

# *Sportschießen*

## *Pistole*



Zusammengestellt  
von  
Erich GRADNIK  
Trainer Sportschießen Pistole

# Das Training des Pistolenschützen

**Training:** Unter Training versteht man einen systematischen, planmäßige und zielstrebigen Erziehungs- und Bildungsprozeß, der das Ziel verfolgt, in einer Spezialdisziplin persönliche Höchstleistungen zu erreichen. Der Weg dorthin führt über eine vielseitige körperliche (physiologische) und geistige (psychologische) Ausbildung.

Diese Definition ist eine sinngemäße Ausführung von Dr. Dietrich HARRE in seinem Buch "Trainingslehre", welche in kürzester Form zusammengefaßt wurde.

## **Zehn wichtige Punkte.**

1. Ein sporadisches "Zuviel" ohne jede Systematik in zu langen Zeitabständen in der Vorbereitungs- und Wettkampfperiode bringt nichts außer Muskelkater, Muskelzittern. Um sich davon wieder zu erholen, schont man sich und erreicht letztlich damit nicht einmal einen Trainingsgleichstand. Die Einhaltung gewisser Zeitabstände ist Voraussetzung für ein aufbauendes Training.
2. Ein scharfes "Zuviel", bei dem überwiegend das Schießen mit scharfer Patrone im Vordergrund steht, also bei nur sehr sporadischem Trockentraining, bringt auch nicht den gewünschten Erfolg.
3. Trockentraining ist nun einmal Voraussetzung zum Erlernen der Schießtechnik. Außerdem ist der Zeitaufwand wesentlich geringer und man spart dazu noch Scheiben und Munition. Bei den heutigen Kosten allein schon eine Überlegung wert. Es gibt Schützen, die nicht viel vom Trockentraining halten. Bemerkenswert ist, daß man gerade diese Schützen beobachten kann, wie sie sich durch intensives Trockentraining an alle möglichen Ecken auf dem Schießstand auf einen Wettkampf vorbereiten.
4. Ein zielloses "Zuviel" ist eigentlich nur Zeit- und Munitionsverschwendung und es eignet sich auch nicht dazu, um einen Anstieg der Leistungen zu erzielen. Ein solches Training bringt zwar noch Kondition und eventuell eine gleichbleibende, jedoch keine kontinuierliche Leistungssteigerung.
5. Kreislauftraining, Krafttraining, Trockentraining und Schießtraining müssen zeitlich abgestimmt werden. Dazu braucht man schon ein wenig Erfahrung und auch bestimmte Kenntnisse der Trainingslehre.
6. Ein systematisches "Zuviel" ruft auf die Dauer Übersättigung und irgendwann Unlustgefühl hervor, wenn die äußerst wichtigen Erholungspausen nach großen Wettkämpfen außer acht gelassen werden. Das Tief, der Leistungsabfall ist schon vorprogrammiert. Es ist nur noch eine Frage der Zeit.
7. Mit einem "Wenig", das systematisch, planmäßig und zielstrebig in einer abgestimmten Zeitfolge aufgebaut ist, wird sehr viel erreicht. Man kann mit wenig Trainingseinheiten das Optimale erzielen.

Wenige konzentrierte Trockenanschlge täglich bringen weit mehr, als z.B. ein Riesenspensum, das einfach nur heruntergespult wird.

8. Ein Trainingsplan ist notwendig und unumgänglich. Um sich daran halten zu können, darf man nicht von irgendwelchen überzogenen Wunschvorstellungen ausgehen, sondern von der realistischen Einschätzung seiner eigenen Möglichkeit.
9. Opfer müssen erbracht werden. Jeder muß im Leistungssport Freizeit und Geld dafür opfern.
10. Außerdem ist ein "Zuviel" für den einen wirklich zuviel, für den anderen noch zu wenig. Wer z.B. körperlich schwer arbeitet, braucht weniger Krafttraining, dafür mehr Ausgleichssport.

## Praktischer Teil

Das Schießtraining gliedert sich in folgende Grundelemente:

- **Körperliches Training**
- **Technisches Training**
- **Psychologisches Training und**
- **Taktisches Training**

## Körperliches Training

Um einen sauberen äußeren Anschlag zu erreichen, ist eine entsprechende Körperschulung erforderlich. Wer sich körperlich nicht betätigt, kann nicht erwarten, daß seine Waffe im Wettkampf ruhig steht.

### Schulung der Muskulatur

Die erforderliche Voraussetzungen schaffen ein

- a) **allgemeines Konditionstraining und**
- b) **ein spezielles Konditionstraining.**

Je öfter und intensiver gewisse Übungen ausgeführt werden, desto größer ist der Nutzeffekt !

Zu a): **Allgemeine Kondition** erreicht man durch gymnastische Übungen.

Speziell für das Muskeltraining des Schützen sind folgende Übungen geeignet:

Rumpfbeugen, Kniebeugen, Rumpfkreisen, Liegestütz, Heben der Arme und Beine aus der Bauchlage und aus der Rückenlage.

Weiters wird die allgemeine Kondition auch durch Laufen, Schwimmen, Radfahren, Ski- und Eislaufe, ausgedehnte Spaziergänge oder Wanderungen, Seilspringen, Tischtennis sowie alle Spiele (Handball usw.) gefördert.

Zu b) Spezielle Kondition erreicht man durch spezielle Schulung aller für den jeweiligen Anschlag in der jeweiligen Disziplin benötigten Muskelgruppen nach den Prinzipien der Trainingslehre.

Pistolenschützen verwenden dazu das Sportgerät als Trainingsgerät. Durch festes Halten des Sportgerätes, häufiges Hochheben in den Anschlag und ruhiges Halten in der Haltefläche wird die spezielle Muskelkraft für den Anschlag erzielt. Um die Wirkung dieser Übung zu erhöhen, kann eine zusätzliches Armgewicht (Manschette) mit nicht mehr als 500 g verwendet werden. Sehr gut sind auch Fingerübungen (Öffnen und Schließen der Faust oder Drücken eines Tennisballes).

### Schulung von Herz und Kreislauf

Bei der körperlichen Vorbereitung sollte man dem Training von Herz und Kreislauf sowie der Lunge einen wichtigen Platz einräumen. Diese Organe verlieren ihr gesteigertes Leistungsvermögen ebenso schnell wie Muskeln, wenn sie nicht oder wenig belastet werden. Die Wirkung der Organschulung wird dadurch ersichtlich, daß ein oft belastetes Herz ungleich größer und deshalb leistungsfähiger, weil es dieselbe Menge

Blut mit weit geringerer Pulsfrequenz befördert als ein untrainiertes und deshalb schnell schlagendes Herz. Ebenso weist die Lunge eines Wasserballspielers weit mehr Vitalkapazität auf als die Lunge eines Golfspielers weil sie ständig extrem zur Höchstleistung gezwungen wird.

### **Atemgymnastik:**

Am Ende dieser Ausführungen noch einige atemgymnastische Übungen (Herausgegeben vom britischen Verband für Sport und Medizin):

- ☐ So tief wie möglich einatmen und die Luft in Etappen auslassen.
- ☐ Nach dem Ausatmen die Luft anhalten. Nach und nach die Atempausen verlängern.
- ☐ Hände in die gegenüberliegende Achselhöhle geben und dann so kräftig wie möglich durchatmen.
- ☐ Ohne Geräusch so tief wie möglich ein- und ausatmen.

Die letzte Übung ist sehr schwierig. Sie sollte unter besonderen Vorsichtsmaßnahmen durchgeführt werden. Es sollte eine Pause eingelegt werden, wenn einem schwarz vor den Augen wird. Bei Wiederholung des Schwächeanfalles ist diese Übung abzubrechen.

Die vorstehenden Übungen sollten am Morgen bei geöffnetem Fenster ausgeführt werden.

## **Technisches Training**

Hier ist die Grundtechnik des Pistolenschießen gemeint und wird wie folgt unterteilt:

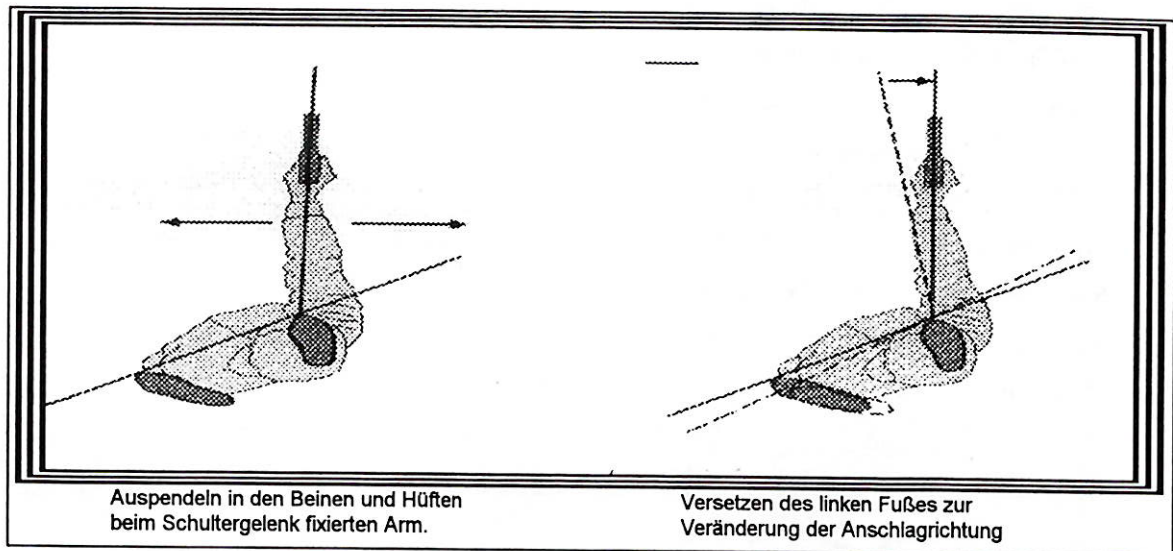
- ☐ Anschlag
- ☐ Atmung
- ☐ Zielvorgang
- ☐ Abziehvorgang und
- ☐ Nachzielen

### **Anschlag**

Beim sogenannten "**Inneren Anschlag**" ist eine größtmögliche Lockerheit und Entspannung aller am Anschlag beteiligten Muskelgruppen wichtige Voraussetzung ist, gilt es beim "**Äußeren Anschlag**", welcher Fußstellung, Körper-, Arm-, Waffen- und Kopfhaltung umfaßt, die rationellste und für den jeweiligen Körperbau stabilste Stellung zu finden. Jeder Schütze muß "seinen" Anschlag ermitteln und nicht den eines anderen Schützen kopieren.

