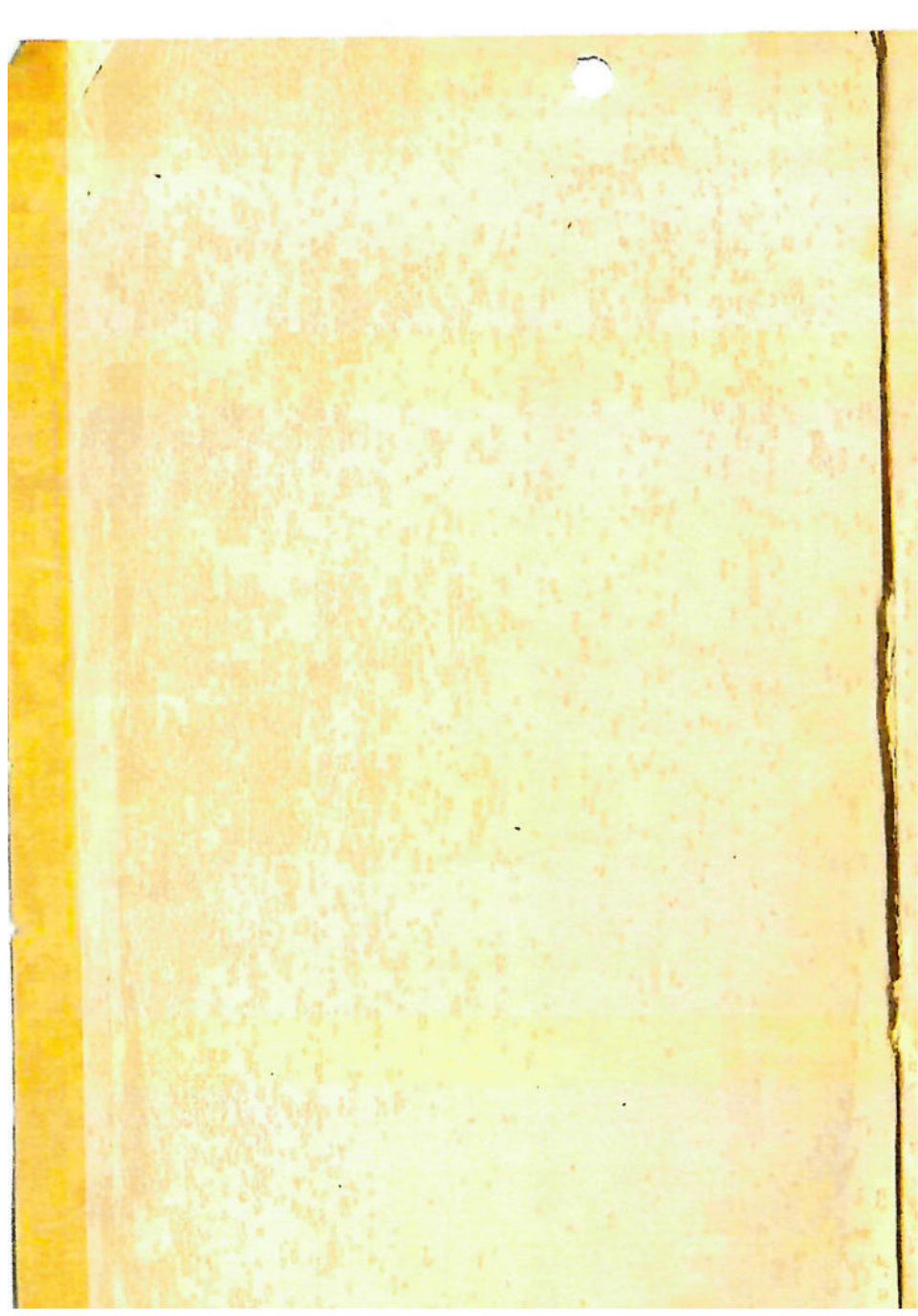


**Lehrbrief für die Übungsleiterausbildung
im Sportschießen**

**Technik und Methodik
des Schießens mit der
Freien Pistole**

Herausgegeben
vom Zentralvorstand der Gesellschaft für Sport und Technik

Nur für den Dienstgebrauch



k und Methodik des Schießens mit der „Freien Pistole“

LEHRBRIEF
für die Übungsleiterausbildung
im Sportschießen

– 1975 –

gearbeitet von:

Lothar Pinnig
Trainer für Sportschießen
Meister des Sports



Harald Vollmer — Verdienter Meister des Sports — KfS Leipzig

Olympische Spiele	1968	560 R. — Bronzemedaille
Europameisterschaften	1969	565 R. — Silbermedaille
Weltmeisterschaften	1970	564 R. — Goldmedaille
Europameisterschaften	1971	563 R. — Silbermedaille
Weltmeisterschaften	1974	565 R. — Bronzemedaille
Europameisterschaften	1975	572 R. — Goldmedaille (Weltrekord eingestellt)

Gliederung:

Seite

1.	Problemstellung	6
2.	Charakteristik der Disziplin „Freie Pistole“	6
3.	Die historische Entwicklung der Disziplin „Freie Pistole“	6
4.	Die Leistungsentwicklung der Disziplin „Freie Pistole“	9
5.	Waffe und Munition	10
5.1.	Die Schäftung	12
5.2.	Die Visiereinrichtung	18
5.3.	Der Abzugsmechanismus (Stecher)	19
6.	Die Ausrüstung des Schützen	20
7.	Der Anschlag des Schützen	21
7.1.	Die Fußstellung	21
7.2.	Die Körperhaltung	25
7.3.	Die Armhaltung	28
7.4.	Die Kopfhaltung	33
7.5.	Das Anfassen der Waffe	35
7.6.	Anschlagskontrolle und Korrektur des Anschlags	37
8.	Die Atmung	37
9.	Möglichkeiten des menschlichen Auges	39
9.1.	Korrektur durch Brillen und Filter	44
9.2.	Das Zielen	47
10.	Das Drücken des Abzuges	48
10.1.	Einstellen des Stecherwiderstandes	49
10.2.	Lage und Form der Abzugszunge	50
10.3.	Die Technik des Drückens	51
10.4.	Fehler beim Drücken des Abzuges	53
11.	Die Koordination der technischen Elemente: „Halten — Zielen — Drücken“	54
11.1.	Der Bewegungsablauf für die Abgabe eines Schusses	55
12.	Der Schießrhythmus	55

	Seite
13. Das Training und der Wettkampf	61
13.1. Aufgaben und Merkmale des sportlichen Trainings	61
13.2. Mittel und Methoden zur Vervollkommnung der Technik	64
13.2.1. Das Trockentraining	64
13.2.2. Das Rhythmustraining	66
13.2.3. Das Schießen auf weiße Scheibe und auf Ringscheibe, ohne Trefferbeobachtung	69
13.2.4. Ansagen der Treffer nach dem Abkommen und der Einschätzung des technischen Ablaufs	69
13.2.5. Leistungskontrollen und wettkampfnahes Training	72
13.2.6. Fehler und ihre Ursachen	73
13.3. Die athletische Ausbildung in der Disziplin „Freie Pistole“	77
13.4. Konzentrations- und Willensschulung	78
13.5. Möglichkeiten der Entspannung, Aktivierung und Schulung des Vorstellungsvermögens	79
13.6. Die Trainingsplanung	81
13.7. Belastungsgestaltung	83
13.8. Das Trainingstagebuch, Nachweisführung und Statistik	86
13.9. Der Wettkampf	91
13.9.1. Ziel des Wettkampfes	91
13.9.2. Die Schießtaktik	92
14. Einige Aufgaben des Trainers bzw. Übungsleiters	94
15. Einige Methoden der Auswahl veranlagter Jugendlicher für die Disziplin „Freie Pistole“	97

1. Problemstellung

Bedingt durch den trainingsmethodischen und schießtechnischen Fortschritt im Freien Pistolenschießen machte sich eine Überarbeitung bzw. Erweiterung des bisherigen Lehrbriefes erforderlich.

Das ständig steigende Anforderungsniveau setzt voraus, daß die Übungsleiter bzw. Trainer in den Trainingszentren in die Lage versetzt werden, ihr spezielles Wissen zu erweitern, das Niveau der Nachwuchsschützen in dieser Disziplin so zu heben, daß ein möglichst „nahtloser“ Übergang in das Klubtraining möglich ist.

Dieser Lehrbrief ist kein Lehrbuch. Es war das Bemühen des Autors, in gestraffter Form das Notwendigste zusammenzutragen, was Übungsleiter, Trainer und Schützen wissen müssen und beherrschen sollten, um eine solide Grundlage für zukünftige Weltspitzenleistungen im Freien Pistolenschießen schaffen zu können.

2. Charakteristik der Disziplin „Freie Pistole“

Die Disziplin „Freie Pistole“ ist eine olympische Disziplin des sportlichen Schießens. Es handelt sich wohl um die schwierigste Schießdisziplin überhaupt.

Geschossen wird mit einer Kleinkaliberwaffe, die nur ganz wenigen Einschränkungen unterliegt und daher das Attribut „frei“ führt. Das Kaliber, die Beschaffenheit der Munition und die Art der Visierung sind vorgeschrieben, das heißt, über das Gewicht, den Abzugsmechanismus, die Schäftung u. a. kann der Hersteller bzw. der Schütze „frei“ verfügen.

Die Schußentfernung beträgt 50 m (mit einer Toleranz von 0,25 m plus oder minus), während die anderen bei uns gebräuchlichen Pistolendisziplinen die 25 m-Distanz einhalten. Die internationale 10er Ringscheibe Nr. 4 dient als Ziel. Sie hat einen Gesamtringdurchmesser von 50 cm, der Spiegel (Ring 10 bis 7) mißt 20 cm im Durchmesser und erscheint dem Schützen über dem Visier 3 bis 3,5 mm breit. Das Zentrum der Scheibe, die „Zehn“, kann man mit bloßem Auge nicht ausmachen, sie gilt es jedoch recht häufig zu treffen.

Dem Schützen stehen für den Wettkampfumfang (15 Schuß Probe und 60 Wertungsschüsse) 150 Min. zur Verfügung. Das erscheint viel, reicht jedoch oft gerade aus, um den Wettkampf zu absolvieren; sind es doch exakt 120 Sec., die für die Vorbereitung und Ausarbeitung eines Schusses zur Verfügung stehen, von der „Verarbeitung“ des mit jedem vorangegangenen Schuß erzielten Treffers einmal abgesehen.

Bedenkt man dabei noch, daß die bis zu 1500 g schwere Waffe nur mit einer Hand jeweils 10 bis 20 Sec. ruhig im Anschlag gehalten werden muß und ein Wettkampf erfahrungsgemäß bis zu 120 Anschlägen erfordern kann, dann wird wohl deutlich, welche Belastung zu verkraften ist.

Es ist einfach zu errechnen, daß ein Schütze im Verlaufe eines Wettkampfes nahezu 150 kg mit einem Arm bewältigen muß und immerhin etwa 1125 Sec. statische Haltearbeit leistet.

Aus den bisher gewonnenen Erkenntnissen allein wird klar, daß an einen Freien Pistolenschützen große Anforderungen zu stellen sind.

3. Die historische Entwicklung der Disziplin „Freie Pistole“

In der zweiten Hälfte des 15. Jahrhunderts begann die Epoche der Vorderlader. Das Luntenschoßgewehr löste die Armbrust ab und verdrängte sie um 1520 völlig

Zur Zeit der Vorderlader gab es keine besonderen Scheibepistolen. Sie kamen erst in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts auf. Das Pistolenschießen wurde nur bei Duellen angewendet.

Handelte es sich zunächst um Reiterpistolen mit Rad- und Batterieschloß, so kamen ab 1770 die „echten“ Duellpistolen auf.

Sie wurden nur paarweise hergestellt.

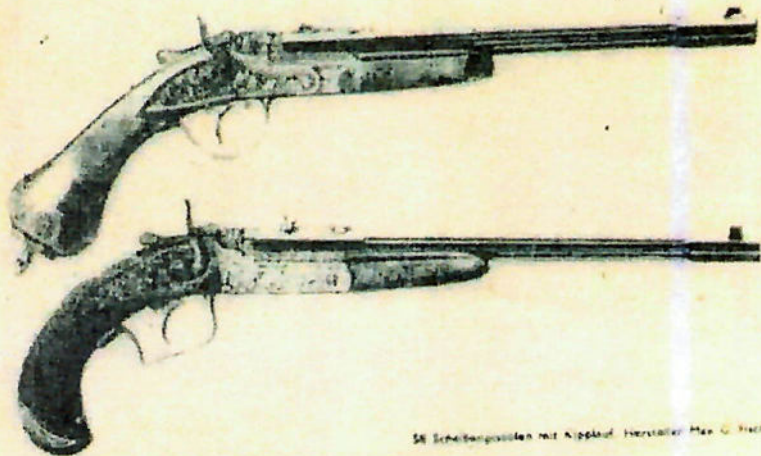
Seit dem zweiten Viertel des 19. Jahrhunderts wurden Duellpistolen mit Perkussionschloß (Zündkapselschloß) verwendet.

Interessant ist es sicher, zu wissen, daß bereits zu dieser Zeit von den Tulauer Waffenmeistern die Rede ist, welche ausgezeichnete Duellpistolen fertigten (z. B. N. Krapiwenzew).

Es ist keineswegs der mangelnden Fertigkeit einiger Waffenmeister dieser Zeit zuzuschreiben, wenn es selbst ausgezeichneten Schützen nicht gelang, einen auf 20 Schritt still stehenden Menschen zu treffen. Man bohrte die Läufe aus reiner Menschenfreundlichkeit so schlecht, um heißblütigen Duellanten das Treffen zu erschweren.

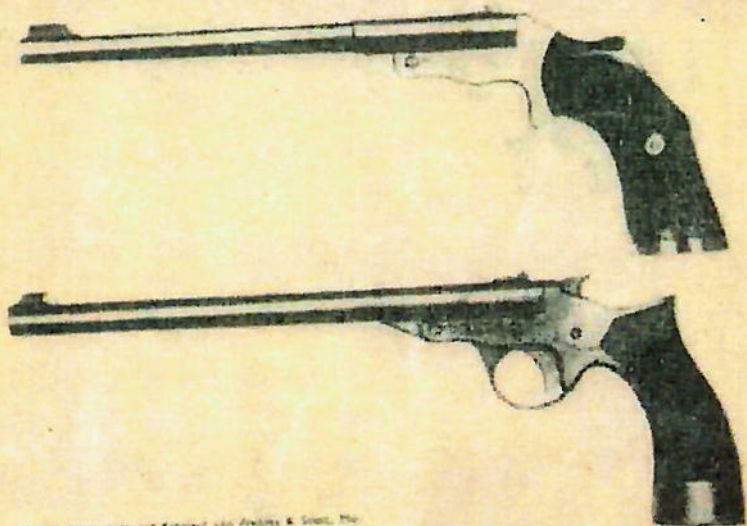
Seit dem 18. Jahrhundert tauchten beim Schießen übrigens auch Büchsen und Pistolen auf, bei denen Druckluft die Treibkraft des Schießpulvers ersetzte. 1880 wurde die erste Luftpistole in Deutschland gebaut (M. Flürscheim, Gaggenau in Baden).

Die einschüssigen Scheibepistolen entwickelten sich aus den Duellpistolen (Abb. 2).



56 Scheibepistolen mit Nippelzug Hersteller: Max G. Fischer

Als relativ „junge“ Waffe kam die Scheibenpistole erst im letzten Viertel des 19. Jahrhunderts auf. Die meisten Scheibenpistolen verschiedener Systeme wurden in Deutschland gebaut. In geringerem Umfang in der Schweiz, in den Vereinigten Staaten von Amerika und in Frankreich. (Abb. 3)



AB Scheibenpistole mit Stoppel von Arvids & Söner, Stockholm 1850 und 1860

Abb. 3

Die Durchschlagkraft und die Rasanzen waren gering, die Lauflänge schwankte zwischen 20 und 35 cm (zum Vergleich TOZ 35 hat eine Lauflänge von 30 cm).

Die meisten deutschen und schweizer Scheibenpistolen waren schon zu dieser Zeit mit einem Stecher versehen. In Deutschland und auch in der Schweiz entwickelte sich eine besondere Art des Schaftes mit verschiedenen Ansätzen und Auflagen. Amerikaner, Engländer und auch Franzosen legten bis in die 50er Jahre des Jahrhunderts keinen Wert auf orthopädische Griffe und Stecherabzüge.

Seit 1896 hat das Pistolen- und Revolverschießen einen festen Platz im olympischen Programm. Lediglich in St. Louis 1904 und in Amsterdam 1928 stand es nicht der Tagesordnung.

Ab 1936 (Berlin) wird das Scheibenpistolenschießen auf 50 m nach den uns heute geläufigen Bedingungen im olympischen Protokoll aufgeführt. Erster Olympiasieger wurde Torsten Ullmann (Schweden) mit 559 Ringen. Erich Krempel aus Suhl kämpfte sich damals mit 544 Ringen die Silbermedaille.

Im Jahre 1907 wurde der Internationale Schützenverband (Union Internationale Federations et Associations Nationales de Tir) mit dem Sitz in Stockholm (Fruktugatan 20) gegründet.

Der DSV der DDR wurde 1962 Mitglied der UIT, nachdem er 1960 in Mailand bereits provisorisches Mitglied geworden war.

DDR-Schützen (Freie Pistole) griffen in Rom 1960 (Horst Kadner) mit 548 Ringen und einem 8. Platz und in Tokio 1964 (Johann Garreis) mit 554 Ringen und einem achtbaren 4. Platz vergeblich nach olympischen Medaillen. Erst Harald Vollmer gelang es 1968 in Mexico City mit 560 Ringen eine Bronzemedaille zu erkämpfen. Es war auch Harald Vollmer, der damals bei Welttitelkämpfen mit der Freien Pistole für einen DDR-Triumph sorgte.

Unvergessen ist seine Goldmedaille von Phoenix (USA) 1970, wo das erste Mal auf dem Boden der Vereinigten Staaten von Amerika die Hymne der DDR gespielt wurde.

4. Die Leistungsentwicklung der Disziplin „Freie Pistole“

Ein direkter Vergleich der Leistungen ist wohl erst von 1936 an sinnvoll, denn zuvor schoß man mit Scheibenrevolvern und -pistolen, welche größtenteils noch keinen Stecherabzug besaßen. Es ist auch nicht so genau festzustellen, ab wann auf die heute noch gebräuchliche Ringscheibe geschossen wurde.

Teilweise wurde auf kürzere Entfernung und auch mit weitaus größeren Kalibern der Kampf aufgenommen.

Betrachten wir die olympischen, Welt- und DDR-Rekorde in ihrer Entwicklung:

	Olymp. Rekord	Weltrekord	DDR-Rekord
1936	559	559	—
1960	559	566	570
1964	560	566	570
1968	562	566	573
1972	567	572	574
1974	567	572	575
1975	567	572	575

Es ist nicht zu übersehen, daß das Niveau des Freien Pistolenschießens in der DDR durchaus mit der Entwicklung der Internationalen Rekorde Schritt hält, wenn man die Spitzenresultate vergleicht. Man darf jedoch keinesfalls übersehen, daß das zutreffende Rekordreglement unterschiedlich hohe Anforderungen an die Qualität der Wettkämpfe stellt und daß die Rekorde auch nichts über die Leistungsdichte in der Spitze eines Landes aussagen.

In einer stabilen und breiten Spitze, im Bereich des Weltrekordes liegt offensichtlich die größte Potenz, den bestehenden Weltrekord weiter zu verbessern. Nicht von ungefähr geben hierbei die sowjetischen Schützen den Ton an.

In keiner anderen Pistolendisziplin gibt es ähnliche große Differenzen zum möglichen Maximalresultat von 600 Ringen, wie beim Freien Pistolenschießen.

Der Weltrekord im olympischen Schnellfeuerschießen liegt seit 1970 bei 598 Ringen und auch im Revolverschießen 30 + 30 Schuß bei 597 Ringen. Sogar mit der Standardpistole 20 + 20 + 20 Schuß, einer relativ jungen Pistolendisziplin, gelang bereits eine Weltrekordleistung von 582 Ringen.

Das unterstreicht einmal mehr die Schwierigkeit des Freien Pistolenschießens und erklärt gleichzeitig, weshalb seit Jahrzehnten die Scheibe nicht verändert wurde.

5- Waffe und Munition

Nach den zur Zeit gültigen Regeln der UIT sind alle Pistolen und Revolver des Kalibers 5,6 mm (0,22 Zoll) zugelassen; also ausschließlich Kleinkaliberwaffen.

Es bestehen keine Gewichtsbeschränkungen; die Pistole muß allerdings mit einer Hand, ohne Stütze, frei gehalten werden können.

Im allgemeinen wiegen die gebräuchlichen Modelle etwa 1300 bis 1500 g für Erwachsene. Einige Schützen bringen unterhalb des Laufes Zusatzgewichte an, um die Waffe an der Mündung träger zu machen. Die neuesten Konstruktionen bieten dazu eine interessante und zweckmäßige konstruktive Möglichkeit im Vorderschaft. (Abb. 4)



Abb. 4

Zur Zeit befinden sich überwiegend folgende Modelle im Gebrauch:

TOZ 35	SU
MZ 55/1	SU
Hämmerli	Schweiz
Zentrum	DDR

(Abb. 5)



Abb. 5

Die Konstrukteure dieser führenden Waffentypen sind einheitlich bemüht, den Lauf so weit als möglich nach unten in die schießende Hand zu verlegen, ein störunanfälliges und variables Stecher-Abzugssystem zu verwenden und möglichst umfangreiche Möglichkeiten für Arbeiten an der Schäftung zu bieten. Daß dabei der Qualität der Läufe besondere Aufmerksamkeit geschenkt wird, versteht sich von selbst.

Das Reglement der UIT schreibt vor, welche Art von Munition verwendet werden darf. Beim Freien Pistolenschießen müssen 0,22 Zoll-Randfeuerpatronen eines international anerkannten Typs verwendet werden.

Die Geschosse müssen aus Blei oder einem ähnlichen weichen Material bestehen.

Den Ansprüchen unserer Nachwuchsschützen genügen die sowjetischen Zielpatronen. Aus ökonomischen Gründen lohnt es sich. Die stark verbesserten Patronen des VEB Sprengstoffwerke Schönebeck sind weiter zu erproben.

Für Anfänger und junge Nachwuchsschützen sind sie bedenkenlos zu akzeptieren. Es ist angebracht und bei den Leistungsschützen unerlässlich, einige Patronensorten und -serien vom Anschußbock zu schießen, um die Sorte mit der besten Trefferdichte zu ermitteln. Die Patrone muß zum Lauf passen. Die meisten Schützen bevorzugen eine „weiche“ Patrone, die bei der Pulverexplosion die Waffe nicht so stark erschüttert.

Das zentrale Nervensystem paßt sich im Verlaufe des Trainings über das Muskelgefühl einer bestimmten Patronensorte an. Dabei ist zweierlei zu berücksichtigen

- a) „Harte“ Patronen entwickeln „harte“ Reaktionen hinter der Waffe. Entsprechend größer ist auch der nervliche Arbeits-(Kraft)-Aufwand. Solche Patronen sind auch zwangsläufig lauter und somit „unangenehmer“. Laute Patronen sind nicht unbedingt schneller als die leiseren. Entscheidend ist die Charakteristik des Gasdruckverlaufs im Lauf. Dazu liefern die Hersteller entsprechende Angaben.
- b) Aus den unter a) genannten Fakten ergibt sich, daß ein plötzlicher Wechsel der Patronensorte nicht unbedingt sofort Erfolg bringen muß, da eine gewisse Anpassung seine Zeit braucht.

Man sollte also die Auswahl der Patronensorte nicht nur der Anschußmaschine überlassen. Der Schütze muß sein Gefühl mitsprechen lassen. Und noch eins ist zu beachten! Schützen mit schlechter Handruhe bevorzugen eine Patrone, die möglichst schnell den Lauf verläßt. Ruhige Schützen dagegen erreichen mit einer „langsameren“ Patrone bessere Resultate.

Daß das Schießen bei böigem Wind allerdings mit langsameren Patronen ungünstiger sein kann, ist ein weiteres beachtenswertes Problem.

5.1. Die Schäftung

Der Griff der Freien Pistole unterliegt praktisch keinerlei Einschränkungen. Im Regelwerk wird lediglich gefordert, daß der Griff oder irgendein anderer Teil der Pistole nicht so konstruiert sein dürfen, daß die Waffe außer durch die Hand, die die Pistole hält, noch in anderer Weise gestützt wird. Das bedeutet, daß der untere Teil der Schäftung, die Handkantenauflage, nur so weit nach hinten reichen darf, daß nur die Hand und nicht der Unterarm hinter dem Handgelenk stützend wirkt. Selbstverständlich ist es verboten, den Ärmel der Schießjacke an die Schäftung anzulegen. Eine alte Schützenweisheit soll hier bekräftigt werden: „Der Lauf schießt und die Schäftung trifft!“

Tatsächlich kommt der Schäftung an der Freien Pistole eine außerordentliche Bedeutung zu. Jeder Leistungsschütze ist bestrebt, die Schäftung seiner Waffe weit als möglich seiner Hand und den optimal erforderlichen Bedingungen Anschlag anzupassen.

Dabei gilt es, eine Reihe von allgemeinen Erfahrungen zu beachten.

- a) Die Schießhand soll so weit als möglich nach oben, nach vorn und seitlich zum System hin eingepaßt werden. (Abb. 6)

Das ist für die möglichst günstige Gestaltung der Wirkung einiger physikalischer Erscheinungen beim Schuß von Bedeutung. An der Waffe wirken beim Schuß bestimmte Kräfte, die sich rein optisch im „nach hoch-links Sprünge“ bei Rechtsschützen äußern. (Abb. 7) Die Größe dieser Abgangsfehlerwinde ist weitgehend von der Masse-Kraft-Verteilung an und hinter der Waffe abhängig. Dazu zählt auch die Charakteristik der Pulverladung in der Patrone

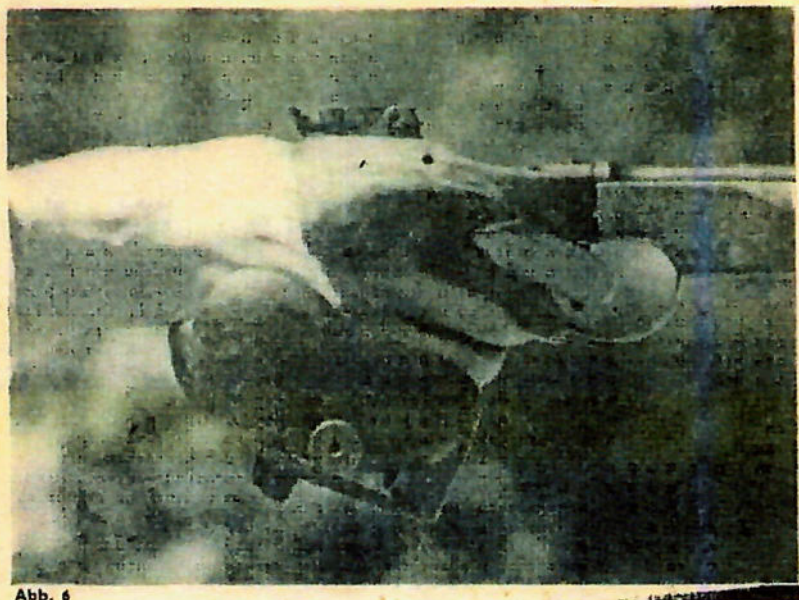


Abb. 6

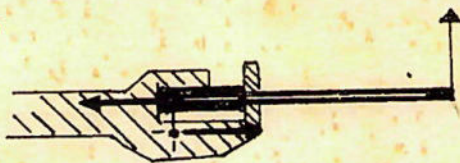


Abb. 7

Theoretisch käme es kaum zu einer Abgangsbewegung, wenn alle Kräfte gleichmäßig um das Patronenlager herum angeordnet werden könnten. (Abb. 8)

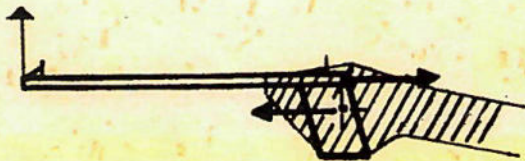


Abb. 8

Das ist jedoch praktisch unmöglich und kann eben nur möglichst günstig gestaltet werden. (Abb. 9)



Abb. 9

- b) Die Hand sollte so schräg als möglich eingeschäftet werden, damit die Muskeln der Hand und vor allem des Unterarms möglichst wenig statisch Arbeit zu leisten haben. Im allgemeinen sollte im Anschlag eine Toleranz von 5 Grad nicht überschritten werden, die noch ohne Schmerzempfinden und übernormale Anstrengungen möglich ist. (Abb. 10a)

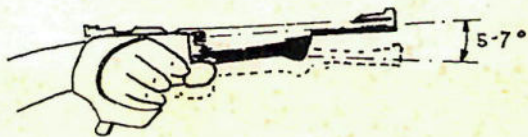


Abb. 10 a

Bei der TOZ 35 bietet sich diese Möglichkeit nur, wenn man entweder das Griffstück umschweißt oder die Daumenballenauflage erhöht und gerade nach hinten zieht (Holzkitt). (Abb. 10)

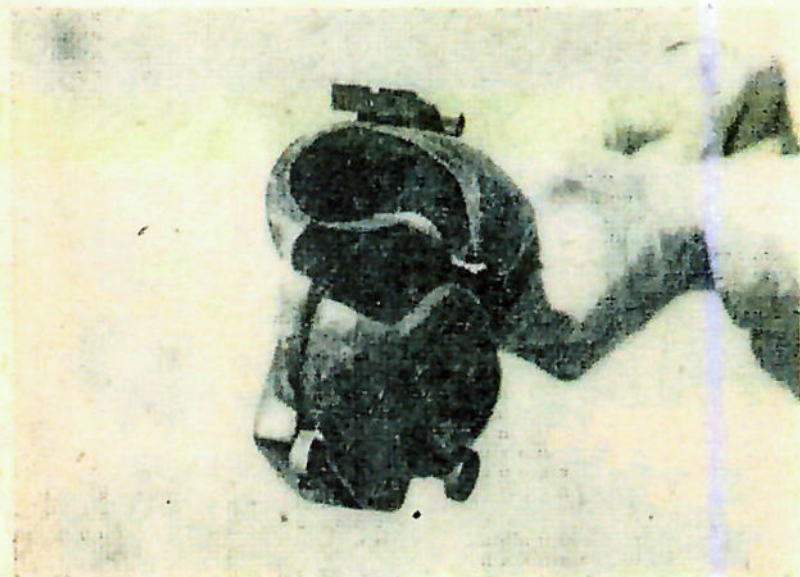


Abb. 10

- c) Die tragenden Finger (Mittel-, Ring- und kleiner Finger) sollen mit ihrem 2. Glied möglichst rechtwinklig zum Lauf liegen. Alle Hautwülste werden sorgfältig eingearbeitet, so daß die Finger immer wieder ihre Lage „erfühlen“. Die tragenden Finger sollen normal gekrümmt liegen und die Waffe ohne Anstrengung festhalten können.

