

Sportschießen

Training
Technik
Taktik

sachbuch
rororo

Walter Schumann



R

Originalausgabe

Umschlagentwurf Werner Rebhuhn (Foto: Horst Lichte)
Typographie Werner Rebhuhn/Layout Angelika Weinert
Graphik Heinz Waldvogel
Veröffentlicht im Rowohlt Taschenbuch Verlag GmbH,
Reinbek bei Hamburg, Februar 1979
Copyright © 1979 Text und Abbildungen
by Rowohlt Taschenbuch Verlag GmbH, Reinbek bei Hamburg
Alle Rechte vorbehalten
Satz Times (Linotron 505 C)
Gesamtherstellung Clausen & Bosse, Leck
Printed in Germany
880-ISBN 3 499 17016 7

22.-25. Tausend Januar 1984

Das Umschlagfoto zeigt den Olympiasieger im KK-Liegendkampf und
Schützen des Jahres 1977, Karlheinz Smieszek.

Inhalt

Einleitung – von <i>Peter Rebsch</i>	7
Vorstellung der Disziplinen	9
Schießsportprogramm	9
Wettbewerbe und Ausrüstung	10
Training	23
Trainingsplanung	23
Jahrestrainingsplan	26
Halbjähriger Trainingsplan	52
Trainingsaufbau	57
Gymnastische Übungen	61
Muskel- und Organschulung	70
Über den Einfluß von Training auf Kraft, lokale Muskelausdauer und Schnelligkeit – von <i>Dr. med. Heinz Lösel</i>	72
Technik	77
Liegendanschlag	77
Stehendanschlag	87
Luftgewehr	94
Kniendanschlag	97
Einrichten des Anschlags auf das Zielbild	104
Zielmittel	106
Zielrichtungskontrolle	106

Abzugstraining	107
Training mit der scharfen Patrone	108
Auslösen des Abzugs als Reflexbewegung	109
Innerer Anschlag	110
Waffenausschlag und Zündmoment	111
Richtiges Atmen	112
Leistungsbuch	113
Auswertung von Trefferbildern	115
Taktik	117
Schießtaktik	117
Witterungseinflüsse	124
Ernährung und Genußmittel	124
Hinweise für Brillenträger	125
Hinweise für Sportschützen	126
Hinweise für Übungsleiter	126
Pistolenschießen	129
Freie Pistole	129
Olympische Schnellfeuerpistole	131
Trainingspläne	136
Vorbereitungsplan Freie Pistole	139
Dreiwochenplan für Olympische Schnellfeuerpistole	144
Auswertung von Trefferbildern	148
Talentsuche und Talentförderung	153
Anhang	163
Anschriften	163
Bundesleistungszentrum	164
Veranstaltungen	165
Leistungsabzeichen	166
Deutsches Schießsportabzeichen	167
Jahrgangstabelle	168
Abbildungen zur Waffenkunde	170
Literaturhinweise	184
Über den Verfasser	186
Sachregister	187

Einleitung

Unruhe machte sich während der ersten Tage der Olympischen Spiele in Montreal breit: Die von der deutschen Mannschaft erwarteten Medaillen wollten sich nicht einstellen. Nur die Schützen hatten bereits drei Medaillen errungen. – «Nur die Schützen?»

Von der Öffentlichkeit unbeachtet und nur von wenigen Sportbegeisterten gewürdigt, hatte sich nach dem Krieg im Deutschen Schützenbund eine Entwicklung zu einem der erfolgreichsten deutschen Sportverbände vollzogen. Unsere Mannschaft gewann eine Vielzahl von Welt- und Europameisterschaften und war nicht nur bei den Olympischen Spielen in Montreal siegreich. In Mexiko beispielsweise war die Acht-Mann-Equipe des Deutschen Schützenbundes das erfolgreichste deutsche Sportteam: Kein Teilnehmer, der nicht im Endkampf stand, drei Medaillen – Gold, Silber und Bronze.

All diese Erfolge wurden nicht von ungefähr errungen. Der Deutsche Schützenbund hatte frühzeitig begonnen, eine streng gegliederte Hierarchie aufzubauen und durch die Pflicht einer jeweiligen sportlichen Qualifikation von der unteren Ebene zur nächsthöheren eine breite Basis aller aktiv Schießsporttreibenden geschaffen. Diese Pyramide findet ihre Spitze bei den Deutschen Meisterschaften. Dort sind diejenigen startberechtigt, die sich durch Teilnahme und entsprechende Leistungen bei den Titelnkämpfen im Verein, Kreis, Gau, Bezirk und Landesverband qualifiziert haben. Ein Zwang, diese Instanzen durchlaufen zu müssen, bringt für den

Deutschen Schützenbund den Vorteil, daß eine Vielzahl seiner Mitglieder die Möglichkeit einer Wettkampfteilnahme hat, und für den einzelnen Schützen die Notwendigkeit, das ganze Jahr über zu trainieren, um so den Wettkampf mit seinen Kameraden optimal vorbereitet bestreiten zu können.

Der Teilnehmer an den Deutschen Meisterschaften hat deshalb Routine und Erfahrung. Fraglich ist jedoch, ob er sich auch mit System vorbereitet, mit den entsprechenden Regeln vertraut gemacht und seine Fertigkeit anhand von Büchern überprüft hat. Vielfach wird, allein auf dem angeborenen Talent aufbauend, durch eine gewisse Mechanisierung von Bewegungsabläufen zwar eine als Qualifikation ausreichende Leistung erbracht; das Optimum ist aber nur durch eine bereits im Verein beginnende Beschäftigung mit den Problemen des modernen Schießsports möglich.

Schießsport ist Leistungssport; auch der Schütze, der für seinen Verein «nur» an Rundenkämpfen teilnimmt, sollte dies erkennen und die Lehren von erfahrenen Trainern annehmen. Ihn hierbei zu unterstützen und seinem Trainer im Verein Anregungen zu geben, ist dieses Buch hervorragend geeignet.

Schießen, das heißt ein entsprechendes Sportgerät bedienen, kann jeder – treffen jedoch nur der, der auch technisch einwandfrei möglichst von seinem Start als Anfänger an sein Gewehr oder seine Pistole, seinen Bogen oder seine Flinte zu bedienen gelernt hat. Hinweise auf eine richtige Technik gibt dieses Buch, unterstützt durch aussagekräftige Fotos, in verständlicher Weise. Auch taktische Details werden erläutert, wobei den Laien der Begriff «Taktik» erklärt und ihre Anwendung beschrieben wird. Schließlich werden wir daran erinnert, daß zu einem richtigen Training nicht nur eine vernünftige Dosierung und Planung auf leistungsmäßige Höhepunkte hin zu erfolgen hat, sondern eine körperliche Schulung und ein Ausgleichssport unerlässlich sind.

Wer dieses Buch zur Hand nimmt, wird den Schießsport in seiner ganzen Breite kennenlernen. Er wird verstehen, warum sich über eine Million Deutsche diesem Sport verschrieben haben. Er wird auch erkennen, daß Schießen mit Recht einen festen Platz im olympischen Programm hat; denn: Schießsport ist Leistungssport.

Peter Rebsch

1. Vizepräsident des Deutschen Schützenbundes

Vorstellung der Disziplinen

Schießsportprogramm

Gewehrschießen:

Luftgewehr 10 m*
(2 Wettbewerbe)
Zimmerstutzen 15 m
Kleinkalibergewehr 50 m*
Scheibengewehr 100 m
Großkalibergewehr 300 m
(2 Wettbewerbe)

Pistolenschießen:

Luftpistole 10 m
Schnellfeuerpistole 25 m*
Sportpistole 25 m**
(2 Wettbewerbe)
Standardpistole 25 m
Freie Pistole 50 m*

Wurftaubenschießen:

Trapschießen*
Skeetschießen*

«Laufende Scheibe»:

Laufender Keiler 10 m
Laufender Keiler 50 m*
(2 Wettbewerbe)

Bogenschießen:

Hallenbedingung
Internationale Bedingung
(FITA)*
Feldbogen

Armbrustschießen:

Nationale Bedingung
Internationale Bedingung 10 m
Internationale Bedingung 30 m

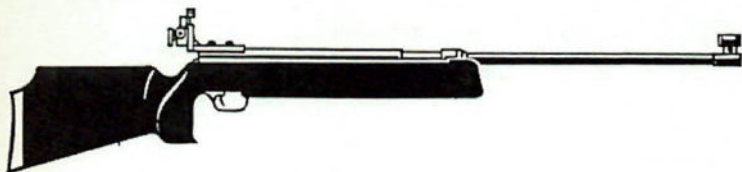
Vorderladerschießen:

Internationale Bedingung
(7 Wettbewerbe)

Mit * bezeichnete Wettbewerbe stehen auch auf dem Programm der Olympischen Spiele, der mit ** bezeichnete Wettbewerb jedoch nur für Damen.

Wettbewerbe und Ausrüstung

Luftgewehr 10 m



Waffe: Luftdruckgewehre und CO₂-Gewehre mit einem Kaliber von maximal 4,5 mm und einem Höchstgewicht von 5 kg.

Munition: Geschosse beliebiger Form, maximales Kaliber 4,5 mm. Es sind also Rundkugeln, Spitzgeschosse und Diabologeschosse gestattet. Verboten sind jede Art von Stahlkugeln.

Scheiben: Internationale Scheibe mit Ring 1 bis 10, Durchmesser der 10 = 1 mm, übrige Ringe je 2,5 mm.

Entfernung: 10 m.

Anschlag: Nur stehend freihändig, wobei der Schütze völlig frei (ohne Anlehnung und künstliche Stützen) stehen muß.

Für Schüler und Jugend Dreistellungskampf liegend, stehend und kniend, wie KK-Standardgewehr.

Programm: 40 Schuß in 75 Minuten incl. Probeschüsse, ab 1981 voraussichtlich 60 Schuß.

Anmerkung: Die Schußzahlen für alle angeführten Wettbewerbe gelten national und international. Lediglich bei der Vereinsmeisterschaft wird die Schußzahl durch den Kreis festgelegt.

Zimmerstutzen 15 m

Waffe: Zimmerstutzen jeder Art, die ein maximales Kaliber 4,65 mm und ein Höchstgewicht von 7,5 kg aufweisen.

Munition: Zimmerstutzen-Rundkugeln und -Randzündler, die ein Schießen in kleinen Räumen ermöglichen (das Zündhütchen dient als Treibladung für das Geschos, so daß die Patrone über kein Pulver verfügt).

Scheiben: Breite der Ringe 1 bis 10 jeweils 4,5 mm.

Entfernung: 15 m.

Anschlag: Nur stehend freihändig.

Programm: Nur nationale Wettkämpfe.

Kleinkalibergewehr (Freie Waffe) 50 m

Waffe: Kleinkalibergewehre (Einzellader) jeder Art mit einem Kaliber von maximal 5,6 mm (.22 l.r.) und einem Höchstgewicht von 8 kg. Abzug und Schäftung beliebig. Laufbeschwerung (innerhalb des zulässigen Gesamtgewichts), Daumenauflage und verstellbare Kolbenkappe sind gestattet.

Munition: Randfeuerpatronen im Kaliber 5,6 mm (.22 l.r.) mit Weichmetallgeschossen, auch mit galvanischem Überzug.

Scheiben: Breite des Ringes 10 = 12,4 mm, der Ringe 1 bis 9 = jeweils 8,33 mm.

Entfernung: 50 m.

Anschlag: a) Dreistellungskampf = je 1/3 des Schußpensums im liegenden, stehenden und knienden Anschlag; b) Liegendkampf (gesamtes Schußpensum im liegenden Anschlag).

Programm: a) Dreistellungskampf 120 Schuß, davon 40 Schuß liegend in 75 Minuten, 40 Schuß stehend in 105 Minuten und 40 Schuß kniend in 90 Minuten incl. Probeschüsse; b) Liegendkampf 60 Schuß mit einer Gesamtschußzeit von 2 Stunden incl. Probeschüsse.

Anmerkung: Im liegenden und im knienden Anschlag ist die Zuhilfenahme eines Gewehrriemens gestattet, im knienden Anschlag darf außerdem ein sogenanntes «Kniendkissen» unter den Spann des Fußes gelegt werden.

Kleinkaliber-Standardgewehr 50 m

Waffe: Kleinkalibergewehre jeder Art (Einzellader) mit einem Kaliber von maximal 5,6 mm (.22 l.r.) und einem Höchstgewicht von 5 kg. Abzug beliebig; Stecher und Rückstecher sind nicht erlaubt.

Munition, Scheiben, Entfernung, Anschlag: Wie unter KK-Gewehr Freie Waffe.

Programm: Dreistellungskampf = je 1/3 des Schußpensums im liegenden, stehenden und knienden Anschlag. Schußzahl: meist 60 Schuß in 150 Minuten incl. Probeschüsse.

Anmerkung: Damen und Junioren schießen den Wettbewerb Kleinkaliber-Liegendkampf (siehe KK Freie Waffe) mit dem Standardgewehr.

Scheibengewehr 100 m

Waffe: Scheibenstutzen mit Kaliber 8,15×46 und Kleinkalibergewehre (Einzellader) mit Kaliber 5,6 mm (.22 l.r.) und einem Gesamtgewicht von maximal 7,5 kg. Abzug beliebig.

Munition: Wie unter KK Freie Waffe 50 m.

Scheiben: Breite des Ringes 10 = 50 mm, der Ringe 1 bis 9 = je 25 mm.

Entfernung: 100 m.

Anschlag: Nur stehend freihändig.

Programm: 30 Schuß in 55 Minuten.

Anmerkung: Mit dieser Waffe wird nur national geschossen (keine internationalen Meisterschaften usw.).

Großkaliber-Standardgewehr 300 m

Waffe: Einzelladergewehre jeder Art mit einem Kaliber von maximal 8 mm und einem Gesamtgewicht von 8 kg. Abzug und Schäftung wie beim KK-Gewehr Freie Waffe.

Munition: Zentralfeuerpatronen im Kaliber bis 8 mm.

Scheiben: Breite des Ringes 10 = 10 cm, der Ringe 1 bis 9 = je 5 cm.

Entfernung: 300 m.

Anschlag: Dreistellungskampf liegend, stehend, kniend.

Programm: Dreistellungskampf 120 Schuß, davon 40 Schuß liegend in 90 Minuten, 40 Schuß stehend in 120 Minuten und 40 Schuß kniend in 105 Minuten incl. Probeschüsse.

Anmerkung: Im liegenden und knienden Anschlag ist die Zuhilfe-

nahme eines Gewehrriemens gestattet, im knienden Anschlag darf außerdem ein sogenanntes «Kniendkissen» unter den Spann des Fußes gelegt werden.

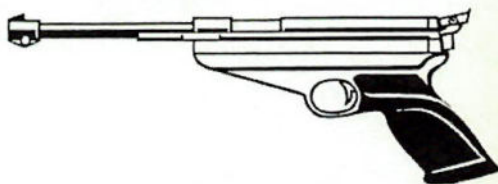
Großkalibergewehr (Freie Waffe) 300 m

Waffe: Wie unter Großkaliber-Standardgewehr 300 m. Abzug beliebig, Stecher und Rückstecher sind nicht erlaubt.

Munition, Scheiben, Entfernung, Anschlag: Wie unter Großkaliber-Standardgewehr.

Programm: Dreistellungskampf 60 Schuß, davon je 20 Schuß liegend, stehend und kniend in einer Gesamtzeit von 150 Minuten incl. Probeschüsse.

Luftpistole 10 m



Waffe: Luft- und CO₂-Pistolen jeder Art im Kaliber 4,5 mm. Die äußeren Maße dürfen 200 mm Höhe, 420 mm Länge und 50 mm Breite nicht überschreiten. Gesamtgewicht mit Laufbeschwerung beträgt maximal 1500 Gramm. Abzugsgewicht mindestens 500 p, Stecher und Rückstecher sind nicht erlaubt.

Munition: Geschosse beliebiger Form aus Weichmetall im Kaliber von maximal 4,5 mm.

Scheiben: Breite des Ringes 10 = 12 mm, Breite der Ringe 1 bis 9 = jeweils 8 mm.

Entfernung: 10 m.

Anschlag: Stehend freihändig.

Programm: 40 Schuß in 75 Minuten incl. Probeschüsse.

Schnellfeuerpistole 25 m

Waffe: Automatische Selbstlade-Pistolen oder -Revolver vom Kaliber .22 (5,6 mm) mit Höchstgewicht von 1260 Gramm. Die Abmessungen der Waffe müssen so sein, daß die Waffe in eine rechtwinklige Kassette mit lichten Innenmaßen 30 × 15 × 5 cm eingelegt werden kann (einschl. des angebrachten Zubehörs).



Munition: Randfeuerpatronen im Kaliber 5,6 mm (.22) mit Weichmetallgeschossen, auch mit galvanischem Überzug.

Scheiben: Fünf Silhouettenfiguren nebeneinander stehend, mit 75 cm Abstand zwischen den Scheibenachsen. Jede Figur ist 160 cm hoch, 45 cm breit und eingeteilt in zehn ovale Ringe. Breite/Höhe des Ringes 10 = 100/150 mm, Ringbreite 1 bis 9 = 50 mm (Form wie 10). Die Scheiben werden automatisch gedreht und sind jeweils entsprechend der Serie für den Schützen sichtbar.

Entfernung: 25 m.

Anschlag: Stehend freihändig.

Programm: Der Wettbewerb besteht aus 60 Schuß, die in zwei Halbprogrammen à 30 Schuß zu bestreiten sind. Das Halbprogramm gliedert sich in sechs 5-Schuß-Serien (je 2 hiervon innerhalb 8, 6 und 4 Sekunden).

Sportpistole 25 m Kleinkaliber



Waffe: Automatische Selbstlade-Pistolen und -Revolver, die den Sicherheitsvorschriften entsprechen, im Kaliber 5,6 mm. Maximale Lauflänge bei Pistolen 153 mm, bei Revolvern 105 mm. Höchstgewicht der ungeladenen Waffe mit Magazin 1400 g. Abzugswiderstand 1360 p – für den Junioren- und Damen-Wettbewerb 1000 p.

Munition: Handelsübliche Patronen des Kalibers .22 l.r. mit Geschossen aus Blei oder Bleilegerungen.

Scheiben: Für die Präzisionsbedingung Scheibe wie im Wettbewerb Freie Pistole 50 m, für Duell wie im Wettbewerb Schnellfeuerpistole 25 m.

Entfernung: 25 m.

Anschlag: Stehend freihändig.

Programm: Der Wettbewerb ist unterteilt in die Bedingungen Präzision und Duell. Beim Schießen auf die Präzisionsscheibe beträgt die Zeitbegrenzung für je 5 Schuß 6 Minuten, beim Schießen auf die Duellscheibe für jeden Schuß nur 3 Sekunden. Die Addition der bei Teil I (Präzision) und Teil II (Duell) erzielten Ringzahlen ergibt das Endresultat. Das Programm besteht im allgemeinen aus 60 Schuß (je 30 Schuß Präzision und Duell), bei kleineren Wettkämpfen oftmals nur aus 30 Schuß (15 + 15).

Sportpistole 25 m Großkaliber

Waffe: Halbautomatische Pistolen und Revolver, die den Sicherheitsvorschriften entsprechen, im Kaliber 7,6 bis 11,6 mm (.30–.45), Lauflänge, Höchstgewicht und Abzugswiderstand wie Sportpistole Kleinkaliber (kein Junioren- und Damen-Wettbewerb).

Munition: Zentralfeuerpatronen mit Bleigeschossen des Kalibers .30 bis .45.

Scheiben, Entfernung, Anschlag, Programm: Wie im Wettbewerb Sportpistole Kleinkaliber.

Standardpistole 25 m

Waffe: Automatische Selbstlade-Pistolen und -Revolver des Kalibers 5,6 mm (.22) mit einem Höchstgewicht von 1400 g. Lauflänge maximal 153 mm, Höhe einschließlich Zielmittel maximal 40 mm. Abzugsgewicht mindestens 1000 p. Die Waffe muß in einen Kasten mit folgenden Innenmaßen passen: 30×15×5 cm (ohne Toleranzmaße).

Munition: Randfeuerpatronen im Kaliber 5,6 mm (.22 l.r.) mit Weichmetallgeschossen, auch mit galvanischem Überzug.

Scheiben: Wie im Wettbewerb Freie Pistole 50 m.

Entfernung: 25 m.

Anschlag: Stehend freihändig.

Programm: Der Wettbewerb besteht meist aus 60 Schuß in drei aufeinanderfolgenden Durchgängen von je 20 Schuß. Jeder Durchgang besteht aus 4 Serien à 5 Schuß in der Reihenfolge a) 4×5 Schuß in 150 Sekunden, b) 4×5 Schuß in 20 Sekunden, c) 4×5 Schuß in 10 Sekunden.

Freie Pistole 50 m



Waffe: Alle Pistolen und Revolver vom Kaliber .22 (5,6 mm). Mehrlader dürfen nur als Einzellader verwendet werden; der in beliebiger Form nach der Hand des Schützen gearbeitete Griff darf die Hand bis zur Handwurzel umschließen. Der Griff darf keinerlei Verlängerung haben, die über das Handgelenk hinausragt und so als Stütze dienen könnte.

Munition: Randfeuerpatronen im Kaliber 5,6 mm (.22) mit Weichmetallgeschossen mit oder ohne galvanischen Überzug.

Scheiben: Breite des Ringes 10 = 5 cm, Breite der Ringe 1 bis 9 = je 2,5 cm.

Entfernung: 50 m.

Anschlag: Stehend freihändig.

Programm: Meist 60 Schuß in 2 1/2 Stunden incl. Probeschüsse.

Vorderlader-Schießen 25, 50 und 100 m

Waffe: Es sind alle Originalwaffen vor dem Jahr 1900 und deren Nachbauten, sofern sie dem Original entsprechen, zugelassen.

- a) Perkussionsgewehr 50 m stehend (Perkussions-scheibengewehre mit einem Kaliber bis maximal .11).

Ladung: Pro mm Kaliberdurchmesser 0,25 g Pulver. Geschößform beliebig.

- b) Perkussions-Dienstgewehr 100 m liegend. Mindestkaliber 13,5 mm.

Ladung und Geschößform wie Perkussionsgewehr.

- c) Steinschloßgewehr 50 m stehend. Kaliber bis maximal .11.

Trapschießen

Ladung: Wie zu a + b. Geschosse: Nur Rundkugeln.

- d) Perkussionsrevolver 25 m stehend. Kaliber .32-.58.

Ladung: Pro mm Kaliberdurchmesser 0,1 g Pulver. Geschosform beliebig.

- e) Perkussionspistole 25 m stehend. Ein- und mehrschüssige Pistolen des Kalibers .32-.58.

Ladung: Wie unter d. Geschosse: Nur Rundkugeln.

- f) Steinschloßpistole 25 m stehend. Kaliber .32-.58.

Ladung: Wie unter d + e. Geschosse: Nur Rundkugeln.

Ladungen: Ladungen – nur Schwarzpulver – müssen vorbereitet sein. Laden direkt aus der Pulverflasche nicht gestattet.

Geschosse: Alle Geschosse = Bleigeschosse.

Scheiben: Breite des Ringes 10 = 5 cm, Breite der Ringe 1 bis 9 jeweils maximal 2,5 cm.

Programm: 13 Schuß in 30 Minuten, wobei die 10 besten gewertet werden.

- g) Wurftaubenschießen mit Vorderlader (Perkussions- und Steinschloßflinten bis Kaliber .11).

Ladung: Höchstens 6,2 g Pulver. Bleischrote 2,5 mm je Ladung bis zu 35 g.

Programm: 20 Tauben.

Trapschießen



Waffe: Alle Arten von Schrotgewehren – auch automatische – mit Kaliber .12 oder kleinerem Kaliber.

Munition: Schrotpatronen, deren Hülse nicht länger als 70 mm sein darf. Die größte zugelassene Schrotgröße ist 2,5 mm und die größte zugelassene Schrotladung 32 Gramm.

Wurftauben: Durchmesser von ca. 11 cm, Höhe von 25 bis 28 mm und Gewicht von etwa 100 Gramm.

Weite, Höhe: Die Wurfweite, innerhalb der die Taube deutlich sichtbar getroffen werden muß, wird nach einem in den Regeln festgelegten Schema eingestellt. Die Wurfhöhe, gemessen von der

Horizontalebene in 10 m Abstand von der Maschine soll mindestens 1,5 m, höchstens 3,5 m sein.

Anschlag: Stehend freihändig. Auf das Kommando des Schützen hin wird die Taube geworfen. Auf jede Taube dürfen bis zu zwei Schüsse abgegeben werden.

Programm: Aus Wurfmaschinen, die sich 15 m vor dem Schützen in einer Deckung befinden, werden die Wurftauben geschleudert. Bei internationalen Wettbewerben werden 200 Tauben geschossen, bei nationalen Turnieren gibt es auch kleinere Programme. Die Summe der Treffer entscheidet über die Platzierung der Teilnehmer.

Skeetschießen

Waffe: Alle Arten von Schrotgewehren – auch automatische – mit Kaliber .12 oder kleinerem Kaliber.

Munition: Schrotpatronen, deren Hülse nicht länger als 70 mm sein darf. Die Größe der Schrote muß 2 bis 2,5 mm betragen, die zugelassene Schrotladung darf 32 Gramm nicht überschreiten.

Wurftauben: Durchmesser maximal 11 cm. Höhe zwischen 25 und 28 mm. Gewicht von etwa 100 Gramm.

Weite, Höhe: Der Schießplatz ist in 8 Positionen eingeteilt, von denen aus der Schütze auf die abwechselnd aus dem «Hochhaus» und aus dem «Niederhaus» geschleuderten Tauben schießt. Wenn gleich die Wurftauben ihre Höhe, Weite und somit den Wurfwinkel stets beibehalten, ergeben sich somit für den Schützen bei fast jedem Schuß andere Bedingungen.

Anschlag: Kein Voranschlag! Bis zum Erkennen der Taube ist das Gewehr in Hüfthöhe zu halten und erst dann an die Schulter zu heben resp. in Anschlag zu bringen. Auf jede Taube darf nur ein Schuß abgegeben werden.

Programm: Bei internationalen Turnieren 200 Tauben, bei nationalen Turnieren gibt es auch kleinere Programme.