## Der äußere Anschlag

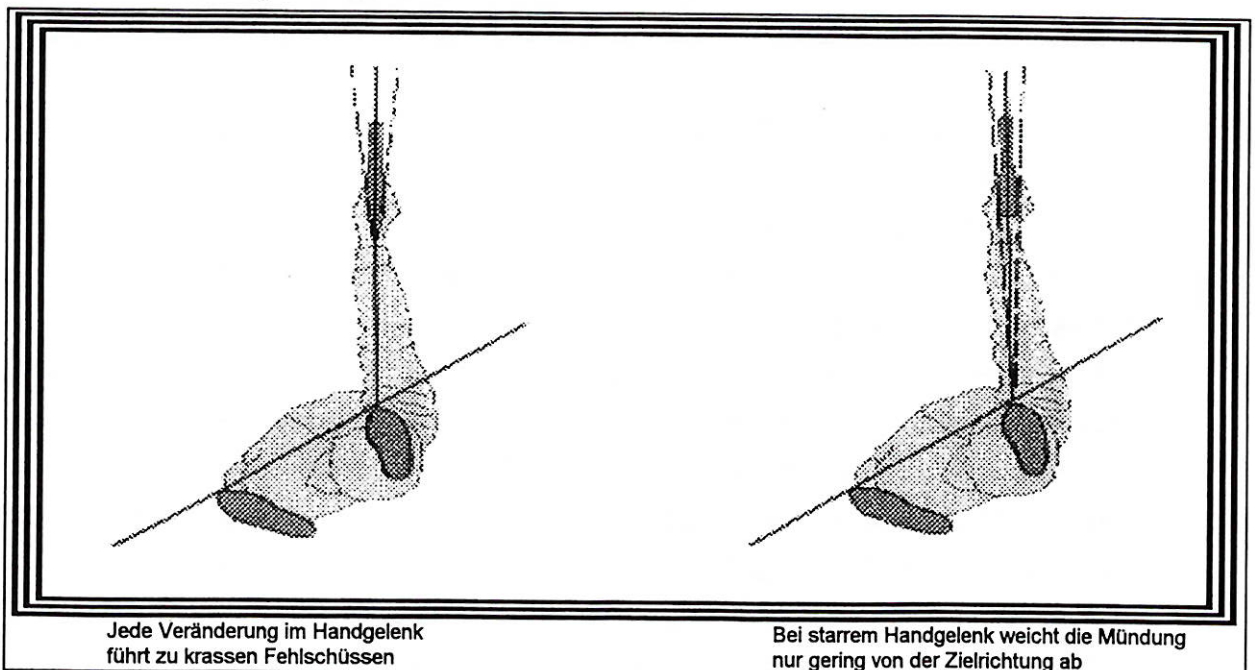
Die Fußstellung ist so zu wählen, daß der Schütze bequem steht. Die Füße stehen in



der Regel schulterbreit auseinander und wird das Gewicht des Körpers gleichmäßig auf die Beine verteilt. Die Haltung des Oberkörpers ist aufrecht.

Der Ellenbogen ist durchgedrückt, wobei ein festes Einstellen des Handgelenkes möglich wird.

Der steif im Oberkörper eingestellt Arm (keine Pendelbewegung im Schultergelenk) kann nur durch Versetzen der Beine bewegt und nach links oder rechts in Richtung Scheibenmitte eingependelt werden. Unter keinen Umständen ist diese Korrektur im Schultergelenk und schon gar nicht im Handgelenk vorzunehmen. Zur besseren Kontrolle sind die Augen zu schließen.

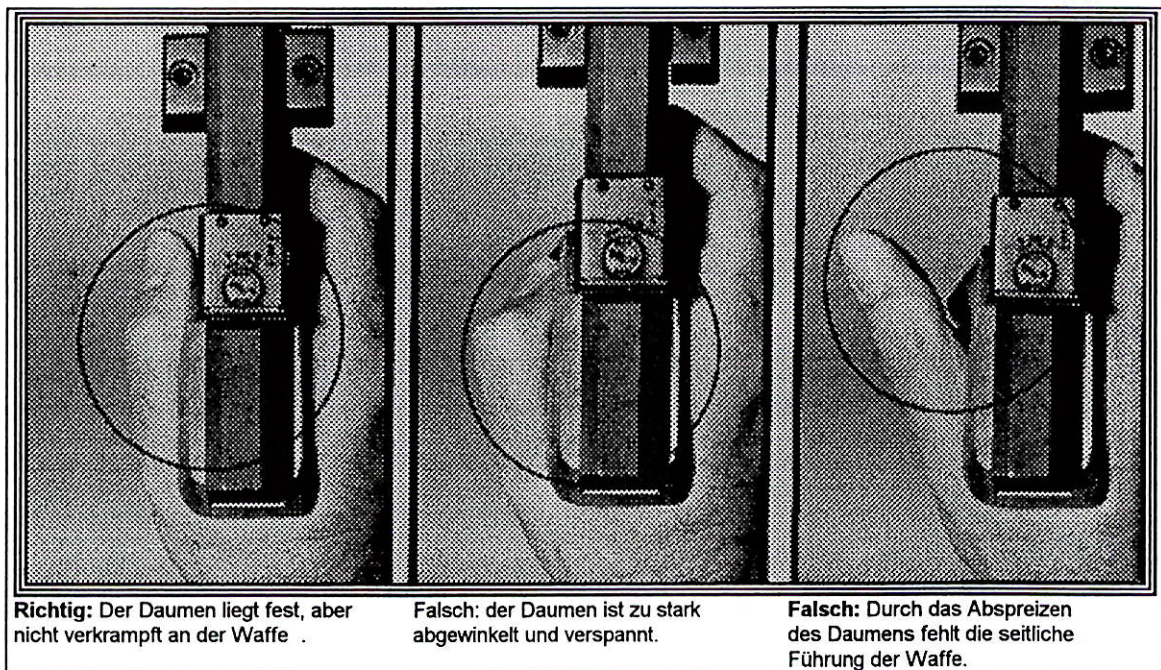


Jede Veränderung des Handgelenkes wirkt sich sehr nachteilig aus (Veränderung der Winkel) und verhindert die Bildung eines Muskelgedächtnisses, welches für das statische Halten des Sportgerätes unerlässlich ist.

Die Kopfhaltung richtet sich nach der rückwärts verlängerten Visierlinie, wobei bei den leichten Ausgleichsbewegungen des Kopfes nach links oder rechts jegliche Verkrampfung der Halsmuskulatur und Abschnüren der Luftwege zu vermeiden sind. Die Augen dürfen nicht verdreht werden, um den Zielvorgang durchführen zu können.

### Umfassen des Sportgerätes

Das Einsetzen des Sportgerätes hat sehr großen Einfluß auf die Treffergenauigkeit. Das Sportgerät wird von vorne in die Gabel zwischen Daumen und Zeigefinger eingesetzt und mit Mittel-, Ring- und kleinem Finger gegen den Daumenballen gedrückt. Es wird so fest gehalten, daß man es richtungs- und höhenmäßig beherrscht, aber nicht unnatürlich zittert. Zu lockeres Umfassen kann dazu führen, daß man das Sportgerät



beim Abziehen aus der Richtung drückt. Gleichfalls ist die Gefahr für eine "Feinkorn" sehr groß.

Der Zeigefinger (Abzugsfinger) soll frei beweglich sein und wird der Daumen nur leicht an das Sportgerät angelegt oder auf die Daumenauflage aufgelegt.

### Die Anschlagrichtung

Um den richtigen Anschlag zu finden, wird folgende Vorgangsweise vorgeschlagen: Als Ausgangsstellung ist ein sehr offener Anschlag einzunehmen (Brust voll zur Scheibe). Das Sportgerät wird ohne zu zielen in Augenhöhe gehalten. Voraussetzung ist ein entspannter Körper und drehwillige Beine. Die Waffenfaust wird nun ca. 5 - 10 cm in Richtung Scheibe gestreckt und läßt sich der Schütze ohne zu bremsen oder nachzuhelfen, durch die neue Gewichtsverteilung so weit nach rechts drehen, bis die Bewegung auf natürliche Weise beendet wird. Der Arm pendelt sich nun langsam in die neue Richtung ein.

Durch mehrmaliges Wiederholen kann der Anschlag immer steiler gestaltet werden. Je weiter die Faust bei jedem Versuch nach vorne gestreckt wird, desto weiter geht die Seitwärtsbewegung des gestreckten Armes.

Auf diese Art kann die individuelle Anschlagrichtung ermittelt werden.

Ein übertriebener offener Anschlag (Brust zur Scheibe) oder ein zu steiler Anschlag (Hüfte zur Scheibe) ist unvorteilhaft, weil der Arm in dessen Richtungen unbeholfen und träge reagiert. Außerdem verkleinert sich beim zu steilen Anschlag durch den größeren Abstand des Auges zum Korn die Visierung derart, daß Zielfehler nur mehr schwer oder überhaupt nicht erkannt werden.

Was soll man mit der Nichtschußhand machen ?

Dazu kann gesagt werden, daß man mit keinem Gedanken während des Ziel- und Abzugsvorganges daran erinnert werden sollte. Sie sollte in der Hosentasche, vorne im Gürtel oder Hosenbund verstaut werden. Andere Haltungen wirken meist verkrampft, wie z. B. der angewinkelte Arm auf dem Rücken.

### **Der innere Anschlag**

Die Ausbildung des "inneren Anschlages" zielt darauf ab, den unnützen Kraftaufwand für den äußeren Anschlag immer mehr zu reduzieren. Je weniger Muskelgruppen angespannt sind und desto gelöster der Anschlag ist, desto ruhiger kann das Sportgerät gehalten werden. Die Grundlage für die Erarbeitung des "inneren Anschlages" ist das Trockentraining. Es dauert Jahre, wenn der Schütze auf das Trockentraining verzichtet und nur auf dem Schießstand ständig hohe Ringzahlen schießen will, obwohl er noch nicht alle Elemente beherrschen kann.

### **Atmung beim Präzisionsschießen**

Für den Präzisionsschuß soll folgende Atmung angeeignet werden:

vor dem Armheben zum Anschlag mehrmals, aber nicht zu kräftig durchatmen, um den Puls nicht unnötig zu erhöhen. Gleichzeitig mit dem letzten Einatmen den Arm heben und beim Ausatmen auf dem kürzesten Weg in das Ziel gehen.

