technik das bestmögliche Resultat herauszuholen. Mit dieser sich selbst gegenüber objektiven, unpersönlichen Einstellung — wie zu einem Experiment — kann der Schütze tatsächlich innerhalb der Grenzen eines wissenschaftlichen Experimentes an sich selbst „arbeiten“ und sich selbst beurteilen.
- (3) Aus Trainingsprogrammen allein sollen nie voreilige Schlüsse gezogen werden. Richtig ist die Methode erst dann, wenn sie auch im Wettkampf standhält. Daher sollte man Änderungen zuerst in kleineren Wettkämpfen **ausprobieren**, bevor man einen wichtigen Wettkampf bestreitet. So wird man wertvolle Wettkampferfahrung sammeln.

- (4) Je weiter ein Schütze in seinem Können ist, umso wichtiger werden diese Analysen seines Schießens. Erst diese Fähigkeit, sich selbst zu beurteilen, formt den Spitzenschützen.
- (5) Jeder Schütze sollte unbedingt ein **Trainingsbuch** führen. Darin sind **alle** Beobachtungen zu notieren. Die laufend verzeichneten Beobachtungen und Resultate ermöglichen dann ein sicheres Urteil darüber, ob Stellungen, Technik und Trainingsmethode zur Verbesserung der Leistung beigetragen haben. Das Wichtigste aber ist, daß nur ein gut geführtes Trainingsbuch eine Analyse des Schießens ermöglicht. Dinge, wie bestimmte Lage der Fehlschüsse, gewisse Schwächen in einer bestimmten Serie usw. sind ohne gut geführtes Trainingsbuch nicht feststellbar.
- (6) Meistens beurteilen die Schützen ihre Leistung nur nach den Fehlern. Man sollte aber gerade den guten Schüssen viel mehr Beachtung schenken als den schlechten. Es ist sicher notwendig, daß man weiß, warum ein Schuß **schlecht** war, damit man beim nächstenmal nicht wieder denselben Fehler macht. Viel wichtiger aber ist es, zu wissen, warum ein Schuß **gut** war, damit man denselben Vorgang so oft als möglich wiederholen kann. Die Beobachtung seiner Leistung sollte eine Daueraufgabe sein und sich nicht auf Tage mit schlechter Leistung beschränken.
- b) Ein guter Schütze muß auch **Selbstvertrauen** haben. Wenn er an den Stand geht, sollte er das Gefühl haben, daß er gewinnen kann. Er muß davon überzeugt sein, daß er bei entsprechender Konzentration ein Ergebnis schießen kann, mit dem er den Wettkampf auch gewinnt.
- (1) Ein Spitzenschütze wird daher nie überheblich sein und glauben, daß ihm der Sieg leicht fällt. Er kämpft in jedem Match mit vollem Einsatz um jeden Ring.
- (2) Der gute Schütze wird auch trachten, sein Selbstvertrauen nie zu verlieren und daher nie von vornherein glauben, er könnte verlieren. Wenn er selbst der Überzeugung ist, daß er nicht gewinnen kann, wird er auch nicht gewinnen. Er wird gegen Ende des Wettkampfes nachlassen und selten – wenn überhaupt – einen gleich guten Schützen schlagen, der den Willen zum Sieg hat.
- c) Zum Spitzenschützen gehört daher unbedingter **Wille zum Sieg**.
- (1) Dieser unbedingte Siegeswille wird den Schützen auch zu hartem, richtigem Training veranlassen. Er wird ihn dazu bewegen, die kleinsten Details zu beobachten und zu registrieren, um jeden zum Spitzenresultat noch fehlenden Ring zu erreichen. Dieser Wunsch zu gewinnen wird ihn dazu bringen, Rauchen und Alkohol aufzugeben oder zu meiden und zu versuchen, besser zu schießen als alle anderen. Er verhilft ihm zu Willenskraft und Selbstdisziplin bei wichtigen Wettkämpfen und weckt das Gefühl, jeden anderen im Stand zu schlagen, ohne Angst vor dem Können oder Namen des Gegners. Erst der Siegeswille formt den Sieger!