Laufender Keiler 10 m

Waffe: Luftdruckgewehre und CO₂-Gewehre mit einem Kaliber von maximal 4,5 mm und einem Höchstgewicht von 5 kg.

Munition: Geschosse beliebiger Form aus Weichmetall, maximales Kaliber 4,5 mm.

Scheiben: Wildschweinscheiben mit Zielringen von 1 bis 10 (Schei-

be 10 cm hoch und 16 cm lang). Äußerer Ringdurchmesser der 10 = 9 mm (Mouche 1 mm), Breite von Ring zu Ring = 5 mm.

Entfernung: 10 m.

Anschlag: Stehend freihändig. Bis zu dem Augenblick, in dem die Scheibe sichtbar wird, hat der Schütze in schußbereiter Stellung zu stehen und sein Gewehr mit beiden Händen zu halten, wobei der Gewehrkolben die Hüfte berührt und unter dem Ellbogen klar sichtbar ist, auch wenn dieser zur normalen Hanglage heruntergeht. Erst beim Erscheinen der Scheibe nimmt der Schütze das Gewehr in Anschlag (mit beiden Händen gegen die Schulter).

Programm: 40 Schuß (je Lauf ein Schuß), davon je 20 Schuß im Langsam- und Schnellauf. Beim Langsamlauf durchquert die Scheibe in 5,0 Sekunden eine 10 m vor dem Schützen befindliche Schneise von 2 m Breite, beim Schnellauf in 2,5 Sekunden.

Laufender Keiler 50 m



Waffe: Gewehre vom Kaliber 5,6 mm mit einem Maximalgewicht von 5 kg einschließlich Visierung (Zielfernrohr) und einem Abzugsgewicht von mindestens 500 p. Mehrlader müssen als Einzellaader verwendet werden.

Munition: Randfeuerpatronen im Kaliber 5,6 mm (.22 l.r.).

Scheiben: Wildschweinscheiben von natürlicher Größe mit Zielringen von 1 bis 10. Durchmesser der 10 = 6 cm, Breite von Ring zu Ring = 1,7 cm. Die Scheibe soll aus Papier oder Karton auf Sperrholz befestigt sein.

Entfernung: 50 m.

Anschlag: Wie unter Laufender Keiler 10 m.

Programm: a) Olympisches Programm = 60 Schuß Normallauf, davon je 30 Schuß im Langsam- und Schnellauf der Scheibe; beim Langsamlauf durchquert die Scheibe in 5,0 Sekunden eine 50 m vor dem Schützen befindliche Schneise von 10 m Breite, beim Schnellauf in 2,5 Sekunden.

b) Gemischter Lauf = 2 Serien à 20 Läufe bei gleicher Anzahl von Langsam- und Schnellläufen innerhalb der Durchgänge.

Bogenschießen

Geräte: Bogen und Pfeile aller Art (mit Ausnahme von Compound-Bögen und Jagdpfeilen – die die Scheibe beschädigen) sind erlaubt und können nach freier Wahl ausgetauscht werden.

Neben Bogen und Pfeilen benötigt der Schütze einen Pfeilköcher, Fingerschutz und Armschutz.

Scheiben: Die Scheiben sind in 10 Ringe eingeteilt, wobei vom Zentrum aus jeweils 2 Ringe zu verschiedenen Farbzonen zusammengefaßt wurden.

10 und 9 = gold, 8 und 7 = rot, 6 und 5 = blau, 4 und 3 = schwarz, 2 und 1 = weiß.

Die Scheibenaufgaben werden auf einem Scheibenkörper (Binsen, Strohmatte oder Stramitplatte) so befestigt, daß sich der Mittelpunkt 1,30 m über dem Boden befindet und daß die Scheibe einen Neigungswinkel von 15° aufweist. Für die unterschiedlichen Entfernungen werden verschiedene Scheibengrößen verwendet: 90 bis 60 m = 122 cm Durchmesser, 50 bis 30 m (Schüler 20 m) = 80 cm Durchmesser, 25 m = 60 cm Durchmesser, 18 m = 40 cm Durchmesser.

Anschlag: Der Schütze muß beim Schießen aufrecht stehen, er darf keine Stütze benutzen. Für versehrte Sportler sind Ausnahmen zugelassen.

Programme: 1. Hallenbedingung. Je 30 Pfeile auf 25 und 18 m (Deutsche Meisterschaft je 60 Pfeile).

2. Internationale Bedingung. Je 36 Pfeile auf 90, 70, 50 und 30 m für Herren und Junioren. Je 36 Pfeile auf 70, 60, 50 und 30 m für Damen und Jugend. Je 36 Pfeile auf 50, 40, 30 und 20 m für Schüler bis 14 Jahre.

Die Meisterschaften werden in folgenden Klassen ausgetragen: Jugend, Junioren, Damen, Altersklasse, Schützenklasse und Schülerklasse.

Jeder Bogen hat ein bestimmtes Auszugsgewicht, das mit der Körperkraft des Schützen abgestimmt sein muß. Dieses Zuggewicht des Bogens muß während des gesamten Wettkampfs mit der gleichen Präzision beherrscht werden. Da die mögliche Schußweite von diesem Auszugsgewicht abhängt, ist für Schüler unter 14 Jahren (die einen schweren Bogen noch nicht beherrschen) eine Sonderbedingung geschaffen (siehe 2.).

Feldbogenschießen

Eine besondere Variante des Bogenschießens, die jagdlichen Ursprung hat. Es werden 2 Runden à 14 oder 28 Scheiben geschossen.

1. Jagdrunde

Die 14 (28) Scheiben sind im Gelände mit unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad (bergauf-bergab) verteilt. Es werden Gruppen von 3 bis 5 Schützen eingeteilt, die den Kurs durchlaufen und auf jede Scheibe je Schütze 4 Pfeile schießen. Die Entfernungen sind nicht bekannt.

2. Feldrunde

Die Feldrunde wird nach der Jagdrunde geschossen. Der Aufbau und Durchlauf ist ähnlich wie bei der Jagdrunde – die Entfernungen sind angegeben.

Scheiben: Es werden Scheiben von 15 bis 60 cm Durchmesser verwendet – je nach der zu schießenden Entfernung.

Sie sind in Ringe eingeteilt. Die Wertung ist wie folgt:

Jagdrunde:

weißer Mittelpunkt – 5 Punkte, schwarzer Innenring – 4 Punkte, schwarzer Außenring – 3 Punkte.

Feldrunde:

schwarzer Mittelpunkt – 5 Punkte, weißer Innenring – 4 Punkte, schwarzer Außenring – 3 Punkte.

Sämtliche Bogendisziplinen werden über Vereins-, Kreis- und Landesmeisterschaft bis zur Deutschen Meisterschaft geschossen. Das internationale Wettkampfprogramm umfaßt Europa- und Weltmeisterschaften.

Armbrustschießen

a) Internationale Bedingung auf 30 m

Waffe: Alle Armbrusten mit einer maximalen Visierlänge von 720 mm. Keine Gewichtsbeschränkung. Konstruktion der Waffe: Stahlbogen, geflochtene Stahlsehnens, Stahlbahn mit Schlitten.

Pfeile: Aus beliebigem Material mit einem Zylinderdurchmesser von 6 mm und einer Zylinderlänge von 15 mm.

Scheiben: Ringbreite der 10 = 14 mm, Mouche 7 mm, Breite der Ringe 1 bis 9 je 7 mm, Durchmesser des Spiegels (Ringe 4 bis 10) 98 mm.

Entfernung: 30 m.

Anschlag: Stehend freihändig und kniend freihändig.

Programm: 60 Schuß, davon je 30 stehend und kniend. Bei Wettkämpfen bis zur Landesverbandsmeisterschaft auch 30 Schuß (15 + 15).

b) Internationale Bedingung auf 10 m

Waffe: Alle Armbrusten mit einem Gesamtgewicht bis zu 6,5 kg, einer Bogenspannkraft bis zu 80,0 kg, einer Sehnenlänge von maximal 608,0 mm und einem Visierlängenabstand der beiden Zielmittel von maximal 720,0 mm.

Schäftung vorgeschrieben.

Pfeile: Zylinder aus Stahl mit ungebrochenen Kanten und einem Zylinderdurchmesser von 4,5 mm.

Scheiben: Wie Luftgewehr 10 m.

Entfernung: 10 m.

Anschlag: Stehend freihändig.

Programm: 40 Schuß in 90 Minuten bei Landes- und Deutscher Meisterschaft (untere Meisterschaften 20 Schuß in 45 Minuten) einschließlich Probeschüsse.

c) Nationale Bedingung

Beim Armbrustschießen – nationale Bedingung – handelt es sich um ein traditionelles Schießen mit einer Vogel- oder Hoch-Armbrust auf den Vogelbaum (Stern- und Adlerschießen), kombiniert mit dem Scheibenschießen (20 Schuß) wie bei der internationalen Bedingung unter a). jedoch Anschlagsart nur stehend.

Die «Vorstellung der Disziplinen» ist entnommen der Informationsschrift «Sportschießen» des Deutschen Schützenbundes e. V. (mit freundlicher Genehmigung des DSB).

Training

Trainingsplanung

Falsche Vorstellungen vom Training sind nicht nur bei Anfängern, sondern auch bei Fortgeschrittenen weit verbreitet. Häufig beobachtet man Schützen, die beim Training nur Leistungskontrollen schießen («Die Jagd nach der Zehn»). Mit dieser «Methode» sind kaum günstige Voraussetzungen für den Wettkampf zu schaffen; denn wichtige Faktoren wie Körperkontrolle, Technik oder Schießrhythmus werden vernachlässigt. Außerdem werden Schüsse abgegeben, die zeitlich überzogen, unkonzentriert und nicht sauber abgezogen wurden, weil man meint, es ist ja nur Training. Da aber alles, was wir tun, automatisiert wird, werden auch solche fehlerhaften Schüsse auf den Wettkampf übertragen.

Jeder Trainingsschuß muß Sinn und Bestimmung haben und genauso konzentriert wie im Wettkampf abgegeben werden. Um die Wettkampfleistung zu steigern, die Technik zu verbessern und unsere Anschläge bzw. alles, was dazugehört, zu automatisieren, ist eine vernünftige Planung erforderlich.

Aus dieser Erkenntnis heraus hat die *Trainingsplanung* im modernen Sport große Bedeutung gewonnen. Sie beinhaltet allgemeine und spezielle Kondition, ganzjähriges Training, Vielseitigkeit, systematische Trainingsbelastung, technische Schulung und die Trai-

ningspause. Viele individuelle Faktoren sind zu berücksichtigen; dazu gehören Trainingsmöglichkeiten, Alter, Beruf, Leistungsniveau und auch charakterliche Eigenschaften und Willensqualitäten.

Die zeitlichen Formen der *Trainingsplanung* sind:

Trainingsplan für mehrere Jahre

Jahrestrainingsplan

Monatstrainingsplan

Wochentrainingsplan

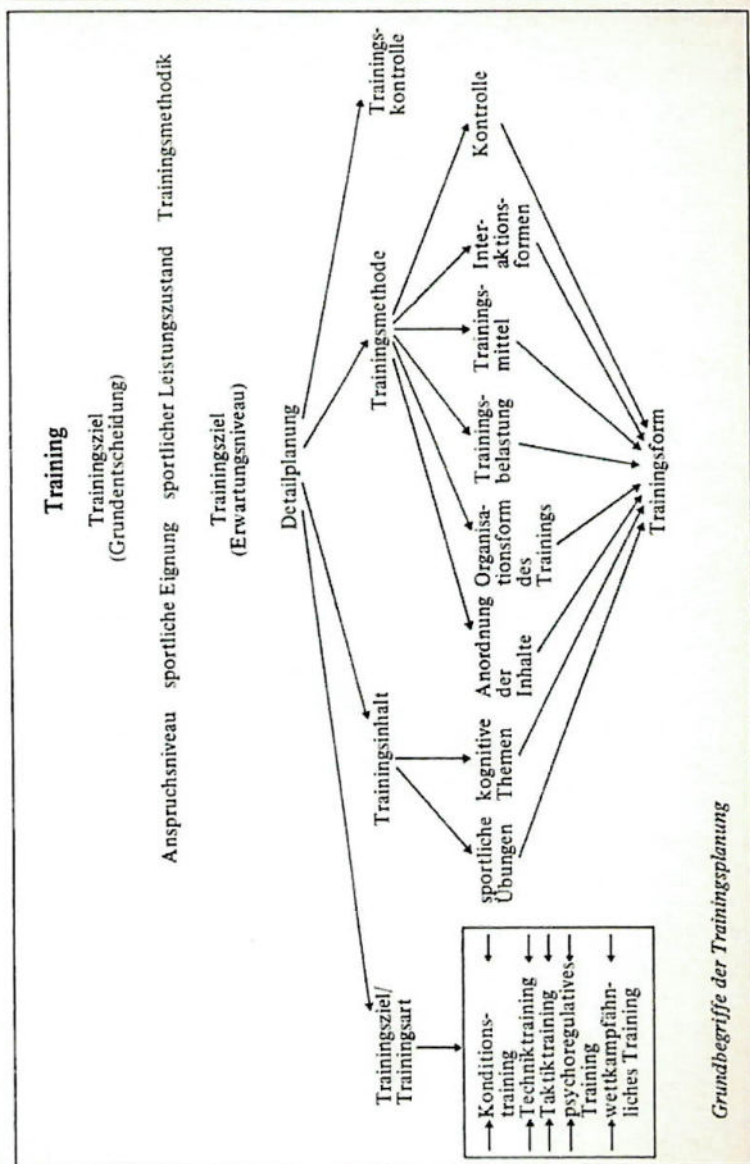
Trainingsstunde

Es wird kaum möglich sein, von einem Schützen das ganze Jahr hindurch Spitzenleistung zu erwarten. Daher sind im Jahrestrainingsplan die wichtigsten Wettkämpfe zu markieren, auf die zielstrebig hinzuarbeiten ist.

Kleinere Wettkämpfe, die dazwischen liegen, dienen als Aufbauwettkämpfe. (Dies gilt auch für die Vorbereitung einer Mannschaft.) Die Wettkämpfe im Sportjahr sollten so angelegt sein, daß sie eine systematische Steigerung beinhalten. Betreuer bzw. Übungsleiter werden die Pläne für ihre Schützlinge grundsätzlich auf dieses Vorhaben hin ausarbeiten.

Ein Training ohne zeitliche Planung, systematischen Aufbau und konkrete Zielsetzung führt auch über mehrere Jahre hinweg zu keinen wirklichen Erfolgen.

Die weiter unten wiedergegebenen Trainingspläne geben Tips und Anregungen zur Erstellung von individuellen Trainingsplänen.



Jahrestrainingsplan

Der Jahrestrainingsplan gliedert sich in drei Perioden:

1. Periode:

Vorbereitung

1. Phase:

Januar bis Februar

Betonung: allgemeine Kondition

70 % körperliche Ausbildung

30 % Spezialtraining mit der Waffe

Nach Abschluß muß gewährleistet sein:
sehr gute körperliche Verfassung, saubere
äußere Anschläge und gute spezielle Kon-
dition.

2. Phase:

März bis April

Betonung: spezielles Training

60 % Schulung des inneren Anschlags so-
wie sauberes Abziehen

40 % Konditionstraining

2. Periode:

Wettkampfperiode

April bis Oktober

40 % technische Schulung

30 % Leistungstraining – scharfes Abzie-
hen (taktisches Training)

30 % Konditionstraining

Kurze Pause einlegen.

Anschläge während dieser Zeit nicht verän-
dern!

3. Periode:

Übergang mit Pause

November bis

Dezember

Überprüfung der Wettkampfsaison:

War das Jahr schlechter?

War das Jahr besser?

War das Jahr gleichmäßig?

Was kann geändert werden?

Jetzt ist die richtige Zeit, Anschläge zu
ändern.

Die folgenden Pläne gelten für Einzelschützen und Trainingsgruppen. Sie werden mit freundlicher Genehmigung der «Deutschen Schützenzeitung» in Zusammenarbeit mit dem Autor hier wiedergegeben.

- Die Trainingspläne sind abgestellt auf Leistungstraining. Wer nur Durchschnittsergebnisse erzielen will, greift einzelne Übungen heraus.
- Das Schwergewicht liegt auf Dienstag/Donnerstag/Samstag. Es kann verlagert werden, wenn aus triftigen Gründen nur andere Tage zur Verfügung stehen.
- Wer als Gewehrshütze nicht nur stehend (Luftgewehr), sondern Dreistellungskampf schießt, muß zusätzliche Übungen/Anschläge liegend und kniend ausführen.
- Alle Trainingselemente gelten bezüglich Pistole für die Präzisionsbedingung, deren Beherrschung das Fundament sämtlicher Waffenarten darstellt.

Trainingsplan Januar (gültig vom 11. 1. bis 10. 2.)

Der Januar bringt für die meisten Schützen den Trainings-Wiederbeginn nach der Winter- und Festtagspause. Wer sich nicht speziell auf Hallenwettkämpfe (vorwiegend für Spitzenschützen) vorbereiten muß, geht das Übungsspensum langsam an und konzentriert sich auf Konditions- und Organschulung, auf die Vervollständigung und – wenn möglich – Verbesserung der Ausrüstung sowie auf das Vertrautwerden mit der Waffe. Der lockere, saubere («äußere») Anschlag wird angestrebt. Sogenannte Leistungskontrollen, also richtige Schußprogramme, finden nur untergeordnet Bewertung und dienen vorwiegend der Abwechslung im Übungsprogramm. Sie sind klein in der Schußzahl, um den Schützen erst später an die größeren Wettkampfprogramme heranzuführen.

Tag	Konditionstraining (Gymnastik)	Organtraining (Ausgleichssport)
Montag	• Täglich: 10 Minuten Frühgymnastik, bestehend aus Übungen wie	• Seilspringen (30 Sprünge, Pause, nochmals 30 Sprünge).
Dienstag	Gehen, Laufen und Hüpfen auf der Stelle. Rumpfbeugen mit gestreckten Armen. Rumpfkreisen.	• Nach dem speziellen Training (Spalte rechts): Tischtennis, wenn möglich Ballspiele mit Gruppe (Volleyball, Faustball).
Mittwoch	Armkreisen. Kopfkreisen. Zwischendurch Arme und Beine ausschütteln.	• Nach der Arbeit: Laufen 20 Mi- nuten (im Wald, auf Freigelände, um die vier Ecken), zwischen- durch ein paar Schritte gehen; auf Atmung achten.
Donnerstag	Liegestütze mit wechselsei- tigem Heben und Senken rechter und linker Arm. In Rückenlage auf Boden die gestreckten Beine lang- sam heben und senken. Aus der Bauchlage gleichzei- tiges Heben und Senken der Beine und des Oberkörpers.	• Seilspringen (30 Sprünge, Pause, nochmals 30 Sprünge).
Freitag	Gleiche Übung, aber aus der Rückenlage. Aus Rückenlage den Ober- körper zum Sitzen anheben und zurück.	• Nach der Arbeit: Schwimmen (2 x 15 Minuten gemächlich, zwi- schendurch ab und zu eine Bahn mit 70 % Kraftaufwand).
Samstag	Aus Rückenlage Beine nur ein wenig anheben und dann kreisen. Zwischendurch «Verschnauf- pausen», Gehen/Laufen/ Hüpfen, Beine ausschütteln.	• Nach dem speziellen Training (Spalte rechts): Tischtennis, wenn möglich Ballspiele mit Gruppe (Volleyball, Faustball).
Sonntag	• 10 Minuten Frühgymnastik. • Wenn kein Wettkampf: Spaziergang (bis 2 Stunden) oder Aus- gleichssport wie Tischtennis, Schwimmen, Radfahren.	

Mentales Training: Rein theoretisches Durchdenken des Bewegungsablaufs (vom In-Anschlag-Gehen bis zum Nachhalten) ohne gleichzeitiges Üben mit der Waffe. Mentale Übungen tragen dazu bei, die praktischen Fähigkeiten zu stabilisieren, so daß auch im größten Wettkampffieber nur wenige Fehler sich einschleichen können.

Autogenes Training: Spezielle Übungen, die eine Umschaltung in völlige Entspannung anstreben, vergleichbar dem Übergang vom Wach- zum Schlafzustand (absolute Ruhe). Hierfür gibt es Fachliteratur, am besten ist aber die Durchführung unter ärztlicher Aufsicht.

Skilauf: Dieses Organtraining ist für Schützen in Wintersportgebieten zu berücksichtigen – bzw. für den Winterurlaub.

Spezielles Training – Gewehr und Pistole

- 20 Anschläge Trockentraining zu Hause ohne Zielscheibe. Achten auf: richtiges und ruhiges Halten, Atmen, nicht abziehen.
- 10 Minuten mentales Training.
- 10 Anschläge Trockentraining ohne Zielscheibe. Besonders achten auf saubere und statisch einwandfreien Anschlag, hierbei etwas experimentieren bezüglich der Bein-, Arm- und Kopfstellung.
- 20 weitere Anschläge Trockentraining auf Zielscheibe ohne zu experimentieren.
- 15 Schuß Leistungskontrolle.
- 20 Anschläge Trockentraining zu Hause ohne Zielscheibe. Achten auf: ruhiges Halten. Absetzen (wenn unruhig) und neu in Anschlag gehen.
- 10 Minuten mentales Training.
- 10mal in Anschlag gehen mit geschlossenen Augen, um eine gleichmäßige Stellung zu finden.
- 20 Anschläge Trockentraining auf Zielscheibe. Besonders achten auf: richtiges und ruhiges Halten, Atmen, Abziehen, Stabilisieren der Stellung.
- 15 Schuß Leistungskontrolle.
- Abends eventuell autogenes Training.
- 20 Anschläge Trockentraining zu Hause ohne Zielscheibe (richtiges Halten, Atmen, nicht abziehen).
- 10 Minuten mentales Training.
- 20 Anschläge Trockentraining auf Zielscheibe (richtiges Halten, Atmen, Abziehen).
- 20 weitere Anschläge und hierbei eine saubere und stabilisierte Stellung erlangen.
- Spielerischer Wettkampf mit Vereinskameraden, höchstens 30 Schuß, aber ohne «tierischen Ernst».

Oder: Abschalten, keinerlei Training und Ausgleichssport. Oder (wenn's unbedingt sein muß): ein paar Trockenanschlüsse.

Trainingsplan Februar (gültig vom 11.2. bis 10.3.)

In dieser Jahreszeit ist das Erreichen der allgemeinen und speziellen *Kondition* von rangig, also: Organschulung sowie Kräftigung der Arm-, Rücken-, Bein- und Bauchmuskulatur. Kondition wird benötigt, um das Schießpensum im Wettkampf ohne Schwierigkeiten bestreiten zu können. Man erreicht sie durch Organtraining. Kräftigung von Herz, Kreislauf und Lunge zur Steigerung der Reaktionsfähigkeit des Schvermögens und zur Stärkung des Gleichgewichtssinns. Wichtig für die spezielle Kondition ist das Trockentraining in verschiedenen Varianten. Diese Konditionsübungen müssen das Fundament schaffen für ein organisch wachsende Leistungsniveau.

Tag	Konditionstraining (Gymnastik)	Organtraining (Ausgleichssport)
Montag	• Täglich: 10 Minuten Frühgymnastik, bestehend aus Übungen wie Beidbeinig abspringen und versuchen, mit einer Hand möglichst hoch an die Wand zu schlagen. Schnell treten und dabei Knie bis zur Waagerechten anheben. Beinkreisen im Sitzen: Schwunghaftes Kreisen der geschlossenen Beine. Rumpfdrehbeugen vorwärts: mit der rechten Hand an den linken Fuß und mit der linken an den rechten Fuß schwingen. Liegestütze: Arme beugen und nicht strecken. Körper darf nicht durchhängen. In die Hände klatschen. Zur Beweglichkeit der Wirbelsäule: Hände hinter dem Kopf verschränken, Oberkörper abwechselnd nach links und rechts abbeugen. Für Rückenmuskeln: Arme und Beine wechselseitig auf- und abbewegen. Aus leichter Grätschstellung Rumpf vor- und zurückbeugen. Die Arme begleiten die Bewegung. Bauchschaukeln: Auf dem Bauch kräftig hin- und herschaukeln.	• Liegestütz (10mal, dann Pause, nochmals 10, legen Sie die Fußspitzen auf eine Bank).
Dienstag		• Zirkeltraining: 12 Übungen je 30 Sekunden, wenn möglich mit einer Gruppe in der Turnhalle.
Mittwoch		• 12-Minuten-Test: Laufen Sie möglichst viele Runden um einen Sportplatz, ohne allerdings sich vollends zu verausgaben.
Donnerstag		• Seilspringen (30 Sprünge, Pause, nochmals 30 Sprünge).
Freitag		• Zur Steigerung der Organschulung: Laufen oder Schwimmen 30 Minuten ohne Pause.
Samstag		• Als Ausgleich nach erfolgter Leistungskontrolle oder Schießen von Schußbildern in erhöhtem Umfang: Tischtennis.
Sonntag	• 10 Minuten Frühgymnastik. • Wenn kein Wettkampf: Besuch der Sauna!	

Unter einem guten *inneren Anschlag* ist zu verstehen: die Fähigkeit, nur die Muskelgruppen zu beanspruchen, die zur Aufrechterhaltung des Anschlags notwendig sind. Voraussetzung: einwandfreier äußerer Anschlag. Vom Trainer ist der innere Anschlag eines Schützen nur schwer zu beurteilen (hier müssen beide eng zusammenarbeiten.) Der innere Anschlag erfordert vom Schützen äußerste Konzentrationsfähigkeit und läßt sich erlernen durch Trockenanschläge in einem abgedunkelten Raum ohne Ablenkungsmöglichkeiten (Musik, Fernsehen). Die ganze Aufmerksamkeit gilt hierbei der Vermeidung jeder unnötigen Muskelbeanspruchung und der absolut ruhigen Waffenlage.

Spezielles Training – Gewehr und Pistole

- Überprüfen des äußeren Anschlags, achten auf saubere und statisch sichere Stellung.
- Vor dem Einschlafen mentales Training.

- 45 Minuten Trockentraining (Gewehrscützen in allen drei Anschlägen). Versuchen, die Feinheiten des äußeren und inneren Anschlags zu finden.
- 15 Minuten Abzugstraining in einem dunklen Raum (Konzentration nur auf Abziehen), Gewehrscützen im Liegendanschlag.
- 15 Schuß Leistungskontrolle.