Weil die durch Einatmen während des Ziel- und Abziehvorganges ausgelösten Bewegungen des Brustkorbes, des Bauches oder der Schulterpartie erhebliche Schwankungen des waffenhaltenden Armes verursachen würden, muß die Atmung während dieses Zeitraumes gänzlich eingestellt werden, ohne die Luftwege hermetisch zu verschließen. Um Herz und Kreislauf nicht übermäßig zu belasten, darf die Lunge nur mit einer geringen Menge Luft gefüllt sein. Von vielen Schützen wird ein ungezwungenes Entleeren der Lunge bevorzugt.

Beim Überschreiten der 10 Sekunden Grenze ist sofort abzusetzen und der Vorgang nach einer kurzen Erholungsphase zu wiederholen.

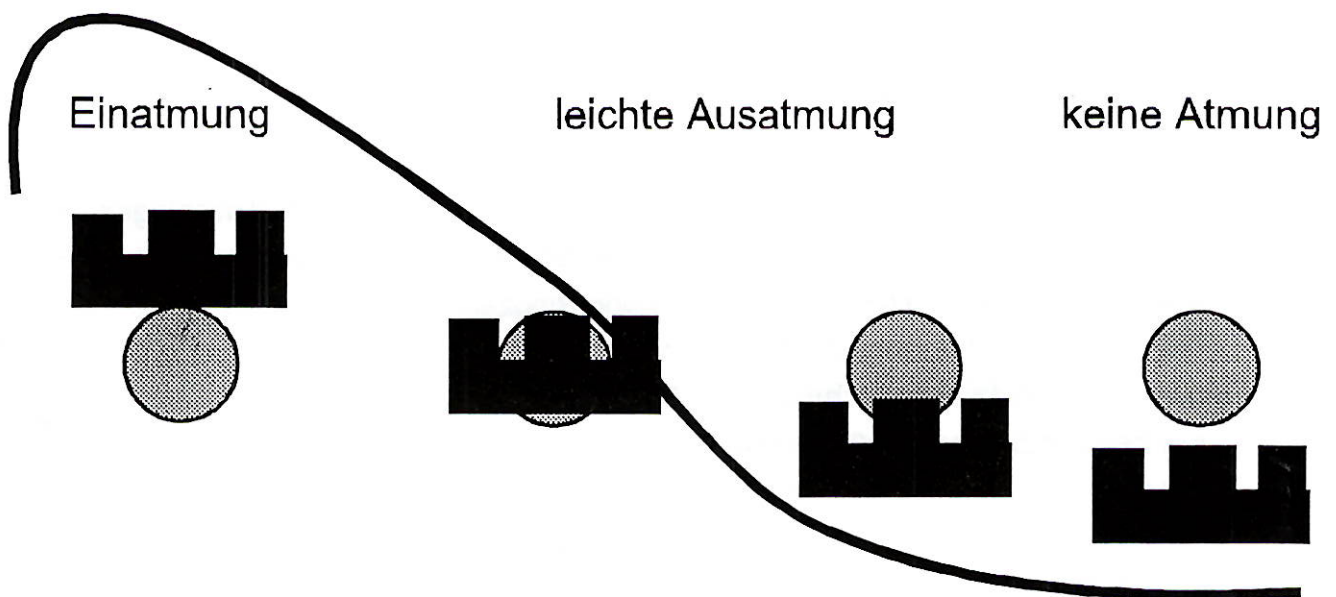
Doppelatmung:

Eine andere Variation ist die Doppelatmung. Bei dieser Technik wird beim Anheben des Sportgerätes betont aber nicht übertrieben eingeatmet. Beim Absenken wird ausgeatmet und der Schütze hält seine Ausatmung über dem Scheibenspiegel an. Ellenbogen und Handgelenk werden fixiert. Nun atmet der Schütze flach ein. Dadurch hebt sich der Brustkorb und damit der Schultergürtel leicht an (Beginn des Grobziels). Nun läßt der Schütze die Luft langsam ausfließen. Der Brustkorb und somit der Arm mit dem Sportgerät senken sich in dosierter Bewegung in Richtung Halteraum. Das Sportgerät wird dabei bewußt durch den Scheibenspiegel in den Halteraum ge-

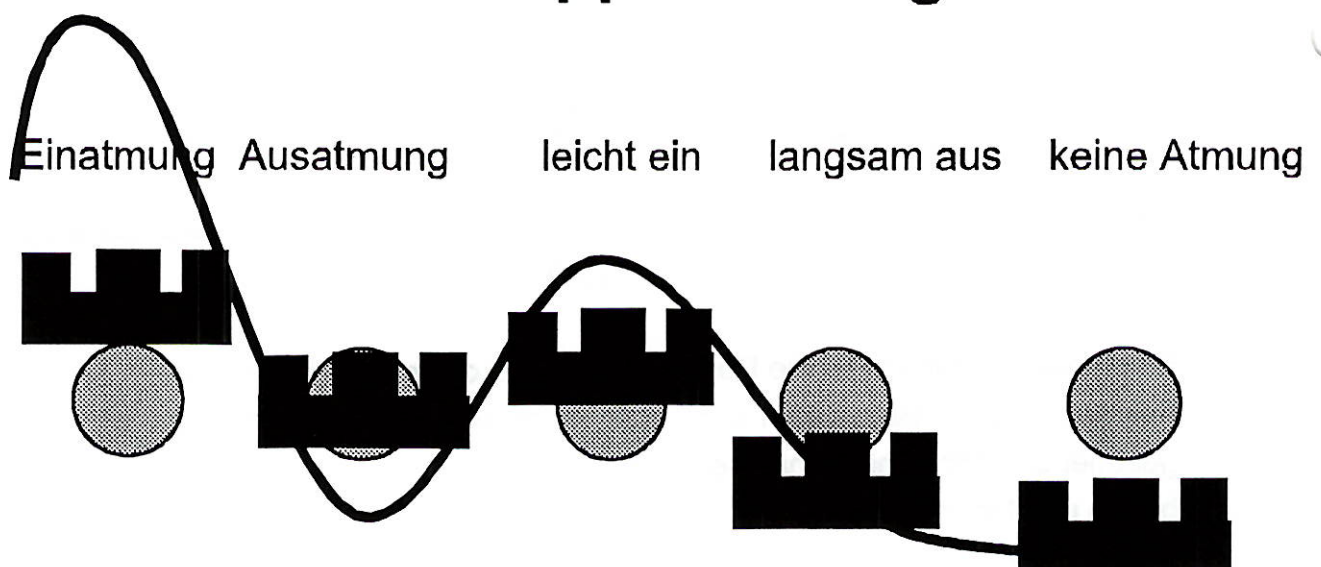
führt (Beginn des Feinzielens). Nach Erreichen des Halteraumes wird das Ausfließen der Luft gestoppt und nach etwas 2 - 4 Sekunden muß der Schuß brechen bzw. bei Zeitüberschreitung die Waffe abgesetzt werden.

Nach der Schußabgabe ist tief aus- und einzuatmen, um die verstärkte CO<sup>2</sup>-Anreicherung zu beseitigen. Die Konzentrationsfähigkeit und die Sehleistung läßt sonst sehr rasch nach. Die verstärkte Atmung setzt beim Absetzen der Waffe mit einer tiefen Ausatmung ein.

## Einfachatmung



## Doppelatmung



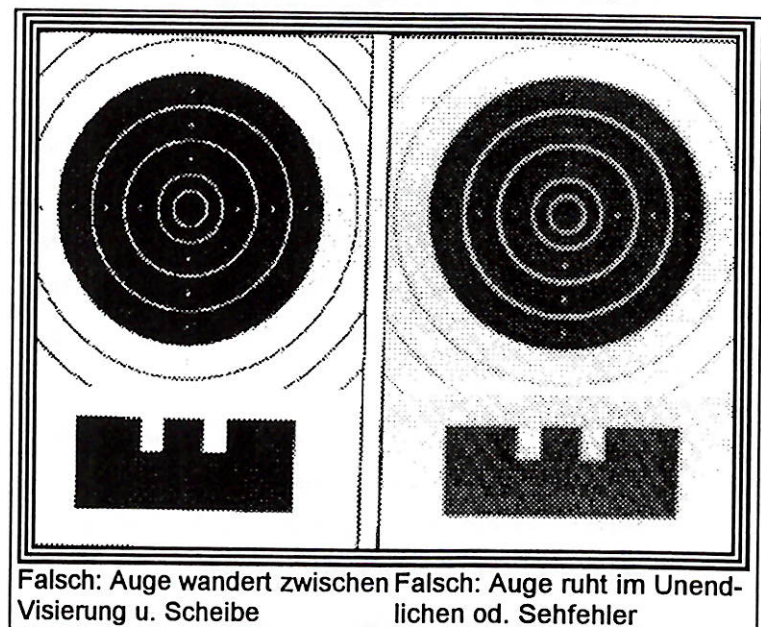
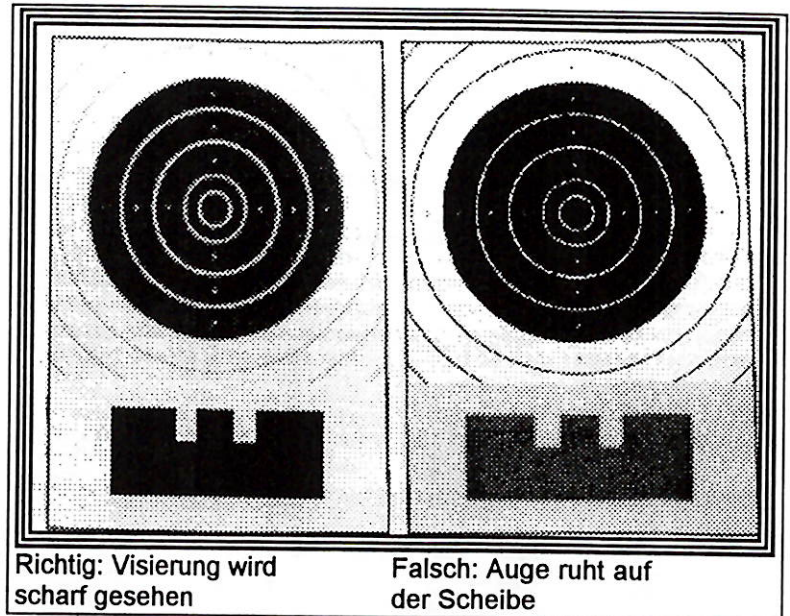
## Ziel- und Abziehvorgang

Diese beiden Elemente werden nicht ohne Grund zusammen behandelt. Wenn ein Schütze erst wartet, bis seine Visierung ruhig steht und erst dann am Abzug zu ziehen beginnt, wird festgestellt, daß entweder Luftmangel oder schwindende Kondition die Visierung wieder unruhig werden läßt.