Dem Mittelfinger ist besondere Aufmerksamkeit zu widmen, 'da er mit seiner oberen Seite eine tragende Funktion übernimmt. (Abb. 11)

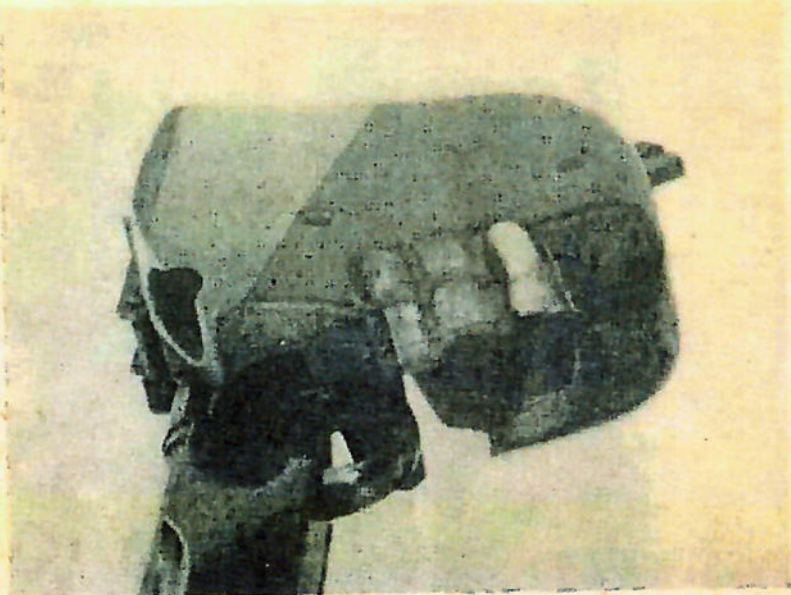


Abb. 11

- d) Der Zeigefinger als Abzugsfinger muß völlig bequem gebeugt werden können und dabei den Abzug in der Mitte seines 1. Gliedes berühren, wobei der Abzug selbst möglichst in Richtung der Seelenachse bewegt werden soll. Der Zeigefinger liegt mit seinem 1. und 2. Glied frei. (Abb. 12)

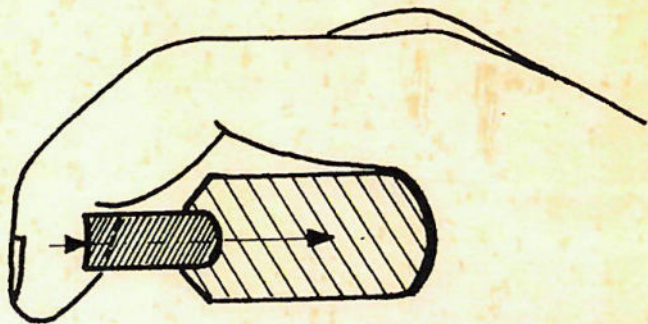


Abb. 12

Der Keil zwischen dem Zeige- und Ringfinger muß so dimensioniert sein, daß keine spürbare Spreizwirkung zwischen den Fingern entsteht. Der Keil dient in erster Linie dem Mittelfinger als zu tragende Fläche und dem Zeigefinger nur als Orientierung für seine richtige und gleichmäßige Lage. (Abb. 13)

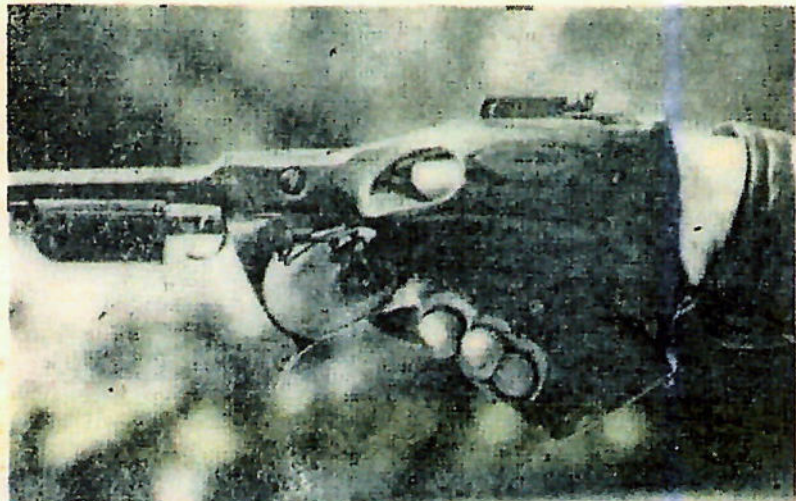


Abb. 13

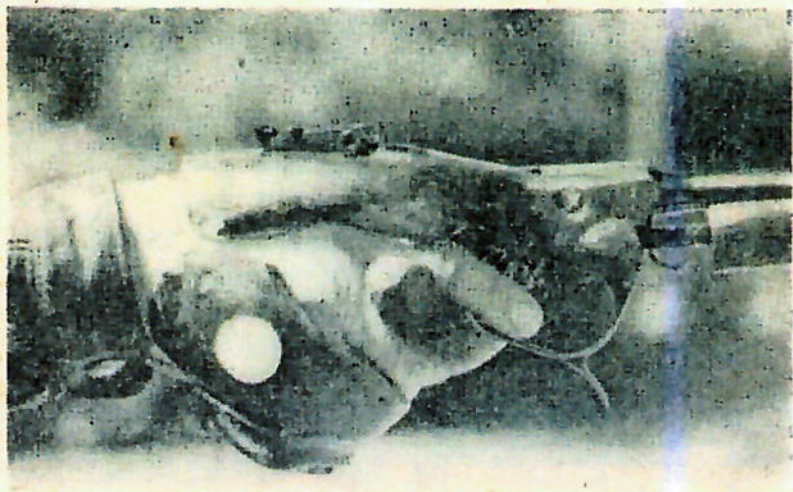


Abb. 14

- e) Der obere Teil der Schäftung über dem Handrücken hat ausschließlich tragende Funktionen. Man muß darauf achten, daß die Handknochen nicht gedrückt werden (Grundgelenk des Zeigefingers). **Abb. 14)**
- f) Der Daumen wird so eingelegt, daß er locker, seiner natürlichen Haltung entsprechend gerade steht.
Der Daumenballen muß sorgfältig eingepaßt werden. Seine Lage beeinflusst wesentlich die Lage der Visierlinie. Hier kann die Ursache für häufiges Feinkorn liegen.
Etwa die gleiche Verantwortung trägt das Handkantenlager. Es muß vor allem in seinem hinteren Teil sehr gut passen. Die meisten Schützen besitzen an ihren Waffen ein verstellbares und feststellbares Handkantenlager. Diese Lösung ist zu empfehlen und widerspricht nicht dem derzeitigen Reglement.
- g) Um ein Verrutschen der Schäftung im Anschlag möglichst zu vermeiden, ist es unerlässlich, alle Innenflächen, die mit der Handfläche in Berührung kommen, aufzurauchen (Fischhaut, Bunzeln).

Beim Herrichten einer Schäftung gibt es eine einfache Methode zu überprüfen, ob die Schäftung paßt.

Der Schütze nimmt seine Waffe in den Anschlag und richtet sich ein. Dann schließt er die Augen und nimmt so lange Korrekturen mit der Schießhand im Anschlag vor bis er meint, eine völlig normale Anschlags-Handhaltung eingenommen zu haben ohne bewußte Verspannungen.

Nun öffnet er die Augen und registriert das Visierbild. Steht die Waffe mit ordentlichem Visier einigermaßen im Halteraum, dann ist die Schäftung gut. Gibt es grobe Abweichungen, müssen an der Schäftung entsprechend Korrekturen vorgenommen werden.

5.2. Die Visiereinrichtung

Auch hier zunächst das Regelwerk.

Es legt fest, daß weder an Kimme und Korn Korrekturgläser (Filter) befestigt werden dürfen. Wenn erforderlich, müssen solche Gläser vom Schützen getragen werden (Schießbrille).

Teleskopische oder optische Visierungen sind verboten und damit auch das legendäre Spiegelvisier.

Nur Dach- oder Balkenkorn sind erlaubt. Das Korn kann hier allerdings durch einen Tunnel, der nicht über die Mündung hinausreicht, geschützt und beschattet werden (Reflexionen bei Kunstlicht werden vermieden).

Die übergroße Mehrheit aller Freien Pistolenschützen zielt mit einer U-Kimme und einem Balkenkorn. Diese Kombination hat sich offensichtlich am zweckmäßigsten erwiesen, da hierbei am deutlichsten Zielfehler erkannt werden. Die Breite des Kornes wird allgemein um 3,5 mm gewählt; es erscheint so dem Auge in der gleichen Breite wie der Spiegel der Scheibe und erleichtert eine seitliche Orientierung im Halteraum.

Die Kimme muß genügend Licht an den Flanken des Kornes durchscheinen lassen um auch bei ungünstigen Lichtverhältnissen deutlich minimalste Differenzen erkennbar zu machen.

Um Reflexionen am Visier zu vermeiden, sind gratige Kanten zu begradigen, parallel zum Lauf verlaufende Visierflächen nach vorn zu verjüngen und das Visier hauchdünn (nicht flockig) anzurußen. (Abb. 15)

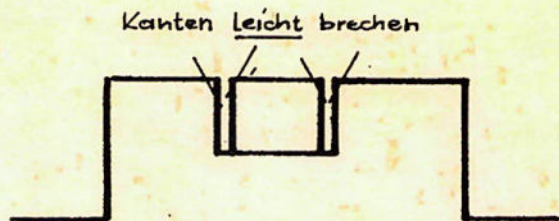


Abb. 15

Das Visier ist durch Schraubentriebe in der Seite und in der Höhe verstellbar. Rasten erleichtern das Einstellen und verhindern das unbeabsichtigte Verstellen der Visierung. Eine Raste macht ungefähr einen halben Ring auf der Scheibe aus.

Man merke:

Das Trefferbild auf der Scheibe verlagert sich in die Richtung, in welche man das Visierblatt mit der Kimme verstellt!

Es wird empfohlen, am Visier eine feine Markierung anzubringen (feiner Einrieb über Blatt und Halterung), um sofort kontrollieren zu können, in welcher Richtung sich die Visierung beim „Drehen“ bewegt.

Im Normalfall sind Richtungspfeile und Buchstaben in die Schraubenköpfe eingraviert.

5.3. Der Abzugsmechanismus

Es hat sich durchgesetzt, daß nunmehr alle Freien Pistolen einen Stecherabzug besitzen. Das Reglement legt hier keinerlei Beschränkungen fest. Es kann also auch mit einem elektrischen Abzugssystem geschossen werden.

Der Stecher läßt hauchfeine Einstellungen zu. Seine Variabilität (Variationsbreite) liegt etwa zwischen 3 und 300 pond.

Es ist allerdings nicht sinnvoll, die obere Grenze einzustellen, denn einmal leiden die Rasten und Hebel sowie Federn zu sehr und zum anderen benötigt man ja keinen Stecher, wenn man mit 300 p drücken möchte.

Das gewissenhafte und perfekte Einstellen des Stechers verlangt ein gutes Gefühl und vor allem Wissen um die technischen Funktionen des Einstellmechanismus. Darüber hinaus schadet es nichts, wenn der Schütze den Stecher so genau kennt, daß er auch einmal selbständig eine gebrochene Feder oder ein anderes Teil auswechseln kann.

Das Einstellen wird bei Punkt 10.1. noch ausführlicher behandelt. Der Stecher gibt dem Schützen die Möglichkeit, seine hauptsächlich Aufmerksamkeit dem „Zielen“ und dem „Ruhighalten“ der Waffe im Halteraum zu widmen. Die Muskeltätigkeit für das „Drücken“ soll möglichst gering gehalten werden, um die Waffe beim Auslösen des Schusses nicht aus ihrer Lage zu bringen.

Um im Verlaufe des Trainingsprozesses einen bedingten Reflex zu entwickeln und zu festigen, ist dieser Umstand von Bedeutung, jedoch komplizierter als es zunächst den Anschein hat.

6. Die Ausrüstung des Schützen

Über die Wettkampfkleidung der Pistolenschützen herrscht immer wieder Unklarheit. Tatsache ist, daß vom UIT-Reglement her keine Einschränkungen getroffen sind. Oberster Grundsatz kann hier dennoch die optimale Zweckmäßigkeit sein, ohne irgendwelche unfairen Tricks oder Kniffe zu versuchen.

Zahlreiche Freie Pistolenschützen tragen eine Lederjacke zum Training und zum Wettkampf. Zu beachten ist, daß der Ärmel des Schießbarmes unter der Achsel genügend Bewegungsfreiheit hat und der Ärmel nicht die Waffe berührt.

Die Tasche für die schießfreie Hand sollte schräg eingesetzt sein, um eine normale Handhaltung zuzulassen. Die Jacke darf keinesfalls zu eng sitzen.

Es ist logisch, daß der Schütze im Training wie im Wettkampf die gleiche Kleidung tragen sollte. Gerade beim Freien Pistolschießen kommt es auf eine optimale Abstimmung aller Kräfte an. Ständig wechselnde Kleidung verursacht stets andere und ungewohnte Kräfte, die jedes Mal anders auf das statische System „Sportler-Waffe“ wirken.

Man sollte sich entsprechend zielstrebig und durchdacht vom Winter- auf das Sommerschießen umstellen. Die damit verbundenen Probleme werden in dem Maße geringer, wie die Kapazität von winterfesten Schießständen zunimmt. Man sollte dabei in erster Linie mit der Unterbekleidung variieren, nicht mit der Oberbekleidung (Jacke, Hose, Schuhe). Natürlich kann man auch eine andere den Anforderungen entsprechende Jacke oder einen Trainingspullover tragen. Dabei ist darauf zu achten, daß der Ärmelbund z. B. nicht die Blutzufuhr zur Hand abschnürt. Die schießfreie Hand kann natürlich auch in die entsprechende Hosentasche gesteckt werden.

Eine Kopfbedeckung hat verschiedene Aufgaben:

- In kalter Jahreszeit soll sie warm halten.
- Durch ein entsprechendes Mützenschild soll Oberlicht abgeschirmt werden.

Man kann am Mützenschild auch Blenden, sogenannte „Scheuklappen“, anbringen und das Aufmerksamkeitsfeld etwas einengen. Diese letzte Aufgabe sollte man jedoch nicht übertrieben in Angriff nehmen, denn das Auge benötigt eine bestimmte Lichtmenge, um die Brennweite optimal einstellen zu können (siehe Punkt 9.1.).

Den Schießschuhen ist besondere Aufmerksamkeit zu widmen. Unter Berücksichtigung dessen, was unter Punkt 7.1. dazu geschrieben steht, sollen die Schießschuhe folgende Bedingungen erfüllen:

- Sie sollten fußgerecht gearbeitet sein;
- feste und breit aufliegende Sohlen haben;
- die Sohlen sollten möglichst wie auch das Oberteil aus Leder sein (Isolation-Atmung);
- die Absätze flach, gerade und breit.

Die meisten Schützen bevorzugen hohe Schuhe zum Schnüren.

Es versteht sich, daß die Schuhe „gut passen“ müssen. Immerhin hängt es wesentlich von der Qualität des Schuhwerks ab, ob und inwieweit sich Kreuzschmerzen bemerkbar machen, von der Wirksamkeit der Stützfläche einmal abgesehen.

Als Schießhose eignet sich jede Hose, welche bequem sitzt und, wenn erforderlich, die Möglichkeit bietet, die schießfreie Hand unterzubringen. Bei Trainingshosen ist das oft nicht möglich. „Knallig“ sitzende Hosen (Jeans) sind nicht das Geeignenste. Sie unterdrücken unter Umständen die Blutzirkulation. Strapazierfähig sollte die Hose natürlich sein.

Zur Ausrüstung eines Freien Pistolenschützen gehören ebenso:

- Gehörschutz;
- Beobachtungsglas;
- Trainings- und Wettkampftagebuch;
- Schreibgeräte

und selbstverständlich die Waffe, Munition, Werkzeug, Reinigungsgerät, Kerze und Streichhölzer (zum Anrußen). Dazu einige Ersatzteile sowie (wenn nötig) eine Schießbrille.

Am zweckmäßigsten ist die sinnvolle Einrichtung eines Waffenkoffers, in welchem man das gesamte Zubehör so unterbringt, daß die Waffe und das Beobachtungsglas keinesfalls beschädigt werden können.

Es muß nicht immer ein schweres Holzstativ sein, ein kleines teleskopisches Foto-stativ erfüllt auch seinen Zweck.

7. Der Anschlag des Schützen

Der Freie Pistolenschütze hat entsprechend der Wettkampfordnung stehend mit frei ausgestrecktem Arm ohne jede zusätzliche Unterstützung zu schießen. Es gab im Verlaufe der letzten Jahre zahlreiche Untersuchungen, auch im DSV der DDR, den optimalsten Anschlag für das Schießen mit der Freien Pistole zu ermitteln.

Im folgenden werden die Verallgemeinerungen dieser Erfahrungen dargelegt.

Bilder, auf denen Schützen (Pistolenschützen) mit stark gebeugten Ellenbogen zu sehen sind, gehören ebenfalls schon längst der Geschichte des Schießens an.

7.1. Die Fußstellung

Form und Ausmaß der Stützfläche bestimmen wesentlich die Körperstabilität. Die Stützfläche besteht aus der Stützfläche der beiden Füße und der dazwischen liegenden Fläche. (Abb. 16)

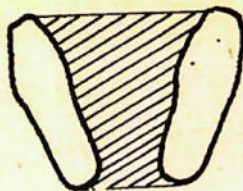


Abb. 16

Wir unterscheiden zwischen der vollständigen Oberfläche und der „aktiven“ Stützfläche des Fußes.

Erstere ist bei einem Abdruck des unbeschuhten Fußes sichtbar und ist weitaus größer als die aktive Fläche, da die weichen Teile des Fußes nicht direkt stützen.

Deshalb also besondere Aufmerksamkeit den Schuhen, den Sohlen und der Absätzen!

Entsprechend der Bogenstruktur des Fußes ergibt sich für ihn ein Stützdreieck. Die stützenden Punkte sind:

- der Höcker des Fersenknöchels;
- die langen Enden des 1. und des
- 5. Mittelfußknochens.

(Abb. 17)

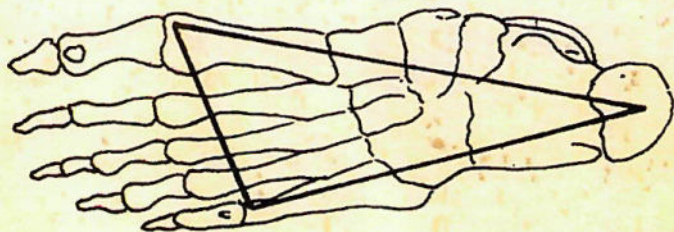


Abb. 17

Sind die Beine auseinandergespreizt, erreicht man die größte Stützfläche, wenn man die Füße parallel zueinander hält. (Abb. 18)

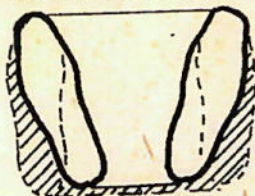


Abb. 18

Man muß jedoch beachten, daß durch die Bogenstruktur des Fußes das Belasten der inneren Bogen ungünstig ist.

Der innere Bogen enthält mehr Knochen und infolgedessen auch mehr Gelenke und wird fast ausschließlich durch Muskeln unterstützt. **Abb. 19)**

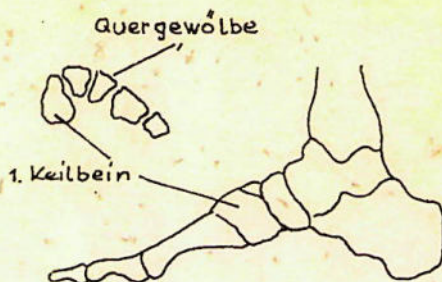


Abb. 19

Entsprechende Untersuchungen haben ergeben, daß die Belastung der inneren Bogen um so mehr ansteigt, je weiter man die Beine (Füße) spreizt bzw. je größer der Winkel zwischen den Fußspitzen gewählt wird.

Das bedeutet, daß die Füße auf keinen Fall sehr weit auseinander oder in einem breiten Winkel gestellt werden sollen.

Am günstigsten ist nach wie vor eine Fußstellung die etwa wie auf der Abbildung 20 gewählt wird. **(Abb. 20)**

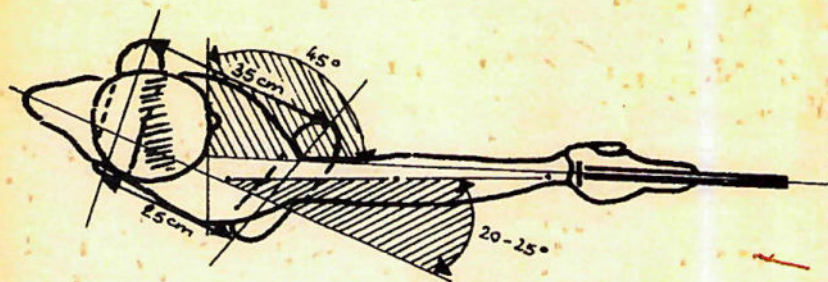
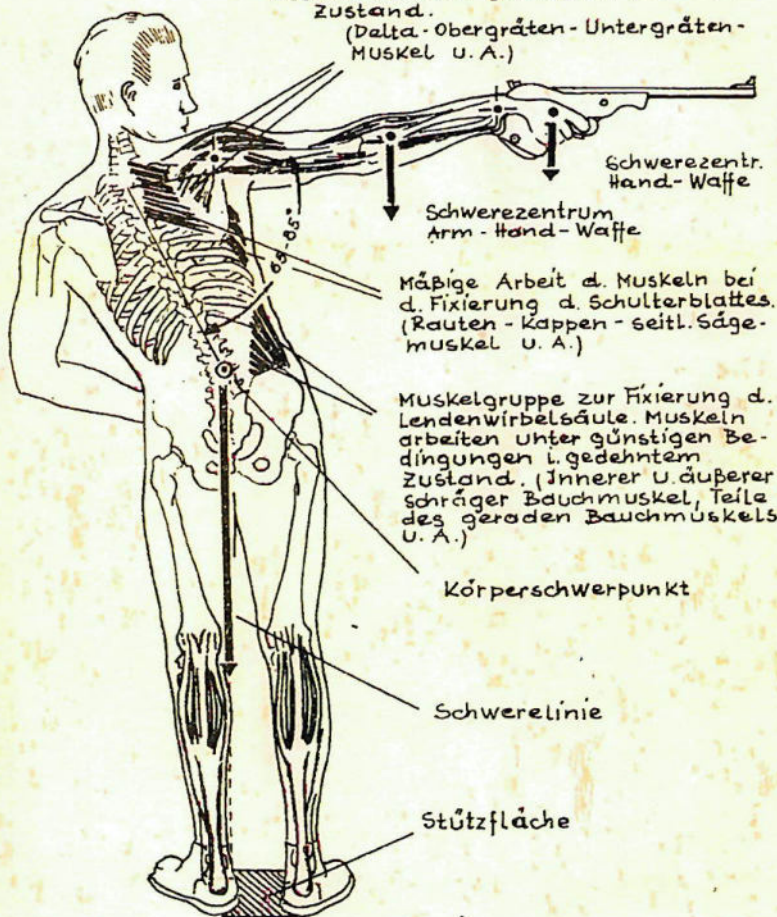


Abb. 20

Sie ergibt je nach Schuhgröße eine ungefähre Stützfläche von 1500 cm^2 bei einer Körperhöhe um 175 cm . Größere Schützen wählen eine etwas größere Stützfläche, in dem die Füße entsprechend parallel nach außen versetzt werden.

Muskelgruppe, welcher der Last des Armes mit der Waffe entgegenwirkt.
 Muskeln arbeiten günstig, im gedehnten Zustand.
 (Delta-Obergräten-Untergräten-Muskel u. A.)



Schema d. Anschlagstellung bei nach links, seitwärts gebrachten Rumpf

7.2. Die Körperhaltung

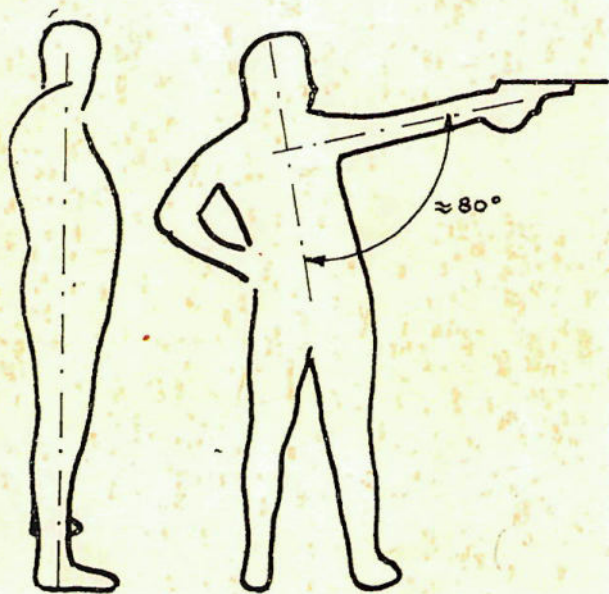
Der menschliche Körper enthält über 2000 Knochen, die auf verschiedene Art und Weise miteinander verbunden sind.

Die Skelettmuskulatur, die den menschlichen Körper in verschiedenen Positionen hält und in Bewegung setzt, besteht aus über 600 Muskeln.

Basis des Skeletts ist die Wirbelsäule. /

Die Verbindungen zwischen den Knochen sind entweder starr oder beweglich (Gelenke). Knorpel, Sehnen, Bänder und Muskeln garantieren die notwendigen Verbindungen.

Betrachten wir die Tatsache, daß der Oberarmbereich mit Hilfe von Muskeln an den Thorax (Brustkorb) und die Wirbelsäule angeschlossen ist, so ist zunächst klar, daß ein Pistolenschütze den ausgestreckten Arm mit der etwa 1500 g schweren Waffe eigentlich mit eben diesen Muskeln hält.