- (2) Natürlich kann der Wille zum Siegen allein kein Match gewinnen. Er muß mit dem nötigen Können gepaart sein. Siegen zu wollen wäre einfach sinnlos, wenn man nicht vorher durch sinnvolles Training, überlegtes Planen und entsprechende Selbstdisziplin die Grundlage dafür geschaffen hat.
- (3) Die Spitzenschützen bestätigen einstimmig, daß man erst dann erfolgreich zu werden beginnt, wenn man sich selbst hohe Ziele setzt. Man darf nicht damit zufrieden sein, ein guter Schütze zu sein, man muß den Willen haben, der beste zu werden. Erst als sie begannen, von sich selbst Höchstleistungen zu verlangen, gewannen sie auch internationale Meisterschaften.

XIII) Was man wissen und beachten sollte

A) Allgemeines:

Schützen, die längere Zeit einer Mannschaft angehören, kennen aus ihrer Erfahrung viele Tips, die man Anfängern mit auf den Weg geben kann. Davon sollen einige zusammengefaßt sein:

B) Sicherheit:

1. Bevor man mit Waffen hantiert, sollte man sich über deren Handhabung informieren.
Man soll aber auch Wettkampfkommmandos und Gebräuche am Schießstand kennen.
2. Man soll an der Schießausrüstung nicht herumreparieren, wenn man davon nichts versteht.
3. Lerne sorgfältig mit Deiner Ausrüstung umzugehen. Sie ist meist sehr teuer und soll stets in bestem Zustand gehalten werden.
Man vergesse daher auch nicht auf das Reinigen der Waffen und auf die Pflege des Zubehörs. Nur gut gepflegte Ausrüstung funktioniert auch ordentlich.
4. Nimm nie ein Gewehr oder andere Ausrüstung eines fremden Schützen ohne seine Erlaubnis.

C) Gute Tips für Anfänger und solche, die es noch immer sind:

1. Lerne die Regeln der Disziplin, an der Du teilnimmst.
2. Bereite Dich auf Wettkämpfe entsprechend vor. Nimm das Programm und lies es auch. Zahle Dein Nenngeld rechtzeitig. Triff entsprechende Vorbereitungen, wenn ein Match auswärts stattfindet. Mache eine Liste von allen Dingen, die Du brauchst und kontrolliere auch danach, bevor Du wegfährst.
3. Wenn Du einen Stand nicht kennst, geh schon am Tag vor dem Match hin. Erstens findest Du ihn dann leichter und zweitens kannst Du schon verschiedene Beobachtungen machen.
4. Geh früh genug zum Stand, damit Du noch vor dem Match Deine Sachen am Stand deponieren und Deine Freunde begrüßen kannst.

5. Teste und wähle die richtige Munition, bevor Du zum Wettkampf gehst. Gib die Munition an einen kühlen, trockenen Platz und nicht etwa in einen überhitzten Kofferraum.
6. Verlaß den Stand so, wie Du ihn angetroffen hast. Der nächste Schütze ist nicht Deine Putzfrau.
7. Versichere Dich vor dem Wettkampf, daß Du die richtigen Scheiben hast und daß die Anzahl stimmt.
8. Prüfe die Scheibenbefestigung, damit Du sicher bist, daß die Scheiben nicht dauernd herunterfallen.
9. Werden Einsteckscheiben verwendet, prüfe, ob sie richtig passen, um ordentliches Zielen zu ermöglichen.
10. Normalerweise ist es nicht erlaubt, die Scheiben nach dem Schießen selbst zu kontrollieren.
11. Man sollte auch wissen, was bei einem Kreuzschuß oder einem Scheibenfehler zu tun ist und das auch beherzigen. Es ist unsportlich, wenn man es nicht tut.
12. Schieße vor jedem Wettkampf mindestens 5 „Trockenschüsse“ und mindestens 5 Probeschüsse. Dadurch festigt sich die eingenommene Stellung.
13. Schiebe die Patrone mit dem Finger ganz hinein. Durch Laden mit dem Verschuß kann die Kugel beschädigt werden, wodurch sich deren Flugbahn ändert.
14. Zähle genau, wieviele Schüsse Du auf eine Scheibe schießt, wenn pro Scheibe mehrere Schüsse zugelassen sind.
15. Schau nicht auf die Scheibe des Nachbarn, solange Du selbst noch nicht fertig geschossen hast. Das lenkt nur Dich selbst, nicht aber Deinen Konkurrenten ab.
16. Gib auf die Schießzeit acht und trachte, immer eine Zeitreserve zu haben.
17. Kümmere Dich um Dein ausgewertetes Ergebnis, damit rechtzeitig Einspruch erhoben werden kann, wenn es falsch angeschrieben ist.
18. DENKE BEIM SCHIESSEN! Plane voraus und versuche die gegebenen Verhältnisse richtig auszunutzen.