Beobachtung der Visierung.  
Das Zielauge ruht nicht auf der Scheibe, sondern ausschließlich auf der Visiereinrichtung und hier speziell auf dem Korn. Diese Art des Zielens läßt kleinste Zielfehler schneller erkennen, was beim Ruhen des Auges auf der Scheibe nicht möglich ist. Das menschliche Auge ist nicht im Stand, die etwa 70-80 cm entfernte Visierung und das 10, 25 oder gar 50 m entfernte Ziel gleichzeitig scharf zu sehen.

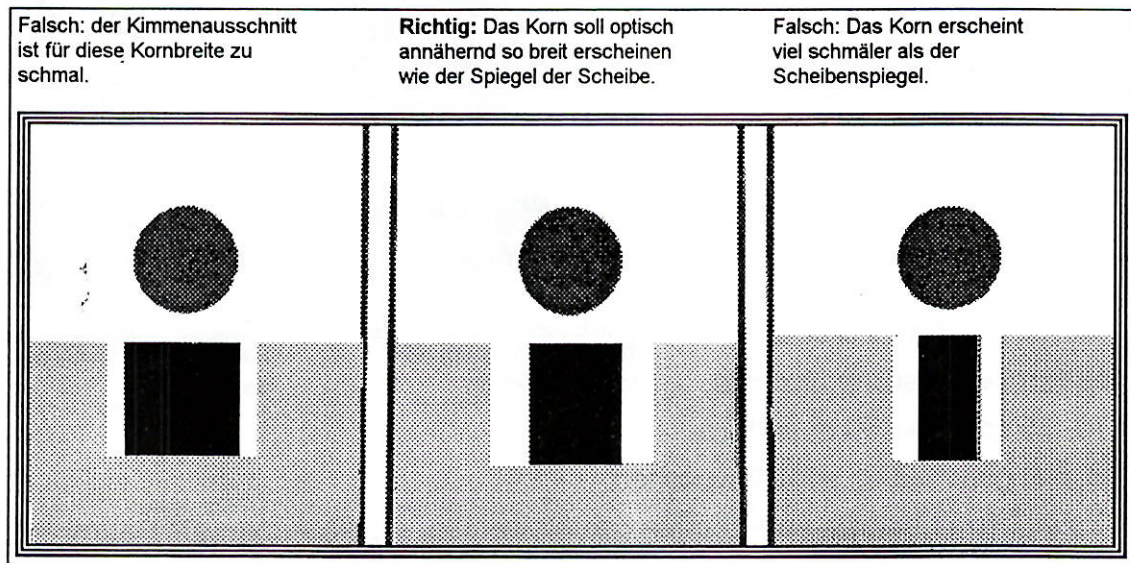
Es sollte mit beiden Augen offen gezielt werden, da die Augen als Paarorgan von Natur aus gewöhnt sind, ge-

meinsam zu reagieren. Zur Abdeckung des nichtzielenden Auges wird angeraten, eine lichtdurchlässige Milchglas-scheibe bei Brillen oder einen schmalen hellen Abdeckstreifen zu verwenden, damit beide Augen gleichmäßig Licht empfangen können. Ein Abdecken des gesamten nichtzielenden Auges mit einer dunklen Abdeckung wäre abzuraten, da sich die Iris des zielenden Auges erweitert und dadurch eine geringere Sehschärfe hat. Weiters tritt ein großer Ermüdungsfaktor auf.



Manche Schützen haben ein Problem mit der Breite des Kornes und des Kimmenausschnittes. Das Verhältnis von Kimme und Korn, aber auch die Form und Größe des Lichthofes zu beiden Seiten des Kornes ist mit von ausschlaggebender Bedeutung für eine präzise Schußabgabe.

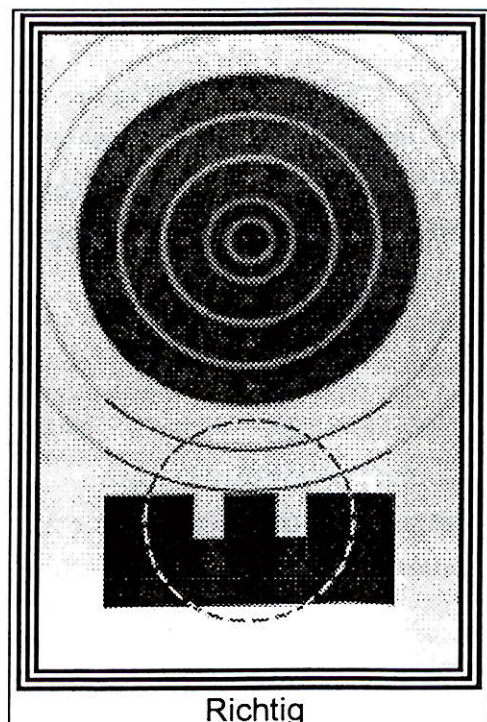
Um möglichst schnell und vor allem für das Auge müheloser ein gutes Visierbild zu bekommen, muß die Visiereinrichtung blockig breit sein und durch gerade Oberkanten eine Kontrolle des Kornes im Kimmenausschnitt in Bruchteilen von Senkungen ermöglichen. Die normale Visiereinrichtung weist das Verhältnis von 1:1 aus, d.h., die beiden Lichthöfe zusammen sind so breit wie das Korn. Das Korn soll etwa die Breite des schwarzen Spiegels haben oder minimal schmaler sein.



## Haltefläche

Als Haltefläche wird jene Fläche bezeichnet, die während der Feinvisierung von der Verlängerten Visierlinie bestrichen wird. Die Größe der Haltefläche hängt von der Fertigkeit des Schützen ab, das Sportgerät ruhig zu halten. Sie darf keinesfalls zu klein gewählt werden, um ein wiederholte Überfahren der Haltefläche zu vermeiden.

Beim Präzisionschießen ist die Haltefläche so unter dem schwarzen Spiegel zu wählen, daß ein breiter weißer Streifen zwischen Visierung und unterem Spiegelrand verbleibt. Liegt die Haltefläche unmittelbar am Spiegel an, unterliegt der Schütze einer oft nicht erkannten optischen Täuschung und kann keine Erklärung für seine Hochschüsse finden.



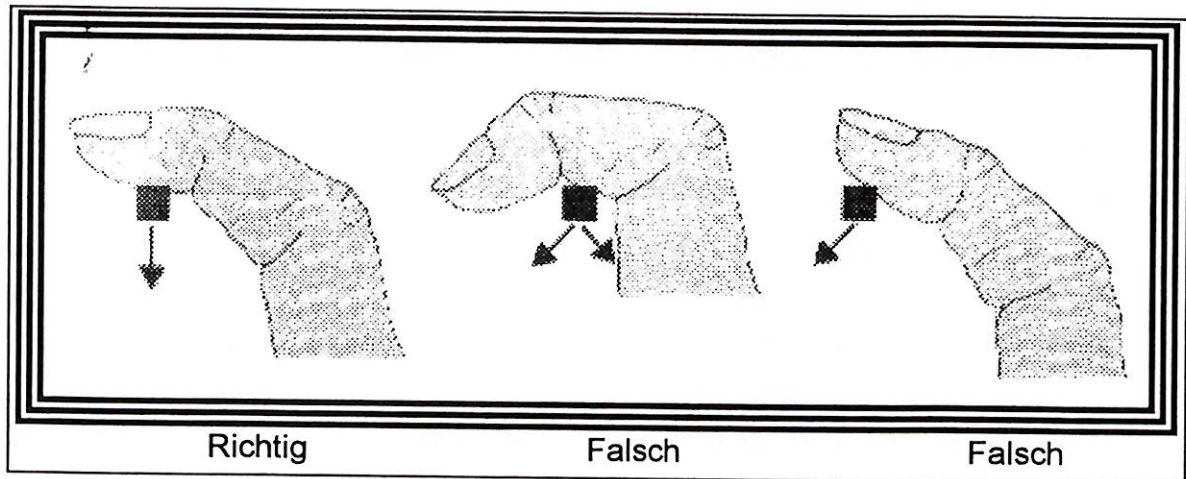
Richtig

Die Haltefläche eines Anfängers ist so groß wie die ganze Scheibe. Um die Haltefläche nicht größer als unbedingt notwendig zu halten, soll ein Anfänger, der noch nicht in der Lage ist, seine Armschwankungen unter Kontrolle zu halten oder zu unterbinden, die Bewegung seiner Visierung nach außen durch frühzeitig eingeleitete Gegenbewegungen sanft abzufangen versuchen. Durch häufige Halteübungen mit dem Sportgerät und gleichzeitigen Versuchen, die Visierung in einem zuerst größeren, später dann immer kleiner werdenden Ring zu halten, können die Schwankungen unter Kontrolle gebracht werden.

### Der Abziehvorgang

Der Abzug muß zum Auslösen den Schusses von vorn in Richtung Zielaue gezogen werden. Die Bewegung des Abzugsfingers darf nicht ruckartig erfolgen, sondern soll vom Berühren des Abzuges an gleichmäßig ausgeführt werden.

Der Abzugsfinger liegt mit dem 1. Glied oder der Wurzel des 1. Gliedes, nie aber mit dem 2. Glied, am Abzug an. Das 2. und 3. Glied dürfen den Griff oder einen anderen Teil des Sportgerätes berühren.



Durch unsauberes Abziehen können alle sonstigen Bemühungen des Schützen zum Erreichen eines guten Ergebnisses zunichte gemacht werden. Das Abziehen ist einer der schwierigsten Abläufe, die ein Schütze erlernen muß. Auch außerhalb der Wettkampfperiode sollte daher ständig das Abziehen geübt werden.

Der Schütze muß vor dem Anheben der Waffe (bei Luft- und Sportpistole) über den Spiegel den Druckpunkt nehmen, damit ein sauberes Abziehen möglich ist.

Abzugsfehler:

Impulsdrücken; Der Schütze bewegt den Finger deutlich vor und zurück. Dadurch wird die Handruhe beeinträchtigt und der Schuß kommt unkontrolliert, da die Kontrolle über das bereits überwundene Abzugsgewicht fehlt.

Durchreißen: Es fehlt die Fertigkeit zum gleichmäßigen, langsamen Abziehen (vorwiegend bei Anfängern) oder eine unruhige Hand verleitet dazu (Versuch den Schuß genau am Haltepunkt ! auszulösen).

Drücken mit der ganzen Hand: Beim Abziehen, in Erwartung des Schusses, umschließt die ganze Hand immer fester den Griff. Die Mündung beginnt zu zittern und der Daumen wird immer fester angepreßt. Beim Auslösen des Schusses springt die

Waffe unkontrolliert, von Schuß zu Schuß verschieden, in eine andere Richtung. Seitliche Wegdrücken der Waffe: Ist an der Hand schwer erkennbar, dafür sind die Folgen um so deutlicher - links wegdrücken/Schuß links, rechts wegdrücken/Schuß rechts.