(A. Jassinski)

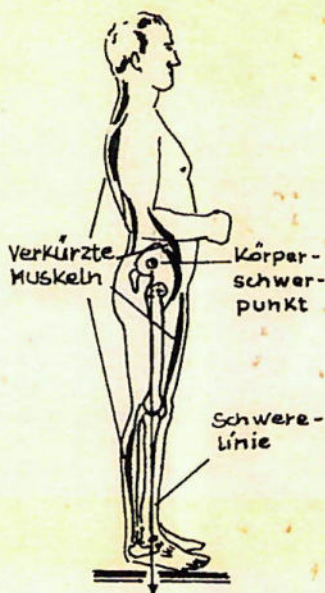


Abb. 23

Statische Muskelarbeit führt physiologisch rasch zur Ermüdung. Also kommt es auf an, die Anschlags-Körperhaltung so aufzubauen, daß möglichst wenige Muskeln statisch beansprucht werden und um so mehr der Bandapparat und das Skelett Stützung und Unterstützung eingesetzt werden. Das wäre im Falle des Schießens mit der Waffe nur zu erreichen, wenn ein Teil des Gewichts (Arm-Waffe) auf Wirbelsäule verlagert wird. Daraus ergibt sich die für alle Pistolenschützen typische „Rückwärtsneigung“ des Oberkörpers und das leichte Abknicken in der Hüfte.

Das Ausmaß dieser Neigung muß erprobt und „erfüht“ werden.

Es hängt zum Beispiel

- von der Länge des Armes;
- vom Gewicht der Waffe;
- von der Körperhöhe;
- vom Trainingszustand des Muskelsystems und
- von einigen anderen individuellen, anatomischen und physiologischen Gegebenheiten

ab. (Abb. 22)

Der Körper des Pistolenschützen in der Schießstellung befindet sich im unstabilen Gleichgewicht, da der Körperschwerpunkt über der Stützfläche liegt.

Grundvoraussetzung für jede Art von Körpergleichgewicht ist, daß die Schwerpunktlinie (das Lot) durch die Stützfläche gehen muß.

Die am wichtigsten stabile Stellung (Körperhaltung) ist das Stehen. Das Schwerpunktzentrum des Körpers liegt relativ hoch über der Stützfläche.

Die äußeren Faktoren, welche den Grad der Körperstabilität bestimmen, sind also:

- die Höhe des Körperschwerpunktes über der Stützfläche;
- die Lage der Schwerpunktlinie in bezug auf die Grenzen der Stützfläche und
- die Abmessungen der Stützfläche.

Die inneren Faktoren

- die Atmung;
- die Blutzirkulation und
- das Auffüllen der Organe der Bauchhöhle

führen dazu, daß selbst bei Einhaltung ein und derselben Körperhaltung der Körperschwerpunkt (KSP) nicht fix ist.

Im allgemeinen befindet sich der KSP bei normaler symmetrischer Körperhaltung etwa bei 0,555 bis 0,565 der Körperhöhe.

Der Schütze muß nicht genau wissen, wo sein KSP liegt. Er sollte jedoch die Einflüsse kennen, die auf ihn wirken.

Der Freie Pistolenschütze muß also versuchen, eine Haltung einzunehmen, bei der das Körpergewicht gleichmäßig auf die Stützflächen beider Füße verteilt ist.

Der Schütze steht ferner vor der Aufgabe, einen Stand auszuwählen, bei welchem das Gleichgewichtshalten die geringste Anwendung von Muskelkraft erfordert.

Die sogenannte „Ruheposition“ erfüllt diese Anforderungen am ehesten.

Die KSP-Linie verläuft hinter den Querachsen der Hüftgelenke und vor den Knie- und Fußgelenken vorbei. Die Fixierung dieser Position erfolgt in der Bauchgegend (Bauch-Oberschenkel) durch die Muskeln und Bänder. Die Festigung der Kniegelenke erfolgt durch die Muskeln und Bänder, welche hinter diesen Gelenken liegen. (Abb. 23)

Je mehr ein Muskel kontrahiert ist, um so schneller ermüdet er bei statischer Arbeit. Deshalb kommt es fernerhin darauf an, die Anschlagshaltung so einzurichten, daß die beteiligten Muskeln möglichst wenig kontrahiert werden müssen. Die Abbildungen 21, 22 und 23 zeigen das deutlich und die „Silhouetten“ der Weltklasse-Schützen erhärten das.

„Analyse der Stellung beim Zielen -
 Theorie und Praxis der Körperkultur“.

e, röntgenografische und elektromyogr
 n oberen Teilen des Trapezius, vordere
 geführt.

hlagshaltung, welche auf der Abbildur
 gane des Bewegungsapparates symm
 gleichmäßig einwirkt.

ergaben, daß die Wirbelsäule si
 Beispiel bei rechts zielender Hand ei

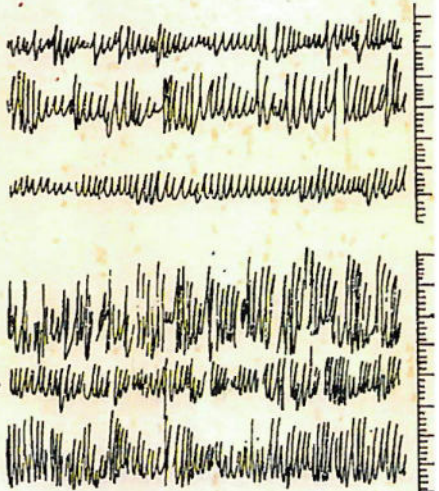
kompensatorische Neigung der Lendenwirbelsäule nach links. In der Brustwirbe
 säule entsteht dagegen eine Rechtsneigung. Die Halswirbelsäule folgt der Dr
 hung des Kopfes. (Abb. 24 und Abb. 25)



Abb 25



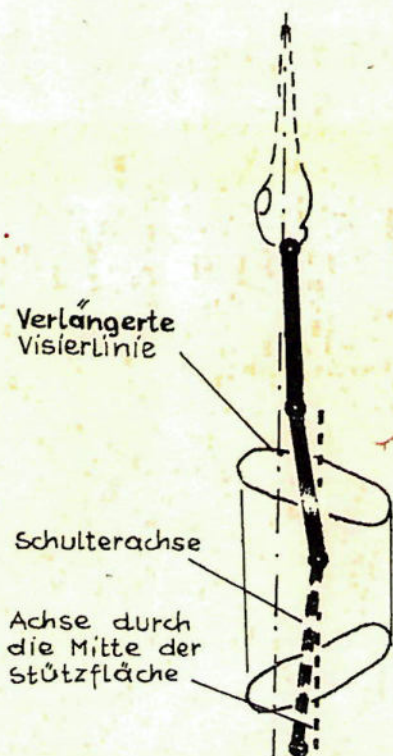
Abb 24



Ableitungen der Bioströme aus den oberen Teilen der
 Trapezmuskeln und den vorderen und hinteren
 Teilen des Deltamuskels.
 (Nach Dshafarow)

Vergleicht man die Elektromyografien, so sieht man deutlich, daß bei der Haltung auf der Abbildung 25 die elektrische Aktivität am kleinsten ist.

Für diese Anschlagshaltung sprechen auch die anderen Untersuchungsergebnisse. So ist hierbei die Schwerkraft gleichmäßig auf beide Beine verteilt. Der Kopf steht gerade. Die natürliche Biegung der Wirbelsäule bleibt erhalten. Die Rückenmuskeln spannen sich symmetrisch. Es sind günstige Bedingungen für die Zwerchfell/Atmung, die vollständige Ausdehnung des Zwerchfells und Ausnutzung beider Lungenflügel gegeben; das Schulterblatt liegt dicht am Brustkorb an, erleichtert die Fixierung des Schultergürtels und verringert die Spannung der Schultermuskeln. (Abb. 26)



(M. Umarow)

- Daß trotz dieser Erkenntnisse die Mehrzahl der Schützen eine Haltung wie a) in Abbildung 20 und Abbildung 26 einnimmt, hat zwei wesentliche Ursachen. Einmal aus Tradition, denn das heutige Pistolenschießen entstand aus dem Dueschießen und da war man bestrebt, dem Gegner wenig „Fläche“ zu bieten. Zum anderen ist es günstig, das Visier so weit als möglich vom zielenden Auge entfernt zu halten.

Ein einfacher Versuch, mit dem Zollstock kontrollierbar, macht deutlich, daß sich der Abstand zum Visier offensichtlich verringert, wenn man den Schießarm im rechten Winkel zur Schulterachse nach vorn streckt. (Abb. 27)

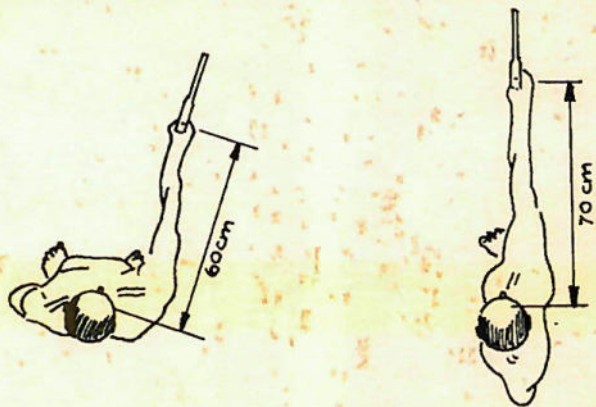


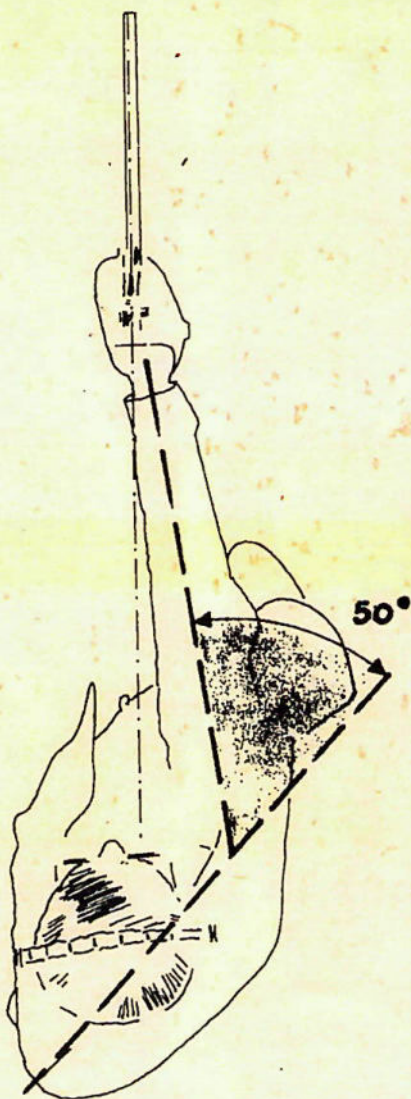
Abb. 27

Es wird grundsätzlich mit voll ausgestrecktem Arm geschossen.

Das hat zwei wichtige Gründe:

- Nur so ist ein stets gleicher Abstand zwischen Auge und Visier bei jedem Anschlag zu erreichen.
- Ellenbogen- und Handgelenk können im gestreckten Zustand besser fixiert werden.

Rein theoretisch wäre es günstig, das Visier möglichst weit vom Auge entfernt zu halten. Um so genauer könnte man zielen. Praktisch sind diesem Bestreben die individuelle Armlänge Grenzen gesetzt. (Abb. 28)



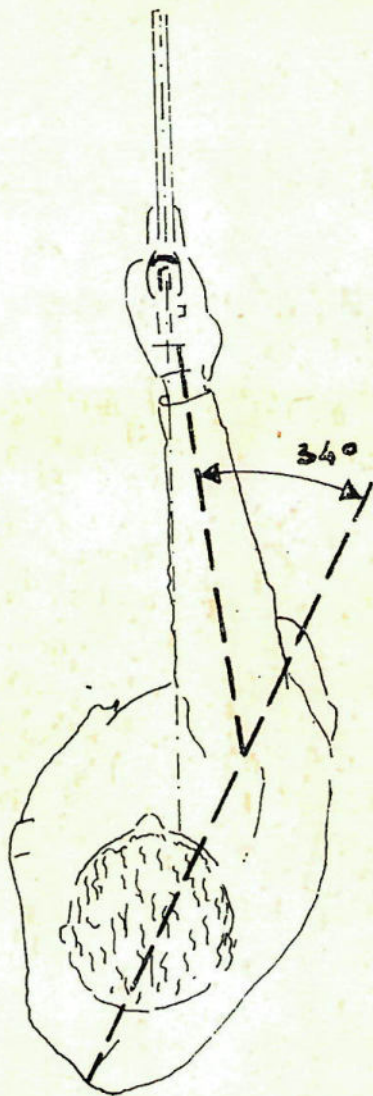


Abb. 29

Der Schütze muß demnach versuchen, eine gute Synthese zwischen folgenden Komponenten zu finden und immer einzuhalten:

- a) günstiger Winkel zwischen Schulterachse und Schießarm unter Berücksichtigung der optimalen (minimalsten) Bioströme (siehe Abbildung 25);
- b) günstigster Winkel zwischen Brustwirbelsäule und Schießarm;
- c) optimale Kopfhaltung beim Zielen, die Augen sollen nicht seitlich verdreht werden.

(Abb. 29)

(Abb. 30)

Und noch ein Wort zum „schießfreien“ Arm!

Auch hier gilt das Prinzip, so locker als möglich, ohne Stimmungen zu handeln. Am zweckmäßigsten ist es, die freie Hand locker in die schräge Jackentasche oder die Hosentasche zu stecken. Durch die Haltung des (bei Rechtsschützen) linken Armes darf keine Verspannung im Schultergürtel auftreten und keine Bewegung entstehen, welche die stabile und ruhige Haltung im Anschlag stören könnte.

7.4. Die Kopfhaltung

Aus den unter Punkt 7.3. zitierten Untersuchungsergebnissen geht unter anderem hervor, daß die Verdrehung des Kopfes zu einer Verschlechterung der Standfestigkeit — nach links um 34 Prozent, nach rechts um 23 Prozent —; die Drehung der Augen nach links um 269 Prozent, nach rechts um 241 Prozent führt.

Hinzu kommt, daß sich der Tonus der Halsmuskulatur bei der normalen Haltung wie auf Abbildung 25 dargestellt ist, fast gar nicht ändert.

Es ist demnach **unbedingt** eine solche Kopfhaltung zu wählen, bei der der Kopf gerade steht und die Augen in keiner Weise verdreht werden müssen.

In diesem Zusammenhang lohnt es sich, die Schützen mit der Anatomie und der Funktion des Vestibularapparates vertraut zu machen, damit sie die Zusammenhänge erkennen lernen.

Der Vestibularapparat befindet sich in den beiden Innenohren. Das häutige Labyrinth enthält das sogenannte Gehörwasser (Endolymphe) und wird vom knöchernen Labyrinth umschlossen.

Im Vorhof und in den drei senkrecht aufeinanderstehenden Bogengängen liegen die Receptoren des Ohrnerven. Diese Receptoren des Gleichgewichtorgans tragen an ihren freien Enden feine Härchen, die in die Lymphe der drei Bogengänge des häutigen Labyrinths eintauchen. Sie registrieren alle noch so unbedeutenden Erschütterungen des Flüssigkeitsspiegels, zu denen es zum Beispiel bei Drehbewegungen des Kopfes kommt. (Abb. 31)

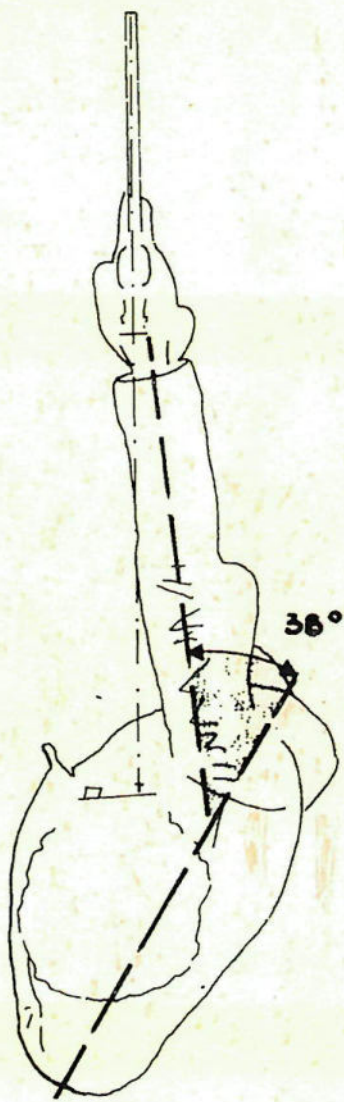
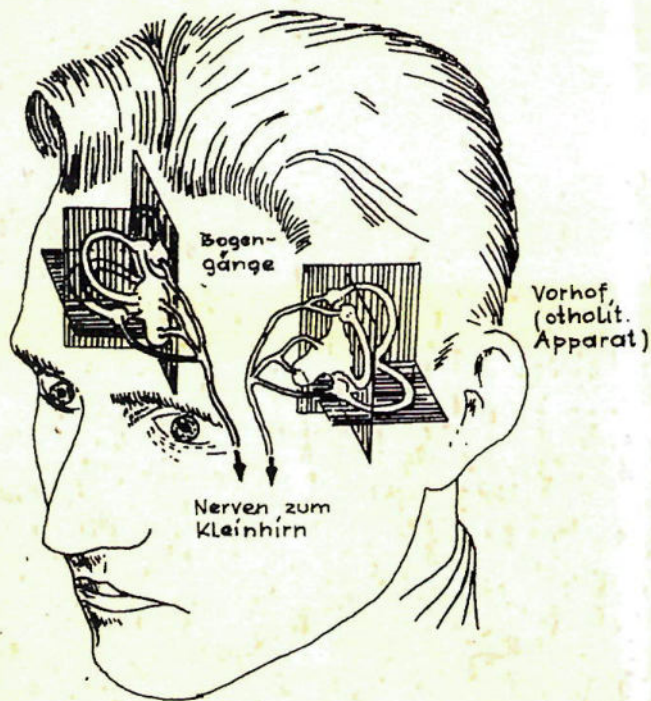


Abb. 30



Schema des Vestibularapparates

Abb. 31

Extreme Abweichungen von der normalen Kopfhaltung stören demzufolge das optimale Gleichgewichtsempfinden beim Zielen, wobei noch hinzukommt, daß sehr viele Schützen nur „mit einem Auge“ zielen, das heißt, daß sie das „freie“ Auge abblenden. Dadurch wird die Möglichkeit eingeschränkt, visuell-plastisch das Gleichgewichtsempfinden zu unterstützen.

7.5. Das Anfassen der Waffe

Sofern die Schäftung entsprechend den Hinweisen unter Punkt 5.1. hergerichtet wurde, kommt es eigentlich nur darauf an, die Waffe stets gleich anzufassen.

Das ist um so einfacher, je besser die Waffe eingeschäftet und angepaßt wurde. Es geht nicht nur schlechthin darum, daß die Hand und besonders die Finger immer wieder die gleiche Lage einnehmen, sondern ebenso wichtig ist es, stets mit der gleichen Muskelspannung (Tonus) anzufassen.

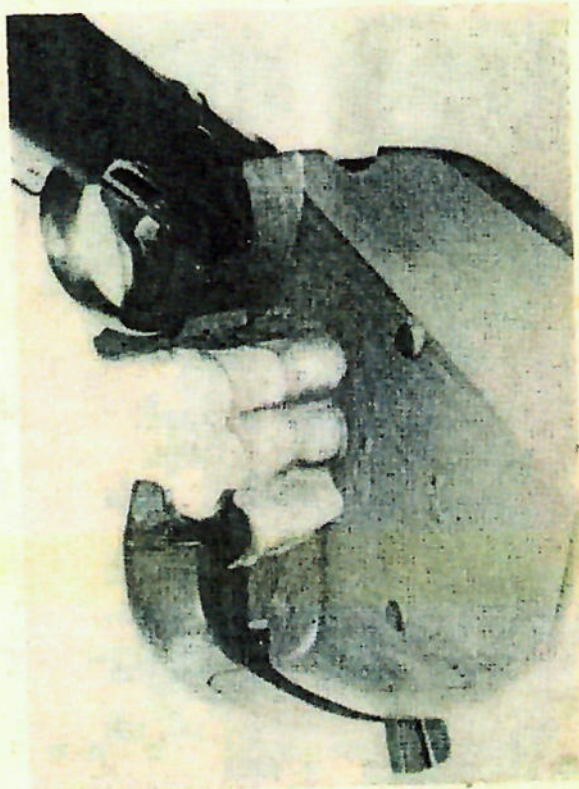
Auch hier gilt der Grundsatz:

„Keine unnötigen und übertriebenen Muskelkontraktionen!“

Zu festes Anfassen führt zum „Kräftezittern“ und birgt die Gefahr, daß nicht locker am Abzug gearbeitet werden kann. Zu „lasches“ Anfassen kann dazu beitragen, daß die Waffe beim Drücken des Abzuges aus der Richtung gebracht wird.

Die Gefahr des „Feinkorns“ ist dabei groß.

Abhängig vom Alter, der Konstruktion und der Kraft, der Charakteristik der Handruhe, muß dieser Tonus individuell erprobt werden.



Es ist wichtig, diesem Tonus besonders unter Belastung (Wettkampferregung) Aufmerksamkeit zu schenken. (Abb. 32)

7.6. Anschlagskontrolle und Korrektur des Anschlages

Besonders Anfänger werden zu Beginn jedes Schießens Schwierigkeiten haben, sofort von Beginn an ihre für sie günstige Anschlagshaltung einzunehmen. Selbst bei erfahrenen Schützen wird der aufmerksame Beobachter feststellen, daß sie sich zunächst in ihren Anschlag einarbeiten.

Die Hand kann zum Beispiel im Sommer geschwollen sein und muß sich erst der Schäftung anpassen. Die Muskeln, Bänder und Sehnen müssen sich erst der Anschlagshaltung entsprechend einstellen und schließlich muß sich auch das Auge zunächst an die Lichtverhältnisse gewöhnen.

Schon aus den wenigen, angeführten Gründen sollten dem scharfen Schießen einige Trockenanschläge vorausgehen. Ähnlich wie beim Überprüfen der optimalen Anpassung der Schäftung (siehe unter Punkt 5.1.) nimmt der Schütze die seiner Erfahrung nach beste Anschlagshaltung ein und schließt bei erhobener Waffe die Augen. Korrekturen zur Scheibenmitte hin werden durch die Veränderung der Fußstellung durchgeführt. Natürlich sollte man diese Methode der Korrektur nicht gleich beim ersten Anschlag ermitteln. Das könnte zu falschen Schlüssen führen. Hat der Schütze endlich die Fußstellung gefunden, bei welcher die Visierung bei Öffnen der Augen recht häufig auf der Scheibe steht, markiert er am besten seine Fußstellung mit einigen Kreidestrichen.

„Alte Hasen“ haben dann ein durch jahrelanges Training erworbenes Muskelgefühl und benötigen diese Hilfe nicht mehr.

Jeder Schütze sollte „seine“ Spuren hin und wieder ausmessen und im Trainingstagebuch festhalten.

Ebenso bedeutungsvoll ist die Kontrolle des Muskelgefühls im Anschlag.

Der Schütze muß wissen, mit welcher Kraft er die Waffe erfahrungsgemäß festhält; ob der Daumen locker liegt oder angedrückt wird, ob das Handgelenk betont fixiert wird, das Ellenbogengelenk besonders gestreckt wird.

Er muß die Muskelspannung im Schultergelenk und im Schultergürtel kontrollieren, ebenso in den Oberschenkeln und in den Waden.

Es ist auch wichtig zu wissen, wie die Last auf die Füße verteilt wird, ob zum Beispiel die Fußaußenkante mehr belastet wird als die Fußinnenkante.

Dieses „Hineinhorchen“ in den eigenen Körper hat noch einen großen Vorteil. Es lenkt von der Wettkampferregung ab und schult Konzentration und Selbstbeherrschung.

Im Verlaufe jahrelangen Trainings werden alle Komponenten dann mehr unbewußt koordiniert; vorausgesetzt, daß man sie stets gleichbleibend trainierte.

8. Die Atmung

Es ist allgemein bekannt, daß während der Abgabe eines Schusses nicht geatmet werden darf. Durch das Atmen werden der Brustkorb und, der Schultergürtel bewegt, und es kommt zu Schwankungen des Armes sowie der Waffe.

Die normale Atemfrequenz beträgt beim Erwachsenen etwa 16 Atemzüge pro Minute, bei einem Jugendlichen nur wenig mehr.

Für einen Atemzug werden etwa 4 Sec. gebraucht.

1,5 Sec. — Einatmen

1,0 Sec. — Ausatmen = 4 Sec.

1,5 Sec. — Pause

(Abb. 33)

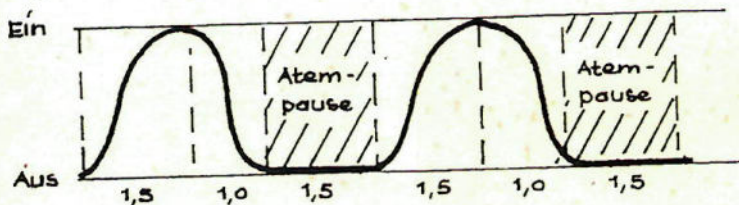
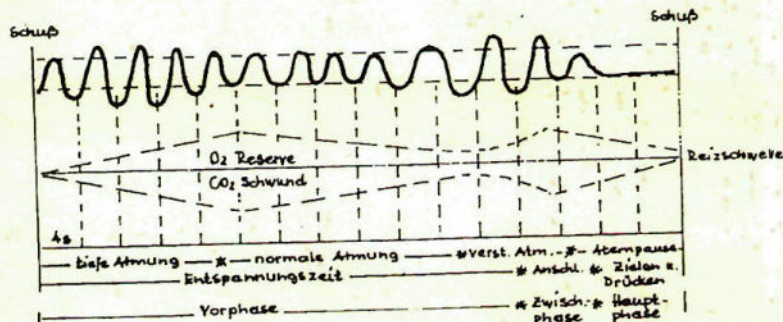


Abb. 33

Der Schütze muß in der Lage sein, die Atempause auf 6—8 Sec. zu verlängern.

Um einer unnormalen CO_2 -Anreicherung im Organismus entgegen zu wirken, wird zwischen den einzelnen Anschlägen tief ein- und ausgeatmet. Ein O_2 -Mangel führt zu verminderter Nerven- und Muskeltätigkeit. Das Atemzentrum stört mit seinen Impulsen die Konzentrationsfähigkeit, die Sehleistung läßt rapide nach. Die verstärkte Atmung soll nach der Schußabgabe mit dem Herunternehmen der Waffe beginnen. Dabei ist zunächst besonders tief auszuatmen, um möglichst viel CO_2 aus den Lungen zu entfernen.

In Abbildung 34 ist der komplette Atemzyklus von einem Schuß zum anderen dargestellt. (Abb. 34)



Atemrhythmus für die Abgabe eines Schusses

Abb. 34

Natürlich muß man auch nach einem abgesetzten Anschlag und beim Trocken-training ganz genau so atmen.

Wichtig ist es zu wissen, daß lockere und vor allem tiefe Einatmung wesentlich dazu beiträgt, entstandene Spannungen zu lockern, die im Verlaufe intensiven Trainings oder eines Wettkampfes entstehen. Wenn man dabei noch die Atem-Hilfsmuskeln (in den Pausen) einsetzt, indem man sich über einen Halt beugt und beide Arme gestreckt aufstützt, wird man eine deutliche Entspannung wahrnehmen.

Mit dem Erheben der Waffe in den Anschlag wird betont, jedoch nicht übertrieben, eingeatmet. Beim Absenken der Waffe in den Halteraum atmet man soweit aus, daß keinerlei Über- oder Unterdruckgefühl vorhanden ist und dann wird nicht mehr geatmet bis der Schuß gebrochen ist bzw. die Waffe abgesetzt wird.

Dieser Atemrhythmus muß sich so festigen, daß er im Unterbewußtsein des Schützen abläuft.

Zahlreiche Schützen atmen beim Absenken der Waffe noch einmal ganz wenig ein und aus. Das ist individuell verschieden und muß erprobt werden. (Zwischenatmung)

Dieser Atemrhythmus muß sich so festigen, daß er unbewußt abläuft. (Abb. 35)

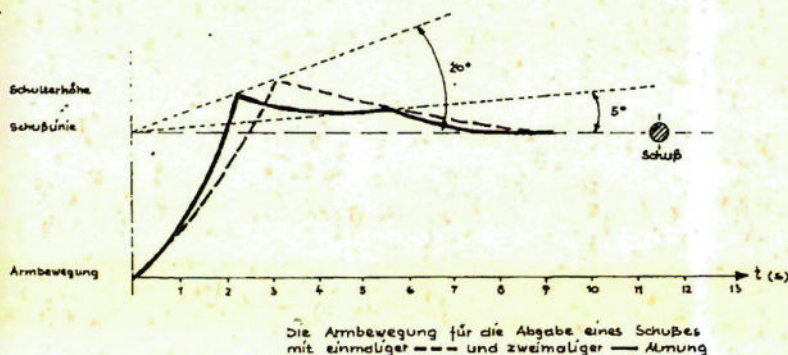


Abb. 35

9. Möglichkeiten des menschlichen Auges

Bevor wir zur Technik des Zielens kommen, ist es notwendig, in groben Zügen einen Überblick über die Möglichkeiten, die Leistungsgrenzen, und die Besonderheiten des menschlichen Auges zu geben.