D) Verhaltensregeln:

1. Verhalte Dich ruhig und tanze nicht am Stand herum, wenn die Nachbarn noch schießen.
2. Belästige die Auswertung nicht mit unnützen Fragen, sie hat ohne Dich auch genug zu tun.

E) GIB NICHT AUF!

Das ist unsportlich und Mannschaftskollegen gegenüber unkameradschaftlich.

XIV) Betreuung

A) Zweck der Betreuung:

Dieser Abschnitt ist für jene geschrieben, die selbst als Betreuer ninter

einer Mannschaft stehen und für jene, die vielleicht später einmal diese Stelle einnehmen wollen. Jeder kann auch einmal zum Coach eines Meisterschützen werden. Grundsätzlich soll es so sein, daß die Betreuer für die Schützen da sind, nicht aber die Schützen für die Betreuer. Aufgabe des Betreuers ist es, die Schützen in ihrer eigenen Entwicklung zu lenken und zu unterstützen. Seine wichtigste Aufgabe aber, die Schützen zum Mitdenken zu veranlassen.

B) Grundlagen der Betreuung:

Es hat sich gezeigt, daß sehr wenige Menschen mit den Aufgaben der Schützen-Betreuung vertraut sind.

Oft müssen Gedankengänge der Schützen durch persönliche und individuelle Betreuung beeinflußt werden. Positive Einflüsse werden am ehesten durch einen Betreuer erreicht, zu dem die Schützen aufgrund seiner Objektivität das nötige Vertrauen haben.

1. Richtige Betreuung darf nicht nach einem Schema erfolgen, das für alle gleich ist, sondern muß dem einzelnen Schützen angepaßt sein.

Es muß ihm Experimente und Verbesserungen der auf ihn zugeschnittenen Technik ermöglichen. Der Fortschritt jedes Schützen steht in direktem Zusammenhang mit seiner Fähigkeit, sein eigenes Können zu beurteilen. Er muß außerdem den unbedingten Willen haben, an die Spitze zu kommen.

2. Man wird das Selbstvertrauen seiner Schützen am ehesten dann heben, wenn man ihre Fähigkeit zur Selbstkritik formt. Der Betreuer sollte daher ständig die Erkenntnisse von Spitzenschützen zu erfahren versuchen, um diese seinen Schützen wieder weitervermitteln zu können. Er sollte versuchen, sie dazu zu bringen, nach der für sie besten Technik zu arbeiten und ihnen Gewohnheiten, die nichts einbringen, auszureden.