### **Die Koordination von Zielen und Abziehen.**

Als beste Lösung bietet sich an, beide Vorgänge gleichzeitig zu beginnen. Während der Schütze mit der Feinvisierung, also dem Zielen mit dem Auge, beginnt und die Visierung in der Haltefläche auspendeln läßt, zieht der Zeigefinger den Abzug so lange in Richtung Zielaue zurück, bis der Schuß irgendwann innerhalb der günstigen 5 - 8 Sekunden-, aber nicht außerhalb der 3 - 10 Sekundengrenze für den Schützen überraschend bricht. Da immer schwächer werdende Auspendeln der Visierung in der Haltefläche soll aber mit dem weichen Überwinden des restlichen Abzugsgewichtes zusammentreffen. Diese Technik nennt man "unbewußte Schußabgabe".

Befindet sich die Visierlinie "zufällig" im Zentrum des Halteraumes, wird der Schuß innerhalb der 10 liegen.

Im Gegensatz zur "unbewußten Schußabgabe" steht die "bewußte Schußabgabe".

Kommt hierbei einmal die "10" vorbei, wird einfach schnell abgezogen.

Von dieser Abzugstechnik ist abzuraten, zumal sicher nicht die erwartete "10" sondern vielmehr eine "7" getroffen wird.

Bei der unbewußte Schußabgabe weiß der Schütze nie genau, wo sein Schuß einmal sitzen wird. Was nach dem Zielen und dem ruckfreien Ziehen am Abzug in Zukunft geschieht, muß der Schützen buchstäblich dem Zufall überlassen.

Die Theorie der Schußabgabe

Häufig ist die Ursache der bewußten Schußabgabe und damit die Unkoordinierbarkeit von Statik und Dynamik in der labilen Haltung des Schützen oder in dessen vielleicht nur vorübergehend auftretenden, negativen Denkweise zu suchen.

Jeder Schütze ist mehr oder weniger dem Problem ausgesetzt, seine Visierbewegungen unter Kontrolle zu halten. Normalerweise treten diese zu Beginn des Zielvorganges stärker auf, um dann allmählich abzuflauen und für kurze Zeit gänzlich auszubleiben. Nach dem kurzen Stillstand nehmen sie wieder langsam zu und steigern sich nicht selten zu einer oft unangenehmen Heftigkeit.

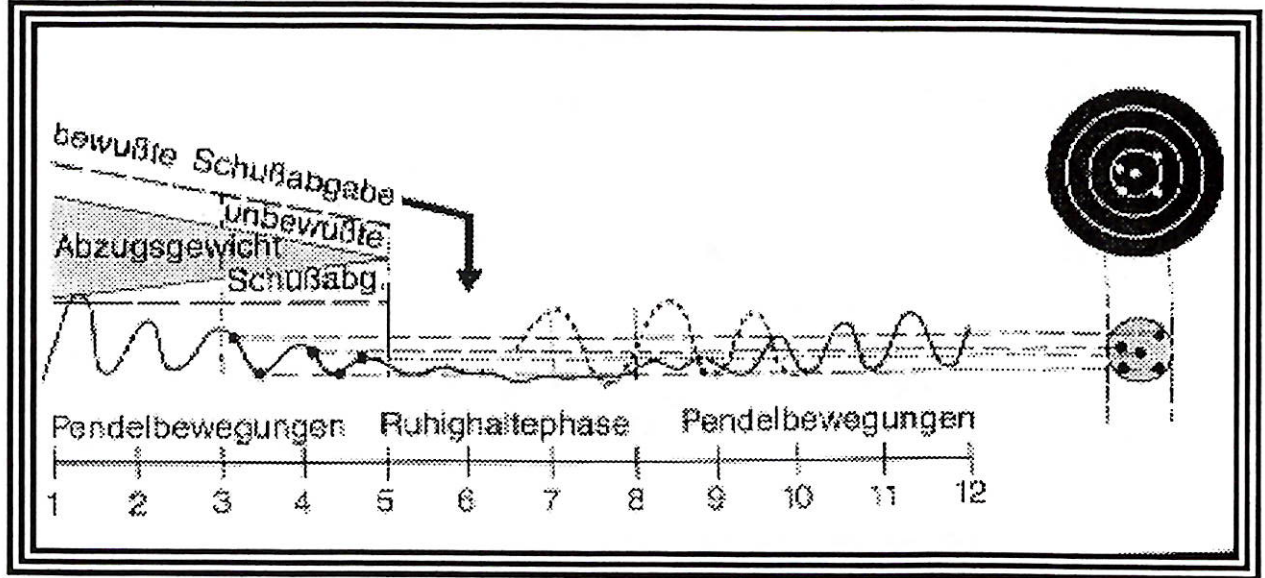
Wie schon erwähnt soll das immer schwächer werdende Auspendeln der Visierung mit dem weichen Überwinden des restlichen Abzugsgewichtes zeitlich zusammentreffen (siehe Abbildung zwischen Punkt 3 und 5).

Obwohl noch geringe Pendelbewegungen vorhanden sind, spielt dies, wie aus dem rechtsstehenden Schußbild ersichtlich, eine nur unwesentliche Rolle, weil sie innerhalb der Haltefläche liegen. Infolgedessen kann der Schuß zu jedem Zeitpunkt innerhalb der 5-8 Sekunden fallen.

Jetzt kommt das Entscheidende: Steht die Waffe ruhig und erfolgt keine Schußabgabe, muß umgehend der Abzugsfinger ausgestreckt und die Waffe abgesetzt werden.

Fällt der Schuß nicht bis Punkt 5. unbewußt, so darf nicht versucht werden, ihn in der

totalen Ruhigphase (Punkt 5-8) anzubringen. Dieser Schuß wäre bewußt abgegeben. Nach jedem kurzen Stillstehen der Waffe kommt eine zunehmend unruhige Phase, in der der Schuß erst durch bewußtes Nachhelfen am Abzug ausgelöst wird.



### Nachzielen

Viele Schützen wollen so schnell als möglich das Ergebnis ihres Schusses sehen und setzen das Sportgerät unmittelbar nach der Schußabgabe ruckartig ab. Dies führt dazu, daß die Schußabgabe gedanklich bereits vor Auslösen des Schusses abgeschlossen wurde. Dadurch lassen die eingesetzten Muskeln zu früh locker und fällt die Schußauslösung in diese Phase, wodurch eine stabile Armhaltung nicht mehr möglich ist. Ein so abgegebener Schuß wird sicherlich nicht dort zu finden sein, wo er aufgrund des vorherigen optimalen Aufbaues sein könnte. Der Schuß sollte inmitten den Zielvorganges fallen und nie als Abschluß betrachtet werden.

### Schnellfeuerschießen/Duell

Der Schnellfeuerschuß/Duellschuß ist eine präzisierte Schußabgabe unter Zeitbeschränkung, weshalb sich Abzugsfehler besonders nachteilig auswirken. Ein intensives Training ist daher unerlässlich. Das Schnellfeuerschießen bildet keine eigene Disziplin, sondern bildet mit dem Präzisionsschießen den Wettbewerb mit der Sportpistole (Zentralfeuerpistole mit cal. .32).



Ausgangsstellung wie beim Präzisionsschießen mit ev. etwas erweiterter Fußstellen, der Arm muß vor Erscheinen der Scheibe auf 45 Grad abgesenkt sein. Bei der Scheibendrehung ist der Arm zügig hochzunehmen, wobei der größte Teil des Weges ebenso zügig und ohne seitliche Abweichungen zu überwinden ist. Im letzten Teil der Aufwärtsbewegung muß der Waffenarm weich abgebremst und die Visierlinie in die Haltefläche weich zum Stehen gebracht werden. Der Druck auf den Abzug wird im letzten

Drittel des Weges kontinuierlich verstärkt, so daß bei Erreichen des Halteraumes der Schuß noch in der letzten Aufwärtsbewegung bricht.

### **Der Halteraum**

Aufgrund der Einführung der neuen Schnellfeuerscheibe im Jahre 1990 mußte auch die Technik im Schnellfeuerschießen umgestellt werden. Der Halteraum, welcher früher unter der ovalen 10 lag, wurde in das Zentrum verlegt. Ein weitere Variation (von Schützen aus Tschechien bevorzugt) wäre, den Halteraum an den unteren Rand der Scheibe zu verlegen. Der Vorteil dieser Technik besteht im verkürzten Weg nach oben. Der Schuß muß in der Hochbewegung noch vor Erreichen der Scheibenunterkante brechen. Es kommt zu keinen seitlichen Abweichungen bei der Schußabgabe, welche bei einem schnellen Präzisionsschuß mit dem Halteraum in der Scheibenmitte unweigerlich auftreten.

### **Die Atmung**

Der Schütze atmet nach dem Scheibendrehen zweimal normal durch und erwartet in ausgearbeiteten Zustand die Scheibe zum ersten Schuß. Bei Erscheinen der Scheibe hebt er den Arm und läßt nur soviel Luft in die Lunge ein, wie ohne bewußtes Einatmen von ihr durch die leichte Dehnung des Brustkorbes aufgenommen wird. Ein Aufblähen der Lunge wäre nachteilig. Während des gesamten Ziel- und Abziehvorganges darf nicht geatmet werden. Das Nachzielen beendet die Schußabgabe und senkt der Schütze den Arm in die 45 Grad Stellung (Ready-Stellung gem. UIT) läßt die "freiwillig eingeatmete Luft" entweichen. Jetzt atmet er einmal kräftig durch und hebt beim Erscheinen der Scheibe den Arm zum nächsten Schuß. Der vorbeschriebene Vorgang wiederholt sich bis zum Ende des 5 Schuß Durchganges.

Eine andere Variation besteht darin, daß das Scheibendrehen im eingeatmeten Zustand erwartet wird und bei Erscheinen der Scheibe und während des Hochführens des Armes der Atem schnell aus der Lunge gepreßt wird. Damit erreicht man eine beschleunigte

Hochführung der Waffe in den Halteraum. Nach dem Nachhalten wird der Arm gesenkt und zweimal eingeatmet.

Welche Technik von den Schützen angewandt werden sollte, kann nicht 100%tig festgelegt werden. Er sollte sich jene Technik aneignen, mit welcher er am besten zurechtkommt.