- 20 Minuten Zielübungen auf einen an der Wand befindlichen Fleck. Achten Sie auf das gleichmäßige Atmen.
- Autogenes Training.

- 30 Minuten Abzugstraining, immer im Wechsel scharf – trocken mit geschlossenen Augen auf eine weiße Scheibe. Vor jedem Anschlag Körperkontrolle durchführen.
- 20 Minuten Schußbilder schießen: Stellen Sie Ihren Schießrhythmus fest.
- Vor dem Einschlafen mentales Training.
- 15 Schuß Leistungskontrolle.
- Abends eventuell autogenes Training.

- 30 Minuten. Stellen Sie sich selbst einige Aufgaben, z. B.: die 9 und 10 wird auf der Scheibe ausgeschnitten, keine 8 schießen oder 5 Schuß 48 Ringe, 10 Schuß 96 bzw. 15 Schuß 144 Ringe (je nach Ihrem Leistungsstand, nicht zu hoch und nicht zu niedrig).

- 40 Schuß Leistungskontrolle. Legen Sie sich ein Leistungsbuch an und übertragen Sie die einzelnen Schüsse und Bedingungen.
- Ende des Monats Februar können Sie auch in Form von Schußbildern ein 60-Schuß-Programm (KK 120 Schuß) schießen, aber nur wenn eine Halle zur Verfügung steht. Aber: keine Ergebnisse feststellen!

Oder probieren Sie die Sauna einen Tag vor dem Wettkampf; das wird Ihnen sicherlich eine Leistungssteigerung bringen.

Trainingsplan März (gültig vom 11.3. bis 10.4.)

Beim Schießen denken? Der Schütze sollte das Schießen fast wissenschaftlich betreiben. Er selbst und sein Sportgerät müssen das Objekt sein, um aus seiner Technik das bestmögliche Resultat zu erreichen. Wie bei einem Experiment kann der Schütze an sich arbeiten und sich selbst objektiv beurteilen. Änderungen sollten jedoch nur bei kleinen Wettkämpfen oder Leistungskontrollen durchgeführt werden. Voreilige Schlüsse aus einem Programm zu ziehen wäre völlig falsch! Je weiter der Schütze in seinem Können ist, desto wichtiger werden die Analysen seines Schießens! Die Fähigkeit, sich selbst zu beurteilen, formt den Schützen (Leistungsbuch führen).

Tag	Konditionstraining (Gymnastik)	Organtraining (Ausgleichssport)
Montag	• Täglich: 10 Minuten Frühgymnastik, bestehend aus Übungen wie Gehen, Laufen und Hüpfen auf der Stelle.	• 30 Minuten Laufen mit vollem Kraftaufwand.
Dienstag	Rumpfbeugen mit gestreckten Armen.	• Seilspringen (30 Sprünge, Pause, nochmals 30 Sprünge).
Mittwoch	Gehen Sie mal zum Arzt – auch wenn Sie keine Beschwerden haben! Eine «Rundum-Untersuchung» kann nichts schaden und sollte von Zeit zu Zeit vorgenommen werden.	• Radfahren ist auch Organschulung.
Donnerstag	Aus der Bauchlage gleichzeitiges Heben und Senken der Beine und des Oberkörpers. Gleiche Übung, aber aus der Rückenlage.	• 15 Minuten Gymnastik zur Auflockerung nach dem Training.
Freitag	Aus Rückenlage den Oberkörper zum Sitzen anheben und zurück.	• 20 Minuten Schwimmen mit hoher Belastung.
Samstag	Aus Rückenlage Beine nur ein wenig anheben und dann kreisen. Zwischendurch «Verschnaufpausen», Gehen/Laufen/Hüpfen, Beine ausschütteln.	• 20 Minuten Gymnastik oder Tischtennis.
Sonntag	• 10 Minuten Frühgymnastik. • Organschulung erhöht Ihre Konzentration und Reaktion. Also: Eine Stunde Waldlauf.	

Körperkontrolle: Anatomisch sind wir Menschen fast alle anders gebaut. Deshalb wird es schwer sein, Anschläge von Meisterschützen zu übernehmen. Der Schütze ist daher gezwungen, in Details die bequeme Haltung zu suchen, um ein Haltevermögen zu erarbeiten. Einige Beispiele: Fußstellung, Körperdrehung in Scheibenrichtung, Einsetzen des linken Ellbogens (stehend). Hinzu kommt die Muskelkoordination usw. Also im Training und Wettkampf immer diese Körperkontrolle durchführen, die im Trainingsplan auch als 0-Stellung bezeichnet wird. Dies ist sehr wichtig bei jungen Menschen, die noch im Wachstum begriffen sind.

Spezielles Training – Gewehr und Pistole

- 30 Minuten Abzugstraining (Gewehrschützen pro Anschlag 10 Minuten). Dabei eine leere Hülse benutzen, um den Schlagbolzen zu schonen.
- 45 Minuten Trockentraining (Gewehr in allen Anschlägen, pro Anschlag 15 Minuten). Immer wieder neu in den Anschlag gehen, vor allem liegend und kniend, aufstehen und wieder einrichten. Überprüfen Sie dabei, ob die Anschläge automatisiert sind.
- 10 Minuten mentales Training.
- 30 Minuten zur Verbesserung der speziellen Kondition Halteübungen: Nicht aus dem Anschlag gehen, immer 20 Sekunden halten mit geschlossenen Augen.
- Autogenes Training.
- 120 Minuten trainieren (siehe auch «Trainingsaufbau», Seite 57ff).
- Gewehrschützen: Sollte kein Hallenschießstand zur Verfügung stehen (KK), so trainieren Sie den Dreistellungskampf mit dem Luftgewehr.
- 30 Minuten individuelles Training zum Abstellen der noch vorhandenen Fehler. Vor dem Einschlafen mentales Training.
- 60 Minuten Trainieren des Schießrhythmus; es wird einige Zeit dauern, bis dieser automatisiert ist. Achten auf das Abziehen; die ruhige Lage der Waffe darf dadurch nicht beeinträchtigt werden.
- 20 Minuten Aufgaben stellen: 5 Schuß = Ringe usw. (siehe auch «Trainingsaufbau», Seite 57ff).

Haben Sie die Sauna vergessen?

Ein kurzer Saunagang nach dem Laufen schadet nicht.

Trainingsplan April (gültig vom 11.4. bis 10.5.)

Abzugstraining: Es muß darauf geachtet werden, daß in jeder Trainingsperiode (auch während der Wettkampfperiode) ein konzentriertes Abzugstraining durchgeführt wird: denn neben der Erlernung des inneren Anschlags ist die Erlernung des Abzugsvorgangs für den Schützen die schwierigste und zeitraubendste, aber wenn es gelingt, auch eine besonders erfolgreichende Arbeit, weil sie sich unweigerlich in beachtlich höheren Ringzahlen ausdrückt.

Wir unterscheiden 4 Arten des Abziehens: 1. Abziehen ohne Stellung, 2. Abziehen beim Trockentraining, 3. Abziehen mit scharfer Patrone, 4. Abziehen im Wettkampf (1. – 3. physischer Vorgang, 4. psychischer Vorgang).

Tag	Konditionstraining (Gymnastik)	Organtraining (Ausgleichssport)
Montag	Täglich: 10 Minuten Frühgymnastik, bestehend aus Übungen wie (Spannwaage) Arme und Beine geschlossen anheben und mehrmals mindestens 3 Sekunden halten.	15 Minuten Laufen. Durch die Nase ein- und ausatmen.
Dienstag	(Grundstellung) Beugen, rechte Hand an linke Fußspitze und umgekehrt, immer im Wechsel. Mit beiden Händen mehrmals an die Fersen der leicht gegrätschten Beine fassen.	Nach dem Training: 10 Minuten Lockerungsübungen. 15 Minuten Spaziergang in der frischen Luft.
Mittwoch	In der tiefen Hocke abwechselnd das linke und das rechte Bein strecken.	20 Minuten Radfahren.
Donnerstag	(Liegestütze) Beine hoch lagern. Arme mehrmals beugen und strecken. Arme und Beine gleichzeitig hochklappen und gleichzeitig wieder senken.	20 Minuten Tischtennis oder Ballspiele nach dem Training.
Freitag	Hinsetzen und mehrmals mit dem Oberkörper zum Boden federn.	Eine Stunde vor der Leistungskontrolle: 15 Minuten mit 60 % Kraftaufwand laufen.
Samstag	(Liegend) Die geschlossenen Beine über die Senkrechte von links nach rechts führen und umgekehrt.	Eine Stunde vor der Leistungskontrolle: 15 Minuten mit 60 % Kraftaufwand laufen.
	(Grundstellung) Arme strecken und durch die Beine pendeln, kräftig ein- und ausatmen. Auf der Stelle locker Arme und Beine ausschütteln.	
Sonntag	10 Minuten Frühgymnastik: Auch bei Leistungskontrollen wird unsere Muskulatur und vor allem der Rücken strapaziert, daher 20 Minuten locker Schwimmen (möglichst warmes Wasser).	

Nachhalten: Oft beobachtet man Schützen, bei denen der Abzugsvorgang und das Absetzen in einem Reflex betätigt wird. Wenn jedoch das Brechen des Schusses fast mit dem Absetzen übereinfällt, kann es geschehen, daß gedankliche Überschneldungen eintreten. Das bedeutet, daß während der notwendigen Konzentration auf den sauberen Abzugsvorgang schon der gedankliche Impuls «Absetzen» aufkommt und zu einer unbeabsichtigten und unerwünschten Reflexbewegung führen kann. Das hat mit Sicherheit einen schlechten Schuß zur Folge.
Also nachhalten – immer und lange genug nachhalten!

Spezielles Training – Gewehr und Pistole

- 30 Minuten Schießen auf weiße Scheibe (Nachhalten!). Kontrolle des inneren und äußeren Anschlags. Abzugstraining 3 Schuß scharf – 2 Schuß mental immer im Wechsel (15 Minuten)
- 10 Minuten mentales Training.
- 20 Minuten konzentriertes Training im richtigen Schießrhythmus (Schußbilder).
- 40 Minuten Stufenschießen: 10 Schuß liegend 98 Ringe, 5 Schuß stehend 45 Ringe, 5 Schuß kniend 47 Ringe (je nach dem Leistungsstand). Oder 30 Schuß stehend keine 7 oder 8 (Pistole: keine 8). Erreichen Sie Ihr Ziel nicht, erfolgt eine Wiederholung.
- 40 Minuten je 10 Schuß pro Anschlag ohne Beobachtung (Pistole 30 Schuß). Besonders achten auf den Schießrhythmus.
- Autogenes Training.
- 30 Minuten individuelles Training. Gewehrshützen: in welcher Anschlagsart sind noch schlechte Schüsse? Stellen Sie die Ursache fest.
- 5 Minuten mentales Training.
- Leistungskontrolle: 60 Schuß unter strengsten Bedingungen. Das gilt auch für Pistole usw. Erwarten Sie trotz guter Vorbereitung kein zu hohes Ergebnis, sondern übertragen Sie das im Training Erlernte auf den Wettkampf.
- Leistungskontrolle: 120 Schuß in den Anschlagsarten (Pistole 60 Schuß). Diese Leistungskontrollen sollten nur 2mal im Monat durchgeführt werden und nicht vor einem Wettkampf.

Wandern.

Trainingsplan Mai (gültig vom 11. 5. bis 10. 6.)

Vorstartzustand (Wettkampffieber, Startaufregung): Einige Tips: 1. Die Autosuggestion spielt hierbei eine große Rolle. Also in allen Belangen Ihres Sports nie negativ suggerieren (es gibt keine schlechten Schießstände usw.!). 2. Selbstbewußtsein, Vertrauen in die eigene Leistung (stecken Sie Ihr Ziel nicht zu hoch). 3. Zufriedenheit und Ausgeglichenheit im täglichen Leben hilft, Wettkämpfe zu gewinnen. 4. Eine gute psychologische Vorbereitung durch den Trainer oder Betreuer ist notwendig (ein richtiges Wort im richtigen Moment bringt sehr oft große Leistungen). Autogenes und Mentales Training!

Tag	Konditionstraining (Gymnastik)	Organtraining (Ausgleichssport)
Montag	• Täglich: 10 Minuten Frühgymnastik, bestehend aus Übungen wie Gehen, Laufen und Hüpfen auf der Stelle. Rumpfbeugen mit gestreckten Armen. Rumpfkreisen.	• Seilspringen (30 Sprünge, Pause, nochmals 30 Sprünge).
Dienstag	Armkreisen. Kopfkreisen. Zwischendurch Arme und Beine durchschütteln.	• 30 Minuten Schwimmen nach dem Training.
Mittwoch	Liegestütze mit wechselseitigem Heben und Senken rechter und linker Arm. In Rückenlage auf dem Boden die gestreckten Beine langsam heben und senken.	• 12-Minuten-Test: Laufen Sie möglichst viele Runden um einen Sportplatz.
Donnerstag	Aus der Bauchlage gleichzeitiges Heben und Senken der Beine und des Oberkörpers. Gleiche Übung aus der Rückenlage.	• 15 Minuten leichte Gymnastik vor der Leistungskontrolle.
Freitag	Aus Rückenlage den Oberkörper zum Sitzen anheben und zurück. Aus Rückenlage Beine nur ein wenig anheben und dann kreisen.	• 20 Minuten Tischtennis.
Samstag	Zwischendurch «Verschnaufpausen», Gehen/Laufen/Hüpfen, Beine ausschütteln.	• 10 Minuten leichtes Lauftraining (eine Stunde vor der Leistungskontrolle).
Sonntag	• 10 Minuten Frühgymnastik. • Wenn kein Wettkampf: Spaziergang (bis 2 Stunden) oder ein Besuch der Sauna.	

Allgemeine Hinweise: 1. Überprüfung des Sportgeräts. 2. Testen Sie Munition, nicht jede Fertigung bringt aus Ihrem Lauf optimale Schußleistungen. 3. Nie ein zu kleines Ringkorn verwenden (der Durchmesser des Ringkorns soll so groß sein, daß er beim Zielen 1–1½mal so groß erscheint wie der Scheibenspiegel). 4. Der Abstand vom Auge zum Diopter soll nicht weniger als 5 cm und nicht mehr als 15 cm betragen. 5. Den Kopf immer normal in Scheibenrichtung halten, damit der Gleichgewichtsmechanismus nicht gestört wird. 6. In der Wettkampfperiode kein übertriebenes Krafttraining durchführen. 7. Sollten Ihre Leistungen stark abfallen, legen Sie eine kurze Trainingspause ein.

Spezielles Training – Gewehr und Pistole

- 30 Minuten 10 Schuß Trefferbild ohne Beobachtung mit Schwerpunkt Schießrhythmus und 10 Schuß Trefferbild ohne Beobachtung mit Schwerpunkt Abzugstraining.
- Mentales Training.

- 45 Minuten 10 Schuß auf Gelöstheit des Anschlags achten (weiße Scheibe). 10 Schuß, setzen Sie eine hohe Ringzahl an (Nachhalten!). 10 Schuß auf eine Scheibe, schießen Sie so schnell wie möglich (die Schußbilder werden verglichen).
- Was macht das Leistungsbuch?

- 20 Minuten technische Schulung.
Überprüfung der bisher trainierten Faktoren, Körperkontrolle – Atmung usw.
Autogenes Training.

- 75 Minuten (Leistungskontrolle mit Luftgewehr bzw. Luftpistole).

- 30 Minuten jeweils 3 Schuß scharf – 2 Schuß mental (Gewehr: pro Anschlag 10 Minuten). Konzentration auf einen sauberen Bewegungsablauf.
- Mentales Training: Vorstellung der gesamten Leistungskontrolle.

- Leistungskontrolle: Gewehr 60 Schuß liegend, 40 Schuß stehend und 40 Schuß kniend. Pistole 60 Schuß.
Stellen Sie sich für diese Leistungskontrolle schon Tage vorher genaue Normen.

Übrigens sind Massagen für einen Sportschützen sehr nützlich. Unmittelbar vor einem Wettkampf sollten sie jedoch nur an solchen Schützen vorgenommen werden, die Massagen gewöhnt sind.

Trainingsplan Juni (gültig vom 11.6. bis 10. 7.)

Ernährung und Genußmittel: Eine der häufigsten Fragen ist die Ernährung der Schützen. Es ist keineswegs so, daß eine spezielle Diät die Chancen eines Schützen erhöht. Am besten ist es, die normalen Essenszeiten einzuhalten und auch bei der gewohnten Kost zu bleiben, wenn diese leicht verdaulich ist. Selbstverständlich sollte man fette Speisen wie Eisbein usw. vermeiden, da diese das Blut verdicken und damit eine normale Durchblutung vereitelt würde. Hartfette wie Schokolade sind nicht für eine Zwischenmahlzeit geeignet. Sollte während eines Wettkampfs ein Hungergefühl entstehen, so essen Sie einen Apfel. Das Frühstück vor dem Wettkampf ist sehr wichtig. Es sollte 1½ bis 2 Stunden vorher eingenommen werden.

Tag	Konditionstraining (Gymnastik)	Organtraining (Ausgleichssport)
Montag	• Täglich: 10 Minuten Frühgymnastik, bestehend aus Übungen wie: Beidbeinig abspringen und versuchen, mit einer Hand möglichst hoch an die Wand zu schlagen.	• 12-Minuten-Test: Laufen Sie möglichst viele Runden um einen Sportplatz (mit vollem Kraftaufwand). 7 bis 8 Runden sollte man schaffen.
Dienstag	Schnell treten und dabei beide Knie bis zur Waagerechten anheben.	• Nach der Arbeit: 30 Minuten Waldlauf. Auf die Atmung achten. Warm duschen.
Mittwoch	- Beinkreisen im Sitzen: schwunghafte Kreisen der geschlossenen Beine. - Rumpfdrehbeugen vorwärts: mit der rechten Hand an den linken Fuß und mit der linken an den rechten Fuß schwingen.	• Nach dem speziellen Training Tischtennis, wenn möglich Ballspiele mit Gruppe (Volleyball, Faustball).
Donnerstag	Dauerlauf.	• Seilspringen (30 Sprünge, Pause, nochmals 30 Sprünge).
Freitag	Aus leichter Grätschstellung Rumpf vor- und zurückbeugen. Die Arme begleiten die Bewegung.	• Tischtennis spielen erhöht die Reaktionsfähigkeit und bringt alle Körperteile in Bewegung.
Samstag	Bauchschaukeln: Auf dem Bauch kräftig hin- und herschaukeln.	• 20 Minuten Gymnastik zur Auflockerung nach dem Training.
Sonntag	• 10 Minuten Frühgymnastik: • In der Wettkampfperiode werden am Wochenende sicherlich viele Wettkämpfe stattfinden. Versuchen Sie, sich an möglichst vielen Schießen (auch an kleineren) zu beteiligen.	

bestehend aus einem Brötchen, Honig, Käse, Milch oder Grapefruitsaft. Der Körper benötigt zur Leistungsfähigkeit Mineralien wie Kalzium, Kalium, Magnesium, Eisen. Viele dieser Stoffe sind in Milch und Grapefruitsaft. Damen sollten durch ihren Arzt den Eisenhaushalt überprüfen lassen. Zu wenig mindert die Leistungsfähigkeit. Es ist wissenschaftlich festgestellt, daß Alkohol, Kaffee, Nikotin und Drogen Muskelverkrampfungen hervorrufen und die Fähigkeit, feinste Muskelbewegungen auszuführen, verringert. Diese Reflexbewegungen sind beim Schießen von großer Bedeutung. Übrigens: keinen Traubenzucker essen.

Spezielles Training – Gewehr und Pistole

- Gewehr 15 Minuten pro Anschlag, Pistole 30 Schuß, nur auf die saubere Durchführung des Bewegungsablaufs achten.
- Autogenes Training.
Übrigens: aus Niederlagen kann man mehr als aus Erfolgen lernen, vorausgesetzt, man sucht die Gründe bei sich selbst.

- Auch in der Wettkampfperiode sollte man nicht das Abzugstraining vernachlässigen. Also: Anschlag 30 Minuten sauber abziehen.
- 30 Schuß (Gewehr: 10 Schuß pro Anschlag), eine hohe Norm setzen. Sie müssen sich daran gewöhnen, hohe Ergebnisse zu erzielen, um im Wettkampf besser damit fertig zu werden.

- 30 Minuten sauber halten und abziehen, dabei immer wieder die Körperkontrolle beachten.
- Nutzen Sie den Tag zur Erhaltung der allgemeinen Kondition.

- 30 Minuten Training mit dem Luftgewehr bzw. mit der Pistole (siehe auch «Trainingsaufbau», Seite 57ff).
- Sollte am Wochenende ein Wettkampf sein, durchdenken Sie diesen mental (Schuß für Schuß).

- 20 Schuß mit Beobachtung, Schußlage jeweils ansagen und dann vergleichen. Sollte am Wochenende ein größerer Wettkampf sein, kann auch eine Trainingspause eingelegt werden.

- Leistungskontrolle: Gewehr 60 – 40 – 40
Pistole 2 x 40

Übrigens: das Sportgerät muß immer sauber sein, vor allem das Schloß. Lösen sich beim Laden Schmutzreste, die mit in den Lauf wandern, leidet hierunter mit Sicherheit das Resultat.

Trotz Wettkampftrubel: nach Möglichkeit den Sonntagnachmittag zum Wandern benutzen.

Trainingsplan Juli (gültig vom 11. 7. bis 10. 8.)

Witterungseinflüsse: Wind, Licht, Regen, Nebel und Luftspiegelungen haben gewisse Auswirkungen auf die Flugbahn des Geschosses, auf den Schützen oder auf beides. Suchen Sie sich daher nicht nur die besten Wetterbedingungen für das Training aus. Das Beobachten einer Windfahne, von Gras oder Zweigen ist wichtig. Auch das Schießen bei verschiedenen Windgeschwindigkeiten im Training ist erforderlich, um dann im Wettkampf einen schlechten Schuß besser beurteilen zu können (Anschlagsfehler oder Wind). Greift der Wind den Körper an, versuchen Sie die Stützflächen der Anschlagsarten etwas zu vergrößern.

Tag	Konditionstraining (Gymnastik)	Organtraining (Ausgleichssport)
Montag	• Täglich: 10 Minuten Frühgymnastik, bestehend aus Übungen wie: Gehen, Laufen und Hüpfen auf der Stelle. Rumpfbeugen mit gestreckten Armen.	• Zirkeltraining: 12 Übungen je 30 Sekunden (wenn mit einer Gruppe: in der Turnhalle).
Dienstag	- Rumpfkreisen. - Armkreisen.	• Nach dem Training 15 Minuten Seilspringen.
Mittwoch	- Kopfkreisen. - Zwischendurch Arme und Beine ausschütteln. - Liegestütze mit wechselseitigem Heben und Senken rechter und linker Arm.	• 20 Minuten Radfahren.
Donnerstag	- In Rückenlage auf dem Boden die gestreckten Beine langsam heben und senken. - Aus der Bauchlage gleichzeitiges Heben und Senken der Beine und des Oberkörpers. - Gleiche Übung aus der Rückenlage.	• Eine Stunde vor der Leistungskontrolle: 15 Minuten mit 60 % Kraftaufwand laufen.
Freitag	Aus der Rückenlage den Oberkörper zum Sitzen anheben und zurück.	• 20 Minuten Gymnastik oder Tischtennis.
Samstag	- Grundstellung einnehmen, rechte Hand an linke Fußspitze und linke Hand an rechte Fußspitze, immer im Wechsel. - Auf der Stelle hüpfen und danach die Beine ausschütteln.	• Als Ausgleich nach erfolgter Leistungskontrolle: im erhöhten Umfang Tischtennis.
Sonntag	• 10 Minuten Frühgymnastik. • Wenn Sie sich für höhere Meisterschaften qualifiziert haben, so muß man am Wochenende noch einen Wettkampf bestreiten.	

Luftspiegelungen, auch Schlieren genannt, sind schwieriger als Wind. Sie versetzen optisch das Zielbild in die Richtung, in der der Windauftrieb stattfindet. Mit einem guten Beobachtungsglas kann man diese Bewegungen feststellen. Versuchen Sie, im Training diese Faktoren (versetztes Schußbild und Wind) an Ihrem Diopter zu korrigieren. Ungeübte Schützen können sich nur helfen, indem sie schneller zielen und ziehen als üblich. Nur richtiges Erkennen von Luftspiegelungen und Luftbewegungen versetzt den Schützen in die Lage, ein gutes Ergebnis zu erzielen.

Spezielles Training – Gewehr und Pistole

- 30 Minuten: Rekonstruieren Sie den am Wochenende bestrittenen Wettkampf.
- Es befinden sich sicherlich einige Eintragungen im Leistungsbuch. Es muß versucht werden, eventuelle Fehler abzustellen.
- Mentales Training.
- 60 Minuten mit dem Trainingsschwerpunkt: Erhaltung und Schulung aller technischen Fertigkeiten. Vor allem muß der Schießrhythmus Beachtung finden.
- 20 Schuß (Gewehr nur stehend), wobei die 9 und 10 aus der Scheibe geschnitten werden. Versuchen Sie, nach Möglichkeit keinen Schuß außerhalb zu setzen. Auch das Absetzen muß gelernt sein.
- Autogenes Training.
- Gewehr: Liegend schießen (20 Minuten). Auf den Korntunnel achten; er muß im Zündmoment immer in die gleiche Richtung schwingen. Am besten von unten nach oben und zurück. Der Druck in der Hand und in der Schulter muß gleich sein. Sie schießen sonst ab und zu eine 9 (meistens hoch und links).
- Pistole 20 Schuß: Überprüfung der Griffschale.
- 40 Schuß: 15 Schuß Trefferbild ohne Beobachtung, 15 Schuß mit Beobachtung, 10 Schuß als Leistungskontrolle.
- Gewehr: Wir werden von Woche zu Woche die Anschlagsart wechseln.
- Leistungskontrolle: Überprüfung des Schießrhythmus.
Gewehr: 120 Schuß (in jeder Anschlagsart 20 ohne und 20 mit Beobachtung).
Pistole: 30 Schuß ohne und 30 mit Beobachtung.
- Sollte die Leistung ohne Beobachtung höher sein, so muß der Rhythmus noch verbessert werden.

Wenn keine Meisterschaften mehr bevorstehen, sollte Ausgleichssport (Schwimmen, Radfahren usw.) treiben.