Ein Betreuer muß besonderes Augenmerk darauf legen, daß sich seine Schützen keine „Kniffe“ angewöhnen, wie etwa Erleichterungen durch außergewöhnliches oder gar verbotenes Zubehör oder besondere Kniffe in der Technik, wie z. B. zu tiefes Liegendschießen. Immer wieder verfallen manche Schützen auf solche Methoden und vernachlässigen dadurch die Konzentration auf die Vervollkommnung ihrer Grundstellungen. Die Angewöhnung solcher „Besonderheiten“ — ohne die man dann angeblich nicht auskommt — sind oft erster Anlaß für alle möglichen Ausreden. Ausreden auf solche Dinge sind aber meist ein Zeichen dafür, daß auch das Selbstvertrauen schwindet. Wenn aber der Betreuer seine Schützen von vornherein zu voller Konzentration auf ihre Weiterentwicklung anhält und bemüht ist, ihnen dabei zu helfen, wird auch deren Selbstvertrauen auf gesunder Basis stehen. Der Betreuer hat es also weitgehend in der Hand, seinen Schützen das richtige Maß oder ein Maximum an Selbstvertrauen mitzugeben.

3. Alle in irgendeiner Disziplin erfolgreichen Betreuer haben eines gemeinsam: Es sind Persönlichkeiten, die selbst Pflichterfüllung kennen. Gewisse persönliche Unzulänglichkeiten schmälern dies nicht. Den vollkommenen Coach gibt es nicht, da es den vollkommenen Menschen nicht gibt. Man sollte daher kleine menschliche Schwächen übersehen können, wenn es ein Betreuer mit guten Führungseigenschaften ist.
Jeder Betreuer und jeder Schütze zeigt nur seine eigene Unzulänglichkeit, wenn er es ablehnt, mit dem anderen zusammenzuarbeiten, weil ihm am anderen irgendwelche nichtigen persönlichen Eigenheiten nicht passen.
4. Wenn sich ein Betreuer mit seinen Schützen nicht verträgt, wird es – unabhängig von seinem Wissen und Talent – Reibungen geben. Die Fähigkeit, mit Menschen umzugehen, ist nicht angeboren, man muß sie sich erwerben. Wenn jemandem diese Eigenschaft fehlt, wird er auch nicht weit kommen. Jeder Betreuer sollte daher Menschenkenntnis und Geduld besitzen.
5. Ein Betreuer soll in jeder Lage Ruhe bewahren. Er muß auch die Willenskraft haben, Dinge zu unterlassen, die seine Führungsrolle in Frage stellen. Seine Mannschaft wird ihn nur dann als Coach respektieren, wenn sie ihn auch als Menschen respektieren kann.
6. Es ist durchaus nicht erforderlich, daß ein guter Betreuer selbst Spitzenschütze ist. Es ist gar nicht notwendig, daß er in der Lage ist, selbst dieselben Resultate zu schießen wie seine Spitzenschützen, aber er sollte vom Schießen mindestens gleich viel verstehen wie diese.
7. Ein Betreuer muß sich seiner Arbeit voll widmen und sich klar darüber sein, daß es seine Aufgabe ist, das Beste mit seinen Schützen zu erreichen. Er muß bereit sein, dafür persönliche Opfer zu bringen.
8. Er muß jederzeit und allen Dingen gegenüber Geduld, Ruhe und Selbstbeherrschung bewahren. Nicht wieder gut zu machender Schaden kann entstehen, wenn sich der Betreuer Disziplinosigkeit eines Schützen bieten läßt. Das würde eine sinnvolle Betreuung erschweren oder gar unmöglich machen. In diesem Fall ist es besser, den Schützen als Disziplinarmaßnahme aus der Mannschaft zu nehmen, um keine weitere Unstimmigkeit zwischen Betreuer und Mannschaft aufkommen zu lassen.
9. Ruhe, Geduld und Selbstbeherrschung sind auch in Bezug auf die Beurteilung der Leistungen eines Schützen notwendig. Ein Betreuer muß manchen Fehler eines Schützen „übersehen“ können, er muß aber zu verhindern trachten, daß derselbe Fehler ständig wiederholt wird. Deswegen entsetzt oder entmutigt zu sein, würde wenig helfen. Der Schütze würde höchstens sein Selbstvertrauen verlieren. Der Betreuer muß daher Ruhe bewahren und zeigen, daß er überzeugt davon ist, daß der Schütze dieses Problem bewältigen kann.