### **Zusammenfassung in Stichworten:**

- ☐ Blick im Warteraum, Ausatmen (Einatmen).
- ☐ Beim Heben des Armes Blick zurück auf die Visiereinrichtung.
- ☐ Mutig vorziehen.
- ☐ Unbewußte Schußabgabe bei ca. 2,5 - 2,8 Sekunden.
- ☐ Konzentriertes Nachzielen über die Scheibendrehung hinaus.

### **Trainingshinweise**

Das systematische Üben der Schnellfeuer-Trainingselemente beginnt mit dem Hochführen der Waffe, erst schnell, dann im langsamer werden, ohne abzuziehen. Dann folgt das Hochführen der Waffe mit trockenem Abziehen und später dasselbe mit scharfem Schuß auf eine stehende Scheibe, wobei die tiefen Treffer als gut, die hoch und seitlich liegenden dagegen als schlecht bewertet werden. Erst wenn diese Elemente beherrscht werden, soll mit dem Training auf die drehende Scheibe begonnen werden. Leistungskontrollen sollten Aufschluß über das Beherrschen der Technik geben.

Der Schütze muß stets innere Ruhe bewahren und darf sich durch die neben ihm fallenden Schüsse nicht aus seinem Rhythmus bringen lassen.

Das Duellschießen erfordert wie alle anderen Schießdisziplinen ständige Trainingsarbeit ohne die keine Konstanz in diesem Sportpistolen-Halbprogramm erreicht werden kann. Das Trockentraining zu Hause hat sich sehr bewährt. Dabei sollte schon auf dem Schießstand die Kornhöhe - Visierlinie im Halteraum - abgemessen werden. In dieser Höhe wird zu Hause ein Halteraum markiert. Günstig ist es, wenn eine Kante oder sonstige gerade Linie bis zum Halteraum vorhanden ist, an der man das gerade Hochführen der Waffe kontrollieren kann. Auch kann man das Wechselspiel ohne Trockenschuß bzw. mit Trockenschuß variieren. Das Zeitgefühl kann mit einem Piepserl, welches nach 3 bzw. 7 Sekunden ein Zeichen gibt, erarbeitet werden (für Hobbybasterler kein Problem, ein derartiges Gerät herzustellen; Materialkosten sind sehr gering).

## Schnellfeuer/OSP

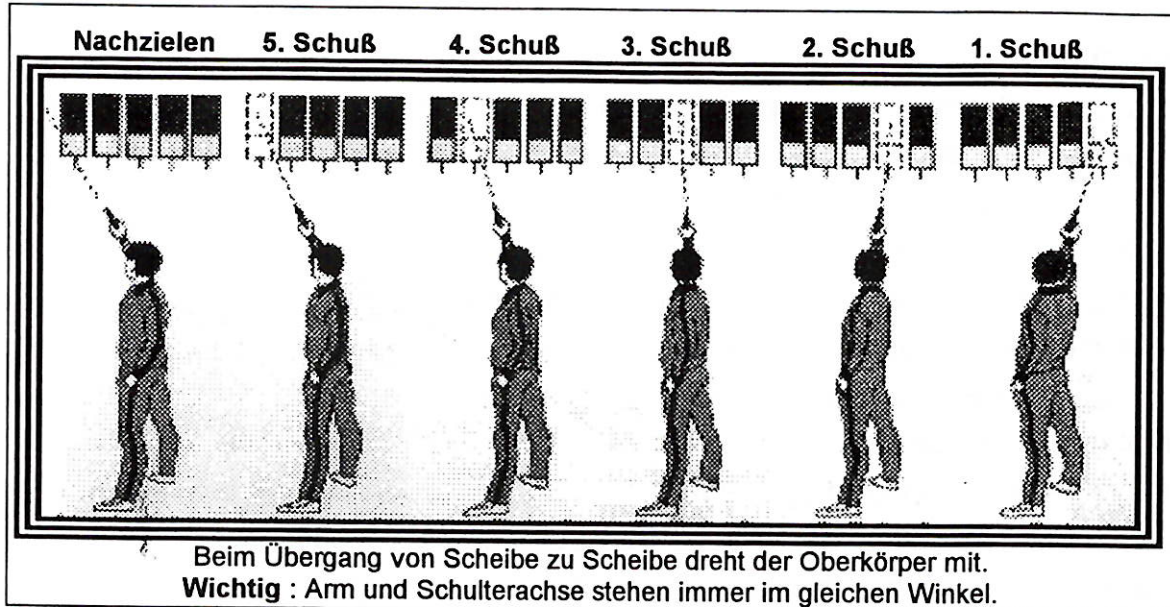
Das Schnellfeuerschießen stellt hohe und höchste Anforderungen an Konzentration, Selbstüberwindung und Reaktion eines Schützen. Kein Anfänger sollte deshalb diese Disziplin zum Erlernen des Schießens zuerst wählen, sondern seine Grundkenntnisse beim Schießen mit der Luftpistole und in weiterer Folge mit der Sportpistole erwerben. Erst wer die Technik des Duellschusses beherrscht, wird in der Lage sein, die noch schnellere Schußabgabe mit der Olympischen Schnellfeuerpistole zu meistern. Eine Schußfolge, bei der der Schütze voll konzentriert mit seinen Gedanken bei der gegenwärtigen Schußabgabe sein muß und gleichzeitig z.B. bei der 4-Sekunden-Serie die nächste Scheibe vorauszuberechnen hat, um den Überblick über die Serie als Ganzes zu wahren.

Ausgangsstellung wie beim Duell, Arm 45 Grad.

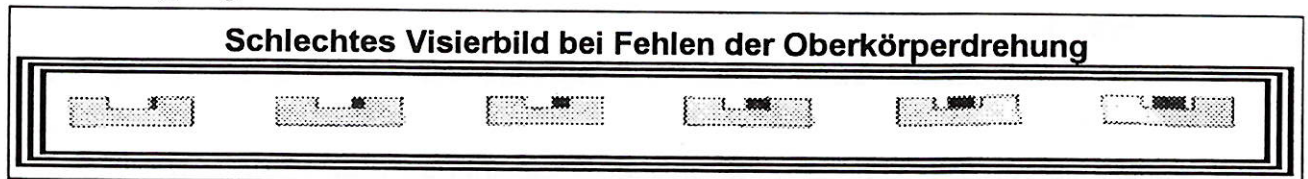
Zeit pro 5-Schuß-Serie: 8, 6 und 4 Sekunden; je Halbprogramme werden 2 5-Schuß-Serien in je 8, 6 bzw. 4 Sekunden gemeinsam mit dem am Nebenstand befindlichen Schützen geschossen. Nach dem alle Schützen das erste Halbprogramm bewältigt haben, erfolgt das 2. Halbprogramm, in welchem die Schützen die Stände tauschen.

Nach dem Kommando laden wird den Schützen 1 Minute Zeit gegeben, um die Waffe mit 5 Schuß zu laden. Nach Ablauf dieser Zeit ergeht das Kommando ACHTUNG und wird von 5 absteigend gezählt. Also 5, 4, 3, 2, 1, START. Auf das Kommando START wird die Starteinrichtung der Scheibenwendeanlage gedrückt und erscheinen die Scheiben nach ca. 3 Sekunden. Innerhalb der Ladezeit von 1 Minute können auch Probeanschläge durchgeführt werden. Auf das Kommando START muß die 45 Grad Armhaltung eingenommen sein. Die meisten Schützen richten sich auf die erste (beim Rechtsschützen die rechte) Scheibe ein. Das Hochführen der Waffe in den Halteraum (dieser liegt in der Regel in der Scheibenmitte) hat präzise und geradlinig zu erfolgen.

Nach Erreichen des Halteraumes ist der Schuß sofort auszulösen und hat das Umsetzen auf die 2. Scheibe zu erfolgen. Nach Schußauslösung wird auf die 3., 4. und 5. Scheibe weitergefahren. Also Schuß, Weiterfahren, Stehenbleiben, Schuß, Weiterfahren usw. Nach dem 5. Schuß fährt man auf eine imaginäre 6. Scheibe weiter, um das Umsetzen nicht auf der 5. Scheibe abubrechen und so einen ev. Tiefschuß zu vermeiden.



### Drehbewegung



Nach dem Brechen des ersten Schusses wird nun vom Schützen durch schnelle, aber nicht zu hektische Drehung in den Hüft-, Knie- und Sprunggelenken mit weichem Abbremsen die zweite Scheibe anvisiert und das erneute unbewußte Lösen des Schusses durch leichtes Vorziehen am Abzug herbeigeführt. Dies wiederholt sich bis zum Ende der Serie.

### Abziehen

Der Zeigefinger wird beim schnellen Schießen im Gegensatz zu einer häufig praktizierten Bewegung langsam angezogen und schnell ausgestreckt, um ein reißenähnliches Lösen des Schusses von vornherein auszuschalten. Hierzu ist ein etwas längerer Abzugsweg von Vorteil.

Das Abzugsgewicht soll nicht unter 150 g liegen, 200 g sind als ideal zu bezeichnen und 250 g noch kein Grund über einen "harten" Abzug zu schimpfen, wenn die Serie schlecht war.

Ein weiterer Fehler ist das kaum merkliche Lösen der Steifheit im Ellenbogen- oder Handgelenk, indem die Waffe mit dem Abzug zurückgezogen wird. Dies führt zu Ausreißen, die meist rechtes oder links über den Scheibenmittelpunkt liegen und das Ergebnis katastrophal absinken lassen, besonders bei der 4-Sekunden-Serie.

Das Schießen mit der Schnellfeuerpistole gestattet besonders bei den schnelleren Serien nicht die erforderliche Korrektur der Visiereinstellung in der Haltefläche. Man kann getrost am Rande der Haltefläche abziehen; in den meisten Fällen wird es trotzdem eine 10. Eine durchgeführte Korrektur kann dagegen zu Zeitdruck und damit zu schlechten Schüssen führen.

### **Zeitgefühl**

Ein gutes Zeitgefühl ist für den Schützen der OSP unerlässlich, um ausgewogen, präzise und überlegt Schuß für Schuß abzugeben. Wann die Zeit bei den 8-, 6- oder 4-Sekunden-Serien abgelaufen ist, kann am besten am Rhythmus oder bei unregelmäßiger Schußabgabe auf Grund der Schießgeschwindigkeit geschätzt werden. Ein fleißiges Training unter besonderer Beachtung der Zeiteinteilung ist daher unbedingt erforderlich. Im Winter kann das Training unter Beachtung einer Trainingspause "trocken" durchgeführt werden. Der Schwerpunkt ist hierbei auf den 1. Schuß, den Weg von Scheibe zu Scheibe und das Zeitgefühl zu legen. Die Zeit für den 1. Schuß bei der 8-Sekunden-Serie beträgt in der Regel 2,0 bis 2,2 Sekunden, bei der 6-Sekunden-Serie 1,6 bis 1,8 Sekunden und bei der 4-Sekunden-Serie 1,1 bis 1,5 Sekunden.