Unser Auge ist ein Organ von hoher Präzision und größter Feinheit. Ohne den Gesichtssinn ist es dem Menschen fast unmöglich, sich in der Umwelt zurecht zu finden. Er ist ein ständiger Quell der Lebensfreude. Denken wir nur an die Schönheiten der Natur, an die herrlichen Werke der darstellenden Kunst.

Das Auge ist infolge der Kompliziertheit und Feinheit seines Aufbaus gegen alle schädlichen Einflüsse der Umwelt in hohem Maße empfindlich. Jeder Mensch sollte seine Augen pfleglich behandeln und vor unnötigen Schädigungen bewahren.

Gerade ein Schütze ist sehr von der Qualität seines Sehens abhängig. Er sollte sein Auge besonders gewissenhaft behandeln.

Natürlich kann hier nicht umfassend auf alle Möglichkeiten des menschlichen Auges eingegangen werden.

Hier soll nur auf das eingegangen werden, was uns beim Zielen hauptsächlich interessiert.

Da wäre die Fähigkeit der Akkomodation für uns von großem Interesse. Das ist die Einstellung des Auges auf eine bestimmte Sehentfernung durch Veränderung der Linsenkrümmung (siehe Abbildung 36):

- a) Hornhaut;
- b) Linse in Ferneinstellung (Ruhestellung);
- c) Linse in Naheinstellung (Akkomodation);
- d) Regenbogenhaut;
- e) Pupille;
- f) Strahlenkörper (Ziliarkörper).

(Abb. 36)

Die Augenlinse ist in Ruhestellung gekrümmt, der Ziliarmuskel ist entspannt; das Auge sieht in die Ferne.

Die Brechkraft beträgt in dieser Stellung 60 Dioptrien.



Im jugendlichen Alter kann diese Brechkraft durch Muskelkraft (Anpassungsmuskel im Strahlenkörper) auf 74 Dioptrien erhöht werden. Daraus ergibt sich demzufolge im Kindesalter eine Anpassungsbreite von $(60 - 74 =) 14$ Dioptrien. Die folgende Tabelle zeigt, wie sich mit zunehmendem Alter diese Anpassungsbreite verringert, es immer schwieriger wird, nahe Gegenstände oder Punkte scharf zu sehen.

Alter in Jahren	Anpassungsbreite in Dioptrien	Nahpunkt in cm
10	14,0	6,5
15	12,5	7,5
20	11,0	8 ... 12
25	10,0	13
30	9,0	14 ... 15
40	6,0	20 ... 30
50	2,0	60 ... 100
60	0 ... 1,0	

Diese Verringerung der Anpassungsbreite ist auf eine zunehmende Verhärtung der Augenlinse zurückzuführen und ein ganz normaler, physiologischer Altersprozeß, dem kein Mensch mit normalen Augen entgeht.

Folgende Aspekte sind demnach im Zusammenhang zu sehen:

- Das Auge ist nicht in der Lage, verschieden weit entfernte Gegenstände zu gleicher Zeit scharf zu sehen
- jede Naheinstellung der Augenlinse setzt eine entsprechende Abflachung mit Hilfe des Ziliarmuskels voraus, erfordert also Muskelkraft.

Da wir beim Zielen auf das Visier und nicht auf die Scheibe sehen, bedeutet das für die Zeit des Zielens statische Muskelarbeit. Statische kontrahierte Muskeln ermüden aber schnell.

Also kommt es darauf an, die Zeit des Zielens nicht unnötig auszudehnen, den Augen entsprechende Möglichkeiten der Entspannung zu bieten.

Im Punkt 9.2. kommen wir darauf zurück.

Wenden wir uns einer weiteren Fähigkeit des menschlichen Auges zu, der Adaptation. Damit ist die Anpassungsfähigkeit des Auges an verschiedene Beleuchtungsstärken gemeint.

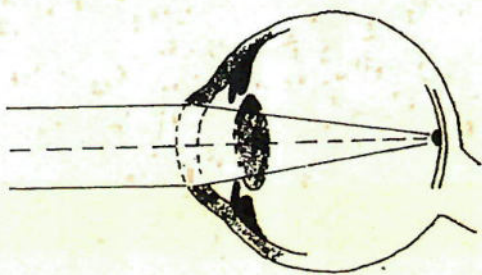
Unsere Augen können sich an hell und dunkel nicht nur mit der Iriseinstellung anpassen, sondern auch durch eine sehr weitgehende Änderung der Empfindlichkeit. Jeder weiß, daß man erst nichts sieht, kommt man aus dem Hellen in einen dunklen Raum. Erst mit der Zeit kann man immer mehr Einzelheiten erkennen.

Das Auge braucht Zeit zur Adaptation. Läßt man dem Auge 24. Stunden Zeit, dann wächst seine Empfindlichkeit auf das 150 000fache.

Welcher Schütze bedenkt das schon, wenn er zum Beispiel seinen Stand zu einer Pause verläßt und aus der hellen Sonne des Vorplatzes in den dämmerigen Stand zurückkehrt und sofort weiter schießt?

Wer bedenkt das schon bei deutlichem Lichtwechsel in der Schießbahn? Da darf man in dem ersten Falle eben die Schießhalle nicht verlassen (schon gar nicht beim Schießen bei Kunstlicht-Luftpistole); da muß man im zweiten Falle angemessene Anpassungspausen machen, 24 Stunden haben wir nicht Zeit, doch in 10 Minuten ist die Adaptation schon recht weit fortgeschritten, macht sie schon das 1000fache aus.

Es ist allgemein bekannt, daß sich die Pupille bei vermehrtem Lichteinfall verengt. Diese Anpassung geht innerhalb 5 Sec. vor sich. Der Prozeß der Erweiterung, nach einem Reiz durch eine geringe Lichtmenge jedoch, beansprucht etwa 3 Minuten. Also: Beim Lichtwechsel vom Hell zum Dunkel auf jeden Fall diese Anpassungszeit einhalten. (Abb. 37)



Strahlengang im normalsichtigen Auge

Abb. 37

Es wären da noch die Gewohnheiten des normalen Auges zu beachten, die für das scharfe und klare Sehen von Bedeutung sind. Gemeint sind: Das Blinkern, die zentrale Fixation und die Blickverlagerung.

Unter „Blinkern“ verstehen wir das schnelle und leichte Schließen und Öffnen der Augen. Die Blinkerfrequenz ist individuell verschieden und von verschiedenen äußeren Bedingungen abhängig, wie Kälte, Wind, trockene Luft, Fremdkörper u. a.

Durch das Blinkern wird der Augapfel feucht gehalten. Diese Feuchtigkeit (Tränenflüssigkeit und Schleimdrüsenflüssigkeit) übt eine desinfizierende und säubernde Wirkung aus und erhält die Brillanz des Auges, bewahrt die Hornhaut vor dem Austrocknen und ist damit für das Auge lebensnotwendig.

s braucht niemand zu befürchten, daß er durch das Blinkern weniger sieht, Einkürze verpaßt. Das ist absolut nicht der Fall. Der Effekt des Nachbildes auf der Netzhaut und die Frequenz der visuellen Eindrücke (30—40 Bilder pro Sec.) widerlegen diese Befürchtung.

Man sollte also bewußt und oft blinkern, auch beim Zielen.

Unter zentraler Fixation verstehen wir, die Tatsache, daß Auge und Geist so koordiniert sind, daß sie sich gleichzeitig auf einem kleinen Bereich konzentrieren. Das Auge „sieht“ nur stets einen kleinen Raum ganz scharf.

Schauen wir auf eine Buchseite, auf einen Buchstaben oder ein kleines Wort, rechts oben in der Ecke, so werden wir, wenn wir unseren Blick tatsächlich konzentrieren, die umliegenden Worte um so undeutlicher wahrnehmen, je weiter sie vom Punkt des fixierten Sehens entfernt liegen.

Das liegt einfach daran, daß es im Augenhintergrund (auf der Netzhaut) nur einen stecknadelkopfgroßen Fleck (den gelben Fleck) gibt, der jeweils ein absolut scharfes Bild „aufnimmt“.

Da das Auge aber noch eine Eigenschaft, nämlich die der Blickverlagerung besitzt, werden ähnlich wie beim Fernsehen, innerhalb kurzer Zeit recht viele Punkte nacheinander scharf aufgenommen. Diese 30—40 Bilder pro Sec. ergeben die Illusion eines ganzen Bildes im Gehirn.

Nun ist zwar die Fähigkeit des Gehirns, aufeinanderfolgende Bilder so zu verarbeiten, daß die Illusion einer klaren Sicht einer Fläche oder eines Objektes entsteht, eine beeindruckende und schöne Tatsache, doch für das Zielen nicht so sehr nützlich.

Wir wollen ja nur das Visier scharf sehen und das besteht aus Kimme und Korn. Beides liegt bei der TOZ 35 zum Beispiel 37,5 cm auseinander. Das Visier ist etwa 65 cm vom Auge entfernt und das Korn 102 cm (je nach Armlänge). Unter Beachtung dessen, was wir bereits unter „Akkomodation“ dazu wissen, ist es angebracht, nicht den nächstgelegenen Visierpunkt, die Kimme scharf einzustellen, sondern das Korn. Die Augenlinse wird dabei weniger gekrümmt. Natürlich wäre es für das Auge am angenehmsten, wenn man den Blick auf die Scheibe einstellt. Warum das nicht gemacht werden darf, wird unter Punkt 9.2. (Zielen) näher begründet.

Die Angewohnheit der Blickverlagerung scheint im Widerspruch zu stehen mit der Forderung, den Blick zu fixieren:

Nun gehört aber das Verlagern zu den normalen Funktionen des gesunden Auges. Das zu unterdrücken wäre wider die Natur, also machen wir es uns zunutze.

Um zum Beispiel das Korn kontrastreich und scharf zu sehen, müssen wir seine Oberkante mit dem Blick abtasten, aber eben nur das Korn und nicht etwa den Spiegel.

Eine einfache Übung dazu sieht wie folgt aus:

Wir nehmen eine Buchseite und fixieren ein Wort. Dann verlagern wir den Blickpunkt rasch von diesem Wort zum danebenstehenden Wort und zurück. Nach ganz kurzem Versuch werden wir beide Worte scharf sehen. Das kann man täglich üben und eine Gewohnheit daraus machen, die uns beim Zielen zugute kommt.

Einige Bemerkungen zum monokularen (mit einem Auge) und zum binokularen (mit zwei Augen) Sehen.

Wir sollten versuchen, von Beginn an bei unseren Schützen durchzusetzen, daß sie beim Schießen **beide** Augen offen halten.

Dabei sollte das dominierende Auge auch das zielende Auge sein und das schwächere Auge mit einer **sehr** lichtdurchlässigen Blende abgedeckt werden.

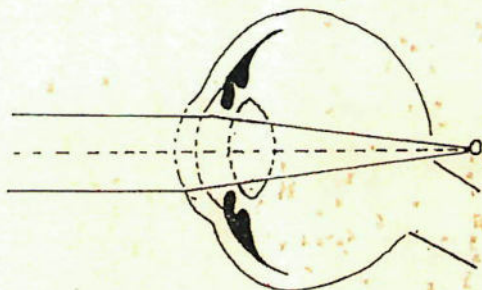
Man spricht nicht umsonst von einem „Augenpaar“.

Tatsächlich beeinflußt das geschlossene und abgedunkelte linke Auge zum Beispiel die Leistung des offenen und zielenden Auges in jedem Falle negativ. Das Sehen mit beiden Augen entspricht der Gewohnheit des gesunden, normalen Menschen. Wir sollten solche natürlichen Gewohnheiten in Leistungssituationen nicht unterdrücken.

9.1. Korrektur durch Brillen und Filter

Wir sollten natürlich in erster Linie versuchen, normalsichtige Jugendliche für das Pistolenschießen zu gewinnen bzw. auszuwählen. Deshalb möchten wir jedoch nicht auf Talente verzichten, die mit angeborenen Sehfehlern zu uns kommen, denn es ist möglich, durch geeignete Brillen ein einwandfreies Zielen zu ermöglichen.

(Abb. 38)



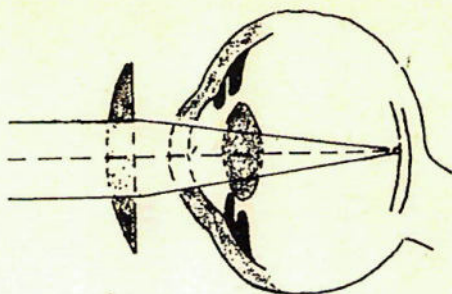
Strahlengang im übersichtigen Auge

Abb. 38

Allerdings kommen für unsere Sportart nur Kompromisse mit 2 Arten der Fehlsichtigkeit in Frage:

- die Schulmyopie bis zu 5 Dioptrien und
- die geringe Übersichtigkeit.

Da wir ja grundsätzlich alle Jugendlichen zunächst den entsprechenden Fachärzten vorstellen, muß der Augenarzt in wichtigster Instanz hier sein Urteil abgeben. (Abb. 39)



Korrektur der Übersichtigkeit
durch eine Konvexlinse

bb. 39

ine Brille sollte in jedem Falle vom Fachmann verschrieben und angepaßt werden. Es wird ausdrücklich davor gewarnt, ganz einfach eine abgelegte Brille als Schießbrille zu verwenden.

für sehen häufig bekannte Schützen beim Schießen mit einer Brille, obwohl wir es sonst im täglichen Leben nie mit einer solchen gesehen haben. Das heißt, sie sind völlig normalsichtig und tragen diese Brille ausschließlich zum Schießen als Schießbrille.

urch diese spezielle Schießbrille erhält das zielende Auge insofern Unterstützung, daß die Brennweite auf das Korn eingestellt wird, ohne daß der Ziliarmuskel aufwändig kontrahiert. Er kann demzufolge auch nicht so schnell ermüden.

Die Werte für eine Schießbrille sollten möglichst auf dem Schießstand in der Anschlughaltung mit der Waffe ermittelt werden. Meistens handelt es sich hier um ganz geringfügige Korrekturen von 0,5 bis 1,5 Dioptrien. (Abb. 40)

Und noch ein Wort zur Verwendung von Filtergläsern.

Die werden hauptsächlich bei grellem Sonnenlicht eingesetzt.

Die Lichtdiffusion beeinflusst das Auge negativ. Hell erleuchtete Gegenstände vor einem dunklen Hintergrund reflektieren stark. Der Schütze nimmt Spiegel, Scheibe und Visier ohne Kontraste wahr. Auf Grund gewisser Abhängigkeit entspricht eine durchschnittliche Pupillenöffnung von etwa 3 mm den besten Sichtbedingungen — das bedeutet nichts anderes, als das der Schütze danach trachten muß, für sein Auge die jeweils günstigsten Bedingungen zu schaffen.

Es gibt es Zeiss-Umbra-Vorhänge in verschiedenen Dämpfungsstufen (25,50 und 5 Prozent).

Aut Reglement ist auch eine Augenscheibenanlage an der Brille (nicht an der Waffe) erlaubt.

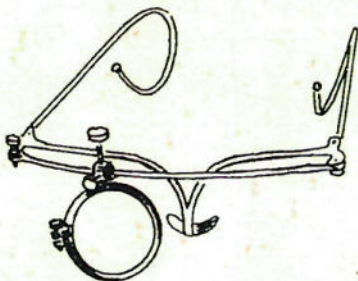


Abb. 40

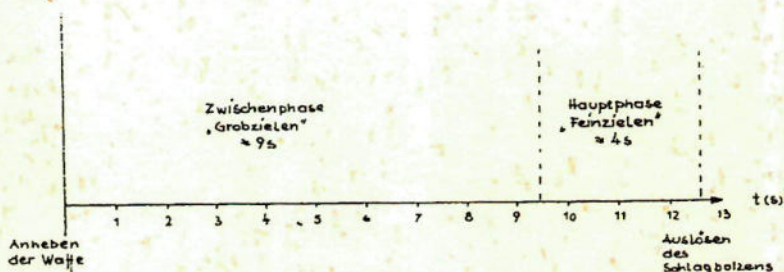


Abb. 41

Das ist eine verstellbare Irisblende, mit der man verschiedene Durchmesser einstellen kann (ähnlich den Diopterscheiben beim Freien KK-Gewehr). Helle Lichtquellen schaden hauptsächlich durch den violetten Sektor der sichtbaren und unsichtbaren Teile des Spektrums.

Der violette Sektor des Spektrums wird durch gelbe, gelbgraue und gelborange Lichtfilter völlig ausgeschaltet. Der Schütze sollte solange variieren bis er etwa die Sichtverhältnisse hergestellt hat, welche bedecktem Tageshimmel entsprechen. Dazu benötigt er ein entsprechendes Sortiment von Filtergläsern.

Trägt man Schießgläser, so ist unbedingt zu sichern, daß die Sichtlinie senkrecht zur Oberfläche der Linse und durch ihr Zentrum verläuft, da der zentrale Teil der Linse normalerweise bedeutend besser geschliffen ist als die äußeren Gebiete.

2. Das Zielen

Das Zielen ist neben dem Ruhighalten der Waffe und dem kontinuierlichen und vorsichtigen Drücken des Abzuges ein wichtiges Element der Schießtechnik. Beim Zielen wird die Brennweite der Augenlinse des zielenden Auges (mit oder ohne optische Unterstützungsmittel) auf das Korn eingestellt.

Es wird nochmals betont, daß es nicht vorteilhaft ist, das Auge auf den Halteraum scharf einzustellen. Bei einer solchen Brennweite können minimale Abweichungen von der absoluten Symmetrie der Visierung nicht wahrgenommen und demzufolge auch nicht korrigiert werden.

Selbst ein ganz kleiner Fehler in der Visiereinrichtung wirkt sich nach dem Strahlensatz weitaus ungünstiger auf der Scheibe aus als ein Schwanken im Halteraum mit absolut symmetrischem Visierbild.

Das menschliche Auge kann nicht nur bis zu 250 reine Farbtöne voneinander unterscheiden (5 Millionen Farbnuancen können vom geübten Auge empfunden werden), sondern es ist ebenso in der Lage, am Visier zum Beispiel Abweichungen von 0,2 mm noch einwandfrei wahrzunehmen. Das wäre jedoch eine Abweichung der Trefferlage vom Zentrum der Scheibe von nur 2 cm, vorausgesetzt, die Visierung stand korrekt im Halteraum und der Abzug wurde optimal betätigt.

Beim Zielen gehen wir mit dem Visierbild nicht zu nahe an den Spiegel heran, damit das Visier klar und kontrastreich gesehen werden kann (etwa 2 Ringbreiten unter dem Spiegeldurchmesser). Die zentrale Fixation des Kornes sollte erst in der Phase des Feinzielens einsetzen, um die Ziliarmuskulatur ökonomisch einzusetzen. Das heißt, wir unterscheiden zwei Phasen des Zielvorganges, das Grobziel und das Feinzielen. (Abb. 41)

Das Grobzielen setzt ein, wenn die Waffe angehoben wird und die Visierung hoch über dem Spiegel bzw. der Scheibe steht.

Während der Blick auf das Visier; jedoch erfolgt noch keine Fixation des Kornes. Erst am Ende des Absenkens in den Halteraum, das äußerst behutsam erfolgt, beginnt das Feinzielen, wird die Brennweite ausschließlich auf die Entfernung des Kornes eingestellt. Mit dem Feinzielen beginnt auch die Atempause, tritt der gesamte Bewegungsablauf in seine entscheidende Phase, die Hauptphase.

Beim Drücken des Abzuges kommen wir noch unter Punkt 10. zu sprechen (Abb. 42)

Während beim Anheben der Waffe und auch beim Grobzielen recht häufig geblinckert werden kann, verringert sich die Blinkerfrequenz zum Feinzielen hin mehr und mehr, um in den letzten 2 bis 3 Sec. völlig auszusetzen.

An dieser Stelle wird darauf aufmerksam gemacht, daß das Auge beim konzentrierten Blick auf einen Punkt oder sehr kleinen Gegenstand, wie es das Korn zum Beispiel ist, nur wenige Sekunden seine größte Sehschärfe beibehält. Dann nimmt die Schärfe der Abbildung auf der Netzhaut allmählich ab.

Man kann das leicht überprüfen, indem man versucht, auf einer Buchseite über 1 Sekunde nur einen einzigen Buchstaben scharf zu sehen.

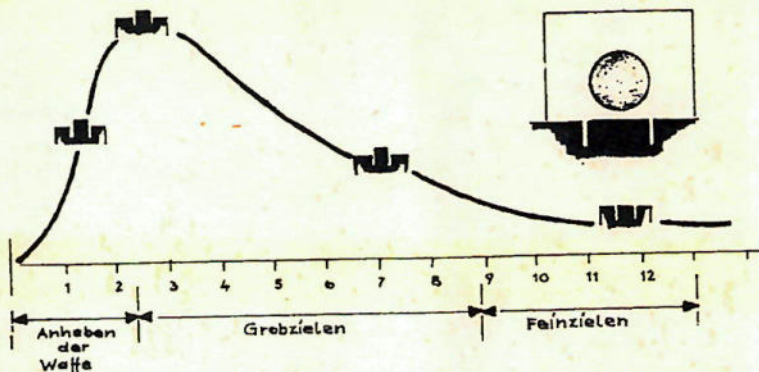


Abb. 42

In der ersten Sekunde klappt das noch recht gut, doch schon nach 3 bis 4 weiteren Sekunden beginnen wir mit dem Blick abzuirren, auf den danebenstehenden Buchstaben auszuweichen. Das Auge wehrt sich gegen das starre Fixieren, seine Gewohnheit, den Blick ständig zu verlagern, will sich durchsetzen.

Unterdrücken wir diese normale Gewohnheit, läßt die Sehschärfe sehr schnell nach. Eine sehr triftige Begründung dafür, nicht zu lange zu zielen.

Damit sich das Auge in den Pausen zwischen den Anschlägen bzw. Serien optimal erholen kann, sollen die Muskeln des Auges entspannt werden. Man schaut am besten mit normaler Augenstellung (geradeaus) in dunkelgrüne oder graue Flächen, meidet grelles Licht, Lichtgegensätze und verlagert den Blick oft und ruhig. Dabei kann man sich selbstverständlich hinsetzen. Das Schließen der Augen wird nicht empfohlen.

10. Das Drücken des Abzuges

Das Drücken des Abzuges wird von der Mehrzahl der Fachleute als das entscheidende Element der Schießtechnik angesehen. Das ruhige Halten der Waffe und das ausgezeichnete Zielen nützen gar nichts, wenn nicht ganz sauber gedrückt wird, ohne die Waffe aus der angestrebten Lage zu bringen.

In der Tat ist es auch so, daß vor allem junge Schützen mit entsprechender Körperkraft sehr bald in der Lage sind, die Waffe verhältnismäßig ruhig im Halteraum zu halten und die Visierung dabei korrekt einzurichten. Mit dem Drücken jedoch haben selbst die „alten Hasen“ immer wieder Schwierigkeiten. Im Grunde genommen fehlt es stets am nötigen Mut, trotz geringer Schwankungen mit der Waffe, den Abzug kontinuierlich und stetig zu betätigen und dabei auf ein absolut symmetrisches Visierbild zu achten. Dabei spielen Erregungs- und Hemmungsprozesse vor allem in Wettkampfsituationen eine wesentliche Rolle.

Man muß sich damit abfinden, daß es physiologisch nicht möglich ist, absolut und noch dazu über einen Zeitraum von mehreren Sekunden, die Waffe unbeweglich im Halteraum zu halten. Also muß man sich auf das Zielen und ganz besonders auf das Drücken des Abzuges orientieren.

10.1 Einstellen des Stecherwiderstandes

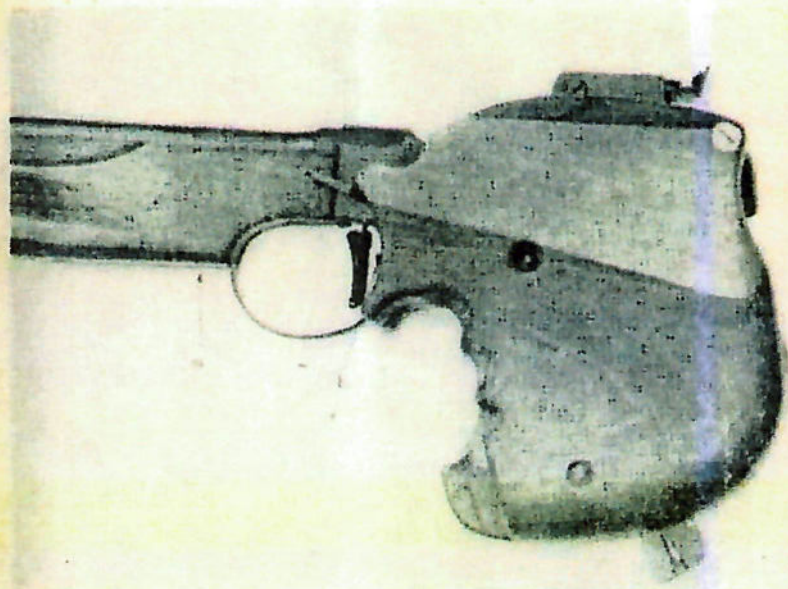
Von einem exakten, individuell angepaßten Stecherwiderstand hängt selbstverständlich im entscheidenden Maße ein schießtechnisch optimales Drücken ab.

Grundsätzlich gilt:

Anfänger schießen mit einem härteren Abzug als die Leistungsschützen!

Es wäre natürlich gut, wenn zum Einstellen eine Meßuhr zur Verfügung steht. Wo das nicht der Fall ist, muß nach dem Gefühl eingestellt werden.

An allen Stechersystemen gibt es zwei Einstellschrauben, die eine für den Abzugswiderstand, die andere für den Weg. (Abb. 43)



a = Stecherwiderstand b = Weg

Abb. 43

Welche Stellschraube wozu dient, geht aus den Prospekten hervor.

Unsere besten Schützen schießen mit einem Stecherwiderstand von 15—30 p. Für Anfänger sollte man den Widerstand auf 80 bis 100 p oder sogar in einzelnen Fällen darüber einstellen. Sie müssen den Finger an den Abzug legen können, ohne daß sich der Schuß löst.

Das feine Empfinden und die Technik des Drückens werden erst im Verlaufe des Trainings soweit entwickelt, daß mit einem bedeutend geringeren Widerstand geschossen werden kann.

Der Stecher muß „stehen“. Er darf sich nicht ziehen. Leider läßt sich ein optisch kaum wahrnehmbares Spiel am Abzug nicht völlig beseitigen.

Die Materialelastizität und das Spiel in den Lagerungen und an den Rastenkanten wird durch die Hebelwirkung des Abzuges immer fühlbar sein.

Je sensibler ein Schütze empfindet, um so deutlicher wird er diese Toleranzen wahrnehmen. Man muß sie in Kauf nehmen. Allerdings kann ein geübter Mechaniker oder der Waffenmeister dieses Spiel so klein als möglich halten. Selbst sollte der Schütze grundsätzlich nicht im Stechersystem herumbauen. Es sei denn, er wechselt einmal ein gebrochenes Teil aus oder er ist eben ein Fachmann.

Abzugswiderstand und Abzugsweg müssen stets aufeinander abgestimmt werden. Stellt man härter, muß man auch am Weg etwas zugeben, sonst halten die Rasten nicht.

Um stets eine gleiche Rastenstellung zu erhalten und die äußerst präzisen Kanten an den Rasten zu schonen, sollte man folgendermaßen spannen:

- Abzug nach hinten ziehen;
- Stecherspannhebel niederdrücken;
- Abzug frei lassen;
- Stecherspannhebel langsam freilassen.

Es leuchtet ein, daß die Rasten dann um die Hälfte weniger beansprucht werden.

10.2. Lage und Form der Abzugszunge

An allen modernen Scheibenpistolen ist die Möglichkeit gegeben, die Abzugszunge in mindestens drei Ebenen zu verstellen.

Vor und zurück, nach oben und unten und um die vertikale Achse nach rechts und links.

Das gibt die Möglichkeit, in Verbindung mit den möglichen und notwendigen Arbeiten an der Schäftung, die Abzugszunge ganz individuell einzustellen.

Die Abzugszunge soll so liegen, daß der Zeigefinger mit seinem 1. Glied etwa in der Mitte den Abzug berührt. Wird der Finger leicht gekrümmt, soll der Druck in Richtung des Laufes gehen, möglichst nicht seitlich.

Bei Jugendlichen mit kleinen Fingern ist das oft kaum zu verwirklichen. Dort muß man Kompromisse eingehen.