Trainingsplan August (gültig vom 11.8. bis 10.9.)

Rückstoß und Waffenausschlag (Zündmoment): Es muß darauf geachtet werden, daß insbesondere in den Anschlägen liegend und kniend der Druck vorn am Handstop und in der Schulter gleich stark ist. Auch der Druck der Wange und der rechten Hand soll immer gleichmäßig sein. Achten Sie bei einigen Schüssen auf die Bewegung des Korn tunnels; er sollte sich immer senkrecht bewegen. Selbstverständlich wird auch durch unterschiedlichen Druck im Stehendanschlag die Trefferlage verändert.

Tag	Konditionstraining (Gymnastik)	Organtraining (Ausgleichssport)
Montag	• Täglich: 10 Minuten Frühgymnastik, bestehend aus Übungen wie: Gehen, Laufen und Hüpfen auf der Stelle.	• 15 Minuten Laufen. Durch die Nase tief ein- und ausatmen.
Dienstag	Rumpfbeugen mit gestreckten Armen. Rumpfkreisen. Armkreisen. Kopfkreisen. Zwischendurch Arme und Beine ausschütteln.	• Nach dem Training (Spalte rechts) Tischtennis, wenn möglich Ballspiele wie Volleyball oder Faustball.
Mittwoch	Liegestütze, mit wechselseitigem Heben und Senken rechter und linker Arm. In Rückenlage auf dem Boden die gestreckten Beine langsam heben und senken.	• 20 Minuten Schwimmen, zwischendurch eine Bahn mit 70 % Kraftaufwand.
Donnerstag	Aus der Bauchlage gleichzeitiges Heben und Senken der Beine und des Oberkörpers. Gleiche Übung aus der Rückenlage.	• Seilspringen (30 Sprünge, Pause, nochmals 30 Sprünge).
Freitag	Aus der Rückenlage den Oberkörper zum Sitzen anheben und zurück. Aus der Rückenlage Beine nur ein wenig anheben und dann kreisen.	• Nach dem Training: 10 Minuten Lockerungsübungen, 15 Minuten Spaziergang in der frischen Luft.
Samstag	Zwischendurch «Verschnaufpausen». Gehen/Laufen/Hüpfen, Beine ausschütteln.	• Eine Stunde vor der Leistungskontrolle 15 Minuten mit 60 % Kraftaufwand laufen.
Sonntag	• 10 Minuten Frühgymnastik: • Wenn Sie sich für höhere Meisterschaften qualifiziert haben, so muß man sich am Wochenende noch um einige Wettkämpfe bemühen.	

Trainingspause: Durch viel Training und die dazukommenden Wettkämpfe kann durchaus ein Leistungsabfall eintreten. Sollte das der Fall sein, so legen Sie das Gewehr oder die Pistole ruhig einmal acht Tage in die Ecke.

Untersuchungen in anderen Lebensbereichen haben ergeben, daß eine Pause (zum richtigen Zeitpunkt) durchaus zur Erhaltung der Leistung beitragen kann. Daher der Grundsatz auch für Sportschützen: Training mit gezielten Pausen (aktiv oder passiv) wird zwangsläufig zu besseren Leistungen führen.

Spezielles Training – Gewehr und Pistole

- 30 Minuten Abzugstraining (Gewehr pro Anschlag 10 Minuten). Achten Sie auf das saubere Halten. Der Abzugsvorgang darf das Sportgerät nicht in Bewegung bringen.
- Autogenes Training.
- 120 Minuten Training: Gewehr in allen Anschlagsarten (siehe auch «Trainingsaufbau», Seite 57ff).
- 60 Minuten praktisches Schießen, wobei Sie – je nach ihrem Leistungsstand – die 10, 9 und 8 aus der Scheibe schneiden und versuchen, pro Anschlag 15 Schuß in diese Öffnung zu bringen (Pistole 30 Schuß).
- Mentales Training.
- 40 Minuten konzentriertes Training im richtigen Schießrhythmus (Schußbilder). Versuchen Sie, einen schnellen Rhythmus zu erarbeiten.
- 20 Minuten Technische Schulung.
Überprüfung der bisher trainierten Faktoren wie Atmung, Körperkontrolle usw.
- Leistungskontrolle: Gewehr 60 Schuß liegend, 40 Schuß stehend und 40 Schuß kniend. Pistole 60 Schuß.
- Stellen Sie sich für diese Leistungskontrolle schon Tage vorher genaue Normen (auch mental).

Wem keine Meisterschaften mehr bevorstehen, sollte Ausgleichssport (Schwimmen, Radfahren usw.) treiben.

Trainingsplan September (gültig vom 11.9. bis 10.10.)

Bis auf wenige Schützen, die noch die EM vor sich haben, ist für alle Schützen, gleich wie, ein anstrengendes Sportjahr vorwiegend in den KK-Disziplinen zu Ende. Dieser Monat ist also zum Verschnaufen bzw. Aufladen des Akkus bestimmt. Legen Sie das Gewehr oder die Pistole ruhig in die Ecke. Die allgemeine Kondition sollte aufgemöbelt werden, bevor die LG- und LP-Saison beginnt. Für Schützen, die sich keine Pause leisten können, und Streber ist auch in dieser DSZ ein Trainingsplan erstellt (Luftgewehr und Luftpistole).

Tag	Konditionstraining (Gymnastik)	Organtraining (Ausgleichssport)
Montag	• Täglich: 10 Minuten Frühgymnastik, bestehend aus Übungen wie (Spannwaage) Arme und Beine geschlossen anheben und mehrmals mindestens 3 Sekunden halten.	• 15 Minuten Laufen. Durch die Nase tief ein- und ausatmen.
Dienstag	(Grundstellung) Beugen, rechte Hand an linke Fußspitze und umgekehrt, immer im Wechsel. Mit beiden Händen mehrmals an die Fersen der leicht gegrätschten Beine fassen.	• Nach dem Training: 10 Minuten Lockerungsübungen. 15 Minuten Spaziergang in der frischen Luft.
Mittwoch	- In der tiefen Hocke abwechselnd das linke und das rechte Bein strecken. (Liegestütze) Beine hoch lagern. Arme mehrmals beugen und strecken.	• 20 Minuten Radfahren.
Donnerstag	Arme und Beine gleichzeitig hochklappen und gleichzeitig wieder senken.	• Nach dem Training 15 Minuten Seilspringen.
Freitag	- Hinsetzen und mehrmals mit dem Oberkörper zum Boden federn. (Liegend) Die geschlossenen Beine über die Senkrechte von links nach rechts führen und umgekehrt.	• Zirkeltraining: 12 Übungen je 30 Sekunden (wenn mit einer Gruppe: in der Turnhalle).
Samstag	(Grundstellung) Arme strecken und durch die Beine pendeln, kräftig ein- und ausatmen. - Auf der Stelle locker Arme und Beine ausschütteln.	• 20 Minuten Tischtennis oder Ballspiele nach dem Training.
Sonntag	10 Minuten Frühgymnastik. Gehen Sie möglichst viel Schwimmen.	

Tips: 1. Machen Sie Inventur mit der Ausrüstung und Ihrem Können. (Wie und worauf sollte in der nächsten Vorbereitungsperiode besonders geachtet werden?) 2. Testen Sie Munition LG und KK für die nächste Saison. 3. Eine sportärztliche Untersuchung wäre fällig. 4. Üben Sie das mentale und autogene Training verstärkt. 5. Müssen Sie Ihre Anschläge umstellen? (KK) Beginnen Sie gleich! 6. Lassen Sie durch einen Fachmann Gewehr oder Pistole prüfen.

Spezielles Training – Gewehr und Pistole

- 30 Minuten: Überprüfung des äußeren und inneren Anschlags (LG oder LP). Mit geschlossenen Augen auf weiße Scheibe schießen, Konzentration auf sauberes Abziehen (15 Minuten).
- Mentales Training.
- 30 Minuten: Wir schneiden die 9 und 10 aus der Scheibe und versuchen alle Schüsse in diesen Bereich zu bringen. (Achten Sie gleich auf den Schießrhythmus).
- Autogenes Training.
- 20 Minuten: Schußbilder 10 – 15 Schuß auf eine weiße Scheibe. Wir versuchen die Schußbilder möglichst klein zu halten.
- Achten Sie auf das saubere Einrichten.
- 120 Minuten Schießtraining (siehe auch «Trainingsaufbau», Seite 57ff).
- 30 Minuten: Abzugstraining (weiße Scheibe).
- Oder: Beginnen Sie mit der Umstellung der Anschläge KK.
- 60 Minuten: Stufenschießen: 5 Schuß 48 Ringe – 10 Schuß 95 Ringe – 15 Schuß 143 Ringe (je nach Ihrem Leistungsstand). Erreichen Sie Ihr Ziel nicht, erfolgt eine Wiederholung.
- Eine große Leistungskontrolle wird erst Ende September bzw. Anfang Oktober geschossen.

Lassen Sie sich von einem Arzt Massagen verschreiben.

Trainingsplan Oktober (gültig vom 11. 10. bis 10. 11.)

Die Beleuchtung auf den Schießständen: Man kann in geschlossenen Räumen immer wieder feststellen, daß der Helligkeitsunterschied zwischen Scheibenbeleuchtung und der Beleuchtung des Schützenstandes zu groß ist. Durch das Zielen in die Helligkeit und das Kontrollieren des Schusses sowie das Laden in der Dunkelheit wechselt die Pupille ständig ihre Öffnung. Das Auge ermüdet schnell, und Ihre Leistung wird nicht zufriedenstellend sein. Ein normal blendfrei ausgeleuchteter Raum und eine nicht zu grelle Scheibenbeleuchtung ist das Beste. Übrigens: Um das unterschiedliche Licht auf den Schießständen auszugleichen, ist eine verstellbare Iris beim Luftgewehr unerlässlich.

Tag	Konditionstraining (Gymnastik)	Organtraining (Ausgleichssport)
Montag	• Täglich: 10 Minuten Frühgymnastik, bestehend aus Übungen wie beidbeinig abspringen und versuchen, mit einer Hand möglichst hoch an die Wand zu schlagen. Schnell treten und dabei beide Knie bis zur Waagerechten anheben.	• Seilspringen (30 Sprünge, Pause, nochmals 30 Sprünge).
Dienstag	Beinkreisen im Sitzen: schwinghaftes Kreisen der geschlossenen Beine. Rumpfdrehbeuge vorwärts: mit der rechten Hand an den linken Fuß und mit der linken an den rechten Fuß schwingen.	• 20 Minuten Gymnastik zur Auflockerung nach dem Training.
Mittwoch	Übrigens: Durch Laufen regulieren Sie Ihren Blutdruck und erreichen für das Schießen eine wichtige, optimale Pulsfrequenz.	• Nach der Arbeit: Schwimmen (2 x 15 Minuten gemächlich, zwischendurch eine Bahn mit 70 % Kraftaufwand).
Donnerstag	Aus leichter Grätschstellung Rumpf vor- und zurückbeugen. Die Arme begleiten die Bewegung.	• Nach der Arbeit: 30 Minuten Waldlauf. Auf die Atmung achten. Warm duschen.
Freitag	Bauchschaukeln: auf dem Bauch kräftig hin- und herschaukeln. Auf der Stelle locker Arme und Beine ausschütteln.	• 12-Minuten-Test: Laufen Sie möglichst viele Runden um einen Sportplatz (mit vollem Kraftaufwand). 7–8 Runden sollte man schaffen.
Samstag		• Nach dem Training 10 Minuten Gymnastik und Tischtennis.
Sonntag	• 10 Minuten Frühgymnastik. • Wenn kein Wettkampf: Spaziergang (bis 2 Stunden) oder Ausgleichssport wie Tischtennis, Schwimmen, Radfahren.	

Gleichbleibende Reihenfolge des Bewegungsablaufs: Beim Luftgewehr und beim Luftpistolenschießen wechselt der Schütze seine Scheiben selbst. Wichtig ist hierbei, daß die Reihenfolge der für jeden Schuß notwendigen Handhabung immer in der gleichen Reihenfolge abläuft: Gewehraufnahme, Gewehrablage, Scheibenwechsel, Ruhestellung nach dem Schuß usw.

Überlegen Sie sich vorher, wo Sie die Munition deponieren und ob Sie das Gewehr auf den Tisch oder auf den Stuhl abstellen. Eine laufende Veränderung der Fußstellung verändert die Trefferlage.

Spezielles Training – Gewehr und Pistole

- 20 Minuten Schießen auf weiße Scheibe (Nachhalten!). Kontrolle des inneren und äußeren Anschlags (Luftgewehr und Luftpistole). Abzugstraining: 3 Schuß scharf – 2 Schuß mental immer im Wechsel (15 Minuten).
- 10 Minuten mentales Training.

- 60 Minuten Trainieren des Schießrhythmus; es wird einige Zeit dauern, bis dieser automatisiert ist. Achten auf das Abziehen: die ruhige Lage der Waffe (Luftgewehr oder Luftpistole) darf dadurch nicht beeinträchtigt werden.
- 20 Minuten Aufgaben stellen: 5 Schuß = Ringe usw.

- 30 Anschläge (Pistole: 40) Trockentraining zu Hause ohne Zielscheibe: richtiges Halten – Atmen, nicht Abziehen.
- Autogenes Training.

- 40 Schuß Gewehr oder Pistole: Schneiden Sie die 10 und 9 aus der Scheibe. Auf den Rhythmus achten!

- 30 Anschläge Trockentraining zu Hause ohne Zielscheibe: richtiges Halten – Atmen – Abziehen (Körperkontrolle).

- Leistungskontrolle: 40 Schuß unter strengsten Bedingungen. Das gilt auch für Pistole usw. Erwarten Sie trotz guter Vorbereitung kein zu hohes Ergebnis, sondern übertragen Sie das im Training Erlernte auf den Wettkampf.

Oder ein paar Trockenanschläge.

Trainingsplan November (gültig vom 11.11. bis 10.12.)

Tips für Ihre Trainings- und Wettkampfplanung: Die zeitliche Form der Trainingsplanung ist: Trainingsplan für mehrere Jahre – Jahrestrainingsplan – Monatstrainingsplan – Wochentrainingsplan – Trainingsstunde.

Es wird kaum möglich sein, von einem Schützen das ganze Jahr hindurch Spitzenleistungen zu erwarten. Daher sind im Jahrestrainingsplan die wichtigsten Wettkämpfe zu markieren und zielstrebig auf sie hinzuarbeiten. Kleinere Wettkämpfe, die dazwischen liegen, dienen als Aufbauwettkämpfe. (Dies gilt auch für die Vorbereitung einer Mannschaft.) Die Wettkämpfe im Sportjahr sollten so angelegt sein, daß sie eine systematische Steigerung beinhalten.

Tag	Konditionstraining (Gymnastik)	Organtraining (Ausgleichssport)
Montag	• Täglich: 10 Minuten Frühgymnastik, bestehend aus Übungen wie Gehen, Laufen und Hüpfen auf der Stelle.	• 30 Minuten Laufen mit 70 % Kraftaufwand nach dem Training.
Dienstag	- Rumpfbeugen mit gestreckten Armen. - Aus der Bauchlage gleichzeitiges Heben und Senken der Beine und des Oberkörpers.	• 20 Minuten Schwimmen mit hoher Belastung.
Mittwoch	- Gleiche Übung, aber aus der Rückenlage. - Aus Rückenlage den Oberkörper zum Sitzen anheben und zurück.	• 20 Minuten Tischtennis oder Ballspiele nach dem Training.
Donnerstag	- Aus Rückenlage Beine anheben und dann kreisen. - Liegestütze mit wechselseitigem Heben und Senken des rechten und linken Arms.	• Radfahren ist auch Organschulung.
Freitag	Grundstellung einnehmen, rechte Hand an linke Fußspitze und linke Hand an rechte Fußspitze, immer im Wechsel.	• 15 Minuten Gymnastik zur Auflockerung nach der Leistungskontrolle.
Samstag	- Rumpfkreisen. - Kopfkreisen. - Auf der Stelle Hüpfen und danach Beine und Arme ausschütteln.	• Nach der Leistungskontrolle: 10 Minuten Lockerungsübungen. 15 Minuten Spaziergang an der frischen Luft.
Sonntag	10 Minuten Frühgymnastik. Bei Leistungskontrollen wird unsere Muskulatur und vor allem der Rücken strapaziert, daher 20 Minuten locker Schwimmen (möglichst warmes Wasser).	

Betreuer bzw. Übungsleiter werden die Pläne für ihre Schützlinge grundsätzlich auf dieses Vorhaben hin ausarbeiten. Ein Training ohne zeitliche Planung, systematischen Aufbau und konkrete Zielsetzung führt auch über mehrere Jahre hinweg zu keinem wirklichen Erfolg. Übrigens: Jeder Trainingsschuß muß Sinn und Bestimmung haben und genau so konzentriert wie im Wettkampf abgegeben werden.

Spezielles Training – Gewehr und Pistole

- 30 Minuten: 3 Schuß scharf – 2 Schuß mental, immer im Wechsel. Auch beim scharfen Schuß immer Körperkontrolle durchführen.
- Autogenes Training.
- 30 Schuß: Perfektionieren Sie das Zeitgefühl des Schießrhythmus.
- 10 Minuten mentales Training.
- 20 Minuten zur Verbesserung der speziellen Kondition Halteübungen: Nicht aus dem Anschlag gehen, immer 20 Sekunden halten mit geschlossenen Augen. (Nach dieser Übung 15 Schuß Leistungskontrolle.)
- 30 Minuten: Abzugstraining (weiße Scheibe). Oder: Denken Sie an die Umstellung der Anschläge KK.
- Leistungskontrolle: 40 Schuß (Gewehr – Pistole) unter strengsten Bedingungen. Möglichst auf einem Schießstand, der Ihnen nicht so gut bekannt ist.
- Leistungskontrolle: 40 Schuß (Gewehr – Pistole). Vergleichen Sie die Zehner-serien der Leistungskontrollen, ob – oder wann – im Wettkampf eine Pause eingelegt werden muß.

Benutzen Sie nach Möglichkeit den Sonntagnachmittag zum Wandern. (Haben Sie die Sauna vergessen?)

Trainingsplan Dezember (gültig vom 11. 12. bis 10. 1.)*Psychologie des Trainers:*

Erfolg im Sport wird von vielen Faktoren bestimmt. Eine nicht unwesentliche Rolle spielt die Persönlichkeit des Trainers und sein Einfluß auf den Sportler. Das Erreichen hervorragender Ergebnisse hängt weitgehend ab von den Fähigkeiten des Trainers, den Lern- und Trainingsprozeß zu leiten, den Sportler richtig auf den Wettkampf vorzubereiten und ihn vor, während und nach dem Wettkampf gut zu betreuen. Ist das Verhältnis zwischen Aktivem und Trainer gestört, kann das zu erheblichen Leistungsabfällen führen.

Daher hat er seine Maßnahmen immer neu zu überprüfen, sein Verhalten kritisch zu überdenken und den Interaktionsprozeß zu kontrollieren.

Tag	Konditionstraining (Gymnastik)	Organtraining (Ausgleichssport)
Montag	• Täglich: 10 Minuten Frühgymnastik. Zusätzlich eine Übung bei erschwerter Ausatmung:	• 10 Minuten leichte Gymnastik vor dem Training.
Dienstag	Phase I Kniestand einnehmen. Hände hinter dem Kopf verschränken. Langsam einatmen, dabei Ellbogen zurücknehmen.	• 20 Minuten Tischtennis oder Ballspiele nach dem Training.
Mittwoch	Phase II Während der Einatmung den aufgerichteten Oberkörper langsam nach rechts oder links drehen. Dabei Becken und Beine nicht mitdrehen.	• Nach dem Training: 10 Minuten Lockerungsübungen und 10 Minuten Spaziergang an der frischen Luft.
Donnerstag	Phase III Aus der seitlichen Drehung Oberkörper so weit nach vorn fallen lassen, bis der Kopf neben den Knien den Boden berührt. Ellbogen anwinkeln. Dabei auf den Laut «Sch» ausatmen.	• Eine Stunde vor dem Training 15 Minuten laufen zum Aufwärmen.
Freitag	Phase IV Oberkörper wieder aufrichten. Zurückdrehen. Entspannen. Übung von neuem beginnen.	• Nach der Leistungskontrolle 10 Minuten Gymnastik.
Samstag		• Nach dem Wettkampf 15 Minuten Spaziergang mit Lockerungsübungen. Durchdenken Sie den abgelaufenen Wettkampf.
Sonntag	• 10 Minuten Frühgymnastik. • Größere Waldläufe, vor allem morgens, wären jetzt angebracht, allerdings bei zu kalter und feuchter Luft sollten Sie das Schwimmbad aufsuchen.	

Spezielles Training – Gewehr und Pistole

- 40 Schuß: 10 Schuß auf weiße Scheibe (Anschlagskontrolle).
15 Schuß Trefferbild ohne Beobachtung.
15 Schuß mit Beobachtung (Schüsse ansagen, bevor die Scheibe eingeholt wird) (Luftgewehr und Pistole).
- 30 Minuten: Trockentraining zur Verbesserung des Abzugsvorgangs. Die Körperkontrolle wird immer mit einbezogen.
10 Minuten mentales Training.
- 120 Minuten Stufenschießen nach Ihrem Leistungsniveau, zum Beispiel:
5 Schuß 47 Ringe – 10 Schuß 94 Ringe – 15 Schuß 140 Ringe – 20 Schuß 185 Ringe usw. Wenn die Ringzahl der Stufe erreicht ist, erst dann wird mit der nächsten begonnen. Dies kann auch als Wettkampf mit Vereinskameraden aufgebaut werden. Sieger ist, wer als erster alle Stufen erreicht hat.
- 20 Minuten: Überprüfung des Schießrhythmus. Achten Sie genau auf den zeitlichen Ablauf.
- Autogenes Training.
- Leistungskontrolle: 40 Schuß (Luftgewehr oder Luftpistole). Versuchen Sie zu erkennen, woher Ihre schlechten Schüsse kommen.
- Leistungskontrolle: 40 Schuß; am besten wäre eine Wettkampf unter strengsten Maßstäben.

Halbjähriger Trainingsplan

Als Beispiel für einen individuellen halbjährigen Trainingsplan (Laufzeit: 1. November 1975 bis 30. Juni 1976) wird der Trainingsplan für *Karlheinz Smieszek* (Gewehrschießen) wiedergegeben. Smieszek gehörte und gehört zum Olympiakader; in Montreal errang er eine Goldmedaille.

November

1. Woche

- | | |
|---------|---|
| 60 Min. | Kreislauftraining: Laufen – Schwimmen mit maximaler Belastung |
| 60 Min. | Trockentraining liegend
Versuchen Sie, die Feinheiten des äußeren und inneren Anschlags zu finden. |
| 60 Min. | Trockentraining stehend
Auf äußeren und inneren Anschlag achten |
| 60 Min. | Trockentraining kniend
Auf äußeren und inneren Anschlag achten |
| 10 Min. | Spezielle Gymnastik für Gewehrschützen, zur Kräftigung von Bauch- und Rückenmuskulatur (täglich) |
| 10 Min. | Mentales Training (täglich)
Spezielle Gymnastik und mentales Training wird über die gesamte Zeit des Trainingsplans durchgeführt und daher nicht mehr erwähnt. |

Erlernen Sie unter Aufsicht eines Arztes das autogene Training.

2. Woche: Training genau wie in der 1. Woche

3. Woche:

- | | |
|---------|--|
| 60 Min. | Kreislauftraining mit mittlerer Belastung |
| 60 Min. | Trockentraining liegend
Achten Sie auf das immer gleichmäßige Einsetzen der Waffe.
Den Abzugsvorgang nur gedanklich durchführen. |
| 40 Min. | Trockentraining stehend
Konzentrieren Sie sich bei jedem Anschlag auf den immer gleichen Muskeltonus. |

- 40 Min. Trockentraining kniend
Achten Sie auf den sauberen, gelösten Anschlag und
das saubere Einsetzen der Waffe.

4. Woche

- 120 Min. Kreislaufttraining: Laufen – Schwimmen mit mittlere-
rer Belastung
- 90 Min. Ausbildung des inneren Anschlags 3mal 30 Minuten
liegend – stehend – kniend
- 90 Min. Abzugstraining (trocken) in den Anschlagsarten lie-
gend – stehend – kniend
- 90 Min. Wiederholung zur Ausbildung des inneren An-
schlags 3mal 30 Minuten
12-Minuten-Test zur Überprüfung der allgemeinen
Kondition

Dezember

Trainingsschwerpunkt: allgemeine und spezielle Kondition, wobei
darauf zu achten ist, daß die Belastung allmählich verstärkt wird.
Zur Festigung der Grundelemente wiederholen Sie den Trainings-
ablauf vom Monat November.

12-Minuten-Test zur Überprüfung der allgemeinen Kondition.

Januar

1. Woche

- 120 Min. Kreislaufttraining mit Belastung
2mal 4 Stunden in der Woche scharfes Training
Das Wochenende wird jeweils in das Trainingspro-
gramm einbezogen.
Trainingsschwerpunkte:
Überprüfung der Atemtechnik
Körperkontrolle – innerer Anschlag
Abzugstraining, immer im Wechsel scharf – trocken
mit geschlossenen Augen auf eine weiße Scheibe

2. Woche

- 120 Min. Kreislaufttraining mit Belastung
Zeitaufwand wie in der ersten Woche

Trainingsschwerpunkt: Abzugstraining

2mal 15 Schuß Trefferbilder ohne und mit Beobachtung, immer im Wechsel in den Anschlagsarten (Schußbilder werden am 16. 1. 76 zum Lehrgang des Landesverbandes mitgebracht.)

3. Woche

120 Min.

Kreislauftraining: Laufen – Schwimmen mit Belastung

2mal 4 Stunden scharfes Training in der Woche

Trainingsschwerpunkt: Schießrhythmus in den drei Anschlagsarten (Schußbilder)

16.–18.

Lehrgang beim Landesverband:

Auswertung der Schußbilder, 12-Minuten-Test zur Überprüfung der allgemeinen Kondition

Durch die Auswertung der Schußbilder wird am 18. Januar ein individuelles Training bis zum 30. Januar festgelegt.

Februar

1.–15.

Lehrgang des Deutschen Schützenbundes in Ruhpolding

3. Woche

120 Min.

Kreislauftraining: Laufen – Schwimmen mit Belastung

Trainingsschwerpunkt: technische Schulung, Atmung – Halten – Abziehen – Stufenschießen

20.–22.