Da der Schießrhythmus immer derselbe ist, muß für jede Verzögerung entweder bei Abgabe des 1. Schusses oder weil der Abzug einmal nicht losgelassen wurde, der letzte oder wenn erforderlich der vorletzte Schuß schneller abgegeben werden.

### **Visierung**

Beim Schnellfeuerschießen können im Gegensatz zum Präzisionsschießen die Lichthöfe links und rechts des Korns breiter sein. Die rumänischen Schützen bevorzugen ein Verhältnis von 2:1. Dies besagt, daß jeder Lichthof so breit wie das Korn ist. Sie gehen von der Tatsache aus, daß bei zu engen Lichthöfen langes Suchen und zu exaktes Zielen die Folge ist und dadurch zuviel der kostbaren Zeit in Anspruch genommen wird.

### **Trainingshinweise**

Der Übergang vom vertikalen zum horizontalen Weg der Visierlinie ist äußerst schwierig und muß vor allem für die schnelle 4-Sekunden-Serie speziell geübt werden. Hierzu kann u.a. die Anlage auf das Duellprogramm umgeschaltet und durch Abgabe von jeweils 2 Schüssen innerhalb von 3 Sekunden auf die erste und zweite Scheibe der Übergang zuerst etwas langsamer, dann immer schneller trainiert werden. Beim dritten Versuch kann bei der trockenen Abgabe des zweiten Schusses die Lage des Korns im Kimmenausschnitt überprüft werden.

## Standardpistole

Die Ausgangsstellung ist wie beim Präzisionsschießen mit einer ev. etwas erweiterten Fußstellung. Armhaltung 45 Grad.

Es werden 4 5-Schuß-Serien in je 150, 20 und 10 Sekunden geschossen.

Das Abzugsgewicht beträgt 1000 g.

### Anschlagtechnik

Alles bisher in den Abschnitten Grundtechnik, Präzisionsschießen und Schnellschuß Gesagte, trifft auch auf die 20 bzw. 10-Sekunden-Serien zu. Die Haltefläche ist wie beim Präzisionsschießen unter dem Spiegel, um auch hier die Visierung scharf abgehoben vom Hintergrund zu sehen. Nur wenige Schützen bevorzugen die Haltefläche im Spiegel.

### Schießprogramm

Die **150-Sekunden-Übung** wird wie das Präzisionsschießen mit der Sportpistole geschossen. Um die zur Verfügung stehenden 2 1/2 Minuten nicht zu überschreiten sind mehrmaliges Absetzen und längere Zwischenpausen zu vermeiden. Nachdem sich der Schütze an die Zeitbeschränkung gewöhnt hat, erscheint ihm die Zeit als ausreichend. Eine Zeitkontrolle mittels einer Stoppuhr hat sich als sehr sinnvoll herausgestellt.

Bei der **20-Sekunden-Übung** erfolgt nach Abgabe des 1. Schusses alle drei Sekunden ein weiterer. Zwischen dem 3. und 4. Schuß wird einmal geatmet, d.h. die geringe Menge verbrauchte Luft wird ausgeatmet, frische Luft voll eingeatmet und nach Ausstoß der größten Menge dieser Luft die Atmung bis zum Ende der Serie ganz angehalten. Das Nachzielen darf auch hier nicht vergessen werden.

Die **10-Sekunden-Übung** ist mit der 8-Sekunden-Serie bei der OSP zu vergleichen, nur werden im krassen Gegensatz dazu alle 5 Schüsse auf eine Scheibe abgegeben. Die Atmung vor dem 1. Schuß ist wie beim Duellschießen auszuführen. Während der Serie darf nicht geatmet werden. Diese schnelle Schußübung ist äußerst schwierig zu schießen, da sich geringe Fehler beim Zielen und Abziehen in sehr niedrigen Ringzahlen ausdrücken. Die unbewußte Schußabgabe vermeidet solche Fehler und hält das Ergebnis in annehmbaren Grenzen. Nur außergewöhnliche Konzentration und fehlerfreie Technik lassen das Ergebnis in sonst ungewohnte Höhen ansteigen.

Um mit der knapp bemessenen Zeit besser auszukommen, muß unbedingt die Zeit des Einschwenkens der Visierlinie in die Haltefläche zum Vorziehen des Abzuges und dadurch Wegnahme von mindestens 3/4 des Abzugsgewichtes genutzt werden. Wer dies nicht beherrscht, ist zum Reißen verurteilt und die Treffer werden außerhalb des schwarzen Spiegels liegen.

Auch zu schnelles Schießen beeinträchtigt die Treffsicherheit. Vor allem in der 20-Sekunden-Übung, welche oft schon nach 12 - 14 Sekunden abgeschossen wird, tritt diese Hektik häufig auf. Eine intensive Schulung des Zeitgefühles ist unbedingt erforderlich.

**Trainingshinweise**

Das Training der 150-Sekunden-Serie kann innerhalb des Trainings für den Präzisionsschuß vorgenommen werden.

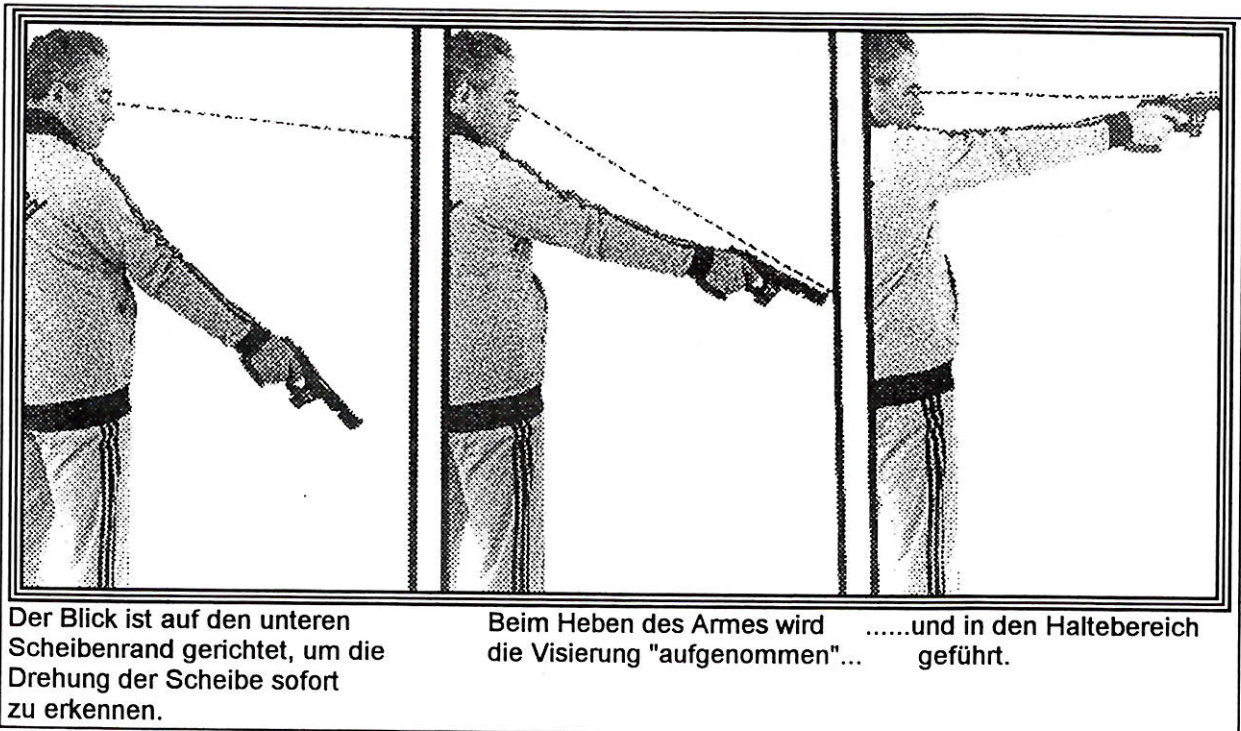
Bei der 20-Sekunden-Übung ist das Hochführen der Waffe in den Halteraum und die Abgabe des 1. Schusses zu üben. In weiter Folge soll der Betreuer während dieser Übungen alle 5 Sekunden die Zeit ansagen, damit sich die Schützen an den Rhythmus gewöhnen und nicht zu schnell schießen.

Beim Training der 10-Sekunden-Übung ist darauf zu achten, daß das Hochführen der Waffe und der 1. Schuß präzise erfolgt. Die Zeit wird alle 3 Sekunden dem Schützen bekanntgegeben. Wichtig ist das saubere Abziehen und daß das Auge auf der Visiereinrichtung bleibt. Nicht auf die Scheibe schauen !

Das Training mit der Standardpistole sollte nach Möglichkeit immer von mehreren Schützen durchgeführt werden und darf sich der einzelne nicht durch die Schüsse der anderen antreiben lassen, sondern seinen Rhythmus schießen.

## Wichtige Hinweise für alle Schnellschußbewerbe

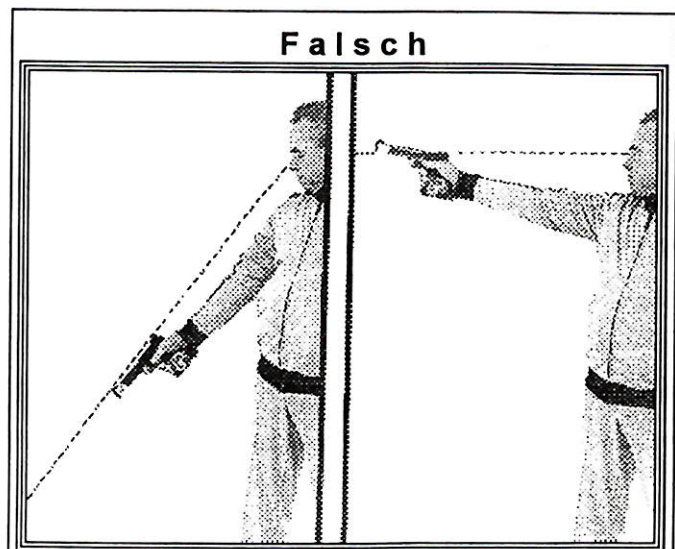
Um die Scheibendrehung blitzschnell zu erfassen, darf sich der Schütze nicht auf akustische Zeichen verlassen. Das Klicken von Schaltrelais könnte überhört oder mit einem ähnlichen Geräusch verwechselt werden. Ein derart entstandener Irrtum kann durch sogenanntes "Verschlafen" oder "Vorziehen" schlechte Schüsse oder gar Fehler bewirken. Das Auge sollte am Fuß der Scheibe oder etwas tiefer führen, um dem Weg vom "Warteraum" zu noch oben gehenden Visierlinie zu verkürzen und dadurch mehr Zeit für das Einordnen oder Korrigieren des Kornes im Kimmenausschnitt zu haben.