Bei einigen Schützen sieht man noch, daß sie in der Abzugszunge eine Schraube befestigen, auf deren Köpfchen sie den Abzugsfinger legen.

sie begründen das damit, daß sie erstens immer die gleiche Stelle am Abzug wiederfinden und zweitens ein besseres Gefühl für den Abzug haben, wenn sie nur auf einen Punkt drücken.

Die erste Begründung ist zu akzeptieren, die zweite wohl nur in Ausnahmefällen, denn tatsächlich entwickelt man ein besseres Druckgefühl, wenn eine größere Oberfläche der Fingerspitze eingesetzt wird.

Die Elastizität der Fingeroberfläche spielt dabei eine gewisse Rolle. Drückt man einen Streichholzkopf, beult sich die Oberfläche des Fingers weiter nach innen, als wenn man auf eine breite Fläche drückt. Nicht umsonst haben die Konstrukteure an den Pistolen (nicht nur an den Freien Pistolen) breite Abzüge angebracht. Da stehen Erfahrungen der Weltspitze dahinter.

Mit der Zeit lernt der Schütze, auch am breiten Abzug, haargenau die gleiche Stelle wiederzufinden, an welcher er den Finger anlegt.

Die Abzugszunge ist vertikal so zu drehen, daß die Breite genau parallel an der Fingerfläche anliegt. Der Weg des Abzuges selbst soll jedoch genau nach hinten gehen.

10.3. Die Technik des Drückens

Abhängig vom Stecherwiderstand wird der Finger entweder bereits vor dem Anheben der Waffe oder erst beim Absenken in den Halteraum an die Abzugszunge gelegt. Einige Schützen wählen auch einen Zeitpunkt dazwischen. Entscheidend ist in jedem Fall, daß sicher gegangen werden muß, damit der Schuß sich nicht vorzeitig löst.

Bei großem Stecherwiderstand wird noch vor dem Feinzielen ein sogenannter Vor-
druck genommen, der etwa zwei Drittel des Gesamtwiderstandes überwinden soll. Beim Übergang zum Feinzielen wird nunmehr der Druck kontinuierlich verstärkt und dabei genau auf das Visier geachtet (bei möglichst ruhiger Lage der Waffe im Halteraum) bis der Schuß bricht.

(Abb. 44)

(Abb. 45)

(Abb. 46)

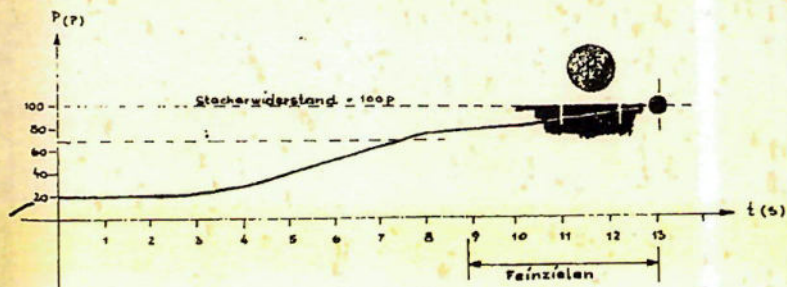


Abb. 44

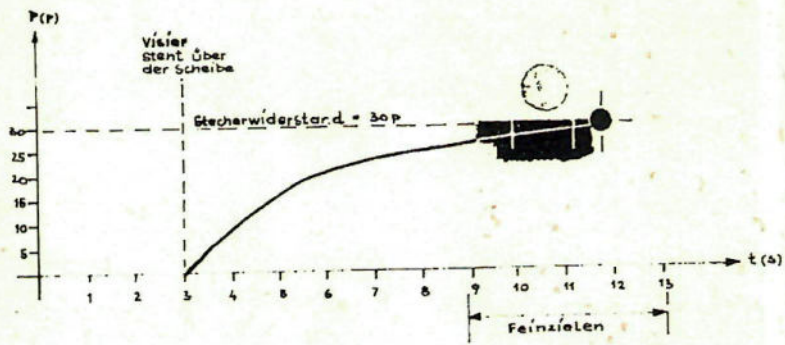


Abb. 45

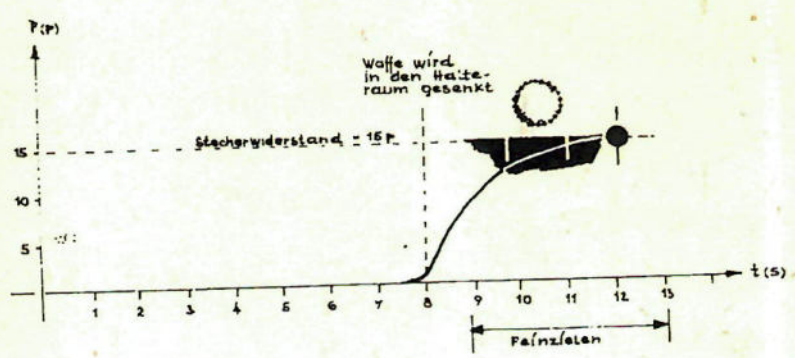


Abb. 46

Auf den Abbildungen sind die drei Möglichkeiten des Druckverlaufs bei verschiedenen großen Stecherwiderständen dargestellt.

Sobald das optimale Visierbild gestört wird (Körperschwankungen — Erregungserscheinungen u. ä.), wird der Druck auf dem jeweils erreichten Niveau beibehalten und erst dann erhöht, wenn die optimalen Bedingungen wieder hergestellt sind.

Sollten sich die Störungen nicht innerhalb des trainierten Schießrhythmus beseitigen lassen, wird der Finger vom Abzug genommen und die Waffe abgesetzt.

10.4. Fehler beim Drücken des Abzuges

Es gibt leider Möglichkeiten, die Fehler beim Drücken des Abzuges zulassen. Es soll deshalb darauf eingegangen werden, weil man von den Auswirkungen her auf diese Fehler schließen kann.

Einige Fehler sind allerdings bei eingehender Beobachtung des Schützen während des Drückens sofort zu erkennen. Dazu gehört das „Tasten“.

Der Schütze legt den Finger an und drückt tastend. Der Finger bewegt sich deutlich vor und zurück, bis plötzlich der Schuß bricht.

Diese Methode ist zu verwerfen, weil keine optimale Handruhe erreicht wird und dem Schützen die Kontrolle fehlt, ob der Schuß tatsächlich im geeigneten Moment bricht.

Auch das „Durchreißen“ ist in seiner krassen Form ohne weiteres optisch wahrnehmbar. Anfänger neigen meist dazu, weil ihnen zunächst die Fertigkeit fehlt, den Abzug gleichmäßig und langsam zu drücken. Oft haben diese Schützen auch eine instabile Handruhe. Sie reißen durch.

Das seitliche Wegdrücken ist schon schwieriger zu erkennen. Dafür sind die Folgen um so deutlicher auf der Scheibe sichtbar. Rechts schießende Anfänger drücken die Waffe im Schuß nach links und haben die entsprechenden Treffer links und tief links auf der Scheibe verstreut. Meist liegt der Zeigefinger zu weit an, sind die Finger zu kurz, paßt die Schäftung noch nicht.

Ein weiterer Fehler ist das „mit der ganzen Hand drücken“. Auf den Schuß hin, in Erwartung des Rückstoßes umschließt die Hand zunehmend fester die Waffe. Die Mündung beginnt zu zittern. Der Daumen wird seitlich mehr und mehr angepreßt. Bricht dann der Schuß, bekommt die Mündung meist eine unkontrollierbare und von Schuß zu Schuß unterschiedliche Richtung.

Oft gehen diese Schüsse nach rechts und hoch rechts. Dieser Fehler wird noch dadurch verstärkt, daß der Schütze mit der Hand „gegenhält“, um den ungewohnten Rückstoß „aufzufangen“. Diese Schüsse gehen dann nach oben weg.

Beobachtet man aufmerksam einige Schützen, wird man immer einen antreffen, der sofort nach Brechen des Schusses die Waffe „fallen“ läßt. Oft fällt beides zusammen, der Schuß bricht und die Waffe fällt ab. Bei Fortgeschrittenen, die in den Anfängen nicht darauf achteten, stets „nachzuhalten“ äußert sich dieser Fehler in der Form, daß sie unmittelbar vor dem Brechen des Schusses das Gefühl haben, als ob der Arm herunterfiele. Die Schwankungen werden unmittelbar vor dem Schuß immer größer. Die Treffer liegen dann tief. Tiefliegende Treffer können jedoch noch eine weitere Ursache haben (Zielfehler einmal ausgenommen). Zum Beispiel:

Beim Feinzielen wird die Waffe mit dem Abzugsfinger zum Schuß hin vom Halteraum weg nach unten gezogen. Das Handgelenk ist nicht fixiert (fehlende Kraft), das Abzugsgewicht zu hoch, die Schäftung nicht passend.

Kompliziert wird die Situation dann, wenn die genannten Hauptfehler gemischt auftreten, in Verbindung mit Zielfehlern. Hier hilft nur geduldiges Einwirken, Beobachten und Erklären der richtigen Technik sowie beharrliche Kontrolle.

Leider sind die Arbeiten an einer exakt aussagenden Meßtechnik noch nicht abgeschlossen. Bisher ist es nur möglich, den sich beim Drücken des Stecherabzuges verändernden Hautwiderstand aufzuzeichnen.

Diese Methode sagt jedoch nichts über den Kraftverlauf aus. (Abb. 47)

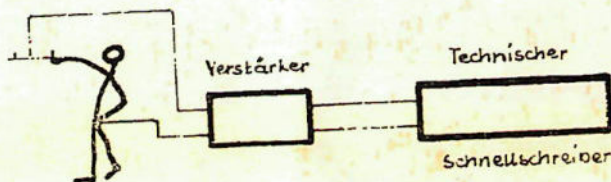


Abb. 47

Schwacher Gleichstrom durchfließt den Körper bei Berührung des Abzuges. Über die Fingeroberfläche wird der sich verändernde Widerstand erzeugt und mit einem technischen Schnellschreiber aufgezeichnet. Der Beginn des Drückens etwaiger Druckverlauf und Brechen des Schusses sind abzulesen. Gekoppelt mit einer Lichtschrankenanlage und einem Schrittschalter kann der genaue Schießrhythmus registriert werden.

Dieses Gerät in seiner jetzigen Form ist geeignet, das Training des Drückens zu intensivieren.

11. Die Koordination der technischen Elemente: „Halten — Zielen — Drücken“

Die drei Grundelemente: Halten der Waffe, Zielen und Abdrücken müssen als Parallelhandlungen verlaufen.

Im Trainingsprozeß muß so gearbeitet werden, daß sich die richtige Reihenfolge der Handlungen auch ohne Kontrolle durch das Bewußtsein vollzieht. Die Grundelemente müssen zu dauerhaften, in der Gehirnrinde gebildeten Reflexen werden.

Nur dann ist es möglich, unter starker psychologischer Belastung zu ausgezeichneten Leistungen zu kommen.

Anfänger sollen zunächst die Standfestigkeit des Armes trainieren.

Das wird solange geübt, bis sich dieser bedingte Reflex im Gehirn eingeschliffen hat. Dabei wird nicht abgedrückt und nicht gezielt.

Wenn diese erste Aufgabe einigermaßen erfüllt ist, wird dazu übergegangen, das Abdrücken zu üben.

Am Anfang dieses Trainings wird nur darauf geachtet, daß gut abgedrückt wird. Erst später, wenn das einwandfrei beherrscht wird, geht man dazu über, beide Handlungen (Standfestigkeit des Armes und das Abdrücken) parallel zu trainieren.

Beim Training kommt es darauf an, das Betätigen des Abzuges (dynamisch) mit der Standfestigkeit des Armes (statisch) effektiv zu verbinden. Erst wenn der Schütze das erreicht hat, soll er zum Schießen übergehen.

Anfänger müssen darauf achten, daß sie sich nicht zu sehr auf den Moment konzentrieren, wo das Korn seine günstigste Stellung hat.

Die Angst, den günstigsten Moment zu verpassen, ruft im Gehirn eine erhöhte Erregung hervor. Diese Erregung wiederum wirkt sich negativ auf die Aufgabe, die Waffe ruhig und in der richtigen Lage zu halten.

11.1. Der Bewegungsablauf für die Abgabe eines Schusses

Halten wir uns zunächst vor Augen, wie der Bewegungsablauf im groben physiologisch abläuft, welche „Klappen“ es gibt.

Nach dem Erheben der Waffe in den Halteraum konzentriert sich der Schütze unmittelbar bzw. unwillkürlich darauf, die Pistole möglichst unbeweglich zu halten. Die Zentren des ZNS werden gehemmt, welche die Bewegungsfunktionen gewährleisten. Soll das Drücken des Abzuges erfolgen, müssen die Nervenzentren erregt werden, welche die Bewegung des Zeigefingers „kommandieren“.

Dabei werden wiederum die Zentren des ZNS in Mitleidenschaft gezogen, welche bis dahin die Unbeweglichkeit des Armes gewährleisten. Daraus entstehen die Schwankungen des Armes.

Der Schütze benötigt große Willenskraft, um die vorher gehemmten Zentren anzuregen, damit der Finger den Abzug bewegt. Die Anregung der bis dahin gehemmten Zentren muß so groß sein, daß sie in Funktion treten. Das geschieht vor allem bei Anfängern nicht immer flüssig und gleichmäßig. Ein Strom von Impulsen fließt in die Nervenzentren anderer Muskelgruppen. Dort ziehen sich Muskeln zusammen, die gar nicht benötigt werden. Aus diesem Grunde schwankt zum Beispiel das Korn, während man abdrückt.

Diese Hemmungs- und Erregungsprozesse sind auch ursächlich der Grund, daß sich der Zeigefinger häufig gerade dann nicht bequemen will, wenn die Waffe am ruhigsten „steht“.

Und nun zum Bewegungsablauf selbst.

Der methodischen Übersicht halber untergliedern wir den Anschlag in 3 Phasen, die Vor- und Zwischen- sowie die Hauptphase.

Auf der zu diesem Lehrbrief gehörenden Lehrtafel ist die Koordination der Grundelemente schematisch dargestellt. In jeder Phase sind vorgegebene Handlungen auszuführen.

Pause

- Waffe laden,
- Stecher spannen,
- Griff prüfen,
- Grundstellung prüfen,
- Ablauf durchdenken.

Vorphase

- Tief atmen,
- Spannungen lockern,
- Blick verlagern, blinkern,
- Bedingungen einschätzen,
- Entschließen!
- Finger an den Abzug legen.

Zwischenphase

- Waffe anheben und einrichten (betont einatmen),
- Visier erfassen und einrichten,
- Finger an den Abzug legen,
- Tonus beibehalten,
- Abzugsdruck verstärken.

Hauptphase

- Atempause,
- Brennweite auf das Korn einstellen,
- Ruhig halten,
- Druck verstärken,
- Nachhalten,
- Abkommen registrieren,
- Absetzen.

Die Technik der besten Schützen ist nicht in allen Details gleich. Da sind nicht nur die schon erwähnten Unterschiede beim Anlegen des Fingers an den Abzug, sondern die Waffen werden unterschiedlich hoch angehoben. Die Atmung unterscheidet sich und die Technik des Zielens ist auch nicht bei allen Schützen gleich. Aus diesen Unterschieden ergibt sich im wesentlichen auch der voneinander abweichende Schießrhythmus.

Im Prinzip lehren wir folgende Technik des Bewegungsablaufs:

- Der Schütze nimmt seine erprobte und (mit Kreidestrichen) markierte Grundstellung ein und steht locker und entspannt.

- Nach dem sorgfältigen Anfassen der Waffe werden zunächst einige Trockenanschläge (mit der ungeladenen Pistole) gemacht, um die Grundstellung und das richtige Anfassen der Waffe zu überprüfen. Bei diesen Handlungen soll der Körper zur Ruhe kommen.
- Nach einigen tiefen Atemzügen, wird die Waffe geladen, der Verschluss geschlossen und der Stecher gespannt.
- Die linke Hand (bei Rechtsschützen) steckt locker in der Hosens- oder Jackentasche, die rechte liegt mit der Pistole auf der Auflage.
- Ab hier wird sich auf den nun folgenden Bewegungsablauf konzentriert. Der Kopf wird in Schußrichtung gedreht, noch ein- bis zweimal etwas tiefer geatmet und dann mit einem tiefen Atemzug die Waffe mit gestrecktem Arm gehoben.
- Bei großem Abzugswiderstand wird noch auf der Auflage der Finger an den Abzug gelegt.
- Die Waffe wird etwa 20 Grad über die Horizontale hinaus gehoben.
- Entweder wird die Waffe dann sofort und relativ schnell um etwa 15 Grad gesenkt (Scheibenoberkante), um beim flachen Zwischenatmen in den Halteraum gesenkt zu werden oder sie wird langsam ohne Zwischenatmung in den Halteraum gebracht.
- Bei geringem Abzugswiderstand wird erst jetzt der Finger vorsichtig an den Abzug gelegt.
- Die Brennweite der Augenlinse wird auf das Korn eingestellt. Es empfiehlt sich hier, noch Vollkorn zu haben.
- Wird mit Zwischenatmung geschossen, erfolgt ab Scheibenoberkante eine leichte Einatmung und eine langsam abklingende, fließende Ausatmung. Wenn diese Ausatmung ohne Druck und Pressung rein natürlich aufhört, wird die Atempause verlängert.
- Während der fließenden Ausatmung (in beiden Fällen) wird die Waffe in den Halteraum gesenkt. Nun muß ein absolut symmetrisches Visierbild erreicht sein.
- Der Druck auf den Abzug wird kontinuierlich verstärkt, ohne die Waffe aus ihrer Lage zu bringen.
- Unmittelbar nach dem Schuß wird die Waffe noch etwa eine Sekunde in ihrer Lage gehalten und dann langsam abgesetzt.
- Der Schütze beginnt einige kräftige Atemzüge mit einer betonten Ausatmung, bei der Technik des Bewegungsablaufes ohne Zwischenatmung verkürzt sich der Schießrhythmus durchschnittlich um 2 Sekunden.



Abb. 48

12. Der Schießrhythmus

Der Schießrhythmus wird nicht ausschließlich von der zur Verfügung stehenden Wettkampfzeit bestimmt. Es wurde bereits erläutert, daß für jeden Schuß exakt 2 Min. (120 Sec.) zur Verfügung stehen.

Um jedoch eine gewisse Sicherheitszeit und auch Zeit für eine notwendig werdende Pause herauszuarbeiten, wird im allgemeinen im Minutenrhythmus geschossen. Das heißt, von Schuß zu Schuß vergeht etwa eine Minute. Je nachdem, ob nach 5 oder 10 Schuß die Scheibe gewechselt wird, ergeben sich sowieso schon Zwangspausen, welche in ihrer Summe bis zu 30 Min. betragen können. So bleiben 45 Min. für Pausen als Reserve.

Weitaus bestimmender für den Schießrhythmus ist der Umstand, daß sich rhythmisch trainierte Bewegungen bzw. Handlungen bedeutend stabiler einschleifen als unrhythmische.

Aus taktischen Erwägungen heraus ist es logisch, den Bewegungsablauf für den einzelnen Schuß im Rhythmus einzuschleifen, nicht aber den Gesamtrhythmus für einen ganzen Wettkampf.

Der Schütze muß in der Lage sein, bewußt variabel auf störende Einflüsse wie:

- Ungünstige Witterungsverhältnisse;
- wechseln der Scheiben (oft mit störenden Begleiterscheinungen);
- Unterbrechung des Wettkampfes durch das Kampfgericht;
- größere Pausen, vom Schützen selbst als notwendig empfunden (auch bei Waffendefekt);
- Störung durch fremde Personen u. ä.

reagieren zu können. Hinzu kommen noch innere Faktoren, die ebenfalls den allgemeinen Rhythmus störend beeinflussen können. Zum Beispiel:

- das Beschäftigen mit dem Wettkampfergebnis;
- Verlust des Selbstvertrauens;
- Überschätzung des eigenen Leistungsvermögens;
- gedankliche Beschäftigung mit Dingen, die nichts mit dem Wettkampf und dem augenblicklichen Geschehen zu tun haben.

Eine gewisse Variabilität muß sogar im Einzelrhythmus möglich sein, denn Schießen bei Wind, Kälte und schlechtem Licht erfordern eine Anpassung des Schießrhythmus (unter den Punkten 13.2.2. und 13.9. wird darauf noch eingegangen). Der Einzelrhythmus setzt sich zusammen aus der Pausenzeit (t_P) und der Anschlagszeit (t_A). Beide Zeitabschnitte ($t_P + t_A$) ergeben im Durchschnitt 60 Sec. Dabei entfallen 12—14 Sec. auf t_A und 46—48 Sec. auf t_P .

Die Anschlagszeit wird gemessen vom Anheben der Waffe bis zum Auslösen des Schlagbolzens (Schuß).

Im t_A -Bereich liegen also die Zwischen- und die Hauptphase. Diese beiden Phasen könnten auch als „Grobzielen“ und „Feinzielen“ gedeutet werden.

(Abb. 49)



Abb. 49 wie

Abb. 51

Die Handlungen des Bewegungsablaufes sollen möglichst gleichmäßig von Schuß zu Schuß wiederholt werden. Dabei muß immer wieder darauf orientiert werden, daß die Qualität der Handlungen und ihre harmonische Koordination die Qualität des Treffers ausmachen. Diesem Hauptanliegen hat sich der Rhythmus in gewissen Toleranzen unterzuordnen.

3. Das Training und der Wettkampf

3.1. Aufgaben und Merkmale des sportlichen Trainings

Das Training im Sportschießen ist als ein einheitlicher Prozeß zu betrachten. Er erfährt den Anfänger ebenso wie den Leistungssportler und vollzieht sich nach den allgemeinen Gesetzmäßigkeiten der Herausbildung sportlicher Fähigkeiten, Fertigkeiten und Eigenschaften.

Entsprechend den sportspezifischen Besonderheiten und Anforderungen der Disziplin „Freie Pistole“ müssen besondere Eigenschaften herausgebildet werden, die in dieser Disziplin in Verbindung mit einer ausgezeichneten Technik eine entscheidende Rolle spielen.

Besonderheiten der Disziplin „Freie Pistole“ sind:

- das Schießen aus einem statischen Anschlag heraus, wobei die Waffe mit einer Hand und ausgestrecktem Arm gehalten werden muß;
- das Schießen mit exaktem niedrigem Abzugswiderstand.

Ausgehend von unseren praktischen Erfahrungen können folgende Eigenschaften und Fähigkeiten zur Grundrichtung des Trainings und damit der Erziehung und Ausbildung zählen, die überdurchschnittlich ausgeprägt sind:

- Hand- und Armuhe;
- optisches Differenzierungsvermögen;
- kinästhetisches Empfinden;
- Fähigkeiten, feinstkoordinierte Handlungen vorzunehmen;
- Konzentrationsvermögen und Konzentrationsausdauer;
- Leistungswillen — Leistungsbereitschaft;
- Selbstbeherrschung und Selbststeuerung;
- geistige Beweglichkeit und Anpassungsfähigkeit;
- Mut und gesunde Risikobereitschaft;
- Anerziehung von Selbstvertrauen und Selbstsicherheit.

(Abb. 50)



Abb. 50

Es ist klar, daß diese Arbeit bei der Erziehung und Ausbildung um so effektiver sein wird, je mehr die Jugendlichen bereits die Eigenschaften und Fähigkeiten besitzen. Deshalb kommt auch der Auswahl geeigneter und veranlagter Jugendlicher eine große Bedeutung zu (siehe Punkte 15. und 16.).

Zwar ist die Auseinandersetzung mit dem Resultat des Schießens nicht nur für unsere Disziplin „das Problem aller Probleme“, doch muß darauf verwiesen werden, daß gerade in der Wettkampfatmosphäre die „Spreu vom Weizen“ geschieden wird. Die Wettkampffestigkeit und Steigerungsfähigkeit entscheidet letzten Endes über Sieg und Platz, wenn Schützen mit gleichem Trainingsniveau aufeinandertreffen. Das geflügelte Wort „Trainingsweltmeister“ drückt wohl klar genug aus, worum es geht.

Wer mit seinem Resultat im Wettkampf nicht klar kommt, wird stets unter seinen wahren Möglichkeiten bleiben. Das heißt nichts anderes, als das den willehmäßig-charakterlichen Eigenschaften eine dominierende Rolle zukommt. Der Erfolg des Trainings wird stets davon abhängen, wie das Übungsprogramm organisiert war und wie sich der Schütze dazu verhalten hat. Der größte Erfolg wird nur dann erreicht, wenn im Training genauso konzentriert gearbeitet wird wie bei Wettkämpfen. Im Verlaufe des Trainings müssen folgende Aufgaben gelöst werden:

- ständige Vervollkommnung der bereits eingeübten Technik;
- physiologische Vorbereitung des Organismus des Schützen für die Erfordernisse des Wettkampfes;
- Entwicklung der Willensanlagen, der Selbstbeherrschung und Ausdauer sowie des Siegeswillens;
- Verbesserung der allgemein körperlichen Verfassung des Schützen.

Das Training wird organisiert:

- in Gruppen unter Anleitung des Trainers bzw. Übungsleiters;
- in Gruppen selbständig, individuell.

Dem erstgenannten Gruppentraining ist unbedingt der Vorzug zu geben. Gründe dafür sind:

- die Anwesenheit des Trainers bzw. Übungsleiters veranlaßt zu ernsthafter und sorgfältiger Arbeit;
- die Schützen unterstützen sich gegenseitig und tauschen Erfahrungen aus;
- die sportliche Rivalität regt an und reißt mit;
- die sachliche Umgebung mobilisiert, diszipliniert und zwingt zu interessierter Arbeit.

„Wie bekannt, verlaufen die bedingten reflektorischen Prozesse im zentralen Nervensystem nur dann wirksam, wenn ein bestimmter Spannungszustand der höchsten Nervenaktivität und dadurch eine maximale Aktivität des Hirns vorhanden ist.

Die Grundlage für die vom Schützen zu erwerbenden Fertigkeiten bilden die gleichen bedingten Reflexe. Folglich wird die Schießfertigkeit in den anregenden

und mobilisierenden Verhältnissen eines gut organisierten Gemeinschaftstrainings schneller und besser vervollkommenet als unter anderen Trainingsbedingungen.“¹⁾

Das selbständige Gruppentraining ist eine gemeinsame Arbeit der Schützen auf dem Stand, bei der jedoch jeder sein eigenes, ihm vorgegebenes Programm absolviert. Die positive, anregende Wirkung der Schützen untereinander bleibt erhalten.

Das individuelle Training als Einzel- oder Alleintraining ist eine komplizierte Trainingsform und eigentlich nur für Schützen mit starken Willensanlagen nutzbringend.

Mit ganzem Energieeinsatz und Begeisterung bei voller Selbständigkeit und Isolierung von den anderen Schützen produktiv zu trainieren, ist nur ausgesprochen zielstrebigen Schützen gegeben. Es kommt für die Trainingszentren schon aus Sicherheitsgründen in seiner reinen Form nicht in Frage.

„Der Kampf um höchste sportliche Leistungen, um Siege und Rekorde erfaßt, fordert und formt die ganze Persönlichkeit des Sportlers, ...“²⁾ er fördert die Entwicklung allseitig gebildeter sozialistischer Persönlichkeiten und die Erziehung zum Staatsbewußtsein.

Für diese Zielstellung sind alle im Trainingsprozeß gegebenen Möglichkeiten zu nutzen, um die erforderlichen Fähigkeiten, Fertigkeiten und Eigenschaften zu entwickeln.

13.2. Mittel und Methoden zur Vervollkommnung der Technik

13.2.1. Das Trockentraining

Die Entwicklung und Vervollkommnung der Technik muß sowohl im scharfen Training als auch im sogenannten Trockentraining erfolgen.

Unter Trockentraining verstehen wir das Trainieren der gesamten Elemente ohne scharfen Schuß. Bei dieser Trainingsform wird der Schütze nicht durch den Knall, den Rückstoß, das Resultat gestört.

Trockentraining sollte zwar auf dem Schießstand durchgeführt werden, kann jedoch auch (besonders bei extrem schlechten Witterungs- und Wetterverhältnissen) in einem geeigneten Raum absolviert werden.

Das Trockentraining ist mehr und mehr zu einem ebenbürtigen Partner der anderen Trainingsmittel geworden.

„Die Schwierigkeit besteht darin, daß nicht nur die andere Wirkung der Gemeinschaft fortfällt, sondern auch der das Interesse wachhaltende unmittelbare Faktor — die Erwartung des Schußergebnisses — fehlt. Einzig das bewußte Streben des Sportmannes nach Vervollkommnung zur Erreichung des Sieges im bevorstehenden Wettkampf ist hier die treibende Kraft. Deshalb erfordert das Trockentraining eine viel größere Ausdauer, Selbstbeherrschung und Willensenergie als alle anderen Trainingsmethoden.“³⁾

¹⁾ M. Umarow: Die Psyche des Schützen, Seite 13;

²⁾ Dr. Harre: Trainingslehre, 1969, Seite 9.