10. Wenn das Problem gelöst ist, ist es für den Betreuer selbstverständliche Pflicht, daß er den Erfolg dem Schützen zuschreibt. Diese Selbstlosigkeit muß schon deshalb eine Selbstverständlichkeit sein, da sich beide nicht über den Sieg freuen könnten, hätte der Schütze ohne Anweisung des Betreuers das Match verloren. Der Betreuer muß daher in den Hintergrund treten, wenn die Lorbeeren verteilt werden. Würde er sie für sich beanspruchen, hätte seine Mannschaft kaum Verständnis dafür.
11. Ein Betreuer muß es verstehen, seinen Schützen sichere Beurteilung ihrer eigenen Fähigkeiten und Fehler beizubringen. Er erreicht dies, indem er ihre eigenen Überlegungen und Ideen anerkennt, beachtet, darüber diskutiert und sich allen Neuerungen gegenüber aufgeschlossen zeigt. Er soll bedenken, daß die meisten Verbesserungen von den Schützen selbst kommen. Immer am Althergebrachten zu hängen, würde jeden Fortschritt hemmen. Sicher sind nicht alle neuen Vorschläge brauchbar und der Betreuer muß in der Lage sein, wertlose oder gar schädliche Experimente sofort auszuschalten. Er sollte sehr genau unterscheiden können, ob ein Schütze einen sinnvollen Versuch macht oder nur eine Spielerei probiert, die nichts einbringt, aber Zeit kostet.
12. Der Betreuer muß jederzeit aufmerksam beobachten und objektiv urteilen. Er wird manchmal bei einem Schützen Fehler entdecken, noch bevor der Schütze selbst ihn durch schlechtere Leistung wahrnimmt. Da ungewohnte Wettkampfbedingungen auf fremden Ständen oft ein gutes Ergebnis verhindern, muß der Betreuer seine Schützen dazu anhalten, sich schon im Training auf derartige Schwierigkeiten einzustellen und diese nicht zu meiden.
13. Für das Training am Schießstand muß der Betreuer genaue Richtlinien festlegen. Es muß unbedingt mit demselben Einsatz geschossen werden wie im Wettkampf. Die für ein Spitzenresultat im Wettkampf erforderliche Konzentration und Willenskraft kann nicht nach Belieben an- und abgedreht werden wie ein Lichtschalter. Sie muß durch kontinuierliches und intensives Training und in Leistungskontrollen erarbeitet werden.
 - a) Gerade auf diesem Gebiet hat der Betreuer größte Schwierigkeiten. Manche Schützen glauben nämlich, daß im Training nicht derselbe Ernst notwendig ist wie im Match. Sie trainieren dann auch schlampig. Sie sollten aber zur Kenntnis nehmen, daß für Training nicht nur körperlicher Fitness dient, sondern für die Schulung der Konzentration und Willenskraft eine ebenso wichtige Übung ist.
 - b) Aus Leistungskontrollen soll der Schütze auch lernen, seine Fähigkeit zur Selbstkritik und zur Analyse seiner Leistung auszubauen. Er muß lernen, einen Fehler zu erkennen und ein Rezept für dessen Behebung zu finden. Dieser Teil des Trainings ist eine notwendige

Vorbereitung auf den Zeitpunkt, an dem der Schütze auf sich selbst gestellt — als sein eigener Betreuer — im Match am Stand steht.