Lehrgang beim Landesverband:

Leistungskontrolle 2mal 60 – 40 – 40 Schuß

12-Minuten-Test zur Überprüfung der allgemeinen Kondition

Festlegung des individuellen Trainings bis zum 7. März 1976

März

2. Woche

Kreislauftraining: 5000-m-Lauf

Trainingspause bis zum 13. März 1976

- 13.–14. Lehrgang beim Landesverband:
Überprüfung aller Faktoren
12-Minuten-Test zur Überprüfung der allgemeinen
Kondition
3. und
4. Woche
120 Min. Kreislauftraining: Laufen – Schwimmen mit Bela-
stung
Wiederholung aller technischen Fertigkeiten
- April**
- 2.–4. Lehrgang des Deutschen Schützenbundes in Wies-
baden
- 5.–8. Kreislauftraining: Sie sollten jetzt im Besitz einer
allgemeinen Kondition sein, so daß Sie eigenständig
so viel Training durchführen, um die erarbeitete
Kondition zu erhalten.
Trainingsschwerpunkt: Schießrhythmus – Abziehen
Schußbilder zur Überprüfung eventueller Mängel
- 9.–11. Lehrgang im Landesverband (Länderkampf)
Leistungskontrolle: 12-Minuten-Test
(allgemeine Kondition)
- 12.–19. Kreislauftraining zur Aufrechterhaltung der allge-
meinen Kondition
- 20.–28. Kreislauftraining aufrechterhalten
Trainingsschwerpunkt: Abziehen – Leistungskon-
trollen
Achten Sie auf eventuelle Fehler.
- Mai**
- 1.–16. Vorbereitung auf die Ausscheidung zur Olympi-
amannschaft
Gemeinsames Trainingslager mit dem Landesver-
bandstrainer im Ausland
- 17.–27. Leichtes individuelles Training bis zur Ausscheidung
30. Mai–
3. Juni Ausscheidung zur Olympiamannschaft in Wies-
baden

Bei der Planung sollte zudem auf das *Verhältnis* der Trainingseinheiten untereinander geachtet werden. Grundsätzlich empfiehlt sich folgende Einteilung:

- Liegendanschlag: 1 Trainingseinheit
- Kniendanschlag: 3 Trainingseinheiten
- Stehendanschlag: 6 Trainingseinheiten

Trainingspause

Ein übertriebenes Training kann vor allem während der Wettkampfsaison einen spürbaren Leistungsabfall zur Folge haben. In diesem Fall kann ohne weiteres acht Tage mit dem Training ausgesetzt werden.

Als Grundsatz gilt:

- Ein intensives Training mit gezielt eingelegten aktiven und passiven Pausen verbessert die Leistung.

Nach der Winter- und Festtagspause nehmen die meisten Schützen zu Jahresanfang wieder das Training auf. Wer sich nicht speziell auf Hallenwettkämpfe (vorwiegend für Spitzenschützen) vorbereiten muß, geht das Übungspensum langsam an und konzentriert sich auf Konditions- und Organschulung, auf die Vervollständigung und – wenn möglich – Verbesserung der Ausrüstung sowie auf das erneute Vertrautwerden mit der Waffe. Der lockere, saubere (äußere) Anschlag wird angestrebt.

Sogenannte Leistungskontrollen, also fertige Schußprogramme, finden nur untergeordnete Bewertung; sie dienen vorwiegend der Abwechslung im Übungsprogramm.

Solche Leistungskontrollen haben eine noch geringe Schußzahl, um den Schützen Schritt für Schritt an größere Wettkampfprogramme heranzuführen.

Von Januar bis März ist das Erreichen der allgemeinen und speziellen Kondition vorrangig, also: Organschulung sowie Kräftigung der Arm-, Rücken-, Bein- und Bauchmuskulatur. Kondition wird benötigt, um das Schießpensum im Wettkampf ohne Schwierigkeit bewältigen zu können. Man erreicht sie durch *Organtraining* zur Kräftigung von Herz, Kreislauf und Lunge sowie zur Steigerung der Reaktionsfähigkeit, des Schvermögens und zur Stärkung des Gleichgewichtssinns.

Wichtig für die spezielle Kondition ist das *Trockentraining* in verschiedenen Varianten. Dabei schaffen Konditionsübungen das Fundament für ein organisch wachsendes Leistungsniveau. Besonders geeignet sind regelmäßige Waldläufe und im Winter der Skilanglauf.

Trainingsaufbau

In letzter Zeit wird viel gesprochen und geschrieben über das «mentale Training». Auch in den Trainingsplänen ist dieser Begriff zu finden. Hier wurde erwähnt, daß mentales Training aus dem rein theoretischen Durchdenken des Bewegungsablaufes besteht. Allein darüber, welche Voraussetzungen zu erfüllen sind, um diese Trainingsart erfolgreich anwenden zu können, ist nur wenig bekannt. Das läßt sich ganz einfach erklären: Bevor mit dem mentalen Training begonnen wird, muß der Schütze alle wichtigen Faktoren des Schießvorgangs in einen geordneten Ablauf bringen und sie auch beherrschen. Erst wenn er das erreicht hat, erfüllt er die Voraussetzungen zur Durchführung des mentalen Trainings.

Obwohl wir im Unterbewußtsein im täglichen Leben eine Art mentales Training durchführen, wird es einer starken Konzentration bedürfen, um ganz bewußt unsere Bewegungsabläufe der einzelnen Anschlagsarten «mental» abzuwickeln. Schleichen sich in den mentalen Bewegungsablauf von innen oder außen Anschlagsfehler mit ein, dann werden diese später sehr schwer abzustellen sein. Also sind wir gezwungen, vor Beginn des mentalen Trainings den Bewegungsablauf exakt zu beherrschen.

Wenn wir mit dem systematischen Trainingsablauf beginnen, ist es Grundbedingung, daß wir uns zunächst auf Scheibenrichtung bzw. Visierlinie einstellen, d. h. Zielrichtungskontrolle: Überprüfen der Grundstellung zur Scheibenrichtung, so daß im entspannten Zustand die Visierung im Scheibenzentrum steht (0-Stellung). Von jetzt an darf über die ganze Zeit der einzelnen Trainingselemente vorerst nichts verändert werden. Es wäre ratsam, einen Stuhl neben sich zu stellen, um eventuelle Pausen einzulegen, wobei darauf zu achten ist, daß die Fußstellung nicht verändert wird. Danach drehen wir die Scheibe um, also Anschläge auf weiße Scheibe.

Übungen zur Verbesserung der speziellen Kondition: Waffe 15 Sekunden halten und Augen schließen. In dieser Zeit überprüfen der Grundstellung = äußerer Anschlag (Schwankungen des Körpers?) und der Muskulatur = Muskelkoordination = innerer Anschlag.

Atmung: Die Augen bleiben geschlossen. Die Konzentration gilt dem gleichmäßigen und normalen Ausatmen (Bauchatmung).

Nach einer gewissen Zeit reihen wir die bis jetzt geübten Faktoren in die Konzentration mit ein bis zu dem bewußt trainierten Teil, um später den gesamten Bewegungsablauf bis zur Automatisierung zu bringen. Nur so ist ein gedanklicher Bewegungsablauf möglich (mental).

Als nächstes Problem fügen wir das Abzugstraining hinzu. Die Augen bleiben geschlossen, damit die volle Konzentration auf ein sauberes Abziehen gewährleistet ist. Wir schießen also auf die weiße Scheibe und wickeln erst nach einer gewissen Trainingszeit wieder alle Elemente ab bis einschließlich Abziehen.

Trainierte Schützen, die sich einen sauberen Außen- und Innenanschlag erarbeitet haben, werden auch in diesem Zustand ein sehr enges Schußbild auf die weiße Scheibe bringen. Dabei werden wir unter Umständen feststellen können, ob die vorherige Zielrichtungskontrolle sauber durchgeführt worden ist. Gehen wir davon aus, daß auf der weißen Scheibe dieses gute Schußbild vom Zentrum nach links, oben oder unten verschoben ist, wird unsere Zielrichtungskontrolle sicherlich nicht korrekt gewesen sein. Wir müssen eine Korrektur der Fußstellung vornehmen, um das Schußbild auf der weißen Scheibe auch hier möglichst ins Zentrum zu bekommen (0-Stellung). Ist dieser Prozeß sauber durchgeführt, beginnen wir mit dem Schießen von Schußbildern auf die normale Scheibe. Hierbei werden selbstverständlich die Augen wieder geöffnet.

Wir beachten also am Anfang wiederum alle Faktoren bis zum sauberen Abziehen, um uns selbst und den ganzen Bewegungsablauf kennenzulernen. Nach einer gewissen Trainingszeit müssen wir uns bemühen, dabei unseren persönlichen Schießrhythmus zu finden. Der Schießrhythmus ist bei jedem Schützen sicherlich individuell und ist nicht pauschal zu kommandieren. Das betrifft die statischen Disziplinen, nicht das Bewegungsschießen (Keiler usw. . . .). Das heißt: In welcher Zeit (in Sek.) wird der Schuß brechen müssen, um eine 10 schießen zu können (ruhige Phase im

Anschlag)? Erarbeiten Sie sich dafür das Zeitgefühl. Haben Sie Ihren Rhythmus erkannt, trainieren Sie diesen jetzt ganz bewußt, und zwar so, wie im Wettkampf der Ablauf vonstatten geht (Luftgewehr pro Scheibe 1 Schuß, Kleinkaliber 5 Schuß).

Sollten im Beginn des Bewegungsablaufs schon Unsauberkeiten festzustellen sein, so muß der ganze Ablauf unterbrochen und von neuem begonnen werden (der Finger darf nicht mehr abziehen). Sie dürfen bei dieser Trainingsmethode also nie einzelne Faktoren an verschiedenen Trainingstagen trainieren, sondern müssen diese in einen Trainingsprozeß einreihen. Je nach der zur Verfügung stehenden Zeit teilen Sie sich die einzelnen Faktoren ein. Am günstigsten wäre es, wenn Sie diese Trainingselemente auf 2 Stunden bringen und sie zweimal in der Woche und über mindestens 2 Monate durchführen.

Fordern Sie sich zwischenzeitlich Leistungen ab, z. B. 5 Schuß 48 Ringe oder 10 Schuß 97 = 15 Schuß 146 je nach Ihrem Leistungsstand, nicht zu hoch und nicht zu niedrig.

Allmählich werden Sie feststellen, daß Sie mit dieser Methode Ihren ganzen Körper und Bewegungsablauf unter Kontrolle bekommen. Bei einem schlechten Schuß innerhalb des Wettkampfs werden Sie dann diesen besser herausfinden können und die im Bewegungsablauf «durchgegangene Sicherung» besser und schneller reparieren können.

Dieser Trainingsablauf ist von Gewehrschützen nicht nur für das Stehendschießen, sondern auch auf Liegend und Kniend zu übertragen.

Das eigentliche mentale Training wird am Anfang recht schwierig durchzuführen sein. Es bedarf gleichfalls einer schrittweisen Vorbereitung (Konzentrationsübung). Am besten wäre es, abends vor dem Einschlafen damit zu beginnen, bis nach einer gewissen Zeit ein Grad von Konzentrationsfähigkeit erreicht wird, der es ermöglicht, sich mental einen ganzen Wettkampfablauf bewegungsmäßig, technisch, taktisch vorzustellen.

Dies zu erreichen, erfordert viele geduldige Kleinarbeit. Doch viele Schützen haben es geschafft. Und wer mit Konzentration zu Werke geht, der sollte ebenfalls das mentale Training erlernen können.

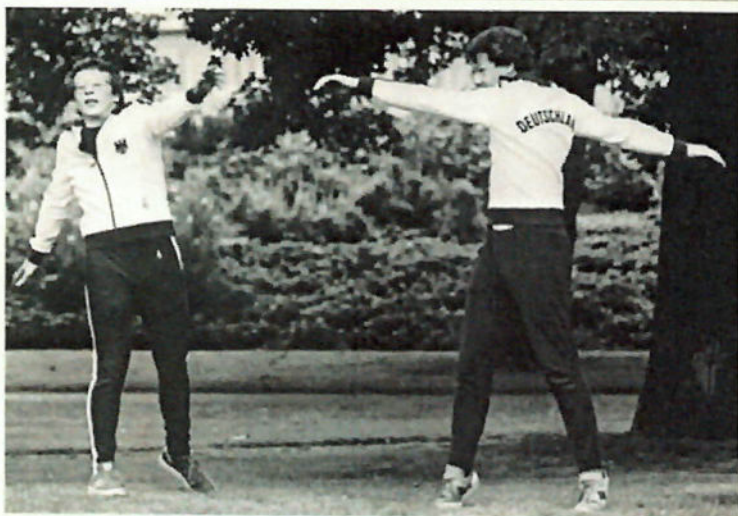


Gymnastische Übungen

Durch die beim Schießen relativ starke Beanspruchung der Wirbelsäule und teilweise Verspannungen der Muskulatur ist die tägliche Gymnastik Grundbedingung für einen lockeren Anschlag. Im folgenden werden Anregungen gegeben, wie gymnastische Übungen an jedem Ort – ob in der Wohnung, Turnhalle oder freien Natur – improvisiert und durchgeführt werden können, und zwar als Einzelübung und als Partnerübung. Diese oder ähnliche Übungen sollten täglich mindestens zehn- bis zwölfmal – am besten noch vor dem Frühstück – absolviert werden. Zwölf Übungen nehmen höchstens zehn Minuten in Anspruch; insofern ist es möglich, diese zweimal im Laufe des Tages zu leisten.

Selbstverständlich bietet eine Turnhalle weitaus mehr Möglichkeiten, sich sportlich zu betätigen. Dennoch zeigen die Fotos auf den folgenden Seiten, daß sich in der Natur an der frischen Luft vielfältige Übungen durchführen lassen. Trablaufen oder Laufen auf der Stelle, um den Körper und die Muskulatur zu erwärmen, ist dabei Voraussetzung für jede weitere sportliche Betätigung.





Torsionsfähigkeit der Wirbelsäule (*Rumpfdrehen*)

Mit lockeren, langen Armen üben, ohne die Fersen vom Boden abzuheben. Langsam beginnen, später schneller werden.

Armstreckmuskeln (*Liegestütz*)

Arme beugen und strecken. Körper darf nicht durchhängen. Kräftige Sportler versuchen, vor oder hinter dem Kopf in die Hände zu klatschen.





Beweglichkeit des Beckens, Dehnung der Oberschenkelvorderseite
(*Rumpfbeugen rückwärts*)

Mit beiden Händen mehrmals an die Fersen der leicht gegrätschten Beine fassen. Das Becken bleibt vorn.

Beweglichkeit des Beckengürtels (*Rumpfbeuge im Hürdensitz*)

Im Hürdensitz mit der Brust zur Erde federn. Beidseitig üben.
Vorderes Bein gestreckt lassen.





Bauchmuskulatur (*Beinkreisen*)

Schwunghaftes Kreisen der geschlossenen Beine. Große Kreise beschreiben. Oberkörper möglichst aufrecht lassen.

Beweglichkeit der Wirbelsäule und des Beckengürtels/Dehnung der Oberschenkelrückseite (*Rumpfbeugen im Fersensitz*)

Auf eine Ferse setzen und nach vorn federn. Außenbein gestreckt lassen.





Bauchmuskeln (*Klappmesser*)

Arme und Beine gleichzeitig hochklappen und gleichzeitig wieder senken. Stets aus völliger Körperstreckung üben.

Rückenmuskeln (*Spannwaage*)

Arme und Beine geschlossen anheben und mehrmals – mindestens drei Sekunden – halten. Pausen kurzhalten.



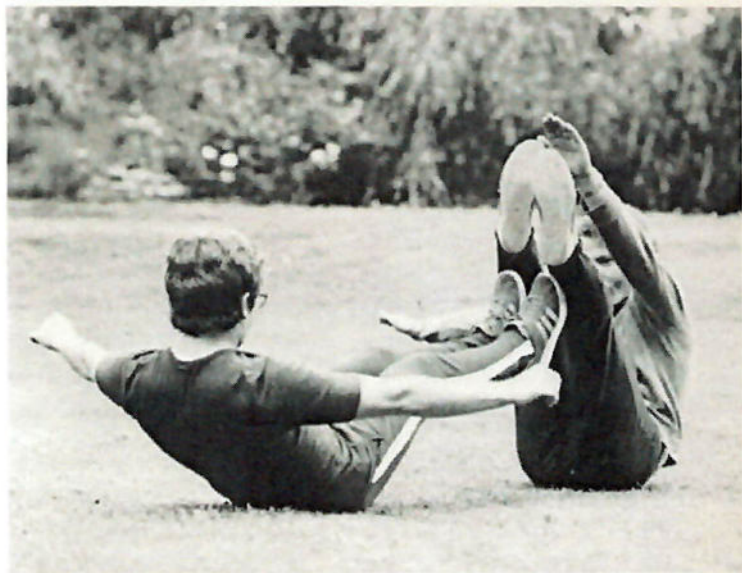


Beweglichkeit der Wirbelsäule
(*Rumpfdrehbeuge vorwärts*)
Mit der rechten Hand an den linken Fuß und mit der linken an den rechten Fuß schwingen. Schwunghaft üben, Beine gestreckt lassen.

Rückenstreckmuskeln
(*Bauchschaukeln*)

Auf dem Bauch kräftig hin und her schaukeln. Hände entweder vor/hochhalten oder auf dem Rücken verschränken.





**Kraft der Bauchmuskeln
(Beinkreisen)**

Partner 1 kreist seine geschlossenen Beine um die Beine von Partner 2. Möglichst große Kreise beschreiben.



**Bauch- und Schultermuskeln
(Kerze)**

An den Fußgelenken des Partners festhalten und zur «Kerze» aufschwingen. Der Partner stößt die Beine wieder zurück. Möglichst auch das Gesäß hochschwingen.



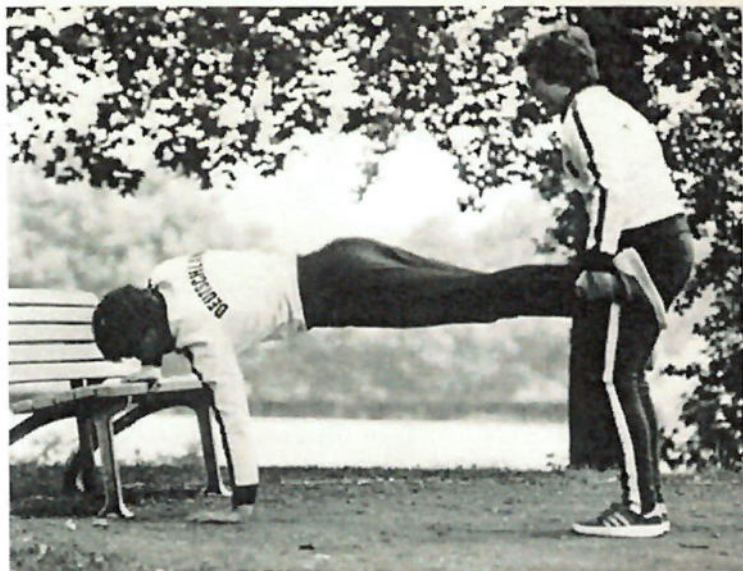
Sprunggewandtheit und Sprungausdauer (*Hopserlauf mit dem Seil*)

Hopserlauf im schwingenden Seil ausführen. Seil nicht aufwickeln; Arme nur wenig mitbewegen.

Armstreckmuskeln (*Liegestütz mit hochgelegten Beinen*)

Je nach Armkraft Beine hoch oder niedrig lagern. Arme mehrmals beugen und strecken. Körper gestreckt lassen; eventuell in die Hände klatschen.





Armkraft (Schubkarrensteigen)
 Mehrmals auf ein Hindernis und wieder herunter steigen. Arme auf dem Hindernis stets strecken.



Sprungausdauer und Sprunggewandtheit (Schlußsprünge über ein Hindernis)
 Von beiden Seiten üben.

Muskel- und Organschulung

Die *Muskelschulung* umfaßt die Bereiche:

1. allgemeine Muskelschulung,
2. spezielle Muskelschulung,
3. Muskelkoordination,
4. Schulung des Muskelgefühls.

Zu 1: allgemeine Muskelschulung. Sie betrifft die allgemeine Kondition.

Der Schütze muß in der Lage sein, ein Schußprogramm von 30, 60 oder 120 Schuß ohne körperlichen Leistungsabfall durchzustehen.

Trainingsmöglichkeiten bieten fast alle Sportarten, insbesondere Leichtathletik, Schwimmen, Tennis, Skilaufen, Radfahren sowie längere Waldspaziergänge.

Zu 2: spezielle Muskelschulung. Sie betrifft die spezielle Kondition. Der Schütze muß in der Lage sein, einen Anschlag ohne Schmerzempfindung und ohne Konzentrationsabfall über einen längeren Zeitraum (doppelte Wettkampfzeit) einzunehmen.

Trainingsmöglichkeit: Im Trockentraining werden zu Hause oder auf dem Stand die einzelnen Anschläge bis zu einer Stunde ohne Unterbrechung eingenommen (auch ohne abziehen; Kniendanschlag auch ohne Waffe).

Zur Kräftigung der für den Schützen wichtigen Hüft- und Schultergürtelmuskulatur dient eine spezielle Gymnastik, wie: starkes Rumpfkreisen – Armmühle – auf den Rücken mit lang ausgestreckten Beinen legen, Rumpf aufrichten und Arme weit zwischen die Beine strecken (sehr wirkungsvoll Übungen mit Medizinball) – ebenso alle anderen Übungen, bei denen vornehmlich der Hüftgürtel drehend oder knickend beansprucht wird. – Jede Übung dauert circa eine Minute.

Zu 3: Muskelkoordination. Sie betrifft zum Beispiel den reflektorischen Abzugsvorgang.

Nach Einnahme des Anschlags befindet sich der gesamte Körper in Ruhestellung (statischer Zustand); nur der Abzugsfinger soll sich bewegen (dynamischer Vorgang).

Alle nicht für den Abzugsfinger maßgebenden Nervenstränge müssen im Moment des Abziehens völlig isoliert sein.

Zu 4: Schulung des Muskelgefühls. Sie fördert die Muskelempfindung.

Der Schütze muß in der Lage sein, jederzeit seinen trainierten Anschlag wiederzufinden.

Trainingsmöglichkeit: Die einzelnen Anschläge werden drei bis fünf Minuten eingenommen; dann aufstehen und den Anschlag erneut einnehmen (bis zu zehnmal wiederholen). Beim Kniendanschlag sind die drei Stützpunkte des Schützen zu markieren, damit immer wieder die gleichen Punkte gefunden werden können.

Die *Organschulung* dient der Kräftigung von Herz, Kreislauf und Lunge.

Sauerstoffmangel im Gehirn führt zum Nachlassen der Reaktionsfähigkeit, des Sehvermögens und zu Störungen des Gleichgewichtsinns. Diese drei Faktoren jedoch sind gerade für den Schützen von außerordentlicher Bedeutung.

Die Lunge nimmt den Sauerstoff auf und gibt ihn weiter an das Blut, das den Transport an die Verbraucherstellen übernimmt, also auch zum Kopf (Gehirn). Das Blut selbst wird befördert durch das Herz und die Arterien, und zwar zu $\frac{1}{3}$ durch das Herz und zu $\frac{2}{3}$ durch die Arterien. Der Herzrhythmus wird durch die Arterien fortgesetzt.

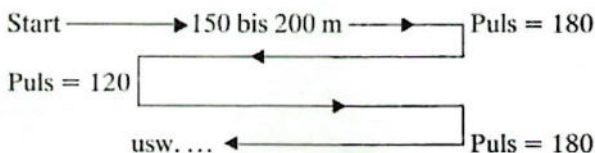
Der Schütze braucht zur Ausübung seines Sports weit mehr Sauerstoff im Gehirn als nicht Sporttreibende; er muß also auch ein viel stärker entwickeltes Kreislaufsystem haben als der «Normalmensch».

Auswirkungen eines schwach oder nur normal entwickelten Kreislaufsystems bei einem Schützen sind:

- Nachlassen der Leistung nach 15 bis 30 Schuß
- Zunahme der Körperschwankungen durch gestörten Gleichgewichtssinn
- Nachlassen der Sehfähigkeit; der Schütze sieht mit zunehmender Schießdauer den Spiegel nicht mehr rund, sondern als eiförmig.

Trainingsmöglichkeiten: Die medizinisch günstigste und schnellste Kräftigung des Kreislaufs ist durch ein Intervalltraining möglich. Dieses bewirkt eine Stoßbelastung des Kreislaufs. Der Belastung folgt Erholung, dieser wiederum eine Belastung usw.

Einfachste Trainingsmöglichkeit: 150 bis 200 Meter mit etwa 80 Prozent Belastung laufen; der Pulsschlag muß dann auf 180 gestiegen sein. Gleiche Strecke zurückgehen, und zwar so schnell oder langsam, bis der Puls am Ziel auf 120 zurückgegangen ist.



Mit zunehmender Kondition ist dieses Programm maximal zehnmal zu steigern.

Weitere Formen des Intervalltrainings sind Radfahren, Schwimmen oder Treppenlaufen.

Über den Einfluß von Training auf Kraft, lokale Muskelausdauer und Schnelligkeit

Von Dr. med. Heinz Lösel

Schon 1895 vertrat der Anatom W. Roux in seinen Abhandlungen über die Entwicklungsmechanik der Organismen bezüglich der funktionellen Anpassung die Auffassung, daß die Funktion das durch Vererbung angelegte Organ ausbildet, erhält und fördert. Sein Schüler LANGE kam etwa zwanzig Jahre später zu der auch heute noch gültigen Ansicht, daß die Muskulatur auf Spannungsreiz mit Volumen- und Gewichtsvergrößerung, auf Dauerbelastungen mit Stoffwechselveränderungen reagiert. Auch war ihm damals schon bekannt, wie eng der Funktionszustand der Muskulatur von Intensität und Häufigkeit der auf sie einwirkenden Reize abhängt. Das hat zur Folge, daß unterschwellige Reize das Organ verkümmern lassen, überschwellige, häufige Reize dagegen sich funktions- und damit leistungsbessernd auswirken.

- Der Organismus paßt sich wechselnden und wachsenden Anforderungen der Umwelt an.