³⁾ M. Umarow: Die Psyche des Schützen, S. 15

Man unterscheidet drei Formen des Trockentrainings:

- die Haltearbeit (als Teil der speziellen athletischen Ausbildung);
- das Spezial-Trockentraining;
- das Einarbeiten, die Erwärmung vor dem Wettkampf.

Zur Haltearbeit. Sie sollte möglichst mit der Spezialwaffe ausgeführt werden. Ein Ziel bzw. Behelfsziel ist nicht nötig.

Es geht darum, die spezielle Kraft für das relativ mühelose Halten der Waffe im Anschlag zu entwickeln und dabei gleichzeitig die Arm- und Handruhe zu verbessern. (Abb. 51 wie Abb. 49).

Eine Trainingseinheit sollte 30 bis 40 Anschläge umfassen (je nach Alter und Konstitution).

Die Waffe wird 20 Sec. bzw. bei älteren Schützen 30 Sec. im Anschlag gehalten. Darauf folgen 40 Sec. bzw. bei älteren Schützen 30 Sec. Pause. Nach Anschlägen kann eine doppelt lange Pause eingelegt werden.

Von Zeit zu Zeit sollte überprüft und eingeschätzt werden, ob sich Fortschritte zeigen (beobachten oder messen mit Kontrollgeräten — Handruhe).

Als Trainingsgerät kann auch eine leichte Fausthantel verwendet werden.

Beim Spezial-Trockentraining wird der gesamte Bewegungsablauf, so wie er für den scharfen Schuß nötig ist, trainiert.

Es können aber auch einzelne Elemente geübt werden. Beim Training in geschlossenen Räumen zielt man entweder auf eine weiße Fläche oder auf Behelfsziele (zum Beispiel Schußpflaster). Auch hier sollte der Umfang wie bei der Haltearbeit gewählt werden.

Wenn der Schlagbolzen gespannt wird, ist es ratsam, eine häufig auszuwechselnde leere Hülse in das Patronenlager zu stecken.

Der Schlagbolzen hält sonst nicht lange.

Beim Spezial-Trockentraining ist es zum Beispiel möglich, eine ähnliche Arbeit wie beim scharfen Schießen zu leisten, indem auch hierbei das Abkommen eingeschätzt wird. Gegenseitiges Beobachten und Beurteilen ist eine weitere Möglichkeit, das Training ohne Patronen effektiv und interessant zu gestalten.

Bleibt noch die Einarbeitung bzw. Erwärmung.

Diese Form des Trockentrainings sollte grundsätzlich vor jedem scharfen Schießen angewandt werden.

Bevor der Schütze mit dem Schießen beginnt, muß er seinen gesamten Organismus auf den Bewegungsablauf und die psychische Arbeit einstellen, in optimale Leistungsbereitschaft versetzen. Das geschieht durch eine angemessene Anzahl von Trockenanschlüssen, die ganz unterschiedliche Inhalte haben können.

Zunächst überprüft man Sitz und Lage der Waffe und korrigiert eventuell die Grundstellung.

Dann beginnt man einige Zielübungen auszuführen. Auch hier wird, wenn nötig, korrigiert.

Einige Anschläge werden dem Drücken zugeordnet, um nochmals die Funktion des Schießers und die richtige Lage des Zeigefingers und der Abzugszunge zu überprüfen. Dann korrigiert man alle Handlungen und stellt sich gedanklich auf das Schießen ein. Selbstverständlich wird bei jedem Anschlag und in den Pausen die Atmung trainiert.

Auf diese Art kommen etwa 15 Anschläge zusammen, bevor das Probeschießen beginnt.

Es soll erwähnt werden, daß es sehr zweckmäßig ist, im Verlauf des Wettkampfes immer dann ähnlich (methodisch) zu verfahren, wenn der „Faden einmal weg ist“. Einige Trockenanschlüsse, verbunden mit Atemübungen, beruhigen und helfen, sich erneut zu konzentrieren.

13.2.2. Das Rhythmustraining

Ausgehend von dem, was zum Schießrhythmus unter Punkt 12. bereits geschrieben steht, sollen hier einige Hinweise zur Methodik des Rhythmustrainings erläutert werden.

Zunächst zum Rhythmus für den einzelnen Schuß (ohne Pause t P).

Das Rhythmustraining des Anfängers unterscheidet sich natürlich von dem des Leistungsschützen. Während der Anfänger über das rhythmische Training von Teilhandlungen nach und nach zum rhythmischen Koordinieren der Handlungen für den kompletten Bewegungsablauf kommt, geht es beim Leistungsschützen darum, den Bewegungsablauf auf höchstem Niveau zu prüfen, zu vervollkommen und zu festigen.

Grundlage des Schießrhythmus ist die Atmung (siehe Punkt 8.). Anfänger trainieren zuerst das rhythmische Atmen einschließlich der verlängerten Atempause. Erst wenn die Atemtechnik eingeschliffen ist, erfolgt das Anheben der Waffe, das Senken in den Halteraum und das Ruhighalten der Waffe.

Der nächste Schritt wäre die Zieltechnik, bevor das Drücken erlernt wird.

So sollte Schritt für Schritt der Bewegungsablauf „ergänzt“ und bis zum vollkommenen Bewegungsablauf erweitert werden. Es ist peinlich darauf zu achten, daß kleine Fehler einschleichen.

Auch bei Fortgeschrittenen ist es ratsam, im ersten Teil der Vorbereitungsperiode diese Schritte durcharbeiten, um die Grundlagen zu kontrollieren, theoretische Kenntnisse aufzufrischen, eventuelle Fehler zu entdecken und zu beseitigen.

Das Rhythmustraining muß mit der Stoppuhr durch einen Assistenten kontrolliert werden. Bei Anfängern sollte das der Übungsleiter sein.

Er muß ständig Hinweise geben, die Arbeit bewerten und einschätzen. Es hat sich bewährt, wenn durch den Kontrollierenden Zeitmarken gesetzt werden (zum Beispiel Klopfschlag o. ä.)

Leistungsschützen kontrollieren ihren Schießrhythmus häufig selbst mit einer Stoppuhr.

Vor dem Anheben der Waffe und nach Brechen des Schusses wird die Uhr bedient. Die mittlere Differenz (Erfahrungswerte) zieht man von der abgelesenen Zeit ab und erhält so die t A-Zeit.

Eine gute und verbreitete Möglichkeit, den Schießrhythmus zu kontrollieren und die Abhängigkeit von Rhythmus und Treffer zu ermitteln, ist die Zeitanalyse.

Bei der Auswertung solch einer Analyse erhält man folgende Werte:

- durchschnittliche t A-Zeiten für Treffer in der 10, 9, 8 usw.;
- (es ist möglich, die t A-Zeit getrennt nach Grob- und Feinzielen zu ermitteln und wie oben auszuwerten);
- durchschnittliche t P-Zeiten, getrennt für ausgelöste und abgesetzte Schüsse;
- t A- und t P-Zeiten für „Trocken“-Schüsse;
- die Häufigkeit der Zehner, Neuner, Achter usw.;
- die Zeitsummen für einzelne Serien;
- den Qualitätsverlauf innerhalb der Serien und des Gesamt-Wettkampfes in Abhängigkeit von der Rhythmus-Entwicklung;
- die Streubreiten für den Rhythmus in den einzelnen Trefferbereichen.

Um die genaue Lage der Treffer in Ziffern angeben zu können, bedienen wir uns folgender Methode:

Alle Ringe der Scheibe werden noch einmal halbiert. Die Zehn in einem Mouch-Ring und die Restzehn. Die Neun in eine innere und eine äußere Neun usw. Die einzelnen Ringe werden von innen nach außen fortlaufend nummeriert, von 1 beginnend.

Die Richtungsanalyse erfolgt nach dem Zifferblatt der Uhr, der Genauigkeit halber in Minuten. Eine Neun genau tief auf dem Ring zur Acht wäre dann als 430 zu schreiben, 4 = äußere Neun, 30 = die Lage der 30. Minute auf dem Zifferblatt. Liegt die Neun 10 mm weiter links auf dem Ring, wird sie als 431 geschrieben. Anhand der Zahlen kann man ein Trefferbild sehr real nachzeichnen.

Nun noch einiges zum Gesamtrhythmus (mit Pause t P).

Die Kontrolle der Pausenzeiten zwischen den Schüssen kann der Schütze ohne weiteres (auch im Wettkampf) selbst vornehmen. Er befestigt seine Uhr im Blickfeld, zum Beispiel am Stativ.

Beachte: Jeder Trockenschuß, jeder abgesetzte Schuß muß in seinem Rhythmus (t A und t P) ganz genau einem abgefeuerten Schuß entsprechen!

Es ist ratsam, sich immer darauf einzustellen, daß im Wettkampf ungewollte oder längere Pausen (durch zu langsames Scheibenwechseln zum Beispiel) eintreten können. Deshalb muß variabel trainiert werden.

Der Schütze kann durch Umstände, wie Waffendefekt u. ä., in Zeitnot geraten. Dann muß er die Pausen erheblich verkürzen können und trotzdem gut schießen. Es ist nicht ratsam, die t A-Zeiten wesentlich zu verkürzen. Darunter leidet auf jeden Fall die Qualität der Arbeit.

Im Training müssen also auch solche Aufgaben gestellt werden, die in einem unnormalen kurzen Zeitlimit eine gute Qualität verlangen.

Ebenso sollten größere Pausen angeordnet werden, nach denen Leistungsforderungen zu erfüllen sind. (Abb. 52)

Zeitanalysenblatt

 Name: Meyer, Hans

 Wettkampfbeg.: 9.00 Uhr

 Wettkampsende: 11.00 Uhr

 Datum: 16.08.1974

 Ort: Lohrberg - Schützen

 Art: WK, 2000 - Posen

 Serien: 91 | 92 | 89 | 93 | 95 | 96

 Resultat: 886 Ringe

 Wettkampfzeit: 1 Std 30 Min

tA	R	P		tA	R	P		tA	R	P		Serienauswertung
12,5	115	30	M	13,6	230	40	10	15,6	640	40	8	7 Serie:
13,0	340	35	9	12,9	260	30	10	13,0	530	35	8	20 min. ØtA - 13,6
12,0	220	30	10	13,0	117	25	M	12,5	430	40	9	2 Serie:
14,2	530	40	8	12,0	319	25	9	14,5	312	35	9	22 min ØtA - 13,2
13,5	460	35	9	13,0	412	30	9	13,0	517	45	8	3 Serie:
	40	9										ØtA - 14,2

Abb. 52

Zur Erläuterung:

t A — gestoppte Zeit vom Anheben der Waffe bis Brechen des Schusses (Hier werden auch Trockenschüsse und abgesetzte Schüsse eingetragen.)

R — Resultat (Trefferbereich und Trefferlage) bei Trockenschuß: T, bei Abgesetzt: A

t P — gestoppte Zeit vom Brechen des Schusses bis zum Anheben der Waffe zum nächsten Anschlag.

Unter Bemerkungen kann die Feinzielzeit eingetragen werden.

Außerdem ist es möglich, in dieser Spalte das Verhalten des Schützen durch Symbole (Strichmännchen) zu registrieren. (Abb. 53)

Trefferbild

Bereich	Häufigk.	Ziel %	Jst %
1	8	40	33
2	12		
3	20		
4	16		
5	4		
6			
7			
8			
9			
10			

Rhythmus-Trefferbeziehung

Treffer	ØtA	ØtP	Ziel %	Jst %	
10	12,3	35	70	50	10-20
9	13,0	40	-	-	9,5-10
8	12,4	30	-	-	10-15
7	-	-	-	-	-
6	-	-	-	-	-

Abb. 53

Am Ende der Tabelle, sie sollte aus ökonomischen Gründen beiderseits bedruckt werden, wird die Auswertung in die vorgesehenen Rubriken eingetragen.

Die Auswertung der Zeitanalysen ermöglicht es dem Trainer bzw. Übungsleiter, mit zunehmendem Trainingsalter den individuell günstigsten Schießrhythmus zu ermitteln, welcher dann gefestigt werden kann.

13.2.3. Das Schießen auf weiße Scheibe und auf Ringscheibe, ohne Trefferbeobachtung

Das Schießen ohne Trefferbeobachtung schafft äußerst günstige Bedingungen für die Konzentration auf den Bewegungsablauf und dient der Entwicklung der Schießtechnik.

Beim Schießen auf weiße Scheibe richtet sich die Konzentration auf Atmung, Anschlag und Drücken.

Das Auge kann relativ ungestört auf das Korn eingestellt werden. Dadurch werden günstige Bedingungen für die Visierkontrolle geschaffen.

Bei Anfängern sollte ein großer Anteil des scharfen Schießens nach dieser Methode absolviert werden. Der nächste Schritt wäre dann das Schießen auf Ringscheibe. Hierbei ist nunmehr auch das Zielbild komplett. Es fehlt lediglich der „störende“ Einfluß der Trefferverarbeitung.

Selbst Schützen der Leistungsklasse schießen einen hohen Prozentsatz ihrer Trainingsschüsse nach dieser Methode. Die „Jagd nach der Zehn“, ausschließlich zum Inhalt des Trainings gemacht, erschwert die ständige Vervollkommnung der Schießtechnik und ist bei Anfängern besonders zu steuern.

Beim Schießen auf Ringscheibe beweist eine dem Ausbildungsstand entsprechende gute Trefferkonzentration verhältnismäßig gleichmäßige technische Arbeit. Auf der weißen Scheibe sollte man das Trefferbild allerdings nicht überbewerten.

Mit zunehmendem Trainingsalter kann man von den Schützen verlangen, daß sie jeden Bewegungsablauf von der Qualität her einschätzen und registrieren und damit eine notwendige Intensität fördern.

13.2.4. Ansagen der Treffer nach dem Abkommen und der Einschätzung des technischen Ablaufs

Nach einiger Übung erwirbt sich jeder Schütze die Fähigkeit, auf Grund seiner subjektiven Schätzung, die Lage der Treffer auf der Scheibe genau anzugeben. Dabei läßt er sich von der Lage des Kornes in der Visierung, der Lage der Waffe zur Scheibe, dem Charakter des Abkommens beim Schuß und der Richtung der Aufbewegung im Augenblick des Rückstoßes leiten. Die genannten Kriterien sind letztlich das Ergebnis des Bewegungsablaufes. Hat er irgendwo Fehler gemacht, zeigt sich das meist eindeutig auf der Scheibe. Es sei denn, einige Fehler heben sich gegenseitig auf und ergaben somit einen guten Treffer.

Wenn ein Schuß war von der Einschätzung her schlecht.

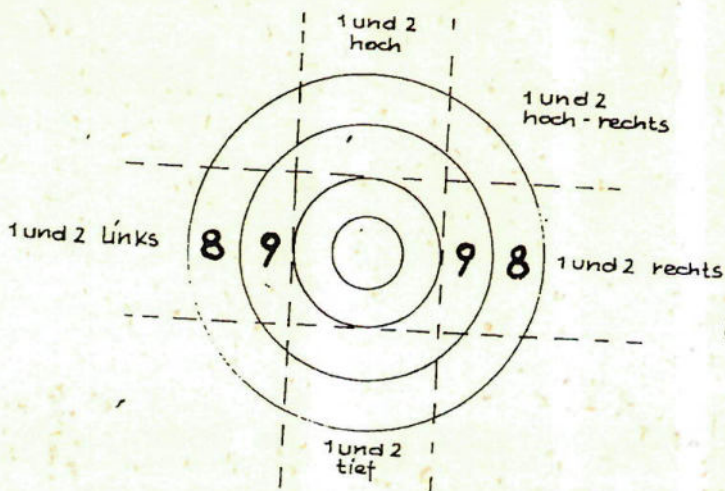


Abb. 55

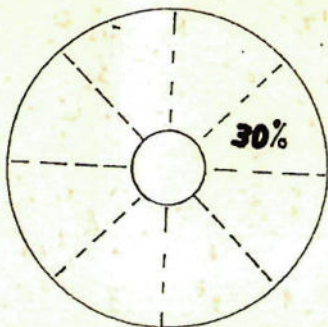
Werden solche Analysen regelmäßig wiederholt, ergibt sich mit der Zeit eine gehäufte Tendenz der eingeschätzten Fehler-Ursachen.

Dann müssen eventuelle Ursachen ergründet werden.

Änderungen an der Schäftung, Umstellung des Stecherwiderstandes oder auch Korrekturen im Bewegungsablauf können notwendig werden.

Nach angemessener Zeit muß sich zwangsläufig das Bild ändern oder die wahren Ursachen wurden nicht beseitigt.

Das Gleiche wäre zur Ermittlung und Auswertung der Konzentration der Fehlschüsse zu sagen. (Abb. 56)



bb. 56

Alle Schüsse mit Beobachtung werden über einen bestimmten Zeitraum registriert (zum Beispiel eine Woche). Die „Zehner“ bleiben unberücksichtigt.

Im Koordinatenkreis werden am Ende der Auswertungsperiode die Fehler rot gemahlt, in denen prozentual die meisten Treffer lagen (Prozente dazu schreiben). Vornehmlich die Arbeit mit diesem hier geschilderten Trainingsmittel erzieht und befähigt den Schützen, seine Arbeit immer konkreter einzuschätzen, schafft Sicherheit und Selbstvertrauen und gestattet dem Übungsleiter oder Trainer eine Einschätzung der aktuellen sportlichen Form.

Dazu könnte man bei jedem Schießen mit Beobachtung oder einer Zielstellung den erreichten Ringdurchschnitt grafisch darstellen (siehe auch Punkt 13.8.).

13.2.5. Leistungskontrollen und wettkampfnahes Training

Im Wettkampf schießt der Schütze unter ganz anderen Verhältnissen als im Training. Er unterliegt verschiedenen neuen Einflüssen, die seinen psychologischen und physiologischen Zustand erheblich verändern... es ist daher notwendig, bereits beim Training die besonderen Wettkampfverhältnisse zu berücksichtigen.⁴⁾

Das bedeutet, daß wir im Training darauf achten, daß das Verhalten, der Bewegungsablauf, die Kleidung und Ausrüstung der Wettkampfordnung entsprechen.

Die meist auffallend unterschiedlichen Resultate zwischen Training und Wettkampf haben ihre Ursache in erster Linie darin, daß es nicht gelungen ist, die Unterschiede zwischen Trainings- und Wettkampfverhältnissen zu beseitigen.

Die sowjetische Schule lehrt und eigene Erfahrungen bestätigen das, es gibt gewisse Grundregeln, deren Beachtung notwendig ist:

- Der Schütze soll im Training mindestens der gleichen Belastung ausgesetzt sein wie im Wettkampf.
 - Ein Jugendschütze wird für 40 Wettkampfschüsse oft bis zu 80mal in den Anschlag gehen müssen. Das muß man im Training berücksichtigen. Analog gilt das für höhere Altersklassen, die bei 60 Wertungsschüssen bis zu 150mal in den Anschlag gehen.
- Der Trainings-Schießrhythmus muß dem Wettkampf-Schießrhythmus entsprechen. Es gibt Wettkämpfe, bei denen nach jedem Schuß geklebt und angezeigt wird (Blättchen anhängen), bei denen nach 5 oder nach 10 Schuß die Scheiben gewechselt werden.
- „Der Schütze ist zum Warten gezwungen und er muß warten können... Jeder Schuß im Training muß genau so sorgfältig aufgebaut und ausgelöst werden wie im Wettkampf.“⁵⁾
- Nebensächliche und unnütze Unterhaltungen während des Schießens dürfen ebensowenig geduldet werden, wie das Verlassen des Standes vor Beendigung einer Serie zu 10 Schuß.
- Auf dem Schießstand wird nicht geraucht, auch nicht vom Übungsleiter oder Trainer.
- Die Schützen haben stets ihre gleiche Wettkampfkleidung zu tragen.

4) M. Umarow: Die Psyche des Schützen, S. 17 und 18

5) M. Umarow: Die Psyche des Schützen, S. 19

Leistungskontrollen geben im Verlaufe des Trainingsprozesses Aufschluß über den Grad der Beherrschung einzelner technischer Details und die Fähigkeit, sich psychisch mit wettkampfählichen Teilsituationen auseinanderzusetzen.

So kann der Übungsleiter zum Beispiel Start- oder Endsituationen (Sportserie) organisieren und mit Leistungsforderungen verbinden, Einstellungen erarbeiten und erproben lassen, Anpassungssituationen provozieren, in dem Zeitvorgaben für Serien und einzelne Schüsse mit Leistungsforderungen verbunden werden.

Leistungskontrollen sind demnach Teilkontrollen, während ein Kontroll-Wettkampf grundsätzlich über die volle Distanz geht.

Bei Leistungskontrollen kann bzw. soll das Rhythmusgefühl, die Präzision der Arbeit, die analytische Arbeit des Schützen überprüft werden. Dazu dienen Zeit- und Trefferbildanalysen sowie die Fehler-Ursachen-Ermittlung in Verbindung mit der Bestimmung des Abkommens.

Kontroll-Wettkämpfe müssen „haargenau“ wie ein Wettkampf organisiert und durchgeführt werden. Das Reglement ist zu beachten.

Jedes Detail vom Kommando über die Beschriftung der Scheiben bis zum Wechseln derselben, das Verhalten auf dem Stand, die Auswertung und Veröffentlichung der Resultate bis zur Siegerehrung und Wettkampfauswertung muß so echt wie möglich wirken. Nur so bereiten wir den Schützen möglichst umfassend auf den richtigen Wettkampf vor, erleichtern wir die Anpassung an die „echte“ Wettkampfsituation.

13.2.6. Fehler und ihre Ursachen

Mängel im Bewegungsablauf (in der Technik) drücken sich unweigerlich in der Trefferlage aus. Dabei kann es durchaus passieren, daß sich mehrere Unebenheiten gegenseitig aufheben und der Schütze überrascht feststellt, daß er eine Zehn getroffen hat, wo eigentlich ein schlechter Treffer zu erwarten war.

Nicht immer ist es möglich, feine Mängel und Fehler im Bewegungsablauf als Außenstehender wahrzunehmen, sieht doch der Schütze oft selbst nicht, was er falsch gemacht hat.

Vor allem Anfänger halten die Waffe noch nicht so ruhig, daß feinste Details im Moment der Schußabgabe erkannt und bemerkt werden können. Bedenken obendrein, daß das menschliche Auge Bewegungen unter 1/10 Sec. nicht wahrnimmt.

Hinzu kommt, daß die optimale Anpassung der Schäftung über einen langen Zeitraum erfolgt, daß hier natürlich auch Ursachen für schlechte Treffer liegen können.

Neben groben Fehlern, die dann zu extremen Trefferabweichungen auf der Scheibe führen, ist es immer ratsam, erst aus Treffergruppen (das können bei guten Schützen bereits 2 Treffer sein) Schlüsse zu ziehen und Korrekturen abzuleiten.

Nachfolgend einige Beispiele für die am häufigsten auftretenden Trefferbilder und ihre Ursachen:

(Abb. 57)

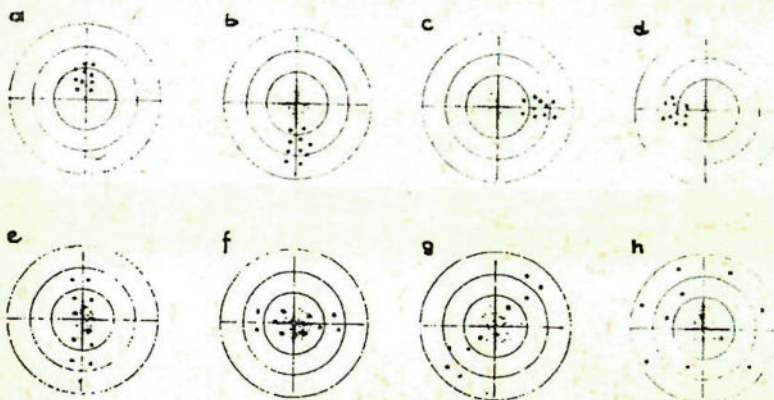


Abb. 57

Trefferbild a

Ursachen:

- Visiereinstellung zu hoch;
- mit Vollkorn geschossen;
- beim Brechen des Schusses die Waffe nach oben gedrückt; Druck der Hand zum Schuß hin verstärkt.

Korrektur:

- Visiereinstellung entsprechend verändern;
- mit dem Blick auf das Korn konzentrieren;
- Tonus im Arm und in der Hand durchgehend beibehalten;
- kontinuierlich und stetig den Abzug drücken;
- im Trockentraining diese Schwerpunkte trainieren.

Trefferbild b

Ursachen:

- Visiereinstellung zu tief;
- mit Feinkorn geschossen;
- Waffe im Schuß fallen gelassen.

Korrektur:

- Visiereinstellung entsprechend verändern;
- mit dem Blick auf das Korn konzentrieren;
- beim Brechen des Schusses nicht sofort die Waffe absetzen; Hochhalten!

- Tonus im Arm und in der Hand durchgehend beibehalten;
- Abzugsfingerlage nötigenfalls korrigieren;
- Handkanten- und Ballenaufgabe eventuell überarbeiten, die Waffe „hängt“ zu sehr.

Trefferbild c

Ursachen:

- Visiereinstellung zu weit rechts;
- das Korn wird rechts geklemmt;
- die Grundstellung ist nicht optimal, zum Schuß hin zieht es die Waffe nach rechts;
- die Schäftung paßt noch nicht richtig, der Abzugsfinger ist zu kurz und der Schütze faßt zu sehr rechts, seitlich an, um an den Abzug zu gelangen.

Korrektur:

- Visiereinstellung entsprechend verändern;
- mit dem Blick auf das Korn konzentrieren;
- die Grundstellung überprüfen und nötigenfalls korrigieren (mit Kreide markieren);
- im Trockentraining den Anschlag überprüfen (Augen geschlossen usw.);
- die Schäftung überarbeiten.

Trefferbild d

Ursachen:

- Visiereinstellung zu weit links;
- das Korn wird links geklemmt;
- die Grundstellung ist nicht optimal, der Schütze „kippt“ im Schuß nach links;
- die Waffe wird beim Drücken des Abzuges leicht nach links mitgenommen;
- die Schäftung paßt nicht richtig, die Waffe steht links, der Ballen ist zu weit eingearbeitet.

Korrektur:

- Visiereinstellung entsprechend verändern;
- genau auf das Korn konzentrieren (Brennweite!);
- die Grundstellung überprüfen und nötigenfalls korrigieren;
- den Abzugsweg in Richtung des Laufes stellen und den Abzugsfinger frei an den Abzug legen;
- Abzugswiderstand verringern;
- die Schäftung überarbeiten;
- im Trockentraining die Wirksamkeit der Korrekturen überprüfen (Augen zu ... usw.).

Trefferbild e

Ursachen:

- Der Haltepunkt wird ständig vertikal verändert;
- es wird häufig mit Voll- bzw. Feinkorn geschossen.

Korrektur:

- Die Stabilität des Anschlags (vertikal) überprüfen, eventuell Fußstellung verbreitern oder die Körperhaltung auf Mängel hin überprüfen und korrigieren;
- genau auf das Korn achten;
- im Trockentraining einen genauen Haltepunkt im Halteraum erarbeiten.

Trefferbild f

Ursachen:

- Der Haltepunkt liegt zu hoch am Spiegel, das Auge irrt zur Scheibe ab, es fehlt die Seitenkontrolle im Visier;
- die Kimme ist zu breit ausgearbeitet und es fällt dem Schützen schwer, die Seitenkontrolle zu bewahren;
- die Anschlagshaltung ist nicht seitenstabil genug, der Schütze steht zu offen da;
- es treten häufig Fehlerkombinationen wie unter c und d genannt auf.

Korrektur:

- Haltepunkt tiefer legen, Visier entsprechend verstellen;
- eine schmalere Kimme (oder eventuell auch ein breiteres Korn) einsetzen;
- genau auf das Korn konzentrieren;
- die Anschlagshaltung überprüfen und eventuell korrigieren.

Trefferbild g

Ursachen:

- Durch mangelnde Arm- und Handruhe und fehlerhaftes Drücken des Abzuges wird kein fester Haltepunkt eingehalten und die Waffe beim Schuß aus ihrer Lage gebracht;
- eventuell liegt der Abzugsfinger mit dem 2. Fingerglied an der Waffe an.

Korrektur:

- Im Trockentraining und in der spez.-athletischen Ausbildung die Arm- und Handruhe so weit als möglich verbessern, dabei das kontinuierliche und gleichmäßige Drücken des Abzuges trainieren;
- die Abzugsfingerlage überprüfen und eventuell korrigieren.

Trefferbild h

Ursachen:

- Ungenügender und schlechter Trainingszustand — mangelnde Arm- und Handruhe;
- mangelhafte Konzentrationsfähigkeit.