14. Ein Betreuer sollte geradezu „allergisch“ gegen schlechte Waffen und Ausrüstung sein, weil das oft der Grund für schlechte Leistung ist. Spitzenschützen geben nur selten dem Gewehr oder der Ausrüstung die Schuld für ein schlechtes Ergebnis. Der Betreuer aber sollte diese Möglichkeit nicht von vornherein ausschließen und sich davon überzeugen, daß die Waffen geeignet sind, damit Höchstresultate zu erzielen. Unter gar keinem Umstand sollte einem Schützen erlaubt werden, mit einer untauglichen Waffe zu schießen. Eine schlechte Waffe bringt den Schützen um sein Selbstvertrauen oder wird zur — in diesem Fall berechtigten — Ausrede für schlechte Ergebnisse. Der Betreuer sollte daher trachten, daß fehlerhafte Waffen fachmännisch repariert oder überhaupt umgetauscht werden. Andernfalls wird mancher Schütze zum „Amateurbüchsenmacher“ und ruiniert eine an und für sich gute Waffe erst recht.
15. Auch das übrige Zubehör sollte zeitweise kontrolliert werden. Eine gewisse Pflege der gesamten Ausrüstung verlängert nicht nur deren Lebensdauer, sie gibt dem Schützen auch die Gewißheit, daß alles in Ordnung ist.
Nie sollte man einem Schützen erlauben, mit schlechter Ausrüstung einen Wettkampf zu bestreiten. Wenn auch eine tadellose Ersatz-Ausrüstung vorhanden ist, wird diese für den Schützen doch ungewohnt sein und daher ein Handicap für ihn bedeuten.
16. Der Betreuer sollte nie mit einer durchschnittlichen Leistung zufrieden sein und die Schützen dazu anspornen, jederzeit eine perfekte Leistung zu bringen. Bei Neulingen muß das Leistungslimit innerhalb einer seinem Können angepaßten Grenze liegen, damit es Schützen und Betreuer zufriedenstellt. Hat ein Schütze das ihm gesetzte Limit erreicht, muß ihn der Betreuer davon überzeugen, daß er sich selbst ein neues, höheres Limit setzen muß.
Es ist klar, daß jede schlechte Leistung irgendeinen Grund hat. Wiederholungen kann man nur vermeiden, wenn die Ursachen erkannt und Fehler korrigiert werden. Dabei sollten Schützen und Betreuer zusammenarbeiten.
17. Ein Trainingsprogramm muß auf den einzelnen Schützen, nicht auf die ganze Gruppe abgestimmt sein. Die Trainingsanforderungen richten sich ja nach dem Leistungsstand der einzelnen Schützen und müssen daher auch für jeden verschieden sein.
18. Leistungstraining sollte geplant und kontrolliert werden. Die Ergebnisse sind aufzuschreiben. Eine Kontrolle ist notwendig, um festzustellen, ob jeder Schütze seinen Leistungsstandard erreicht hat. Der Betreuer muß in der Erstellung des Trainingsprogrammes objektiv und auch bereit sein, es zu ändern, wenn die vorgeschriebenen Lei-

stungen nicht erreicht werden können. Immer aber soll den Schützen ein ihrer Leistung entsprechendes Limit gesetzt werden, damit sie auch im Training ein Ziel vor Augen haben.