Diese Erkenntnisse macht man sich im sportlichen Training zunutze, indem man funktionelle Reize von ansteigendem Maß systematisch zu leistungssteigernden Veränderungen der organischen Form und Funktion anwendet.



Mit Pistolen . . .

... hat man früher bezahlt. Das heißt nicht, daß damals Munition die Moneten ersetzte. Pistole hieß eine Goldmünze in Europa (erwähnt auch in Lessings «Minna von Barnhelm»).

Mit solchen Pistolen konnte man nicht schießen, aber vorschießen. Wer sie hatte, war kein Schütze und doch geschützt. Geld ist ein treffliches Ge-Wehr.

Pfandbrief und Kommunalobligation

Meistgekauften deutsche Wertpapiere - hoher
Zinsertrag - schon ab 100 DM bei allen Banken
und Sparkassen

Verbriefte



Sicherheit

Wenn auch die Muskelkraft bei Sportschützen keine so wichtige Rolle spielt wie in den technischen Disziplinen (etwa bei den Gewichthebern, Ringkämpfern und Turnern) und auch keine mit den Schwimmern, Langläufern und Bergsteigern vergleichbare Ausdauer abverlangt wird, so ist doch, da aufgrund der Hebelgesetze beim Halten unserer Waffen beachtliche Kräfte auf die Muskelgruppen im Arm-, Schulter-, Rückenbereich einwirken und sich die Wettkämpfe oft über Stunden hinziehen, eine leistungsfähige Rumpf- und Extremitätenmuskulatur Voraussetzung für gute Ergebnisse in allen Schießsportarten. Die Unfähigkeit, die Waffe beim Schießvorgang ausreichend ruhig halten zu können, das frühzeitige Auftreten von Zittern und Schwanken durch Muskelverspannungen und Muskelschwäche sind Zeichen eines ungenügenden Trainingszustandes, der letztlich auch für Überlastungsschäden der Gelenke und des Bandapparates, zum Beispiel der Schulter, des Ellbogens und des Handgelenks mit verantwortlich ist.

Für den Schützen empfiehlt sich ein kombiniertes Training für *Kraft*, *Ausdauer* und in dynamischen Schießsportarten auch *Schnelligkeit*. Da nach den Gesetzen der Trainingslehre Kraft nur durch Krafttraining, Ausdauer nur durch Ausdauertraining und Schnelligkeit nur durch Schnelligkeitstraining erzielt werden kann, müssen alle drei Arten unter Berücksichtigung der jeweiligen Schießdisziplin in einem wohlausgewogenen Verhältnis zueinander betrieben werden. So wird das Trainingsprogramm eines Skeet- oder Schnellfeuerschützen wesentlich von dem eines Gewehrschützen abweichen.

Die Auswirkungen der einzelnen Trainingsformen auf die Struktur und Funktion der Muskelfaser sind unterschiedlich. So führt reines Krafttraining zu einer Vergrößerung des Faserquerschnitts, während reines Ausdauertraining nur einen geringen Einfluß auf die Muskelmasse hat; hierbei kommt es dagegen zum Einbau energiereicher Substanzen in die Muskelzellen und zur verbesserten, ökonomischeren Durchblutung der Muskulatur (Kapillarisation) . . .

Prinzipiell unterscheiden wir zwei Formen der Muskelarbeit, nämlich die *isometrische* und *isotonische*. Beide sind schon rein äußerlich grundverschieden, da bei der isometrischen im Gegensatz zur isotonischen keine Bewegung stattfindet, sich die Länge der Mus-

kelfasern nicht verändert; demnach wird dem jeweiligen Spannungszustand des Muskels entsprechende Haltearbeit geleistet. Bei isotonischer Arbeit dagegen verkürzt sich der Muskel, was zu einer seiner Funktion entsprechenden Bewegung führt.

Im täglichen Leben kommen reine isometrische oder reine isotonische Arbeit selten vor; hier sind Mischformen die Norm. Anders verhält es sich beim Sport, wo in gewissen Disziplinen beide Formen der Muskelarbeit miteinander abwechseln. So leistet zum Beispiel ein Bogenschütze während des Bogenspannens isotonische, danach, beim Zielvorgang, isometrische Arbeit. Das gleiche gilt für den Pistolen- und Gewehrschützen bezüglich des Anhebens der Waffe bzw. des «Haltens».

Nach unseren heutigen Kenntnissen über die Auswirkung der einzelnen Trainingsmethoden verbessert ein isometrisches (statisches) Muskeltraining vor allem die statische Kraft (Haltekraft), ein isotonisches (dynamisches) Muskeltraining die dynamische Kraft (Bewegungskraft).

Isometrisches Krafttraining

In der Praxis hat es sich durchgesetzt, entweder mit 80 Prozent der Maximalkraft 4 bis 5 Sekunden pro Muskelgruppe oder mit 40 Prozent für die Dauer von 15 bis 20 Sekunden zu trainieren. Um Spitzenleistungen zu erzielen, sollte man nach Ansicht der Sportphysiologen dies fünf- bis achtmal täglich wiederholen.

Unter Berücksichtigung wissenschaftlicher Erkenntnisse habe ich für den Sportschützen ein Trainingsprogramm zusammengestellt, wobei die einzelnen isometrischen Übungen mit maximaler Kraft gegen den Widerstand entgegenwirkender Muskelgruppen, eine feste Unterlage wie etwa Tischplatte oder Wand für die Dauer von etwa fünf Sekunden möglichst mehrmals täglich ausgeführt werden sollen.

1. Hand- und Fingermuskulatur

Wir strecken die Finger. – Wir spreizen die Finger. – Wir pressen die Finger aneinander. – Wir ballen die Faust oder drücken einen Tennisball. – Wir pressen den Daumen an den Zeigefinger. – Wir pressen den Daumen an das Kleinfingergrundgelenk.

2. Arm- und Schultermuskulatur

Wir ballen die Hände zur Faust und drücken zuerst die Fingerseite, dann den Fastrücken und zuletzt die beiden Seitenflächen auf eine Tischplatte. – Die gleichen Übungen machen wir unter der Tischplatte mit Druck nach oben. – Wir halten den Unterarm am Handgelenk fest und versuchen, ihn nach beiden Richtungen zu drehen. – Wir pressen die Oberarme an den Brustkorb. – Wir drücken den Oberarm mit der Gegenhand an den Körper und versuchen, ihn abzuspreizen. – Wir verhaken die Finger bei etwa waagerecht gehaltenen Armen und versuchen, diese auseinanderzuziehen. – Wir pressen die Handflächen bei gebeugten, etwas angehobenen Armen aneinander. – Wir stellen uns in einen Türrahmen und drücken die Hände gegen den Querbalken. – Wir drücken die Handflächen mit erhobenen Armen gegen die Wand.

3. Nacken- und Schultermuskulatur

Wir verschränken die Hände vor der Stirn und drücken mit dem Kopf dagegen. – Wir verschränken die Hände am Hinterkopf und drücken mit dem Kopf dagegen. – Wir legen die linke bzw. die rechte Hand an die Kopfseite an und drücken mit dem Kopf dagegen. – Wir fixieren den Kopf mit beiden Händen und versuchen, ihn nach beiden Richtungen zu drehen. – Wir legen eine Hand auf die Gegenschulter und versuchen, die Schulter anzuheben.

4. Rücken- und Beinmuskulatur

Wir verschränken die Hände auf dem Rücken und spannen Rücken- und Armmuskeln an. – Wir lehnen uns an die Innenseite eines Türrahmens und stemmen die Beine an die Gegenseite. – Wir stellen uns mit gespreizten Beinen in einen Türrahmen und drücken gegen ihn. – Wir legen uns auf den Bauch, umgreifen mit den Händen die Knöchel und versuchen, die Beine zu strecken. – Wir verschränken im Sitzen oder im Liegen die Beine und drücken die Fußaußenflächen gegeneinander. – Wir pressen die Beine und Füße gegeneinander. – Wir drücken im Sitzen mit der Außen- bzw. Innenseite der Füße gegen die Stuhlbeine. – Wir umfassen die Zehen bei abgebeugten Hüft-, Knie- und Fußgelenken und versuchen, die unteren Gliedmaßen zu strecken.



Technik

Liegendanschlag

Der Liegendanschlag ist im Vergleich zum Kniend- und Stehendanschlag die stabilste Stellung, die eher eine spezielle als eine allgemeine Kondition erfordert. Damit ist dieser Anschlag für Schützen jeden Alters und beiderlei Geschlechts gut geeignet.

Andererseits ist das Liegendschießen eine hochwertige olympische Disziplin, die große Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit verlangt. Vor allem die psychische Belastung ist sehr hoch; denn um einen Wettkampf zu gewinnen, kann man sich bei 60 Schuß kaum eine Neun erlauben. Dabei spielt natürlich die absolute Präzision von Gewehr und Munition eine wichtige Rolle.

Die folgenden Anschläge werden von Meisterschützen demonstriert; sie entsprechen den neuesten Erkenntnissen im Schießsport. Dennoch sind Abweichungen möglich, die vom individuellen Körperbau der Schützen bedingt werden.

Der Ausbildungsweg eines Schützen umfaßt vier Schwerpunkte:

1. Schulung und Training der äußeren Anschläge, Schaffung der körperlichen Voraussetzungen und der speziellen Kondition.
2. Ausbildung des inneren Anschlags, Verdeutlichung des Abzugsvorgangs und Erhaltung der körperlichen Voraussetzungen.

3. Automatisierung der technischen Fertigkeiten, Erwerb von taktischen Erfahrungen sowie Verbesserung der allgemeinen und speziellen Kondition.
4. Wettkampfbewährung unter Höchstleistung.

Neben der Muskel- und Organschulung sowie der taktischen nimmt die technische Schulung eine wichtige Rolle ein. Sie umfaßt

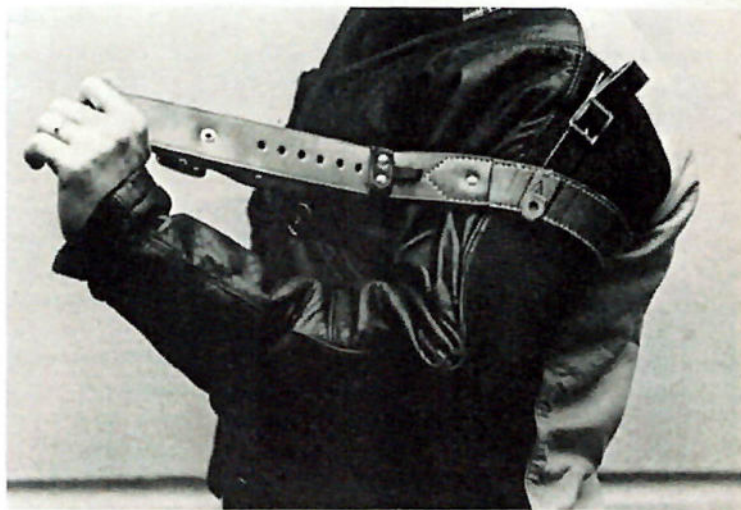
- das Erlernen der Anschläge,
- den Zielvorgang,
- den Abzugsvorgang,
- das Erlernen der Anschläge nach äußerem und innerem Anschlag.

Im folgenden werden die wichtigsten Merkmale des äußeren Liegendanschlages für *Übungsleiter* wiedergegeben.

- leichtester Anschlag wegen der großen Stütz- und Auflagefläche und des tiefen Schwerpunkts
- Riemen anlegen, die Riemenschnalle zeigt immer zur Brust; Riemen am linken Oberarm (bei Rechtshändern) von außen ziehend befestigen
- Winkel zwischen Körperachse und Schußrichtung beträgt 10 bis 15 Grad
- völlig gerade ohne Hüftkniek oder -bogen liegen
- Riemen an der Waffe befestigen, dabei die behandschuhte linke Hand weit um den Riemen herumführen; Riemenbefestigungspunkt liegt zwischen Daumen und Zeigefinger
- Waffe am Schulterbein einsetzen; sie muß fest auf der «Maus» (Verlängerung des Innenhanddaumens) aufliegen
- Waffe leicht nach innen verkanten
- Winkel zwischen Schießtisch und Handrücken/Ellbogen beträgt 30 Grad; der linke Ellbogen stützt sich circa fünf Zentimeter neben der Waffe auf
- keine Veränderung dieses Auflagepunkts während des gesamten Schießens
- rechten Arm weit nach rechts auslegen und nach vorn schieben (0-Punkt), die rechte Hand umfaßt die Waffe nur leicht; Gewehr nicht gegen die Schulter ziehen
- Abzugsfinger liegt völlig frei; nur das erste Fingerglied hat Kontakt mit dem Abzug

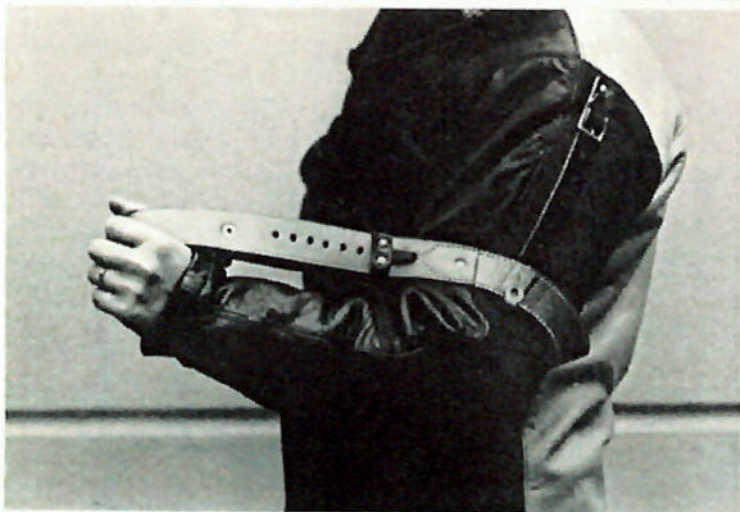
- normale Kopfhaltung ohne seitliche Verschiebung oder Nickneigung; Kopf immer nach innen (verkantet) – *Grundsatz*: Gewehr zum Kopf führen, nicht umgekehrt!
- zum Beladen Waffe ausschwenken, Drehpunkt ist die linke Hand; beim Wiedereinsetzen immer auf gleichen Einsatzpunkt achten
- Anschlaghilfe: Je nach Körperbau wird die Hackenkappe verstellt – Standardgewehr maximal um drei Zentimeter nach oben oder unten

Anlegen des Schießriemens



Der Riemen wird so oberhalb des Armuskels befestigt, daß der Zug von der Außenseite kommt. Die Schnalle des Riemens zeigt immer nach innen.

Würde der Riemen direkt auf dem Oberarmmuskel befestigt und käme der Zug von innen, dann wird die Blutzufuhr gestaut, was einen verstärkten und damit störenden Pulsschlag zur Folge hat. Aus dem gleichen Grund ist darauf zu achten, daß die Schießjacke keine drückenden Falten wirft, sondern glatt anliegt.



Auf diesem Foto wird der Riemen unmittelbar über dem Ellbogen angelegt.

Hier erfolgt der Zug des Riemens von der Mitte aus, was ebenfalls eine ungehinderte Blutzufuhr erlaubt. Diese Position ist besonders für langarmige Schützen vorteilhaft.

Während des Schießens darf sich der Riemen nicht lockern oder rutschen. Sonst besteht die Gefahr, daß das Gewehr mit Muskelkraft in das Zielbild gedrückt wird. Im Zündmoment entsteht jedoch gleichzeitig ein Augenblick der absoluten Entspannung, in dem der Schuß dann mit in die Ausgangsstellung genommen wird.

Rückgrat und das linke Bein bilden eine (gedachte) Linie (Foto Seite 81 links oben); dadurch ist eine entspannte Haltung des Körpers möglich. Die Füße liegen ebenfalls locker, damit die Beinmuskulatur nicht verspannt.

Jeder Schütze muß die seinem Körperbau entsprechende Lage des rechten Beins herausfinden; damit werden die Atmung erleichtert und der Puls beruhigt (Foto Seite 81 rechts oben). Ein zu starkes Anwinkeln kann eine grobe Gewichtsverlagerung der vorderen Stützfläche zur Folge haben.



Rückgrat und linkes Bein bilden eine Linie.

Das nebenstehende Foto zeigt eine falsche Liegendstellung, bedingt durch die bogenförmige Körperhaltung und den Hüftknick. Abgesehen von der verspannten Position verringert sich die Auflagefläche erheblich. Selbst in den vorderen Auflagepunkten gelangt man zu keiner Stabilität, weshalb man in solchen Fällen von 'labiler Stellung' spricht.



Rechtes Knie ist leicht angewinkelt.
Unten: Labile Liegendstellung





Richtige Liegendstellung

Auf diesen Fotos liegen der rechte und linke Ellbogen richtig, was eine große Stützfläche sowie eine flache und ruhige Lage zur Folge hat. Der linke Arm ist weit nach vorn geschoben, so daß Oberkörper und Arm fast eine Linie mit einem nur geringen Winkel bilden (Foto unten).

Flache Lage, kleiner Winkel





Labiler Anschlag

Das Foto oben zeigt einen labilen Anschlag mit geringer Stützfläche.

Die rechte Schulter ist hochgezogen, der Ellbogen liegt sehr nah am Körper.

Zudem ist es schwierig, bei neuerlichem Einsetzen wieder den optimalen Aufstützpunkt des Ellbogens zu finden. Folge ist ein dauerndes Suchen des Zielbilds.

Der Ellbogen des linken Arms liegt maximal fünf Zentimeter neben dem Schaft. Anderenfalls verkrampft die Schultermuskulatur, die Gelenke schmerzen, und der Anschlag kippt allmählich nach links ab.

Also: Ellbogen nicht direkt unter den Schaft bringen!

Der Winkel vom Ellbogen zum Handrücken muß nach der «Sportordnung» 30 Grad betragen. Jetzt trägt der Schießriemen die ganze Last.

Der rechte Ellbogen wird weit nach außen gelegt und nach vorn geschoben, bis man den 0-Punkt erreicht hat. Dieser optimale Punkt wird von Schuß zu Schuß, also mit steigender Erfahrung, leichter und besser wiedergefunden.



Richtiger Anschlag

Eine korrekte Lage bei gleichmäßigem Druck in Schulter und «Maus» sorgt für einen gleichmäßigen Waffenanschlag. Hinzu kommt ein konstanter Druck der Wange auf den Schaft. Auch die rechte Hand umfaßt den Griff immer gleichmäßig – leicht saugend.

Richtige Stützfläche

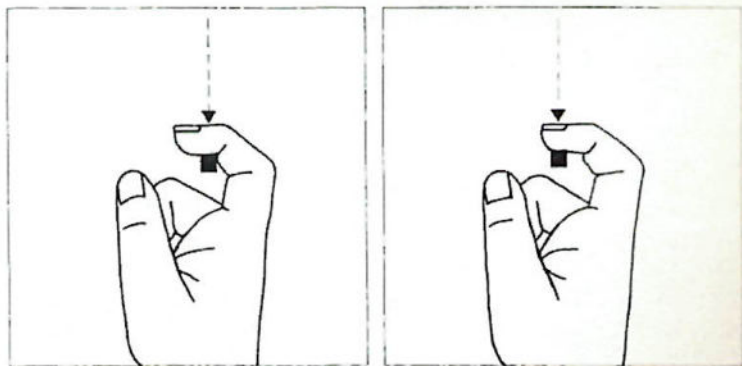




Richtige Handhaltung und Setzen des Abzugsfingers

Während also die Hand den Griff leicht saugend umfaßt, bleibt zwischen Schaft und Abzugsfinger Luft. Der Weg des Abzugsfingers erfolgt stets nach hinten in Richtung Laufachse. Liegt dagegen der Finger am Schaft an, dann besteht die Gefahr des seitlichen Verdrückens.

Richtige Stellungen des Abzugsfingers bei hartem (links) und weichem (rechts) Abzug





Stehendanschlag

Beim Stehendanschlag kommt es besonders auf das Zusammenwirken der aktiven und passiven Körperhälften an, wobei die Hüfte eine gedachte Trennungslinie bildet. Der Oberkörper bleibt weitgehend passiv oder statisch, der Unterkörper (Beine bis Hüfte) verhält sich aktiv oder dynamisch.

Die obere «Hälfte» bildet mit dem Gewehr eine Einheit und sorgt für eine absolute Ruhigstellung der Waffe. Sie kontrolliert keine Stellungsbewegungen, sondern verhindert mögliche Bewegungsquellen, bleibt also weitgehend passiv.

Die untere «Hälfte» übernimmt eben diese Kontrolle der Stellungsbewegungen. Dabei wirken die Beine den Haltebewegungen entgegen bzw. schränken sie ein. Insofern spielen die Beine eine aktive Rolle.

Von entscheidender Bedeutung ist die Fußstellung. Stehen die Füße zu eng oder zu weit auseinander, dann wird sich das negativ auf die Stabilität des Anschlags auswirken. Als Regel gilt:

- Der Fußabstand beträgt Schulterbreite.

Ebenso wichtig ist die Stellung der Fußspitzen: Sie dürfen weder zu weit nach außen noch nach innen gedreht werden, um ihre Hebelwirkung zu behalten. Zeigen die Fußspitzen etwa zu weit nach außen, dann kann ein Schwanken oder Pendeln des Körpers nur schwer abgefangen werden. Eine weitere Voraussetzung für eine gute Standfestigkeit ist, daß das Körpergewicht auf beide Füße gleichmäßig verteilt wird.

Die Gesamtmuskulatur wird nur insoweit beansprucht, wie sie den Anschlag aufrechterhält. Durch die Drehung des Oberkörpers in Scheibenrichtung (0-Punkt) nimmt die Wirbelsäule eine S-Kurve an. Dabei halten die Bänder, weniger die Rückenmuskulatur den S-förmig gebogenen Oberkörper.

Eine unverspannte Kopfhaltung in Scheibenrichtung muß gewährleistet sein. Nie den Kopf zum Gewehr drehen, weil sonst das Gleichgewichtszentrum zu wirken beginnt, das heißt den Körper in eine Ausgleichsbewegung und somit in ein Schwanken versetzt.

Im folgenden werden die wichtigsten Merkmale des äußeren Stehendanschlages für *Übungsleiter* wiedergegeben:

- Fußstellung 90 Grad zur Schußrichtung
- Außenkante der Schuhe nicht mehr als Schulterbreite auseinander, beide Schuhe fest geschnürt
- aufrechte Körperhaltung einnehmen
- günstige Handhaltung für schwankungsfreie Gewehrauflage: linke Innenhälfte zeigt zum Körper und wird leicht zu einer Faust geballt
- linken Ellbogen unter der Waffe durch Reiben auf der Brust (Schießjackenbesatz) auf richtige Höhe bringen und festlegen
- Oberkörper in Scheibenrichtung drehen und in die nötige Rückenlage (S-Form der Wirbelsäule) bringen; beide Füße müssen nun gleichmäßig belastet sein
- Waffe nach innen verkanten; Gewehr zum Kopf
- Ohrfläppchen berührt Oberkante des Schafts
- Schulter und rechter Arm sind entspannt; die rechte Hand umfaßt die Waffe nur leicht

Beim *Luftgewehrschießen* übt die rechte Hand einen leichten Druck in Schulterrichtung aus.



Die richtige Fußstellung ist erreicht, wenn die Füße im rechten Winkel zur Schußrichtung etwa schulterbreit auseinanderstehen. Das Körpergewicht ist gleichmäßig auf beide «Stützflächen» verteilt.

Richtige Fußstellung



Oben: Richtige Gewichtsverlagerung mit Schwerpunkt zwischen den Füßen

Körperdrehung

Die Körperdrehung in Schußrichtung und das Zurückbeugen des Oberkörpers sind erforderlich, um das Eigengewicht von Körper und Gewehr auszugleichen. Dabei liegt der Schwerpunkt zwischen den Füßen (siehe Foto oben). Hüft- und Beinknochen übertragen das Gewicht auf beide Füße. Die Muskulatur hält den Körper in der Stehendstellung und verhindert, daß er aus dem Gleichgewicht gerät.

Rechts: Anschlag ohne Körperdrehung. Der Schwerpunkt liegt vor den Fußspitzen. Damit ist ein stabiler Anschlag nicht möglich, da er mit Muskelkraft gehalten werden muß.





Zu breite Fußstellung führt zu horizontalen Schwankungen.



Richtige Kopfhaltung in Scheibenrichtung; Gewehr zum Kopf



Richtige Haltung des linken Stützarms



Der linke Stützarm soll – von der Seite her gesehen – nur einen kleinen Winkel zum linken Bein bilden.



Linie Stützarm – linkes Bein aus der Vorderansicht

Links unten: Ein zu großer Stützwinkel im linken Arm verursacht seitliche Schwankungen.

Unten: Falsche Handhaltung des linken Stützarms. Dieser hat das Bestreben, nach innen zu kippen, und muß mit Muskelkraft aufrecht gehalten werden.



Haltung des linken Arms

Der linke Oberarm (beim Rechtshänder) liegt auf der linken Rippenbogenseite und stützt das Gewehr. Im günstigsten Fall wird – je nach Körperbau – der Ellbogen knapp über dem Hüftknochen eingesetzt. Wird der Ellbogen vom Körper weggehalten, dann übernehmen Hand und Rückenmuskulatur die Stabilisierung. Aber immer wird die Waffe vom gesamten Körper gehalten, sozusagen vom Knochengerüst; Unterarm und Hand sind entspannt und halten das Gewehr im Gleichgewicht.

Es hängt von der Armlänge des Schützen ab, an welcher Stelle er das Gewehr unterstützt; auf keinen Fall darf es mit Muskelkraft in den Zehnerbereich gedrückt werden.

Haltung des rechten Arms

Der rechte Arm kann leicht angehoben werden, ohne die Muskeln stark zu beanspruchen. Er kann aber auch relativ locker hängen; denn er hat keine wesentliche Funktion. Die rechte Hand muß so entspannt sein, daß der Zug des Abzugsfingers genau in Richtung der Laufachse wirkt.

Stellung der Hackenkappe

Der Haken muß bequem unter der Achsel Halt finden. Die Kappe wird so gestellt, daß der Kopf beim Zielen ganz gerade gehalten werden kann; ein Vorkippen der Waffe muß ausgeschlossen sein. Beim Standardgewehr sind maximal drei Zentimeter nach oben und unten zu verstellen. Grundbedingung für eine saubere Visierlinie ist das stets gleichmäßige Einsetzen der Waffe. Merksatz:

- Unterkante Ohrfläppchen – Oberkante Schaft.