Korrektur:

— Entsprechend dem Trainingsalter und der Ursachen für den schlechten Trainingszustand sind differenzierte Maßnahmen erforderlich.

Die Palette der Möglichkeiten reicht vom Aussetzen des Trainings, der medizinischen Betreuung bis zum speziellen Elementetraining mit aufbauendem Charakter.

Es ist stets anzustreben, den Schützen in die Ermittlung der Ursachen und die Auswahl der korrigierenden Maßnahmen einzubeziehen. Er soll dabei zur Sachlichkeit und Ehrlichkeit erzogen werden, sich genau beobachten und einschätzen lernen.

13.3. Die athletische Ausbildung in der Disziplin „Freie Pistole“

Gerade hierüber gibt es international sehr verschiedene Auffassungen. So ist bekannt, daß Olympiasieger und Weltmeister vergangener Jahre sowohl nahezu „unsportlich“ wie aber auch athletisch sehr vielseitig ausgebildet waren.

Alle bestätigen jedoch übereinstimmend, daß Höchstleistungen bei entscheidenden Meisterschaften ein ausgezeichnetes körperliches und geistiges Befinden voraussetzen.

Es ist unbestritten, daß vernünftige körperliche (sportliche) Betätigung sehr wohl zur Verbesserung der körperlichen und damit auch der geistigen Leistungsfähigkeit beiträgt.

Davon sollten wir ausgehen und stets bemüht sein, die athletische Ausbildung besonders in der Wettkampfperiode individuell zu dosieren. Die athletische Ausbildung hat verschiedene Aufgaben zu erfüllen.

— Als spezielle athletische Ausbildung (siehe Halteübungen mit der Waffe oder Fausthantel) dient sie der Kräftigung und Anpassung der für den Anschlag speziell benötigten Muskeln, Bänder, Gelenke und Organe.

— Als allgemeine athletische Ausbildung soll sie einmal vor Haltungsschäden bewahren und zum anderen den gesamten Organismus leistungs- und belastungsfähiger machen sowie die Erholung von der statischen Belastung aktiv beschleunigen.

Zur ersten Gruppe gehören die unter Punkt 13.2.1. beschriebenen Halteübungen, ferner Übungen zur Schulung des Gleichgewichts, Übungen zur Entspannung spezieller Muskelgruppen (siehe Punkt 13.5.) und weitere Übungen zur Verbesserung der Armkraft für die statische Haltearbeit (in Verbindung mit Muskelgruppen des Rumpfes und der Beine).

In der zweiten Gruppe werden Laufen, Schwimmen, Spielen und Gymnastik bevorzugt.

Beim Laufen und Schwimmen legen wir entsprechend den Altersgruppen Strecken zwischen 1000 m und 3000 m bzw. 200 m und 1000 m fest. Es sollte möglichst ohne Pause gelaufen werden. Das Tempo richtet sich ebenfalls nach der Altersgruppe. Zum Schwimmen zählt auch das Streckentauchen und Springen. Bei der

Gymnastik gibt es eine ganze Palette von Varianten. Wir sollten uns vor ein-
töniger Wiederholung hüten.

Als Grundsatz für jegliche gymnastische Übungen gilt:

— Es wird keine Übung zugelassen, bei welcher der Schütze ins Hohlkreuz gehen
müßte! — Es werden dagegen recht viele Übungen ausgewählt, bei denen die
Lendenwirbelsäule gedehnt werden kann!

Kraftübungen werden bei entlasteter Wirbelsäule durchgeführt. Dazu kann sich
der Übende auf den Boden oder besser auf eine Turnbank setzen oder legen.

Die Spiele dienen der Auflockerung (physisch und psychisch) und der teilweisen
Konditionierung. Bevorzugt werden Fuß-, Volley- und Basketball sowie kleine
Spiele. Im Winter sind Skilangläufe aus der Erfahrung heraus ein äußerst günsti-
ges Trainingsmittel, um die Schultergürtelmuskulatur zu kräftigen.

Bei Einsatz der genannten Möglichkeiten ist stets zu beachten, daß erst dann das
körperliche Wohlbefinden einsetzt, wenn sich der Schütze den Belastungen ange-
paßt hat, wenn die Belastung richtig dosiert war.

Es ist nicht günstig, vor Wettkämpfen allgemeinthletisch hoch zu belasten. Der
Organismus muß zur Ruhe kommen, Muskelkater und Verspannungen müssen ab-
gebaut sein. Gezielte Massagen verbunden mit Sauna können dazu wesentlich
beitragen.

Sonnenbäder sind in den letzten Tagen vor einem Wettkampf zu meiden. Viele
Praktiker raten in dieser Zeit auch vom Schwimmen ab. Hierfür gibt es allerdings
auch gegenseitige Beweise, jedoch nur in einzelnen Fällen.

13.4. Konzentrations- und Willensschulung

„Vom psychologischen Standpunkt ist im Training die Aneziehung des gewohn-
heitsmäßigen Willens zum Erfolg die Hauptsache. Man kann aber nur diejenige
Trainingseinheit als gelungen ansehen, bei der das vorher gesetzte Ziel erreicht
wurde. Dieses Ziel muß jedoch für den Schützen (maximale Anstrengung voraus-
gesetzt) auf jeden Fall real erreichbar sein, in dem der Schütze im Training die
vorher gestellte Aufgabe löst und diese Aufgabe von Fall zu Fall schwieriger
gestaltet, vervollkommnet er nicht nur sein technisches Können, sondern stärkt
auch seine Willensanlagen.

Dieser Weg, der stets mit der Überwindung zahlreicher objektiver und subjek-
tiver Schwierigkeiten verbunden ist, ist zugleich der sicherste Weg zur Stärkung
des Willens und zur Ausbildung des Charakters des Schützen. Hat er gelernt,
unter den verschiedensten Verhältnissen und immer das erwünschte Ergebnis zu
erreichen, so hat er damit auch die Fähigkeit erworben, im Wettkampf zum Er-
folg zu kommen.“⁶⁾

Wir sollten darauf achten, daß der Wille auch in allen anderen Bereichen des
Trainingsprozesses und im täglichen Leben bewußt geschult wird.

In der athletischen Ausbildung in der Schule, in der Lehre, überall bieten sich
Möglichkeiten, Willenseigenschaften zu prägen.

⁶⁾ M. Umarow: Die Psyche des Schützen, S. 20

Dieser Seite der Erziehung wie auch der Schulung des Konzentrationsvermögens müssen wir unsere besondere Aufmerksamkeit schenken.

Die Konzentration des Schützen muß ausschließlich und immer wieder darauf gelenkt werden, daß er sich auf die Handgriffe und Handlungen orientiert, sie genau und richtig bis zur Auslösung des Schusses ausführt.

Diese Seite der Erziehung ist vor allem bei Jugendlichen besonders schwierig. Nur beharrliche Ausdauer führt zu sichtbaren Erfolgen.

Um konzentriert arbeiten zu können, muß der Schütze an Zuschauer und ebenbürtige sowie erfahrenere Gegner gewöhnt sein.

Das übersteigerte Streben, unbedingt die Zehn auf der Scheibe treffen zu wollen, führt genauso zum Nachlassen der Aufmerksamkeit für den Bewegungsablauf wie ein anfänglich zu glatt verlaufendes Schießen. Diese Gesetzmäßigkeiten müssen wir den Schützen stets vor Augen halten.

„Es darf kein Schuß abgegeben werden, wenn auch nur der geringste Zweifel daran besteht, daß er nicht hochwertig sein könnte. Man muß lernen, das Gefühl für einen guten Schuß zu haben, bevor man den Abzug durchdrückt.“⁷⁾

Das bedeutet nichts anderes, als das dazu ein gesundes Selbstvertrauen entwickelt werden muß, welches auf dem Grad der Beherrschung der Technik des Schießens und der Selbststeuerung aufbaut. Alle Faktoren, die zur Minderung des Wettkampfergebnisses gegenüber dem Trainingsniveau führen, lassen sich auf zwei wesentliche Gründe zurückführen:

— Ablenkung der Aufmerksamkeit von dem im Training beherrschten Bewegungsablauf und

— Steigerung der Erregung durch das Wettkampfgeschehen.

„Um die negativen Einflüsse dieser Faktoren auf ein Minimum zurückzuführen, ist es notwendig,

erstens durch Willensanstrengung die Aufmerksamkeit auf die richtige und genaue Ausführung aller Elemente des gezielten Schusses, das heißt auf die Technik des Schießens zu konzentrieren;

zweitens, die Erfahrung im sportlichen Wettkampf zu erwerben und zu vertiefen und damit die Fähigkeit zu erhalten, sich während des Wettkampfes von den negativen Einflüssen nicht aus der Ruhe bringen zu lassen.“⁸⁾

13.5. Möglichkeiten der Entspannung, Aktivierung und Schulung des Vorstellungsvermögens

Beim gegenwärtigen Stand der Entwicklung der sportlichen Technik und der Trainingsmethoden hängen die sportlichen Leistungen in hohem Maße vom Entwicklungsstand vieler psychologischer und moralischer Eigenschaften ab.

Im Vorteil sind hierbei stets die Schützen, die neben technischem Können, Kraft, Ausdauer und Reaktionsschnelligkeit auch über einen ausgeprägten Siegeswillen,

⁷⁾ M. Umarow: Die Psyche des Schützen, S. 25

⁸⁾ M. Umarow: Die Psyche des Schützen, S. 27

über Initiative, Mut, gute Auffassungsgabe, Vorstellungsvermögen, emotionale Stabilität und andere wertvolle psychologische Eigenschaften verfügen. Besonders deutlich zeigt sich dieser Vorteil unter Wettkampfbedingungen.

Selbstbeherrschung und emotionale Stabilität helfen vor allem dem Schützen, unnötige Erregung während des Wettkampfes auszuschalten und die erforderliche Koordination und Genauigkeit der Bewegung zu erreichen.

Die psychologische Vorbereitung des Schützen, besonders vor Wettkämpfen, gilt in den letzten Jahren als einer der wichtigsten Aspekte neben dem physischen, technischen und taktischen Training.

Die Methode der aktiven Selbstregulierung hat ihre theoretische Begründung in der Lehre Pawlows und seiner Nachfolger über die Wechselbeziehungen zwischen dem ersten und dem zweiten Signalsystem in der Reflexivität des Gehirns, in der Lehre von den Wechselbeziehungen zwischen Rinde und subkortikalen Nervenzentren einerseits und dem Muskelsystem und den inneren Organen andererseits.

Zum Methodenkomplex der Aktivtherapie gehören psychologische und motorische Methoden. Sie basieren auf der Anwendung von Reizen des zweiten Signalsystems in Form von vorbereiteten und zielgerichtet programmierten Wortformulierungen, deren Signalbedeutung auf die gestellten Aufgaben speziell zugeschnitten ist.

Nach vorhandenen Erfahrungswerten sind für das Beherrschen der Methoden zur Selbstregulierung etwa 3 Monate erforderlich. Abhängig von den jeweiligen Bedingungen kann der Komplex von Methoden zur Selbstregulierung verschiedene Ziele verfolgen:

- Beseitigung oder Verringerung der physischen Ermüdung nach dem Training oder Wettkampf und Wiederherstellung der sportlichen Leistungsfähigkeit;
- Beseitigung oder Verringerung der allgemeinen nervalen Ermüdung, die mit der emotionalen Anspannung während des Wettkampfes in Zusammenhang steht;
- Beruhigung bei unangenehmen Vorstartzuständen und bei unnötiger emotionaler Erregung;
- Beseitigung von Schlafstörungen.

Das Vorstellungsvermögen spielt bei der erfolgreichen Aneignung der Methoden der aktiven Selbstregulierung eine ebenso große Rolle wie bei der Durchsetzung der Schießtechnik unter Wettkampfbedingungen.

Alles was wir tun, ob bewußt oder unbewußt, geht erst durch den „Kopf“. Das ist zwar sehr stark verallgemeinert, trifft jedoch die für uns interessantesten Probleme sehr genau.

So wie man für die willkürliche Entspannung der Muskeln Vorstellungen nutzen kann, die im Gedächtnis des Menschen vorhanden sind, ist es auch möglich, durch intensives Durchdenken oder besser gesagt „Vordenken“ des Bewegungs-

ablaufes für einen technisch einwandfreien Schuß die Aufmerksamkeit auf das Wesentliche zu konzentrieren, störende Einflüsse zurückzudrängen. Diese Vorstellungsvermögen kann man trainieren, bei der Technik der Selbstentspannung (Relaxation) tun wir es überdies, diese Fähigkeit kommt dem Schützen bei der Durchsetzung seiner Technik unter Wettkampfbedingungen zugute, weil er lernt, konzentriert zu denken, was sich auf die Konzentration seiner Handlungen gesetzmäßig auswirkt.

13.6. Die Trainingsplanung

Zur kontinuierlichen Leistungssteigerung des Schützen macht sich eine gut durchdachte Trainingsplanung notwendig. Anfänger und Fortgeschrittene werden im wesentlichen nach Gruppentrainingsplänen trainieren. Leistungsstarke Schützen erhalten einen individuellen Trainingsplan. Umfangreiche Kenntnisse über Gestaltung und Ablauf des Trainings, Trainingsmethoden und Gesetzmäßigkeiten bei der Erziehung und Ausbildung sind für die Erarbeitung eines Trainingsplanes unerlässlich.

Einem Trainingsplan ist stets eine genaue Darstellung des erreichten Entwicklungsstandes voranzustellen. Sie ergibt sich aus der Analyse des vergangenen Wettkampfjahres (der zurückliegenden Trainingsetappe bzw. -periode).

Die Zeiten, wo lediglich die Schußzahlen, Wettkämpfe und Trainingslager sowie bestenfalls noch die Häufigkeit der athletischen Ausbildung geplant wurde, sollten für immer vorbeisein.

In unserer Planung ist ganz besonders der Erziehung der jungen Schützen Rechnung zu tragen. Was hier versäumt wird, ist später kaum noch nachzuholen und das Anforderungsbild stellt ja konkrete, ständig wachsende Ansprüche (siehe Punkt 15.)

Es gibt selbstverständlich Unterschiede zwischen der Trainingsplanung bei Anfängern, Fortgeschrittenen und Schützen der Leistungsklasse.

Der Entwicklungsstand der allgemeinen und speziellen Voraussetzungen erfordert das ebenso wie auch die unterschiedlichen Leistungszielstellungen.

Wenn wir davon ausgehen, daß Erziehung und Training ein einheitlicher pädagogischer Prozeß ist, muß sich das in Trainingsplänen widerspiegeln. Grundlage zu bildet das Trainingsprogramm — 1. Förderstufe.

Ausgehend von einer konkreten Analyse wäre nach folgenden Schwerpunkten zu planen:

a) Erarbeitung bzw. Verbesserung bestimmter Verhaltensweisen und Einstellungen, welche für die Erreichung des notwendigen Leistungszuwachses unerlässlich sind.

- Lernhaltung in der Schule, der Lehre, beim Training;
- Disziplin, Pünktlichkeit, Zuverlässigkeit, Einordnung in das Kollektiv;
- Bildung und Festigung von Motiven für Schule, Training und Wettkampf (Leistungsbereitschaft);

- Aneignung von speziellem Wissen über die Sportart usw.

Mit welchen Mitteln und Methoden soll das erreicht werden:

- Klare Vorstellungen über Zusammenarbeit zwischen Übungsleiter, Sportarzt, Elternhaus, Schule bzw. Betrieb und FDJ-Organisation;
- Nachweis und regelmäßige Auswertung pädagogischer Beobachtungen;
- Planung von Weiterbildungsmaßnahmen in der Sportart (Technik, Taktik, Regelwerk, psychologische und physiologische Probleme);
- Planung von gezielten kulturellen Maßnahmen und Veranstaltungen mit politisch-agitatorischem Inhalt (der Altersgruppe angepaßt);
- wettbewerbsmäßige Bewertung.

b) Aufbau und Festigung des Leistungsvermögens, allgemein athletisch und sportartspezifisch.

- Schaffung und Aufbau bzw. Verbesserung konstitutioneller, konditioneller, physiologischer Grundlagen (zum Beispiel kann mangelnde Handruhe zunächst durch fehlende Körperkraft begründet sein);
- Verbesserung und Erweiterung psychologischer Veranlagungen, Abbau und Unterdrückung schädlicher Eigenschaften;
- methodisch richtiger Aufbau der technischen Ausbildung, streng nach den Prinzipien der Pädagogik (Didaktik);
- Vermeidung von vorzeitigen Stress-Situationen, die meist dann entstehen, wenn Mißerfolgslebnisse durch zu frühzeitige oder unpassende Wettkampfteilnahme organisiert werden.

Mittel und Methoden dazu:

- Vorgabe von Belastungsmethoden und Kennziffern, Stellen von Normen, Festlegungen von Überprüfungen, enge Zusammenarbeit mit Sportarzt, Eltern und Sportlehrer;
- Planung von gezielter psychologischer Beeinflussung, Nachweis und Auswertung psychologischer Beobachtungen, enge Zusammenarbeit mit Sportarzt bzw. Psychologen, Elternhaus, Schule bzw. Betrieb, eventuell Einsatz der aktiven Selbststeuerung (Aktivtherapie);
- differenzierte Planung der Ausbildungsschritte, vom Niederen zum Höheren, vom Einfachen zum Komplizierten, Vorgabe des Trainingsumfangs, der Häufigkeit und der zu erreichenden technischen Normen, Trainingspausen und Inhalt;
- Planung von Zwischenauswertungen, Lehrgängen, Kontrollwettkämpfen und Wettkämpfen;
- Festlegung von Qualifikationsmerkmalen, bei deren Erreichung der nächste Ausbildungsschritt eingeleitet wird, an Kontrollwettkämpfen bzw. Wettkämpfen teilgenommen werden kann.

c) Formulierung der Zielstellungen für einen ganzen Trainingsabschnitt (Wettkampf);

— Zielstellungen sind abhängig vom Trainingsalter der Schützen, von ihrem Leistungsvermögen und dem theoretisch zu erwartenden individuellen Leistungszuwachs.

Meist werden Spitzenleistungen zu wichtigen Wettkämpfen geplant. Ebenso können Vorgaben für die Stabilität, Platzierung bei bestimmten Wettkämpfen oder für die Bestätigung technischer Normen bei Wettkämpfen erfolgen.

Aus der Zielstellung muß eindeutig zu erkennen sein, worin die Hauptaufgabe für Übungsleiter und Schützen besteht.

Danach hat sich der gesamte Aufbau des Trainings- und Wettkampfjahres zu richten.

Es wird davor gewarnt, mit Anfängern bereits nach der allgemein üblichen Periodisierung des Wettkampfjahres zu trainieren. Die Erfahrungen zeigen, daß darunter die unbedingt notwendige Grundlagenausbildung so sehr leiden kann, daß oft später, nur unter sehr großem Aufwand das Versäumte nachzuholen ist.

Vorbereitungs-Wettkampf und Übergangsperiode müssen nicht unbedingt parallel zum Kalenderjahr verlaufen. Schon allein durch die Luftdruckwaffensaison ist hier ein Umdenken notwendig. Die Periodisierung wird von der Lage der Wettkampfhöhepunkte und der zu ihrer optimalen Vorbereitung notwendigen Zeit bestimmt.

e) 13.7. Belastungsgestaltung

Zunächst muß klar sein, daß jede Trainingsbelastung Wirkung hinterläßt. Hinzu kommen die Wirkungen, welche infolge eines Wettkampfes entstehen.

Belastung kann sowohl leistungssteigernd als auch leistungsmindernd wirken.

Es geht darum, durch Ausnutzung von Erkenntnissen, Erfahrungen und Gesetzmäßigkeiten eine optimale Perfektionierung der Schießtechnik und eine größtmögliche Anpassung an die Wettkampfanforderungen (Wettkampffestigkeit) zu erreichen.

Gerade bei den uns interessierenden Altersgruppen müssen wir uns zunächst darüber klar werden, welche Belastungserscheinungen insgesamt auf den Jugendlichen wirken.

Da wäre die schulische Situation:

- Lage und Häufigkeit der Unterrichtsstunden;
- Position im Lernprozeß insgesamt und in den Hauptfächern (Lernhaltung);
- Aufgaben im gesellschaftlichen Bereich (zum Beispiel FDJ, Pionierorganisation);
- Anmarschweg zur Schule — Position der Lehrer zum Training.

Die Situation im Elternhaus:

- sozial-ökonomische Lage der Eltern;
- Erfüllung von Aufgaben in der Familie;
- Position unter den Geschwistern;
- Einstellung der Eltern zur Schule und zum Training;
- ideologische Situation im Elternhaus.

Die-Situation im Freizeitmilieu:

- Hat er Freunde, welchen Einfluß üben sie auf ihn bzw. er auf diese aus?
- Art, Intensität und Inhalt der Freizeitbeschäftigung (Hobby);
- Wieviel „reine“ Freizeit steht überhaupt zur Verfügung, zu welchen Tageszeiten?

Und schließlich die Situation in der Trainingsgruppe:

- Rangstellung im Kollektiv (Leistung — Auftreten — Konstitution);
- Anmarsch zur Trainingsstätte (Art und Weise des Anmarsches).

Wir sehen aus dieser Aufzählung, die keinen Anspruch auf Vollzähligkeit erhebt, was alles auf den Jugendlichen einwirkt, bevor die von uns beabsichtigte Trainingseinwirkung überhaupt in Angriff genommen wird.

Es ist erstaunlich, wie anpassungsfähig der gesunde Mensch vor allem in seiner Jugend sein kann.

Nach dem Stand bisheriger Erfahrungen einige grundsätzliche Orientierungen:

- Trainingshäufigkeit = 3mal Spezialtraining
3mal athletische Ausbildung;
- Trainingsumfang = je Trainingstag etwa 60 — 80 Schuß
je athletische Einheit etwa 120 Min.
- theoretische Weiterbildung und andere Maßnahmen:
14täglich 2 Stunden zusätzlich.

Bei der Erarbeitung der Belastungspläne muß davon ausgegangen werden, daß nach jeder Trainings- bzw. Wettkampfbelastung die Möglichkeit geplant werden muß, sich erholen zu können.

Es hat zum Beispiel keinen Zweck, an solchen Tagen Training anzusetzen, wo von Schule und Elternhaus größere Forderungen stehen als an anderen Tagen.

Tage mit außergewöhnlichen Leistungsforderungen außerhalb des Trainings (zum Beispiel Prüfungen oder schwere körperliche Arbeit zu Hause) sind auch nicht unbedingt als Erholungstage zu betrachten. Beachten wir das alles nicht oder nur oberflächlich, werden wir einen „außer Form“ befindlichen Jugendlichen haben, der im „erzwungenen“ Training meist nur Schaden anrichtet, seine „Müdigkeit“ aufstockt und das nächste Mal unter womöglich gleichen äußeren Bedingungen nicht weiter „abbaut“.

Damit ist klar, daß eine möglichst „feine“ Abstimmung in den erwähnten Fragen zwischen Eltern, Lehrern und Übungsleitern erfolgen muß. Und ebenso klar mußte sein, daß eine ständige, aktuelle Information über die individuelle Belastungssituation des Schützen erfolgen muß (Beobachtung, Test, Befragung).

Es geht darum, den jugendlichen Organismus kontinuierlich an ständige steigende Belastung zu gewöhnen. Diese steigende Belastung ist nicht in erster Linie in ständig zunehmenden Schußzahlen zu sehen. Das wäre organisatorisch nicht möglich und ab einer bestimmten Grenze sicher auch sinnlos.

Es geht darum, die Qualität der Arbeit von Tag zu Tag im Komplex der gesamten Erziehung und Ausbildung zu verbessern, das Anspruchsniveau kontinuierlich zu erhöhen, kurz gesagt: das Training immer intensiver und komplexer zu gestalten.

In der Praxis werden verschiedene Belastungsformen angewandt. Eine Variante wäre, daß an zwei Tagen hintereinander der größte Teil der Wochen-Trainingsbelastung angesetzt wird und dann 2 bis 3 trainingsfreie Tage mit eventueller athletischer Ausbildung folgen.

	Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
Vorm.	AL (Schule)	AG					70 AG
Nachm.	80 AG	80 TT	frei	frei AG (Spiel)	80	TT	frei

Eine andere Möglichkeit besteht darin, einen Tag über den anderen zu trainieren und die dazwischen liegenden Tage für die Erholung zu planen.

	Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
Vorm.		ASP (Schule)					80 AG
Nachm.	80 AG		TT 80		80 AL	Theo- rie	

In Lehrgängen bzw. Trainingslagern können Belastungsstöße geplant werden. Dabei beabsichtigen wir, eine konzentrierte, hohe und intensive Belastung einzusetzen, welche den Schützen bis an die Grenze seiner Leistungsfähigkeit fordert. Die Dosierung sollte in gewissen Grenzen individuell erfolgen und sehr wichtig ist vor allen Dingen, nach dieser Grenzbelastung eine gezielte und ausreichende aktive Erholung zu organisieren.

	Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
Vorm.	TT 80 AG	TT KW AG		TT KW AG	100	KW	
Nachm.	50 ASP	80 AG/T	ASP	60 AL/T	80 TK	ASP	frei

aktiv Erholung 5 Tage

700 Schuß (bei WK 10 + 40)

3 x TT

4 x AG

3 x ASP

2 x AL

in 6 Tagen

- 1 x TK (Teilkontrolle)
- 3 x KW (Kontrollwettkampf)
- 1 x Test AL
- 1 x Test AG

Vor solch einem Belastungsstoß muß vor allem ideologische Klarheit über den Sinn und Zweck geschaffen werden. Alle müssen mit vollem Einsatz „durchziehen“. Als Lohn winken 5 Tage aktive Erholung (mit interessanten und abwechslungsreichen Maßnahmen) und ein Leistungszuwachs bei Wiederaufnahme des Trainings.

Diese wenigen Hinweise sollen genügen, um auf die Wichtigkeit des Problems der Belastungsgestaltung aufmerksam zu machen, um Anregungen für die Arbeit in dieser Richtung zu vermitteln.

13.8. Das Trainingstagebuch, Nachweisführung und Statistik

A. A. Jurjew schreibt über Aufzeichnungen und Schießtagebücher:

„Das sportliche Wachstum eines Schützen hängt bei weitem von der Fähigkeit ab, seinen Schuß richtig zu analysieren, sich in seinen Empfindungen bei der Schußabgabe auszukennen und sich zu beobachten.“

Deshalb ist es äußerst wichtig, seine Ergebnisse aufzuschreiben, in gewissen Zeitabständen die Kopien der beschossenen Scheiben und die Aufzeichnungen durchzusehen, diese Unterlagen auszuwerten und daraus für sich die entsprechenden Schlüsse zu ziehen.

Das Führen von Schießtagebüchern hat noch eine weitere positive Seite. Der Schütze beginnt unwillkürlich, wenn er schreibt, noch tiefer über all das nachzudenken, worauf er während des Schießens stieß; er lernt besser und gründlicher zu analysieren, verallgemeinert und zieht richtige Schlüsse. So deckt er seine Fehler schneller auf und beseitigt sie eher.“⁹⁾

Dieses Zitat begründet hinreichend die Notwendigkeit des Führens eines Schießtagebuches.

Am besten eignet sich ein Buch im Format DIN A 5 (wie dieser Lehrbrief) mit strapazierfähigem Einband (Plaste). Für bestimmte Standardaufzeichnungen kann ein Stempel anfertigen lassen.

Was sollte der Schütze im Trainingstagebuch und was der Übungsleiter bzw. Trainer in seinen Unterlagen nachweisen?

In seinem Trainingstagebuch sollte der Schütze das tägliche Training mit all seinen Erscheinungen erfassen und seine Auswertungen eintragen. Dazu seinen Leistungsverlauf in einer Statistik sowie die Leistungsplanung und spezielle Erziehungsaufgaben.

Der Übungsleiter bzw. Trainer erarbeitet bzw. registriert die Belastungs-Erziehungsplanung im Soll-Ist-Vergleich.

Ebenso den Leistungs-Soll-Ist-Vergleich.

⁹⁾ A. A. Jurjew: Sportschießen
Deutscher Militärverlag Berlin 1967, Seite 501

Abhängig vom Ausbildungsstand der Schützen können die Aufzeichnungen unterschiedlichen Charakter tragen.

Mit zunehmendem Leistungsniveau werden auch die Anforderungen an die Aufzeichnungen erhöht.

Diese Methode unterstützt die Entwicklung der jungen Sportlerpersönlichkeit, wirkt anerkennend und fordernd zugleich.

Im folgenden einige Anregungen, wie aufgezeichnet bzw. ausgewertet werden kann.

a) Trefferlage und Trefferfolge

In die vorgestempelten Ringscheibenmodelle wird die Trefferlage eingezeichnet (z. B. jede Serie mit einer anderen Farbe gepunktet). Daneben wird mit einem Strichcode die Trefferfolge registriert. Eine 10 = 0, eine 9 = 1, eine 8 = X, eine 7 = — usw.