Wird im Gegensatz dazu das Auge auf die "10" gerichtet, geht es beim Anheben der Waffe nicht der Visiereinrichtung entgegen, sondern verweilt weiterhin dort, wo einmal der Einschuß liegen sollte. Die Visiereinrichtung wird somit unkontrolliert von unten her in die bereits bestehende Visierlinie Auge-Scheibe eingefädelt. Das Auge bleibt auf der Scheibe und kann somit die Visiereinrichtung nicht kontrollieren.

### Der Kontrollblick

Gänzlich falsch wäre es, das Auge zurück auf das Korn zu nehmen, um bereits unten in der Wartestellung der Waffe die Visierung für die Schußabgabe einzurichten. Wer diesen Kontrollblick praktiziert, hat sich noch nie



Gedanken darüber gemacht, daß sich der Winkel Auge-Waffe-Schulter bei der Bewegung nach oben stetig vergrößert. Das Auge, das vorher von hinten über die Visierlinie gesehen hat und das Korn genau im Blickwinkel saht, blickt nun "von oben herab" auf die Visiereinrichtung und sieht das Korn, oft bis zum Kornfuß sichtbar, weit über die Kimme ragen.

Vorstehende gilt für alle Disziplinen, bei denen eine 45 Grad-Haltung des Armes vor der Scheibendrehung vorgeschrieben ist.

### **Aufschlüsselung der Serie**

Die Serie sollte nie als Ganzes gesehen werden, sondern sollte in 5 Einzelschüsse aufgegliedert sein. Jeder von diesen, sollte 100 % sauber gezogen und mit der richtigen inneren Einstellung abgegeben werden. Es sollte bei jeden Schuß, auch wenn die Schüsse schnell hintereinander abgegeben werden, nur auf das saubere Abkommen achten.

### **Präparieren von Kimme und Korn**

Hebt sich die Visierung nicht scharf vom schwarzen Scheibenhintergrund ab oder erscheint sie grau, so ist Kimme und Korn mittels Streichholzes, Span, Kerze oder einem rußenden Feuerzeug anzuschwärzen.

Von einer rot-weißen Färbung der Visiereinrichtung wird abgehalten, daß diese den Schützen ablenkt, täuscht und das Auge zur Scheibe wandern läßt.

# Psychologisches Training

Seelisches Leben erschöpft sich nicht in dem, was uns bewußt wird. Das Bewußtsein ist nur die Oberfläche, unter sich starke Kräfte verbergen. Es ist wissenschaftlich nachgewiesen, daß Leib und Seele eine Einheit bilden.

Kummer und Depression, d.h. eine "seelische Krankheit" wirkt sich krankheitsfördernd bzw. genesungshindernd auf den Körper aus. Es hat weitgehend die Erkenntnis durchgesetzt, daß viele Krankheiten psychosomatisch bedingt sind. D.h., daß die körperlichen Krankheitssymptome durch psychische Störungen verursacht sind und daß umgekehrt, Beeinträchtigungen der Gesundheit den Seelenzustand beeinflussen.

Nur durch ärztliche Therapie (Psychotherapie) können krankhafte Erscheinungen seelischen Ursprunges wirksam gemildert oder beseitigt werden. Als Mittel der Psychotherapie werden Suggestion, Hypnose und Psychoanalyse eingesetzt.

Im Schießsport spielt die Psyche eine sehr große Rolle. Von einigen anerkannten Persönlichkeiten wird die Meinung vertreten, daß sich das Schießen mit 70 % in der Psyche abspielt, 20 % auf die Technik und 10 % auf die Kondition entfällt.

Warum sollte man, wenn schon ein so großer Teil des Schießens im psychischen Bereich stattfindet, nicht auf Mitteln der Psychotherapie zurückgreifen. Nur wer sich psychologisch richtig schult und sich psychisch richtig einstellt, wird mit Hilfe seiner körperlichen Eigenschaften und technischen Fertigkeiten Erfolg haben. Die Psyche des Schützen wird als sogenannte "dritte Kraft" angesehen, gewinnt immer mehr an Bedeutung und läßt den Kampf immer mehr zu einer Auseinandersetzung der geistigen Kräfte werden.

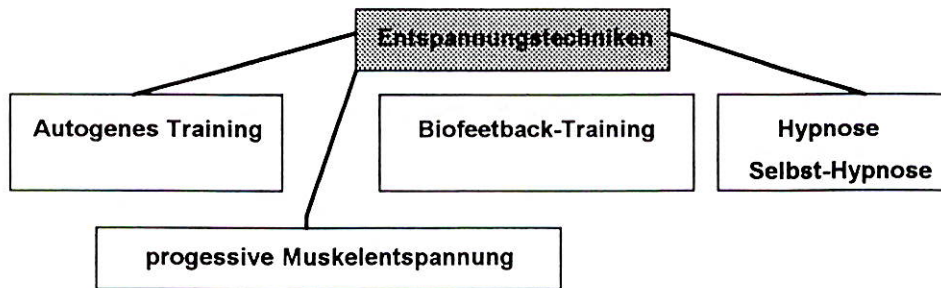
## Psychologische Methoden und Beispiele

### Positive Denkweise

Zum schnelleren Erreichen des Zieles muß man lernen, selbst in kleinen Dingen positiv zu denken; d.h., man darf Nachteiliges nur in der Vergangenheitsform sagen: „Ich habe gezittert, ich habe schlecht geschossen, ich war ein Pechvogel usw. „Oder wenn ein zu großer Unterschied zwischen dem bestehenden und gewünschten Zustand besteht: Ich zittere immer weniger, ich schieße immer besser, ich werde immer ruhiger usw. Solche und ähnlich Formulierungen bewirken, daß der derzeitige Zustand nicht unbedingt als Dauerzustand betrachtet wird, sondern man entschlossen ist, es in Zukunft besser zu machen.

### Autogenes Training und Autosuggestion

Das autogene Training ist eine gute Methode zur Dämpfung des Erregungszustandes. Es macht Geist und Körper aufnahmefähiger für die Autosuggestion. Mit seiner Hilfe kann man sich vollkommen entspannen. Der Kopf ist leer von allen Gedanken.



In diesem Zustand lassen sich unter Ausschaltung aller negativen Einflüsse die eingesug-  
gerierten positiven Merkmale wie die Feuchtigkeit vom Schwamm aufsaugen. Bei Bedarf  
können sie wieder abgegeben werden.

Die beste Zeit für autogenes Training und Autosuggestion ist die Zeit kurz vor dem Ein-  
schlafen und kurz nach dem Erwachen. Vor dem Einschlafen kann man die positiven Ein-  
flüsse in den Schlaf mitnehmen und sie im Unterbewußtsein speichern. Die Zeit nach dem  
Erwachen hat den Vorteil, daß man ausgeruhter und aufnahmefähiger ist als am Abend.  
Wesentlich für das autogene Training ist, daß die sprachlichen Formeln, welche in der  
Autosuggestion umgesetzt werden, den Charakter positiv formulierter Feststellungen ha-  
ben.

Das autogene Training ist verwandt mit Formen des Hypnose und fernöstlicher Entspan-  
nungsmethoden. Autogenes Training als solches wird in der Sportpraxis nicht in reiner  
Form angewandt. Es wird meist mit anderen Übungsformen kombiniert (z.B. mit mentalem  
Training, Desensibilisierung usw.)

### **Biofeedback-Training (Feedback = engl. Rückkoppelung)**

Das Biofeedback-Training ist in den USA weit verbreitet. Es angewandt, um funktionelle  
Störungen wie z.B. Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Herzaktionsstörungen, Nervosität  
u.a. zu behandeln. Es bedient sich technisch aufwendiger Geräte, die dem Klienten Zei-  
chen übermitteln, die kontinuierlich gebildet werden, auf der Basis der Registration psy-  
chophysiologischer Prozesse, z.B. eines Hirnstrombildes oder eines Muskelstrombildes.  
Der Klient erlebt dadurch den Zusammenhang zwischen seinem psychischen Verhalten  
und dessen somatischen Resonanzen. Allmählich lernt er, sein Erregungs- und Span-  
nungsverhalten so zu steuern, daß sich diese Prozesse normalisieren. Der Sportler lernt  
seinen Körper in psychischer und physischer Sicht zu kontrollieren.

### **Hypnose - Selbsthypnose**

Der Begriff Hypnose ist, seit er in Erscheinung trat, mit mystischen Gedanken umgeben.  
Man sehr viel Unrealistisches und in der Regel "aus der Luft gegriffenes" lesen. Hypnose  
als Technik aber wird heutzutage zunehmend in der Psychoanalytik und auch in der Vor-  
bereitung von Athleten wiederverwendet.

Die Hypnose war um 1900 das wichtigste Werkzeug der Wissenschaftler. Einer der entscheidendsten Vertreter dieser Zeit war Sigmund Freud, der eigentliche Begründer der Psychoanalytik.

Seit einigen Jahren experimentiert man auch im Sport mit Techniken wie Hypnose, Muskelrelaxation, Trance usw., und dies mit zunehmendem Erfolg. Dokumentiert wird dies bei Mitchel, 1972, Bell, 1974, Marliana, 1977, die Hypnose bei amerikanischen und kanadischen Sportlern anwandten.

### **Was ist nun Hypnose ?**

Hypnose ist ein Prozeß, bei dem das Unterbewußtsein bewußt dargestellt wird. Dabei wird die Grenze zwischen Bewußtsein und Unterbewußtsein geöffnet. Unterbewußtes wird bewußt erlebt.

### **Progressive (tiefe) Muskelentspannung**

Die Technik der progressiven Muskelentspannung wurde von Jacobson entwickelt, um psychische Mißstände zu behandeln. Im klinischen Bereich verwendet man progressive Muskelentspannung um Schlaflosigkeit, Bluthochdruck, Angstzustände Asthma und Kopfschmerzen zu behandeln. Bei dieser Technik wird dem Klienten gelehrt, sein Augenmerk ganz konzentriert auf die bewußte Anspannung und der darauffolgenden Entspannung der großen Muskelgruppen zu richten. Der Übende muß das Gefühl bewußt erleben, wenn ein Muskel unter starker Anspannung steht und derselbe sich dann entspannt. Man erlernt diese Technik unter Anleitung. Es gibt auch schon sehr gute Kassetten, die eine detaillierte Anleitung geben.