Handstütze

Mit Hilfe der Handstütze wird das Gewehr in die gewünschte Höhe gebracht. Probleme bereiten die Umstellung vom Standardgewehr, wo mit der sogenannten Faust gehalten wird, und die unbewußten Einwirkungen bestimmter Muskeln, die vom Schützen nicht auf Antrieb bemerkt werden. So kostet es viel Zeit und Mühe, sich mit dieser neuen Handhaltung anzufreunden und die individuelle Form der Handstütze zu finden.

Viele Schützen verwenden einen Hartklotz oder eine Schiene, um auf die richtige Höhe zu kommen, und behalten ansonsten den Anschlag vom Standardgewehr bei.



Luftgewehr

Für das (Stehend-)Schießen mit dem Luftgewehr gelten alle Grundsätze, wie sie für das Kleinkaliberschießen entwickelt worden sind. Es bleibt hinzuzufügen, daß viele Schützen den rechten Arm etwas anheben und mit der Hand ein wenig in Richtung der Schulter ziehen.

Da die Schießstände recht unterschiedlich beleuchtet sind, empfiehlt sich der Gebrauch von Glaskorn und verstellbarer Iris.

Normale Haltung von vorn



Gewehr liegt auf den Fingerspitzen.

Normale Haltung von der Seite



Gewehr liegt zwischen Daumen und Zeigefinger.





Kniendanschlag

Der Kniendanschlag ist ausgesprochen individuell. Trotz vergleichbaren Körperbaus wäre es trügerisch, den Anschlag anderer Schützen kopieren zu wollen.

Generell kann man von zwei schulmäßigen Anschlägen ausgehen. Beim *ersten* wird das Rückgrat aufrecht auf dem rechten Absatz gelagert. Die Ferse soll ungefähr 70 Prozent des Körpergewichts tragen, während das restliche Gewicht auf die beiden vorderen Stützflächen verteilt ist.

Beim *zweiten* wird der Oberkörper nach vorn geschoben. Hierbei trägt der linke Fuß das Hauptgewicht. Der Rücken ist gekrümmt, der Oberkörper stützt sich auf das linke Knie. Der Körper wird in Richtung der Scheibe gedreht. Viele Schützen bevorzugen diesen Anschlag und erzielen damit hervorragende Ergebnisse.

Wichtig ist immer die aufrechte und unverspannte Kopfhaltung; nur ein minimales Einnicken ist vertretbar. Bei einer zu starken Nickneigung schaut man zu angestrengt unter den Augenbrauen hervor. Dadurch wird das Auge derart beansprucht, daß es nur zehn oder zwölf Schuß lang scharf sieht. – Wer Schwierigkeiten hat, eine normale Kopfhaltung einzunehmen (zum Beispiel bei einem ungewöhnlich langen Hals), sollte eine Visierhöhung verwenden, die viele Hersteller liefern.

Da sich jede Muskelverspannung negativ auf den sauberen Abzug auswirkt, ist die Ausbildung des inneren Anschlags (siehe auch Seite 110) besonders zu fördern.

Bei beiden Anschlagsarten kniend sollte darauf geachtet werden, daß das Gewehr in der Mitte der Abstützflächen in Schußrichtung liegt.



Im folgenden werden die wichtigsten Merkmale des äußeren Kniendanschlags für *Übungsleiter* wiedergegeben.

Anschlag 1

Kniendrolle muß dem Fuß individuell angepaßt sein, sollte jedoch im zusammengedrückten Zustand 15 Zentimeter in der Höhe nicht überschreiten

- rechter Schuh wird nur leicht, linker Schuh wird fest geschnürt
- Anlegen des Riemens wie beim Liegendanschlag
- rechter Oberschenkel circa 70 Grad zur Schußrichtung
- Aufsitzen der Gesäßrinne auf der rechten Ferse
- linker Oberschenkel zeigt in Schußrichtung, linker Unterschenkel steht in der Falllinie
- völlig entspannter, aufrechter Sitz ohne Körperverschraubung oder Neigung

Anschlag 2

- gleiches Vorgehen wie bei Anschlag 1; lediglich der linke Stützfuß kann etwas näher zum Körper gezogen werden, wodurch ein sogenannter Katzenbuckel entsteht

Anschlag 1 und 2

- linker Ellbogen stützt sich auf dem linken Knie, ohne daß jedoch «Knochen auf Knochen» liegt; je nach Armlänge ruht der Ellbogen vor oder hinter der Kniescheibe
- Einsetzen der Waffe wie beim Liegendschießen; die Schaftkappe wird jedoch nach unten verschoben
- Kopfhaltung in Blickrichtung zur Scheibe; Gewehr zum Kopf!
- Ohrfläppchen berührt Schaftoberkante
- Waffe nach innen verkanten

Wenn Laufrichtung und Schußrichtung nicht übereinstimmen, muß korrigiert werden:

- seitliche Abweichung durch Versetzen aller drei Auflagepunkte
- Höhenabweichung durch Verändern des Anstellwinkels des linken Arms – oder: Schießriemen anziehen; der Anschlag darf nicht mit Muskelkraft aufrechterhalten werden
- beim Ein- und Ausatmen darf nur eine Auf- und Abwärtsbewegung erfolgen, nicht aber eine seitliche Bewegung

Zum Laden und Entladen der Waffe bleibt der Aufsatzpunkt des Ellbogens unverändert; das Gewehr wird nur über der linken Hand aus- und eingeschwenkt.

Zur Funktion der Kniendrolle

Die Kniendrolle ist ein wichtiges Zubehör für beide Anschlagsarten. Sie soll dem Fuß in der Kniendstellung eine normale Lage geben und hilft, das Körpergewicht abzufangen. Bevor man in den Anschlag geht, kann man die Rolle zu einem V formen, so daß der Spann rechts und links zusätzlich gestützt wird. Das setzt eine richtige Füllung voraus, etwa mit Sand, Sägemehl, Hobelspänen oder Getreide. Sehr zu empfehlen ist Grassamen. – Die Stärke der Rolle ist nicht zuletzt abhängig von der Schuhgröße; ansonsten sind die Maße von der «Sportordnung» festgelegt.

Anfänger und untrainierte Schützen werden mit der Kniendstellung, die doch recht anstrengend ist, Schwierigkeiten haben. Der rechte Fuß und das rechte Bein «schlafen» leicht ein, und es entstehen Schmerzen. Diese lästige Nebenerscheinung kann nur durch ein entsprechendes Training der speziellen Kondition (Trockentraining) behoben werden.

Zu achten ist auf die leichte Schnürung des rechten Schuhs und darauf, daß die Socken keine Falten werfen, sondern glatt anliegen und nicht drücken.

Stabile Stellung:

richtiger Sitz auf dem rechten Fuß; Wirbelsäule und Fuß bilden eine Linie.



Labile Stellung:

falscher Sitz; im Zündmoment entspannt der Körper völlig, und die Stützfläche schiebt mit dem ganzen System nach rechts.





Schulmäßiger Anschlag: aufrechte Stellung, normale Kopfhaltung; linkes Stützbein steht senkrecht, die linke Fußspitze ist leicht nach innen gedreht.

Richtige Verteilung der Stützflächen: Gewehrlinie verläuft im Mittelpunkt.





Richtiger Anschlag:
linkes Bein und linker Arm bilden
eine Linie.



Falscher Anschlag:
linkes Bein und linker Arm bilden
einen Winkel; der Ellbogen schiebt
unter den Schaft durch, und der An-
schlag wird zur linken Seite hin labil.

Gleichmäßiger Druck auf Schulter und «Maus»



Wie beim Liegendanschlag muß auch beim Kniendanschlag der Druck auf «Maus» und Schulter gleich stark sein (siehe Foto Seite 101 unten). Bei einer gut eingerichteten Kniendstellung bewirkt der Zündmoment bzw. Waffenanschlag eine Bewegung direkt nach hinten (siehe gepunkteten Pfeil, Seite 101 unten).

Probe: Im Anschlag faßt der Betreuer an die Schaftbacke.

Wenn sich diese in Bewegung bringen läßt, ohne daß sich der Anschlag verändert, dann ist der Druck in «Maus» und Schulter zu gering.

Vorgeschobener Anschlag:

Das Gewicht wird auf die vordere linke Stützfläche verlagert.

Der linke Fuß wird leicht an den Körper gezogen, die Fußspitze ist nach innen gedreht; normale Kopfhaltung.

Auch bei diesem Anschlag bilden die Wirbelsäule («Katzenbuckel») und der rechte Fuß eine gedachte Linie.



Auch hier bilden Arm und Bein eine Linie. – Dieses Grundprinzip gilt für beide Anschlagsarten kniend.



Das *rechte Knie* trägt in beiden Anschlagsarten nur wenig Gewicht. Der Winkel zwischen rechtem Bein und Schußwinkel reicht von 15 bis 65 Grad. In vorgeschobener Stellung kann der Winkel noch größer sein, da der Oberkörper stärker zur Scheibe gedreht ist.

Das *linke Bein* steht fast parallel zum rechten Oberschenkel. Ist bei der Anschlagkontrolle die Visierung nicht im Ziel, dann darf nicht nur die Fußstellung verändert werden. Der Schütze muß alle drei Stützflächen neu suchen. Bei seitlichen Schwankungen muß die linke Fußspitze weiter nach innen gedreht werden. Dadurch werden die Bänder gestrafft und das Knie stabiler. – Von der Länge der Schenkel hängt es ab, ob das linke Bein senkrecht steht oder etwas nach vorn geschoben werden muß.

Der *Rücken* spielt bei der Kniendstellung eine wesentliche Rolle. Das gesamte System muß durch die drei Stützflächen größtmögliche Stabilität erhalten. In der aufrechten Stellung übernimmt der rechte Fuß die Hauptlast, in der vorgeschobenen das linke Bein. Das Rückgrat darf bei beiden Anschlägen nicht nach rechts oder links gekrümmt sein. Da sich der Schütze nur im Spiegel selbst beobachten kann, ist ein Betreuer notwendig, der beratend und korrigierend zur Seite steht.

Der *rechte Arm* hängt bei vielen Schützen locker herunter; andere heben ihn leicht an. Bei lockerem Arm kann der Daumen so aufgelegt werden, daß er das Gewicht des Arms abfängt und für eine zusätzliche Stabilität sorgt, indem er das Gewicht in Fallrichtung bzw. zum Mittelpunkt zieht. Entscheidend ist der Zeigefinger, der allein den Abzug berührt.

Der Schießriemen und nicht der *linke Arm* hält das Gewicht der Waffe. Von der Armlänge hängt es ab, wo der Handstop befestigt wird. Der Schaft des Gewehrs läuft über die Innenhand nahe beim Daumen; er wird nicht mit den Fingern gehalten. Das Handgelenk bleibt gerade (nicht abknicken!), der Ellbogen liegt etwas links unter dem Schaft. Wird der Ellbogen zu weit unter dem Schaft durchgezogen, dann verkrampft sich die Armmuskulatur.

Die *Hackenkappe* wird individuell so eingestellt, daß der richtige Sitz in der Schulter gewährleistet ist. Damit verbunden ist auch die normale Kopfhaltung. Einige Schützen stellen beim Kniendanschlag die Schaftlänge kürzer ein als beim Liegendanschlag.

Einrichten des Anschlags auf das Zielbild

Häufig betreten Schützen ihren Stand, packen die Utensilien aus, gehen in den Anschlag und beginnen zu schießen – ohne darüber nachzudenken, ob die Grundstellung zur Scheibenrichtung richtig ist. Es besteht nämlich die Gefahr, daß – wenn auch geringfügig und ohne daß es der Schütze bemerkt – mit Muskelkraft in ein sauberes Zielbild gedrückt wird.

In diesem Fall folgen das Abziehen und die völlige Entspannung als Reflex zu rasch aufeinander. Der Körper geht zu früh in seine normale Stellung zurück, wodurch der Schuß beeinflußt wird. Je nachdem, von welcher Seite gedrückt wird, geht der Schuß links oder rechts neben die Zehn.

Ähnliches beobachtet man beim Liegendschießen. Der Schütze geht in den Anschlag, richtet sich schnell auf das Zielbild ein und beginnt gleich mit den Probeschüssen. Und tatsächlich schießt er eine Zehn. Durch diesen Erfolg ermutigt, geht er mit der gleichen «Methode» in den Wettkampf. Der erste Schuß wird dort aber nur eine Acht tief. Der Schütze ist enttäuscht; seine Selbstsicherheit und sein Vertrauen in die Präzision der Waffe sind beeinträchtigt.

Was ist nun zwischen Probe- und Wettkampfschuß passiert? Während der ersten Probeschüsse stimmte der Anschlag zum Zielbild noch. In der Zwischenzeit sackte jedoch der Körper um einige Millimeter durch, der Schießriemen dehnte sich geringfügig, und auch die Schießjacke hat möglicherweise etwas nachgegeben. Diese minimalen Faktoren summieren sich. Bei einer Kontrolle mit entspannter Rücken- und Armmuskulatur würde man feststellen, daß der erste Wettkampfschuß unterhalb, links oder rechts der Zehn einschlägt.

Kontrolle im Liegendanschlag

Anschlagsposition einnehmen, Zielrichtungskontrolle durchführen, Augen schließen, normal (flach) ausatmen.

Dabei achtet man auf eine entspannte Rücken- und Armmuskulatur. Beim Öffnen der Augen muß jetzt ein sauberes Zielbild vorliegen.

Danach sollte man den Kopf entspannt etwas zur Seite legen, während der Anschlag ansonsten beibehalten wird. Ungefähr vier Minuten in dieser Stellung verharren und dabei den inneren Anschlag kontrollieren. Danach wird die rechte Wange wieder normal auf den Schaft gelegt. Die Augen werden nochmals geschlossen und nach dem flachen Ausatmen wieder geöffnet.

Jetzt sollte die Visierung immer noch im richtigen Zielbild stehen. Anderenfalls muß korrigiert werden, zum Beispiel durch Anziehen des Schießriemens oder Versetzen der Stützflächen wie des Ellbogens. Danach erneute Kontrolle.

Bei einem nun richtig erfaßten Zielbild können die ersten Probeschüsse abgegeben werden.

Diese Kontrollen gelten sinngemäß auch für den Kniendanschlag.

Kontrolle im Stehendanschlag

Grundstellung in Scheibenrichtung einnehmen, Gewehr einsetzen, Augen schließen und normal (flach) ausatmen. Alle Konzentration richtet sich auf die Körperkontrolle bzw. auf den gelösten Anschlag. Nun werden die Augen geöffnet. Hat man – bis auf geringfügige Abweichungen – den Zehnerbereich im Visier? – Wenn nicht, muß die Fußstellung korrigiert werden. Danach folgt eine erneute Kontrolle mit geschlossenen Augen. Stimmt jetzt der Anschlag, dann wird mit dem Probeschuß begonnen.

Zielmittel

Als Zielmittel wird ein Ring- oder ein Balkenkorn verwendet. Mit beiden Kornarten sind gleich gute Ergebnisse möglich; im Spitzensport überwiegt jedoch das Ringkorn.

Sehr wichtig ist die richtige Größe des Ringkorns. Man verwendet:

- | | |
|----------------|---|
| <i>liegend</i> | – Ringkorn mit 3,6 bis 4 mm Durchmesser |
| <i>kniend</i> | – Ringkorn mit 3,8 bis 4,2 mm Durchmesser oder Balkenkorn |
| <i>stehend</i> | – Ringkorn mit 3,8 bis 4,4 mm Durchmesser oder Balkenkorn |

Je kleiner das Ringkorn, desto schwieriger ist es für den Schützen, die Zehn im Visier zu halten und Waffenschwankungen auszugleichen. Deshalb gilt der Grundsatz:

- Ein Ringkorn unter 3,6 mm Durchmesser ist ungeeignet.

Während des Zielens darf nur das Korn beobachtet und nicht auf die Scheibe gesehen werden. – Das Balkenkorn wird nie im Spiegel oder gestrichen am Spiegel aufgesetzt, sondern es bleibt im Halteraum frei.

Zielrichtungskontrolle

Für alle Anschlagsarten gilt:

1. Grundposition einnehmen.
2. Waffe einsetzen.
3. Augen schließen und normal flach atmen; dabei ist die völlige Entspannung wichtig.
4. Zweidrittel ausatmen und die Restluft anhalten.
5. Augen öffnen.
6. Jetzt muß man ungefähr die Zehn im Visier haben. Anderenfalls Stellung korrigieren.

Zielrichtungskontrolle Liegendanschlag

Visierung seitlich – Winkel zwischen Körperlage und Schußrichtung über dem linken Ellbogen als Drehpunkt ändern

Visierung hoch oder tief – über den linken Ellbogen (Rechtshänder) nach vorn oder hinten rutschen

Zielrichtungskontrolle Kniendanschlag

Visierung seitlich – alle drei Stützflächen ändern und Anschlag drehen

Visierung hoch oder tief – Aufsitzpunkt korrigieren; bei größerer Abweichung den Anstellwinkel des linken Arms ändern

Zielrichtungskontrolle Stehendanschlag

Visierung seitlich – gesamten Anschlag auf den Zehenspitzen oder Hacken drehen

Visierung hoch oder tief – linken Stützarm versetzen oder Schaftkappe in der rechten Schulter korrigieren.

Abzugstraining

Das Erlernen des richtigen Abziehens ist ein Hauptelement im Bereich des technischen Trainings. Voraussetzung ist ein guter äußerer und innerer Anschlag. Der Anfänger sollte nach Möglichkeit erst den mechanischen Ablauf des Abziehens ohne Patrone erlernen (ohne Halteraum). Man umfaßt mit der rechten Hand den Griff des Gewehrs und bringt den Finger so an den Abzug, daß sauber in der Laufachsenrichtung nach hinten abgezogen werden kann. Hierbei werden immer wieder Vorzug und Druckpunkt studiert.

Der Abzugsfinger darf keine ruckartigen Bewegungen vollziehen; er muß den Druck auf den Abzug stetig verstärken, bis der Abzug auslöst. Ein seitlicher Druck auf den Abzug bringt bei der Schußabgabe das System (Lauf) aus dem Zehnerbereich. Nach dieser Übung wird das Abzugstraining im Anschlag durchgeführt (trocken). Voraussetzung hierfür ist eine Entspanntheit aller am Anschlag beteiligten Muskelgruppen (innerer Anschlag).

Um die Konzentration auf das Abziehen zu erhöhen, kann das Training auch in einem dunklen Raum oder mit geschlossenen Augen durchgeführt werden. Danach wird das Abziehen in Verbindung mit dem Halteraum geübt. Dazu befestigt man an der Wand einen schwarzen Fleck im Größenverhältnis des Zielbilds. Bei diesen Übungen muß darauf geachtet werden, daß durch die Betätigung des Abzugs Körper und Gewehr nicht in Bewegung geraten. Das trockene Abzugstraining wird immer mit einer leeren Hülse durchgeführt, um den Schlagbolzen zu schonen.

Training mit der scharfen Patrone

Beim scharfen Schuß auf die Scheibe besteht bei vielen Schützen die Gefahr, unbedingt eine Zehn schießen zu wollen. Dabei vernachlässigt der Schütze die Konzentration auf den Abzug und die Körperkontrolle. Solange das Zusammenspiel von Körperkontrolle – Atmung und Abzug nicht automatisiert ist, werden die meisten Schüsse noch unsauber abgegeben. Um diese unerwünschten Effekte zu vermeiden, folgen einige Beispiele für das scharfe Abzugstraining:

1. Zehn Schuß scharf auf eine weiße Scheibe ohne Haltepunkt. Nur abziehen, wenn die Waffe ruhig liegt. Ab und zu können auch beim Beschießen der weißen Scheibe die Augen geschlossen werden. Sie erhöhen dadurch die Konzentration auf den Abzugsvorgang. (Diese Übungen sind oft zu wiederholen.)

2. Zeichnen Sie sich auf eine weiße Scheibe einen schwarzen Strich in der Stärke der 8. Die Scheibe mit dem Strich wird zunächst senkrecht in der Scheibenhalterung befestigt. Ohne zunächst einen Schuß abzugeben, kontrollieren Sie Ihren Anschlag auf horizontale Schwankungen. Gegebenenfalls wird eine Korrektur am Anschlag bzw. der Grundstellung durchzuführen sein, bis diese Schwankungen auf ein Minimum verringert sind. Jetzt versuchen Sie, Ihre Schüsse im schwarzen Bereich zu halten, wobei die Streuung nach oben oder unten noch nicht entscheidend ist. Die Konzentration ist auch hierbei auf das saubere Abziehen zu richten.

3. Jetzt wird die Scheibe horizontal eingesetzt. Kontrollieren Sie den Anschlag auf Höhenunterschiede. Die abzugebenden Schüsse sollten auch hier nur im schwarzen Bereich liegen. – Bei dieser Trainingsmethode werden Sie viel besser und schneller Ihre Fehler erkennen als auf der normalen Scheibe.

4. Um nicht in die Gefahr zu geraten, eine Zehn schießen zu wollen, schneiden Sie die 10 – 9 – 8 je nach Ihrem Leistungsstand aus der Scheibe. Vorrangig ist auch hierbei die Körper-, Atmungs-, Zielbild- und Abzugskontrolle. Zwischendurch geben Sie ruhig einige Schüsse mental ab.

5. Nachdem alle Trainingselemente sauber durchgeführt worden sind, muß das Erlernte auf die normale Scheibe umgesetzt werden. Es werden jetzt 10, 15 oder auch 20 Schuß abgegeben, jedoch ohne Beobachtung. Entscheidend sind nicht die Zehner, sondern ein zusammenhängendes Schußbild.

Über allem steht immer noch die Kontrolle des sauberen Abzugsvorgangs.

Vorteilhaft für das Abzugstraining ist es, wenn die Übungen von einem Trainer oder Vereinskameraden kontrolliert werden, der wiederentstehende Fehler gegebenenfalls korrigieren kann. An dieser Stelle ist noch mal darauf hinzuweisen, daß das Nachhalten auch im Training ein wichtiger Faktor ist. Selbst erfahrene Schützen bedienen sich am Anfang der Saison dieser Trainingsmethoden. Nachdem im Januar und Februar die äußeren Anschläge und der innere Anschlag überprüft werden, beginnt das Abzugstraining in den Monaten März und April.

Selbstverständlich darf auch in der Wettkampfperiode das Abzugstraining nicht vernachlässigt werden, da sich sonst im Wettkampf einige schlechte Schüsse einschleichen und die Gefahr einer Niederlage besteht; auch wird das saubere Abziehen wieder verlernt. Es kann zu einer Störung der gesamten Koordination kommen, so daß in einem größeren Wettkampf der Abzugsfinger schlecht oder überhaupt nicht mehr reagiert.

Auslösen des Abzugs als Reflexbewegung

Durch dauerndes Training wird der Abzugsvorgang immer weniger zu einem bewußten Handeln und immer mehr zu einer Art Reflexbewegung. Die Fähigkeit des richtigen Abziehens setzt, wie immer wieder erwähnt, eine einwandfreie Körperkontrolle voraus. Nur so kann das Abziehen erarbeitet werden, damit es keine bewußte Handlung mehr ist. Der Schütze nimmt diesen Vorgang wahr, steuert ihn aber nicht bewußt. Man könnte ähnliche Beispiele aus dem täglichen Leben nennen. So wird beim Erlernen des Autofahrens der Fahrlehrer am Anfang ganz bewußt die Bremse suchen und betätigen. Nach genügender Fahrpraxis wird das Betätigen der Bremse automatisiert. Das Auge nimmt das Hindernis wahr und überträgt den Nervimpuls auf den Fuß.

Beim Schießen ist es genauso. Der Nervimpuls wird vom Auge auf den Abzugsfinger übertragen. Dieser Vorgang wird als *bedingter Reflex* bezeichnet – bedingt deshalb, weil er eingelehrt ist, und Reflex, weil der Vorgang nicht bewußt gesteuert wird. Nimmt das Auge beim Schießen ein genaues Zielbild wahr, dann wird automatisch der Abzugsvorgang eingeleitet. Nimmt aber das Auge wahr,

daß sich das Zielbild verschlechtert und über die Zehn hinaus-schwankt, dann muß dieser automatische Vorgang unterbrochen werden, und ein neuer Zielvorgang wird eingeleitet. Das bezeichnet man als Unterbrechung der Reflexbewegung.

Es gibt einige Methoden des Abziehens. Darum sollte der Anfänger mehrere Varianten probieren, um die Technik herauszufinden, welche seinem Reaktionsvermögen entspricht. Hat man die für sich passende Abzugsmethode gefunden, sollte zunächst nicht mehr herumprobiert, sondern diese Methode bis zur perfekten Beherrschung weiterentwickelt werden.

Auch durch zeitweilige Mißerfolge darf man sich von der als richtig erkannten Trainings- und Abzugsmethode nicht abbringen lassen, wenn man zum Erfolg kommen will.

Eine Methode des Abziehens ist, daß der Abzugsfinger am Druckpunkt hält und durch stetige Verstärkung des Drucks den Schuß in dem Moment auslöst, in dem das Zielbild dem Auge richtig erscheint.

Bei der zweiten Möglichkeit verstärkt der Finger den Druck auf den Abzug, wenn sich die Geweßhaltung zu beruhigen beginnt. Solange das Zielbild gut erscheint oder sich noch verbessert, wird auch der Druck verstärkt, bis der Schuß bricht. Wird das Zielbild schlechter, wird auch der Druck auf den Abzug verringert und erst wieder verstärkt, wenn das Zielbild wieder in die richtige Position kommt. Wichtig ist, daß der gesamte Ablauf vom Ausatmen bis zum Abziehen höchstens sechs bis acht Sekunden dauert. Dabei ist zu beachten, daß der Schießrhythmus sehr individuell ist und von der allgemeinen Kondition des einzelnen Schützen abhängt.

Innerer Anschlag

Der innere Anschlag wird gern als Körperkontrolle bezeichnet. Er beinhaltet Muskelgefühl, Muskelsinn und Muskelkoordination. Unter einem guten inneren Anschlag ist die Fähigkeit zu verstehen, nur die Muskelgruppen zu beanspruchen, die zur Aufrechterhaltung des Anschlags notwendig sind.