Beide Aufzeichnungen können während des Schießens mit der freien Hand (links) gemacht werden.

Eine Auswertungsmöglichkeit besteht darin, daß am Ende des Trainings oder Wettkampfes auf ein noch freies Scheibenmodell, zum Beispiel Schüsse außerhalb der 9 zusammengefaßt dargestellt werden.

Häufung von schlechten Schüssen ermöglicht eine Fehler-Ursachen-Ermittlung. Veränderungen werden erwogen, festgelegt, durchgeführt oder erprobt.

Die nächste Analyse dieser Art gibt Aufschluß über die Wirksamkeit der Veränderungen:

b) Notizen über Erkenntnisse und Erfahrungen während des Trainings und des Wettkampfes

- Im Bereich der psychologischen oder technischen Arbeit;
- in der Auseinandersetzung mit Witterungserscheinungen;
- bei der Erprobung von Patronen oder Zubehör (Brille, Blende, u. ä.), Abzugswiderstand.

c) Statistik der geplanten und erreichten Leistungen

Die gestrichelte Linie legt die geplanten Leistungen fest, die durchgezogene Linie entsteht durch die Kontrollwettkampf- und Wettkampfergebnisse.

Darunter kann man das Datum, den Ort, die Art des Wettkampfes und eventuell sogar die Teilnehmerzahl und die eigene Platzierung eintragen. (Kürzel sind zu empfehlen, das spart Platz und Zeit). (Abb. 58)

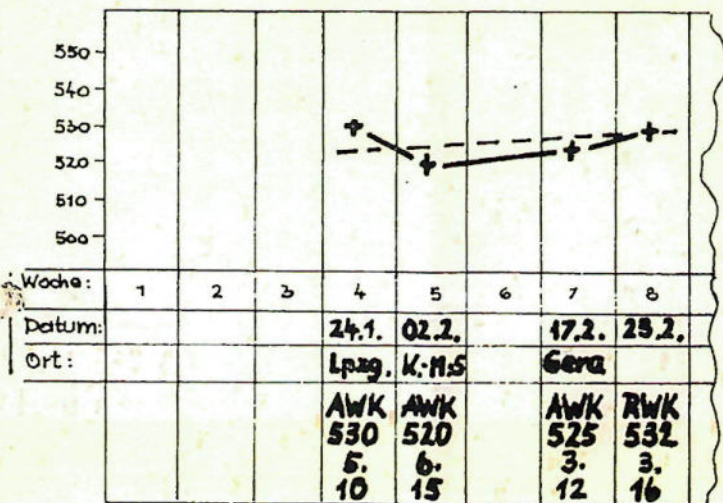


Abb. 58

- d) Nachweise über die Arbeit an konkreten Erziehungs-, Selbsterziehungs- und Bildungsaufgaben

Solche Aufgaben kann sich der Schütze selbst stellen oder sie werden vom Übungsleiter bzw. Trainer gestellt.

— Abzeichen „Für gutes Wissen“, Sportabzeichen, Notenverbesserung in Schule, Beruf, Studium und Wege dazu, Abrechnungstermine;

— Willenserziehung im Training und im Wettkampf, Selbstbeherrschung, Konzentration, Selbstüberwindung, möglichst konkret, in welchen Situationen ist was zu tun bzw. zu lassen. Wer kontrolliert und schätzt sein?

- e) Statistische Analyse der Entwicklung der Präzision

In einem Säulendiagramm werden alle Schüsse einer Trainingswoche, welche mit Beobachtung geschossen wurden, prozentual nach ihrer Qualität gestaffelt dargestellt.

Es handelt sich um die Zusammenfassung einer Woche. Nach einigen Wochen ist deutlich eine bestimmte Tendenz erkennbar, Vergleiche zur Wettkampfleistung sind möglich. Auch hier sollten Schlussfolgerungen gezogen werden. (Abb. 59)

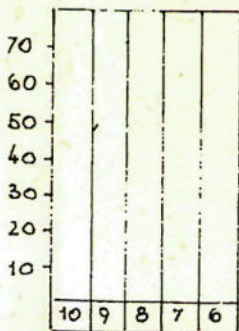


Abb. 59

Nach vollzogenen Veränderungen ist deren Wirksamkeit einzuschätzen.

‡ (Alle Veränderungen und deren Wirkung im Komplex betrachten — unter e, b, d und e).

Der Trainer bzw. Übungsleiter muß die bisher erwähnten Aufzeichnungen bzw. Auswertungen nicht unbedingt auch noch anfertigen. Er hat jederzeit die Möglichkeit, das Trainingstagebuch des Schützen einzusehen und sich, wenn nötig, Auszüge zu machen.

Was er unbedingt selbst haben muß, ist der Erziehungsbelastungsplan mit der Möglichkeit, einen ständig aktuellen Soll-Ist-Vergleich zu führen.

Ebenso muß er stets aktuell über den Belastungsverlauf in Abhängigkeit von der sportlichen Leistung informiert sein. Das läßt sich in einer Grafik sehr übersichtlich darstellen.

Dabei empfiehlt es sich geradezu, mit Trainingseinheiten (TE) zu arbeiten.

So wären zum Beispiel 40 Trockenanschlöße ebenso eine TE wie 20 Schuß in den Disziplinen FP, LP oder KP-Präzision.

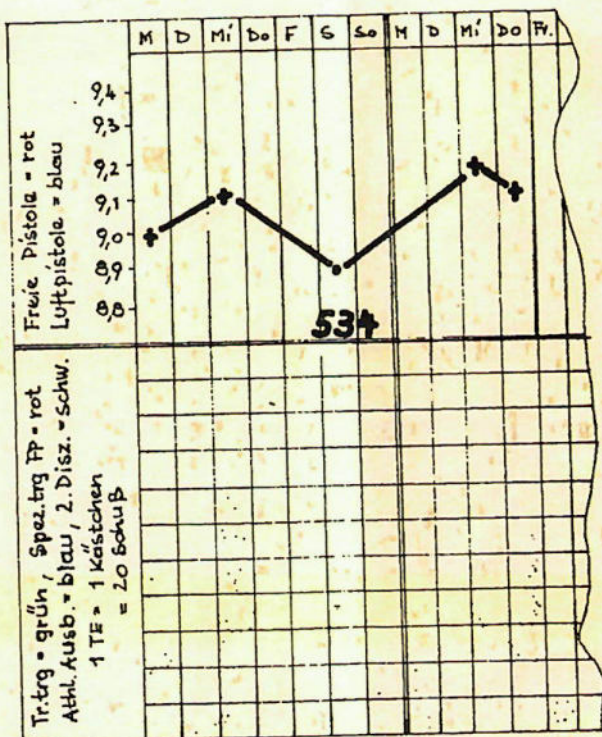
In der athletischen Ausbildung lassen sich solche TE ebenfalls einführen. Fußball zum Beispiel 45 Min., Basketball 30 Min. usw.; für Gymnastik zum Beispiel 25 Min. Üben mit kleinen Pausen oder beim Laufen und Schwimmen bestimmte Strecken in Mindestzeiten. Diese Darstellung hat jedoch nur Sinn, wenn jedes Training eingetragen wird und beim Schießen mit Beobachtung jedes Mal die Qualität des Trainings mit erfaßt wird.

Als Ringdurchschnitt zum Beispiel einen Vorschlag dazu.

Jeder Wochentag = eine senkrechte Kästchenreihe.

In den Disziplinen kann man sogar noch die Methode kenntlich machen. Schießen auf weiße Scheibe zum Beispiel = Kästchen innen weiß, Schießen ohne Beobachtung auf Ringscheibe = Kästchen innen schraffiert, Schießen mit Beobachtung gleich Kästchen innen rot (bei FP).

Der über der Belastung liegende Ringdurchschnitt gibt ständig aktuell den Leistungsstand an, ermöglicht Einschätzungen der sportlichen Form bzw. der Wettkampffestigkeit u. a. (Abb. 60)



Da diese Aufzeichnungen zeitaufwendig sind, sollte man sie bei Anfängern noch nicht machen. Bei den Besten der Trainingsgruppe lohnt sich dieser Aufwand. Auch hier ist es wieder möglich, pädagogisch-psychologischen Nutzen bei der Persönlichkeitsentwicklung zu ziehen. Das ist eben schon etwas „Besonderes“ und so sollte man das auch popularisieren. Es muß aber erst erarbeitet werden. Natürlich sollten damit die Möglichkeiten der Nachweisführung für den Trainer und Übungsleiter nicht erschöpft sein. So wird unumgänglich sein, daß sich ein Übungsleiter bzw. Trainer periodisch umfassende Einschätzungen seiner Schützlinge erarbeitet. Eine recht umfassende Persönlichkeitsbeurteilung, welche von Zeit zu Zeit ergänzt wird. Der Schütze soll wissen, was darin steht. Er muß lernen, daraus die richtigen Schlüsse zu ziehen.

Es ist auch wichtig, einen Nachweis der regelmäßigen sportärztlichen Untersuchungen anzulegen. Nicht zuletzt empfiehlt es sich, einen Nachweis über Aussprachen mit Eltern, Lehrern, Ausbildern anzulegen.

Gerade der letztgenannte Nachweis zwingt eben auch den Übungsleiter und Trainer dazu, in dieser Richtung hin und wieder etwas zu tun.

13.9. Der Wettkampf

13.9.1. Ziel des Wettkampfes

Die Wettkämpfe sind notwendiger und wichtiger Bestandteil einer jeden Sporttätigkeit. Wettkämpfe können nicht das Training — Training kann nicht Wettkämpfe ersetzen.

Die Wettkämpfe sind der Gradmesser der vorangegangenen Trainingsarbeit. Darüber hinaus sind sie gleichzeitig ein wichtiges Mittel der Erziehungs- und Bildungsarbeit.

„Sie üben einen starken Einfluß auf die Bildung sportlicher Fertigkeiten und auf die Willens- und Charakterentwicklung des Sportlers aus.“¹⁰⁾

Denn die Fähigkeit, gegen einen guten Schützen zu bestehen und dabei das eigene Können ökonomisch und optimal für ein gutes Resultat einzusetzen und seine innere Erregung zu beherrschen, kann nur in einem Wettkampf vollkorn entwickelt werden.

Junge, erfahrene Schützen sollten an recht vielen Wettkämpfen teilnehmen, damit ihre Wettkampferfahrung wächst.

„Vielseitige und häufige Wettkampfteilnahme entwickelt die Fähigkeit, sich unterschiedlichen Wettkampfbedingungen schnell anpassen zu können.“¹¹⁾

Für alle Arten vom Wettkämpfen gibt es immer ein Ziel. Jeder Wettkampf muß so vorbereitet und durchgeführt werden, daß er für den Schützen ein Erfolgserlebnis wird.

¹⁰⁾ Prof. P. A. Rudik: „Psychologie“, Volk und Wissen VE-Verlag Berlin 1963, S. 442

¹¹⁾ Dr. Harre: Trainingslehre, Sportverlag Berlin 1969, Seite 258

„Jeder Erfolg des Schützen, der im Bereich seiner Möglichkeiten liegt, ist für ihn natürlich ein ‚Sieg‘.“¹²⁾

Auch die Zielstellung „... einen bestimmten Konkurrenten zu schlagen oder ein bestimmtes vorher gedachtes Resultat zu erreichen oder aber den Wettkampf siegreich zu beenden...“¹³⁾

stellt bei entsprechender Erfüllung ein Erfolgserlebnis für den Schützen dar.

13.9.2. Die Schießtaktik

Wie in jeder Sportart gibt es auch beim Wettkampf mit der Freien Pistole taktische Momente zu berücksichtigen.

Es sei vorangestellt, daß eine taktische Ausbildung erst dann sinnvoll sein kann, wenn der junge Schütze ausreichend in den Grundlagen des Schießens ausgebildet ist und über entsprechende technische und psychologische Variationsmöglichkeiten verfügt.

Die taktische Einstellung auf einen bestimmten Wettkampf kann bereits langfristig im Rahmen der psychologischen Wettkampfvorbereitung erfolgen. Es ist aber auch möglich, daß der Schütze im Verlaufe des Wettkampfes ganz kurzfristig seine geplante Taktik ändern muß, weil ihn die sich plötzlich ändernden Bedingungen dazu zwingen. Gerade das erfordert hohe, geistige Beweglichkeit, Anpassungsfähigkeit, Entschlußkraft und oft auch Risikobereitschaft. Dann beweist sich auch, ob der Schütze eine genügende große Auswahl von taktischen Varianten beherrscht und selbständig ihren zweckmäßigen Einsatz entscheiden kann.

Taktische Varianten sind:

- Schießen bei Wind;
- schießen bei stark wechselndem Licht;
- Beschleunigung des Schießtempos;
- bewußtes Erreichen einer ausgezeichneten Start- oder Endspurtleistung;
- Einstellung auf außergewöhnliche Bedingungen beim Scheibenwechseln;
- Einstellung auf Störeinflüsse durch Kampfrichter und Publikum;
- Fähigkeit zur Selbststeuerung bei schlechtem Wettkampferlauf;
- Fähigkeit zur Einstellung auf besondere Verhaltensweisen des Nachbarschützen und
- natürlich auch die Fähigkeit zur Selbststeuerung bei ganz ausgezeichnetem Wettkampferlauf.

Es wird allerdings nicht empfohlen, häufig bei Wind zu trainieren, um sich an solche Bedingungen zu gewöhnen. Doch hin und wieder muß auch bei Wind geschossen werden. Der Schütze muß es lernen, den Wind zu beobachten (Bäume, Sträucher, Gräser, eventuell auch Windfähnchen). Er muß „Windpausen“ erken-

¹²⁾ M. Umarow: Die Psyche des Schützen, S. 56

¹³⁾ ebenda, S. 55

nen, ihre Dauer einschätzen und zügig arbeiten können. Eventuell muß man schon von Ausklang einer Windböe die Waffe erheben, um in der folgenden relativen Windstille schießen zu können. Man muß auch absetzen können, wenn im Anschlag der Wind aufkommt und den Arm mit der Waffe wegschiebt.

Bei allem ist darauf zu achten, daß es nicht zum Durchreißer des Abzuges kommt, weil der Schütze Angst hat, den günstigsten Zeitraum zu überziehen.

Bei Wind muß eben geschossen werden. Wer da auf windstilles Wetter warten will, dürfte wohl zum Ende des Wettkampfes einige Patronen eingespart haben.

Stark wechselndes Licht macht allen Schützen Beschwerden. Die Gewehrschützen klappen einfach den entsprechenden Filter im Diopter herunter und schon geht's weiter. Wollte der Freie Pistolenschütze jedes Mal die Brille wechseln, wäre das zwar ein herrliches „Verkleidungsspiel“, ansonsten jedoch bei häufigem Wechsel nicht angebracht.

Hier sollte man die vorherrschenden Lichtverhältnisse ermitteln bzw. sich auf die hellere Seite der Medaille einstellen und ein entsprechendes Filterglas in der Schießbrille einsetzen, weil sich das Auge von dunkel zu hell schneller als umgekehrt anpaßt (siehe Punkt 9., Adaptation).

Es wird dann eben möglichst nur in den „hellen“ Abschnitten geschossen. Ändern sich die Lichtverhältnisse jedoch grundlegend zum Dunkel, dann legt man das Filterglas weg und nach einer kleinen „Adaptationspause“ wird weiter geschossen.

Ein voraussehender Witterungsumschwung sieht den Schützen im Vorteil, der noch vor Beginn starken Windes oder starker Bewölkung seinen Wettkampf beendet hat. Das heißt, er muß bewußt seinen Schießrhythmus beschleunigen können, ohne das Resultat wesentlich negativ zu beeinträchtigen.

Eine Frage der Einstellung, der Souveränität des Schützen. Er muß die Bedingungen beherrschen und sich nicht etwa von den Bedingungen „hetzen“ lassen.

Das trifft auch auf Situationen zu, die nicht für alle Schützen gleich störend sind. Er erwischt einen „müden“ Scheibenwechsler. Es entstehen übermäßige Wechselpausen, häufige Ermahnungen sind notwendig.

Oder genau hinter dem Schützenstand befindet sich eine „Sprechstelle“. Wer sich an solchen Dingen erregt, sich beeindrucken und ablenken läßt, wird im Wettkampf „untergehen“.

Da hilft eben auch nur die richtige Einstellung. Wenn das Sprechen stört, wird eben abgesetzt und gewartet.

Hat der Nachbarschütze auffallende Angewohnheiten, so schätze ich ein, ob sie mich behindern können. Wenn ja, sage ich ihm das und bitte ihn um Disziplin, wenn nein, dann beachte ich sie einfach nicht.

Bei Behinderungen oder Belästigungen bitte ich den Kampfrichter einzugreifen. Es ist immer noch besser, sich über lautes „Schnaufen“ und „Gebrobbel“ seines Nachbarn zu amüsieren als sich darüber zu ärgern. Und denken wir daran, wer gut und schnell schießt, dessen Resultat steht beizeiten an der Anzeigetafel. Irgendwie bekommen das die Konkurrenten meist mit. Sie „leiden“ oft darunter beträchtlich, vorausgesetzt, man hat ein hohes Resultat vorgelegt.

Bliebe zum Schluß nochmals auf die Fähigkeit der Selbststeuerung hinzuweisen, die sowohl bei den genannten als auch bei den noch offen stehenden taktischen Verhaltensweisen eine wichtige Rolle spielt.

Wer sich die Fähigkeit der aktiven Selbststeuerung nicht erworben hat, wird wohl kaum in der Lage sein, einen ausgezeichneten Start oder Spurt hinzulegen.

Dem wird es auch nicht gelingen, aus einem zeitweiligen „Tief“ im Wettkampf so herauszukommen, daß noch ein achtbares Gesamtergebnis zustande kommt, und der wird erst recht nicht in der Lage sein, einen ausgezeichnet begonnenen Wettkampf mit hohem Niveau gleichmäßig durchzustehen.

Viele Schützen landeten schon nach einem sehr guten oder doch eigentlich normalen Probeschießen mit der ersten Wettkampfserie im Mittelfeld und bleiben dort bis zum Ende des Wettkampfes.

Schießtaktik ist etwas Wunderbares. Doch nur derjenige Schütze wird sie in der Folge umsetzen, der es gelernt hat, ihre Möglichkeiten zu beherrschen.

Damit sind natürlich nicht alle taktischen Möglichkeiten erschöpft. Hier wurde nur auf einige wesentliche Varianten eingegangen. (Abb. 61)

14. Einige Aufgaben des Trainers bzw. Übungsleiters

„Die zielstrebige Führung pädagogischer Prozesse ist nicht in der Vereinzelung, durch Einzelmaßnahmen, sondern nur im Zusammenhang, in der Gemeinsamkeit, durch die gemeinsame Tätigkeit von Trainer und Sportler, von Erziehung und Selbsterziehung zu realisieren.“¹⁴⁾

Der Vorbildwirkung des Trainers und Übungsleiters kommt eine generelle Bedeutung zu.

Dafür stehen entsprechende Anforderungen:

- Der Sportler muß in der Haltung des Trainers bzw. Übungsleiters Prinzipientreue und Konsequenz spüren. Er muß erkennen, daß dieser sich von der Politik der Arbeiterklasse und ihrer Partei, von der Weltanschauung des Marxismus-Leninismus im persönlichen und gesellschaftlichen Leben leiten läßt, daß er einen festen sozialistischen Klassenstandpunkt besitzt und aktiv und kämpferisch vertritt.
- Am Vorbild des Trainers (Übungsleiters) muß der Schütze erleben, daß Bewußtsein und Handeln durch gesellschaftliche Interessen maßgeblich bestimmt werden, daß der Trainer von der sozialistischen Moral durchdrungen ist und daß er in sich selbst solche bedeutsamen Eigenschaften und moralischen Qualitäten, wie die sozialistische Arbeitsmoral, charakterliche und moralische Sauberkeit und Willensstärke verkörpert.“¹⁵⁾
- Der Trainer soll bescheiden, einfach und verläßlich sein. Er darf keine Kränkungen und Gehässigkeiten offenbaren.
In seiner Persönlichkeit selbst sowie durch sein Auftreten soll er Ausgeglichenheit und Freundlichkeit erkennen lassen.

¹⁴⁾ Dr. Harre: Trainingslehre, Sportverlag Berlin 1973, S. 122

¹⁵⁾ Dr. Harre: Trainingslehre, Sportverlag Berlin 1973, S. 123



Abb. 61

— Um ihre Aufgaben erfüllen zu können, brauchen Trainer und Übungsleiter die Kenntnis des Marxismus-Leninismus. Sie brauchen ein umfangreiches Wissen und sie müssen exakte Vorstellungen von dem haben, was mit Notwendigkeit zu erreichen ist, von den Zielen der sozialistischen Bildung und Erziehung der Sportler.

— Jeder Trainer und Übungsleiter sollte ein möglichst umfangreiches Fachwissen besitzen und bemüht sein, sich ständig weiterzubilden. Er muß die Anforderungen an sich selbst und an die Sportler und die erforderlichen Maßstäbe kennen. Er soll in der Lage sein, die effektivsten Mittel und Methoden der Bildungs- und Erziehungsarbeit auszuwählen und einzusetzen.

Die wiedergegebenen grundsätzlichen Anforderungen sind sehr hoch, doch die ständig steigenden Leistungsforderungen im Nachwuchsleistungsbereich lassen keine Abstriche zu.

Wenn wir weiter vorwärtskommen wollen, können wir nicht nur an die jungen Schützen höhere Anforderungen stellen. Es gibt eine Reihe von sogenannten „Faustregeln“ für die tägliche Kleinarbeit des Trainers und Übungsleiters.

Hier sollen einige wesentliche genannt sein:

- Dem Sportler gegenüber anspruchsvoll sein, zu Entscheidungen stehen und prinzipienfest Forderungen durchsetzen;
- hilfreich und verständnisvoll dem Sportler bei der Lösung von gestellten Aufgaben durch den Trainer beistehen;
- neben eigener Sachkenntnis stets auf positiven, persönlichen Kontakt zum Sportler achten;
- durch häufige Anwesenheit und Kontrolle den Schützen zu gewissenhafter Erfüllung aller Aufgaben im Tagesablauf zwingen;
- ständig beharrlich und klug daran arbeiten, den jungen Schützen die Zusammenhänge zwischen ihrem Sport und der Politik unseres Staates begreiflich zu machen;
- stets präzise und begründete, dem derzeitigen Leistungsniveau entsprechende Aufgaben stellen;
- immer und bei jeder Gelegenheit über den aktuellen Leistungsstand des Aktiven informieren (Technik, Anschlag, Scheiben studieren);
- bei jeder Gelegenheit den Schützen veranlassen, seine Probleme selbst zu durchdenken, ihn zu selbständiger Arbeit anregen;
- gute Leistungen im Training und im Wettkampf entsprechend würdigen; bei Anfängern entsprechende Zurückhaltung üben, sonst überschätzt der junge Schütze seine Fähigkeiten, läßt die Trainingsintensität nach;
- bei schlechten Resultaten im Training und im Wettkampf muß der Trainer Ruhe bewahren, seine Nervosität überträgt sich sonst auf den Schützen;

- stets Worte gewählt und überlegt anwenden; immer daran denken, daß das Wort des Trainers einen großen Einfluß auf den aktuellen psychischen Zustand des Schützen ausübt;
- selbst nach schlechtem Wettkampfverlauf dem Schützen gegenüber den nötigen Takt bewahren; immer zunächst davon ausgehen, daß ein schlechtes Resultat nicht in der Absicht des Schützen lag;
- sehr umsichtig bei der Erteilung von Ratschlägen und Hinweisen vor oder zwischen den Wettkampfserien handeln. Die Mitteilung des Trainers sollte möglichst nicht im Widerspruch zu den Erkenntnissen stehen, die der Schütze selbst aus der momentanen Situation gewonnen hat;
- häufig zu erkennen geben, daß man sich auch hier für häusliche und schulische Belange interessiert; darüber informiert sein;
- ständigen Kontakt mit den Eltern und Lehrern halten.

Der Trainer (Übungsleiter) muß seine Hauptaufgabe darin sehen, den jungen Schützen in seiner sportlichen Tätigkeit anzuleiten und zu lenken, um ihn zielstrebig zu einem Leistungssportler zu entwickeln. Damit legt er das Fundament für zukünftige hervorragende Leistungen, schafft er die Voraussetzungen dafür, daß der durch seine Hand gegangene Sportler unseren Staat durch klassenbewußtes Verhalten repräsentieren wird.

(Abb. 62)

15. Einige Methoden der Auswahl veranlagter Jugendlicher für die Disziplin „Freie Pistole“

„Das wichtigste Element beim Schießen mit der Pistole ist die Fähigkeit, den Arm mit der Waffe möglichst ruhig zu halten. Diese Fähigkeit wird nicht nur durch Übung erworben, sondern ist zum wesentlichen Teil eine angeborene Eigenschaft.“¹⁶⁾

Diese Feststellung M. Umarows ist inzwischen durch zahllose Versuche mit Schülern und Jugendlichen bestätigt worden. Daran gibt es keinerlei Zweifel mehr. Und ebenso unbestritten ist, daß „das Schießen mit der Pistole zum Beispiel... fast vollständig im unentwegten Kampf des Schützen mit den Schwankungen seines Armes“ besteht.¹⁷⁾

Logisch ist, daß also in erster Linie nach diesem Kriterium auszuwählen ist.

An zweiter Stelle steht die Fähigkeit, die Muskeln so zu beherrschen, daß sie genau dem Willen folgen (sensible Muskelsteuerung). Wir wissen ja, wie schwierig es ist, bei optimal ruhiger Lage der Waffe den Abzug kontinuierlich zu drücken, ohne die Waffe im Moment des Brechens des Schusses auch nur im Geringsten aus ihrer Lage zu bringen.

Diese beiden physiologisch-anatomischen Eigenschaften rechnet man im allgemeinen der Schießbegabung zu. Das Wesen der Schießbegabung charakterisiert Umarow wie folgt:

¹⁶⁾ M. Umarow: Die Psyche des Schützen, S. 29

¹⁷⁾ ebenda, S. 30



„Der Sportsmann darf nicht vor Schwierigkeiten halt machen, er darf keine Hindernisse fürchten, er darf auf seinen Lorbeeren nicht ausruhen. Er muß vielmehr unbeeindruckt entschlossen und ständig seinen Weg zur systematischen Vervollkommnung seines Könnens gehen.“¹⁸⁾

Das bedeutet, daß wir hier eine dritte, wichtige Eigenschaft vor uns haben, nach der wir auswählen müssen. Es kommt darauf an, den Grad der drei Eigenschaften:

- Arm-Hand-Ruhe;
 - sensible Muskelsteuerung und
 - Willensqualitäten
- zu ermitteln.

Zunächst wäre noch die Frage zu klären, ab welcher Altersstufe diese Eigenschaften so weit entwickelt sind, daß sie möglichst konkret beurteilt werden können.

Nach bisherigen Erfahrungen spielt bei der Arm- und Handruhe die Körperkraft eine gewisse Rolle, wenn zum Beispiel mit einer Waffe bzw. Attrappe am sogenannten „Wackelkasten“ geprüft wird.

Wir sind der Auffassung, daß erst ab dem 14. Lebensjahr (bei kräftiger Konstitution) echte Aussagen gewonnen werden können. Daß Einschränkungen infolge der Pubertätserscheinungen auftreten, ist einzukalkulieren.

Die Arbeit der TZ wird effektiver werden, je besser es gelingt, geeignete Kinder und Jugendliche dafür auszuwählen.

¹⁸⁾ ebenda, S. 32

-Literaturverzeichnis:

Jaroslav Lugs

„Das Buch vom Schießen“
Artia — Verlag Praha — 1968 .

Autorenkollektiv, Leiter Dr. Harre

„Trainingslehre“
Sportverlag Berlin 1969

M. Umarow

„Die Psyche des Schützen“
Verlag unbekannt

A. Jurjew

„Sportliches Schießen“
Moskau 1962
Verlag Körperkultur und Sport
Russ. Originalausgabe

Wettkampffregeln der UIT

„Freie Pistole“ 50 m
„Luftpistole“ 10 m
Ausgabe 1972
(gültig ab 1. Januar 1973)

Autorenkollektiv

„Ärzte raten Dir“
Berlin 1967
VEB Verlag Volk und Gesundheit
Seite 140 — 166

Kleine Enzyklopädie

„Natur“
Leipzig 1964
VEB Bibliographisches Institut Leipzig
Seite 764 — 820

Kluge, H./Klennbies, G.

„Technik der Relaxation — Selbstentspannung“
Jena 1961

Prof. P. A. Rudik

„Psychologie“
Volk und Wissen VE-Verlag
Berlin 1963