19. Um derartige Leistungskontrollen sinnvoll zu gestalten, müssen alle Ergebnisse — am besten in Diagrammen — verzeichnet werden. Die Auswertung solcher Diagramme und Aufzeichnungen zeigt oft Ergebnisse, die sonst weder der Betreuer noch der Schütze feststellen könnten. Am besten ist es, je ein Diagramm pro Stellung und eines für das Gesamtergebnis zu machen. Man kann daraus Trainingsfortschritte genauso ablesen, wie gewisse Schwächen. Weder der Schütze noch der Betreuer sollten sich langfristig bezüglich der Leistungsstatistik auf ihr Erinnerungsvermögen verlassen. Dies würde sicher den Trainingseffekt vermindern und in gewissen Dingen Unsicherheit hervorrufen.
20. Die Aufgaben eines Betreuers im Training unterscheiden sich wesentlich von jenen im Wettkampf. Im Training wird er auf Erlangung von Selbstvertrauen und Willenskraft hinarbeiten. Dabei lernen die Schützen ihre eigene Leistung richtig einzuschätzen.
 - a) Dieses Selbstvertrauen muß auch im Wettkampf anhalten, der Betreuer muß aber bedenken, daß der Schütze unter ganz anderer Belastung steht.
 - b) Während des Wettkampfes ist es für den Schützen sehr beruhigend, wenn er weiß, der Betreuer ist jederzeit da, wenn er Hilfe braucht. Die Anwesenheit des Betreuers kann daher sehr großen Einfluß auf die innere Einstellung, den Kampfgeist und das Selbstvertrauen eines Schützen haben und kann diesem bei der psychischen Einstellung zum Wettkampf sehr helfen. Sie gibt aber dem Schützen auch das Gefühl, daß alles getan wurde, um beste Voraussetzungen für seine Leistung zu schaffen.
 - c) Während eines Wettkampfes hat der Betreuer auch dafür zu sorgen, daß der Schütze nicht durch irgendwelche Störungen beeinflusst wird. Er muß sich in jeder Hinsicht für seine Schützen einsetzen und nötigenfalls für sie Protest einlegen, wenn regelwidrige Entscheidungen getroffen werden. Der Schütze selbst hat keine andere Aufgabe, als so gut wie möglich zu schießen.
21. Eine wichtige Phase der Betreuung liegt unmittelbar nach dem Wettkampf. Dem Schützen einfach zu sagen, daß er etwas falsch gemacht hat, genügt nicht. Man muß ihm beides sagen — was er gut gemacht hat und was für seine Leistung schlecht war. Man muß ihm zu erklären versuchen, warum das eine gut, das andere schlecht war. Wenn der Schütze selbst erkennt, warum seine Leistung in diesem Wettkampf schlecht war, war auch dieser Wettkampf bestimmt nicht umsonst.

Nachstehend werden noch die häufigsten Gründe für schlechte Leistungen angeführt:

a) Mangel an Kritikfähigkeit:

Ein Schütze mit diesem Fehler ist einfach nicht in der Lage, seine Fehler zu erkennen. Er probiert dauernd an seiner Ausrüstung herum, ändert ständig seine Stellungen, geht aber an wesentlichsten Dingen vorbei.

b) Mangel an Strebsamkeit:

Diese Schützen sind mit ihrer Leistung zufrieden und erwarten, daß alle Konkurrenten „umfallen“, damit sie selbst gewinnen können.

c) Mangel an Mannschaftsgeist:

Diesem Schützen ist das Ergebnis egal, weil er vielleicht mit anderen Mannschaftskollegen oder seinem Betreuer zerstritten ist.

d) Unfähigkeit, Fehler zu korrigieren:

Solche Schützen bemerken gar nicht, daß sie selbst Fehler machen, sie finden aber jederzeit irgendeine Ausrede für schlechte Leistungen.

e) Falsche Einstellung zum Wettkampf:

Diese Schützen hätten zwar alle Voraussetzungen, sind aber entweder zu überheblich oder Pessimisten. Hier muß sich der Betreuer einschalten und versuchen, ihnen die richtige Einstellung zum Wettkampf beizubringen.

f) Mangel an Talent und Fähigkeiten:

Ein für Schützen und Betreuer fast hoffnungsloser Fall.

24. Es wurde mit Absicht weitgehend darauf verzichtet, irgendwelche Vorschläge zur Lösung verschiedener Probleme zu machen.

Mit der Entwicklung eines persönlichen Stils in der Betreuung ergeben sich Lösungen meist von selbst. Wenn die Schützen A und B zwar dasselbe Problem haben, wird dessen Lösung oft sehr verschieden sein müssen.

Ein Betreuer, der entsprechendes Wissen über grundlegende Erkenntnisse des Schießsportes besitzt und in der Lage ist, seine Schützen von der Richtigkeit dieser Erkenntnisse zu überzeugen und der sich seinen Schützen nicht entfremdet, wird mit seiner Mannschaft auch Erfolg haben.

Herausgeber, Eigentümer und Verleger: Österreichischer Schützenbund,
A-8720 St. Margarethen bei Knittelfeld. — Für den Inhalt verantwortlich:
Dipl.-Ing. F. Schattleitner. — Druck: Gutenberghaus Knittelfeld