Voraussetzung ist natürlich ein einwandfreier äußerer Anschlag. Jedoch kann in Verbindung mit dem äußeren und inneren Anschlag eine einwandfreie individuelle Koordinierung und 0-Stellung sehr

wohl gefunden werden. Zunächst muß also ganz unten mit dem Training begonnen werden, indem jede einzelne Muskelgruppe bewußt angesprochen und durchgecheckt wird, und zwar so lange, bis die Fähigkeit besteht, den ganzen Körper mit einer schnellen Kontrolle zu beherrschen.

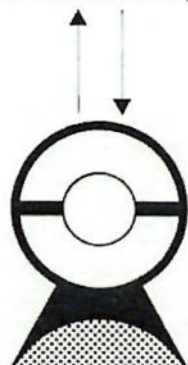
Vom Trainer ist der innere Anschlag recht schwer zu beurteilen. Daher ist gerade hierbei eine enge und vertrauensvolle Zusammenarbeit notwendig. Denn nur ein einwandfreier innerer Anschlag ermöglicht dem Schützen, das Gewehr absolut ruhig zu halten.

Das Training des inneren Anschlags kann in Form von Trockentraining unter strenger Konzentration und nach Möglichkeit in einem abgedunkelten Raum durchgeführt werden (siehe auch «Trainingsaufbau», Seite 57).

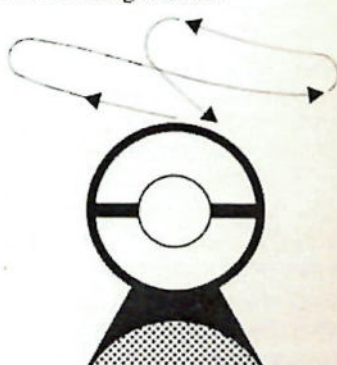
Waffenausschlag und Zündmoment

Jeder Rückstoß wirkt in die Laufachse nach hinten. Durch den Bau des Schafts entsteht aber auch eine Aufwärtsbewegung der Mündung, und zwar wenn der Gasdruck wirksam wird. Die Berührungspunkte der Waffe beeinflussen zudem ein Hüpfen, welches genannt wird: *Die Mündung zeichnet*. Ebenso, wie das Wasser den Weg des geringsten Widerstands sucht, verhält es sich mit dem Zündmoment. Dabei zeichnet die Mündung je nach Druck und Festigkeit unterschiedlich.

Normaler Waffenausschlag



Die Mündung zeichnet



Um hier einzuwirken, muß der Druck in «Maus» und Schulter gleichmäßig stark sein. Entscheidend für alle Anschlagsarten ist ferner der konstante Druck, den Wange und rechte Hand auf den Schaft ausüben. Beim ersten Schuß im Training oder Probeschuß im Wettkampf sollte immer darauf geachtet werden, wie der Korntunnel zeichnet.

Ein sauberer Waffenanschlag bewegt sich leicht in der Senkrechten auf und ab. Ist ein Schlingern nach rechts und links zu verzeichnen, dann müssen unbedingt Anschlag und Festigkeit überprüft werden. So wird beim Liegendschießen mit losem Anschlag (vor allem der Schaftbacke) sehr oft eine Neun-hoch-links geschossen, obwohl im Moment des Abziehens das Zielbild sauber gesehen wurde.

Ein Schütze, der den sauberen Anschlag und das Nachhalten gelernt hat, wird feststellen, daß nach dem Waffenausschlag die Visierung wieder ordnungsgemäß in das Zielbild zurückfällt.

Richtiges Atmen

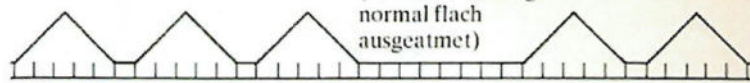
Durch die Atmung wird der menschliche Körper mit Sauerstoff versorgt. Dieser transportiert zugleich verbrauchte Stoffe aus dem Blut. Insofern trägt die richtige Atmung zur guten Körperfunktion und zum allgemeinen Wohlbefinden bei.

Einige wichtige Punkte sind:

1. Der Atmungsvorgang (Ein- und Ausatmen) dauert circa fünf Sekunden. Es folgt eine Pause von einer Sekunde.
2. Bei gut trainierten Schützen kann die Atempause ohne weiteres sechs bis acht Sekunden ausgedehnt werden. Ist sie jedoch zu lang, dann entstehen Atemnot und Konzentrationsschwierigkeiten.
3. Zweckmäßigerweise wird gleichmäßig und ruhig durch die Nase geatmet (Bauchatmung).
4. Die Schußabgabe erfolgt in flachausgeatmetem Zustand. Gerade Anfänger machen oft den Fehler, beim Einatmen abzdücken. Dadurch wird die notwendige Entspannung des Körpers negativ beeinflußt.
5. Bei einer Unterbrechung des Zielvorgangs und nach dem Schuß wird normal weitergeatmet.

Normaler Atmungszyklus

Anhalten der Atmung
(bei der Schußabgabe
normal flach
ausgeatmet)



Zeit in Sekunden

Darstellung des Atmungsvorgangs

Leistungsbuch

Der Leistungsschütze sollte seinen Sport nahezu wissenschaftlich betreiben. Er muß sich selbst und sein Sportgerät sorgfältig beobachten, um mit Hilfe seiner Technik das bestmögliche Resultat zu erreichen.

Wie bei einem Experiment kann der Schütze an sich arbeiten und lernen, sein Können objektiv einzuschätzen. Änderungen des Anschlags, der Kleidung oder Waffe sollte er jedoch nur bei kleinen Wettbewerben oder Leistungskontrollen vornehmen. Auch gilt es zu vermeiden, voreilige Schlüsse aus einem Schießprogramm zu ziehen.

Wichtig sind dagegen langfristige Analysen des Schießens. Mit der Zunahme seines Könnens steigt auch die Fähigkeit des Schützen, sich selbst zu beurteilen. Dazu ist ein Leistungsbuch anzulegen und zu führen.

Dieses Leistungsbuch wird zu einem ständigen Begleiter in Training und Wettkampf. Man trägt alles ein, was momentan über körperliche Verfassung und Anschlag wissenswert ist. – Warum war ich heute gut (oder schlecht)? Woran hat es gelegen? Wie waren die äußeren Bedingungen (Stand, Licht, Witterung usw.)? Wie hatte ich die Iris eingestellt?

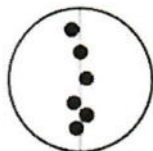
Findet später am gleichen Ort ein Wettkampf statt, so braucht man nur im Leistungsbuch nachzuschlagen und die entsprechenden Informationen zu entnehmen.

Außerdem kann man am Jahresende den eigenen Leistungsstand objektiv beurteilen.

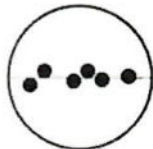
All das sind Dinge, die das Schießen erst wirklich interessant machen.

Auswertung von Trefferbildern

Anschlag liegend



unterschiedliches Einsetzen der Waffe,
falsches Atmen,
Riemenfehler, Riemen rutscht,
Kopfhaltung, Kopf zu tief



falsche Lage des Ellbogens,
falsche Körperlage, Schußrichtung stimmt nicht

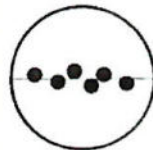


Abzugsfehler,
unterschiedliches Verkanten

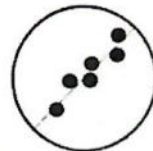
Anschlag kniend



Armstellung nicht korrekt,
falsches Atmen (Blasebalg),
unterschiedliches Einsetzen der Waffe

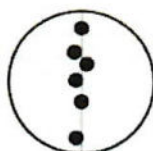


linkes Bein steht nicht fest,
Ellbogen liegt nicht richtig auf

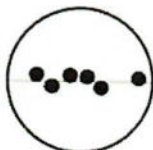


Abzugsfehler,
unterschiedliches Verkanten

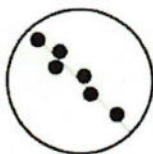
Anschlag stehend



Körperneigung unterschiedlich,
unterschiedliches Einsetzen der Waffe,
falsches Atmen (Blasebalg)



Stellung zur Scheibe nicht korrekt,
Haltearm wird unterschiedlich eingesetzt



Abzugsvorgang schlecht,
unterschiedliches Verkanten

Der tatsächliche Fehler des Schützlings muß durch intensive Beobachtung während des Trainings und in den Wettkämpfen aus einer der oben aufgeführten Fehlerquellen gefunden und abgestellt werden.

Taktik

Schießtaktik

Die Beherrschung der bisher aufgeführten Techniken versetzt den Schützen noch nicht in die Lage, diese auch in der Wettkampfsituation erfolgreich anzuwenden. Um seinen Schießrhythmus zu finden und die Nervosität abzulegen, bedarf es einer inneren Einstellung zum Wettkampf sowie eines persönlichen taktischen Verhaltens im Wettkampf. Diese Einstellung und dieses Verhalten können nicht pauschal gelehrt, sondern müssen mit Hilfe des Trainers individuell erarbeitet und durch Wettkampferfahrungen unterstützt werden. Meisterschaften und größere Wettkämpfe werden letztendlich weniger durch die optimale Beherrschung der Technik als durch bessere Nerven entschieden.

Dabei gibt es eine Reihe von äußeren Faktoren, inneren Belastungen und Spannungen, die das Leistungsvermögen des Schützen negativ beeinflussen können und ihn an einer konstanten Höchstleistung hindern:

- (1) Vorstartzustand
- (2) Umgebungseinflüsse
- (3) Mannschaftsschießen
- (4) Einschätzen der gegnerischen Leistung
- (5) Mangelnde Konzentration
- (6) Reaktionen auf gute und schlechte Schüsse

In aller Regel verketteten sich mehrere leistungsmindernde Faktoren, zu denen noch eine fehlerhafte Technik und mangelnde Kondition kommen können, zu einer psychischen Sperre. Um diese zu beseitigen, müssen die einzelnen Fehlerquellen analysiert werden.

Zu 1: Vorstartzustand

Mit Vorstartzustand wird eine innere Spannung und Erregung bezeichnet, welche nahezu jeden Sportler vor und auch noch während eines wichtigen Wettkampfes befällt. Dabei wird der sogenannte Sympathikus angeregt, der den Stoffwechsel mit dem Ziel beeinflusst, höhere Energien bereitzustellen. Insofern bereitet der Sympathikus, der auch Leistungsnerv genannt wird, die notwendige Umstellung des Organismus auf die zu erwartende Belastung vor.

Andererseits beeinträchtigt gerade der Vorstartzustand als Ausdruck sympathischer Erregung, die verbunden ist mit einer vermehrten Hormonausschüttung, die Leistungsfähigkeit des Schützen. Dieser fiebert dem Wettkampf entgegen, ist unkonzentriert, nervös und überaktiv. Diese Spannung kann in erster Linie durch das Vertrauen in die eigenen technischen Fähigkeiten und Fertigkeiten gelöst werden. Wichtig sind ferner eine gute psychologische Vorbereitung und Betreuung durch den Trainer. Auch die Teilnahme an möglichst vielen Wettkämpfen und Meisterschaften hilft, Spannungen abzubauen und sich an das Klima zu gewöhnen.

Um einen seelischen Ausgleich herbeizuführen und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern, eignet sich besonders das *autogene Training*. Hierbei handelt es sich um eine Methode der konzentrativen Selbstentspannung, etwa über den Weg der Autosuggestion, die einen entspannten Zustand von Körper und Geist bewirkt. Muskuläre Verkrampfungen werden gelöst; man fühlt sich angstfrei und ausgeglichen. Dieses Training kann allein oder in Gruppen durchgeführt werden; in der Sportpraxis wird es häufig mit anderen psychischen Trainingsmethoden wie dem mentalen Training kombiniert, in dem sich der Sportler gedanklich auf bestimmte Situationen und Bewegungsabläufe vorbereitet, ohne diese praktisch zu vollziehen.

Das autogene Training erfordert einen aufwendigen Lernprozeß. Zehn bis zwölf Wochen muß täglich zwei- bis dreimal unter Anleitung eines Experten geübt werden. Gewöhnlich beginnt es mit der sogenannten Ruhetönung («Ich bin vollkommen ruhig»), die eine

allgemeine Beruhigung von Körper und Psyche zum Ziel hat. Es folgen sechs Übungen, zwischen denen immer wieder die Ruhetönnungen eingeschoben werden (nach Lindemann):

1. Schwereübung («Der rechte/linke Arm ist ganz schwer») zur Muskelentspannung.
2. Wärmeübung («Der rechte/linke Arm ist ganz warm») zur Entspannung der Blutgefäße.
3. Herzübung («Herz schlägt ganz ruhig und gleichmäßig») zur Normalisierung der Herzarbeit.
4. Atemübung («Atmung ganz ruhig und gleichmäßig») zur Harmonisierung und Passivierung der Atmung.
5. Leib-(Sonnengeflecht-)übung («Leib/Sonnengeflecht strömend warm») zur Entspannung und Harmonisierung aller Bauchorgane.
6. Kopfübung («Stirn angenehm kühl») zur Entspannung der Blutgefäße im Kopfgebiet.

Alle Übungen werden jeweils fünf- bis sechsmal wiederholt und in der sogenannten Droschkenkutschstellung, in Liege- oder in entspannter Sitzhaltung mit leicht gegrätschter Sitzhaltung (Hände auf den Knien) bei geschlossenen Augen durchgeführt.

Zusammenfassend ist das autogene Training ein Verfahren zur Selbsterziehung und zur Überwindung von körperlichen und seelischen Anfälligkeiten.

So notwendig solche Trainingsformen auch sind: Die Spannungsmomente des Vorstartzustandes können und sollen sie nicht nehmen. Denn der «Wettkampfbiß» muß erhalten bleiben und folgt auch durch die anregenden Funktionen des vegetativen Nervensystems nahezu automatisch. Aber autogenes Training hilft, daß der Athlet seine innere Ruhe und die Konzentration auf seinen Wettkampf findet, ohne sich von dem Geschehen um ihn herum negativ beeinflussen zu lassen.

Zu 2: Umgebungseinflüsse

Eine ungewohnte Umgebung (fremde Schießstände, Zuschauer usw.) kann wesentlich dazu beitragen, daß ein Schütze seine gewohnte Leistung nicht erbringt. Da er kaum Zeit und Möglichkeiten hat, sich auf ihm ungewohnte Verhältnisse in Ruhe einzustellen, sollte er diese am eigenen Stand simulieren. Dazu gehört zum Beispiel, zu Hause bewußt unter Bedingungen zu trainieren, die

schlechter sind als sonst üblich. Dann fällt es selbst dem «Trainingsweltmeister» leichter, auch unter schlechteren Wettkampfbedingungen gute Resultate zu erzielen.

Der Trainer kann künstlich eine Wettkampfatmosphäre schaffen, indem er Mannschaften auslosen und um kleine interne Preise schießen läßt. Dabei sollen – wie beim Wettkampf – Zeitangaben erfolgen und Zuschauer teilnehmen.

Im Wettkampf selbst gehört es zu den Hauptaufgaben des Trainers oder Betreuers, fremde Einflüsse vom Schützen fernzuhalten, die ihn nur ablenken oder nervös machen. Zu unterbinden sind auch Diskussionen innerhalb der Mannschaft oder mit fremden Schützen, vor allem aber Streitgespräche mit der Aufsicht. Letztlich schießt jeder allein, und so ist es auch besser, wenn man ihn vor dem Start von den anderen fernhält.

Das bedeutet natürlich nicht, daß der Trainer auf aufmunternde Worte verzichtet. Gerade unsicheren Schützen stärkt man damit das Selbstvertrauen. Andererseits darf man diese nicht unter einen zu hohen Leistungsdruck setzen, indem man zuviel erwartet. Sonst ist auch die Gefahr zu hoch, daß sie scheitern, weil sie alles zu gut machen wollen.

Zu 3: Mannschaftsschießen

Mannschaftsschützen stehen häufig unter einer größeren nervlichen Belastung als Einzelschützen. Von ihren Erfolgen profitiert die Mannschaft; doch wenn sie versagen, ziehen sie sich die Kritik des gesamten Teams zu. Hier sollte der Trainer bzw. Betreuer hilfreich eingreifen. So muß der Schütze lernen, keine Schutzbehauptungen vorzuschieben, wenn es einmal nicht so gut geklappt hat. Nur nüchtern erkannte und gemeinsam besprochene Fehler lassen sich auf Dauer abstellen.

Andererseits gilt es, den Teamgeist zu fördern. Eine gute Einstellung der Mannschaft zu ihrem Sport hilft, auch Fehlschüsse gemeinsam zu verkraften, so daß sich ein eventuelles Versagen nicht hemmend auf alle weiteren gemeinsamen Starts auswirken muß. Dazu gehört auch, nicht immer wieder über das Mißgeschick eines einzelnen zu sprechen; sonst läuft man Gefahr, daß dieser aus Angst vor einem neuerlichen Fehlschuß beim nächsten Wettkampf völlig versagt. Aber auch Starallüren der besonders guten Schützen wirken sich nachteilig auf das Mannschaftsklima aus.

Eine Mannschaft optimal zusammenzustellen, verlangt vom Trainer eine realistische Einschätzung der Schützen. Hier wie in der Festlegung der Startreihenfolge liegt eine wesentliche Aufgabe. Dabei braucht der einzelne Schütze bei einem Leistungsvergleich zu Anfang nicht unbedingt wissen, ob er in der 1. oder 2. Mannschaft startet.

Vorsicht ist geboten mit Leistungsappellen. Sie sind erst bei großer Sicherheit und ausreichender Erfahrung der einzelnen Schützen wirkungsvoll.

Zu 4: Einschätzen der gegnerischen Leistung

Unter- oder Überschätzung des Gegners wirken sich immer leistungsmindernd aus. In einem Falle neigt man zur Überheblichkeit, die häufig Flüchtigkeitsfehler zur Folge hat. Zudem fühlt sich der «unterschätzte» Gegner aufgerufen, jetzt erst recht alles zu geben, um es den anderen einmal zu zeigen. Im anderen Fall verkrampft der Schütze, weil er glaubt, dem Gegner nicht gewachsen zu sein. Deshalb kommt der richtigen Einschätzung des Gegners eine wesentliche Bedeutung zu.

Zunächst sollte man sich darüber im klaren werden, daß auch der Gegner nur «mit Wasser kocht». Ein gesunder Optimismus hilft, das Selbstvertrauen der Schützen zu stärken und eine positive Grundeinstellung der Mannschaft zu erreichen.

Ein guter Trainer wird jedem seiner Schützlinge während des Wettkampfs moralische Hilfestellung leisten. Zuvor wird er klare und vor allem erreichbare Trainings- bzw. Wettkampfziele aufgestellt haben, an denen sich die Erwartungen der kommenden sportlichen Auseinandersetzungen messen lassen. Eine sachliche Analyse auch der nicht erreichten Leistungen gehört ebenfalls zu seinem Aufgabenbereich.

Vor dem ersten großen Start empfehlen sich Vergleichskämpfe, zu denen gleich starke oder etwas bessere Mannschaften eingeladen werden bzw. zu denen man reist.

Solche Leistungsvergleiche bieten gerade jungen, relativ unerfahrenen Mannschaften Gewähr für einen guten Beginn.

Um später Enttäuschungen zu vermeiden, sollten nüchterne Rechnungen vor dem Start angestellt werden. Es sind also nicht die besten Einzelergebnisse einzusetzen, die im Training erzielt worden sind.

Besser ist es, in den letzten Trainingstagen vor dem Wettkampf nicht die hohen Ringzahlen zu bewerten, sondern nur die Ausreißer auf Scheiben mit ausgeschnittenen 9er- und 10er-Ringen.

Zu 5: Mangelnde Konzentration

Schießen ist ein hochkonzentrativer Sport. Konzentrationsfähigkeit über einen längeren Zeitraum gehört zu den unbedingten Voraussetzungen für den Erfolg. Erst die nicht nachlassende Aufmerksamkeit auf die Scheibe ermöglicht einen systematischen Aufbau und den planmäßigen Ablauf jedes einzelnen Schusses.

Der Wettkampfschütze ist auf dem Stand ganz auf sich allein gestellt. Alles, was er dort vollbringt, muß von ihm selbst geleistet werden. Niemand kann ihm dabei helfen.

Aber es sind immer wieder Schützen zu beobachten, die unruhig auf die Nachbarscheiben blicken, zählen und vergleichen. Das führt unweigerlich zu einer zusätzlichen nervlichen Belastung, die mit einem Nachlassen der Konzentration auf die eigene Leistung einhergeht.

Das *mentale Training* ist eine der Methoden, um die Konzentrationsfähigkeit zu schulen. Es handelt sich um ein planmäßig wiederholtes, bewußtes Sich-Vorstellen von technischen Fertigkeiten und Bewegungsabläufen, um ein Sich-Vorbereiten auf Wettkampfsituationen, um ein Vorausdenken der bevorstehenden sportlichen Auseinandersetzung. Diese geistige Planung des eigenen Wettkampfvhaltens dient einerseits der psychischen Vorbereitung des Sportlers; andererseits kann sie Lernprozesse beschleunigen und Bewegungsabläufe verbessern, weil man mit einer sehr genauen Vorstellung an die folgende Aufgabe herangeht.

Es ist kein Geheimnis, daß die sowjetischen Spitzenschützen jeder Abend vor dem Einschlafen versuchen, den gesamten Tagesablauf minutiös geistig zurückzuverfolgen, soweit er ihren Sport berührt. Auch das ist eine Form des mentalen Trainings.

Zu 6: Reaktionen auf gute und schlechte Schüsse

Sportschützen reagieren sehr unterschiedlich auf Einflüsse, die vom Schießablauf verursacht werden. Die einen bleiben gelassen, solange alles nach Plan verläuft. Nach einem schlechten Schuß werden sie aber nervös und versuchen dann «mit Gewalt», durch einen «Zehner» den Patzer auszubügeln. Bei anderen steigt die Spannung nach einer Reihe von guten Schüssen bis ins Unerträgliche. Wenn sie mit der

letzten Schüssen in Zeitnot geraten, verlieren sie vollends die Nerven. Wiederum andere verkrampfen besonders vor dem ersten oder letzten Schuß.

Bei all diesen Ablaufstörungen zeigen sich die gleichen Symptome: Herzklopfen, Schweißausbrüche, «wacklige» Knie, erhöhter Pulsschlag. Die Schützen haben Angst vor dem Versagen, fürchten sich vor dem Abdrücken, setzen sich selbst unter Zeitdruck. Der Hormonhaushalt gerät durcheinander, die Sinnesfunktionen werden vom vegetativen Nervensystem nicht mehr wie gewohnt gesteuert. So geht etwa das Tastgefühl für den Abzug verloren, und durch den stärkeren Herz- und Pulsschlag werden die Schwankungen der Waffe größer als sonst. – Für all diese Fälle gilt: Der Schütze muß sofort eine Pause einlegen. Keinesfalls darf er versuchen, in diesem Zustand mit Gewalt eine Zehn schießen zu wollen, um einen verpatzten Schuß wettzumachen.

Bei Zeitdruck ist die Situation nüchtern abzuschätzen. Unterbrochen von kürzeren Pausen, wird ohne Hast und gelassen abgedrückt, wiederum ohne mit Gewalt die Zehn treffen zu wollen.

Durch die Pausen wird ein Abstand von den angstausslösenden Momenten gefunden. Ein mißratener Schuß wird verarbeitet und «vergessen», wodurch sich die Verkrampfung des Schützen löst. Jetzt kann er seinen normalen Schießrhythmus wiederfinden.

Wie bereits erwähnt, kommt der Wettkampfbetreuung durch den Trainer eine wesentliche Bedeutung zu. Er wird vermeiden, daß über das Mißgeschick eines einzelnen immer wieder im Kreise der Mannschaft gesprochen wird. Sonst bildet sich bei dem Schützen ein Komplex, der die Angst vor einem erneuten Versagen beim nächsten Wettkampf steigert. Aber der Trainer wird auch unterbinden, daß der Schütze sich ständig herausredet, die Schuld für seine schlechten Leistungen auf andere schiebt oder den Erfolg nur für sich anstatt zugleich für die Mannschaft sucht.

Häufig ist zu beobachten, daß die Schützen noch im Wettkampf irgendwelche Kniffe ausprobieren, die Ausrüstung ändern oder gar die Stellung anderer nachmachen. Auch das führt zu Unsicherheiten. Neuerungen sind nämlich nur dann sinnvoll, wenn sie über einen längeren Zeitraum getestet worden sind und sich bewährt haben. Diese Vorgänge zu verfolgen, gehört zu den weiteren Aufgaben eines Trainers.

Witterungseinflüsse

Wind- und Lichtverhältnisse, Regen, Nebel und Luftspiegelungen haben erhebliche Auswirkungen auf die Flugbahn des Geschosses und auf den Schützen selbst. Um sich an die äußeren Verhältnisse zu gewöhnen, sollte man auch bei schlechten Wetterbedingungen und verschiedenen Windstärken trainieren. Dabei sind stets die Bewegungen von Gras und Zweigen zu beobachten. Durch die so gewonnenen Erfahrungen läßt sich unterscheiden, ob die Ursachen für einen schlechten Schuß in äußeren Einflüssen oder mangelnder Technik – wie einem Anschlagfehler – zu suchen sind.

Wenn die Standfestigkeit durch starken *Wind* nicht mehr optimal gewährleistet ist, sollte man die Stützflächen der Anschlagsarten vergrößern.

Die Zielsicherheit wird durch *Luftspiegelungen* (auch Schlieren genannt) noch stärker als durch den Wind beeinträchtigt. Dabei wird das Zielbild optisch in Richtung des Windauftriebs versetzt. Diese Luftbewegungen lassen sich am besten durch ein Fernglas beobachten.

Bereits beim Training sollte man versuchen, Fremdeinflüsse wie versetztes Schußbild oder wechselnde Windrichtungen und -stärken am Diopter zu korrigieren. Dazu bedarf es allerdings einiger Erfahrung. Ungeübte Schützen können sich behelfen, indem sie schneller zielen und ziehen als unter optimalen Bedingungen.

Festzuhalten bleibt, daß ein gutes Ergebnis nur erreicht werden kann, wenn der Schütze Luftspiegelungen und -bewegungen rechtzeitig erkennt und entsprechend korrigiert.

Ernährung und Genußmittel

Eine der häufigsten Fragen betrifft die Ernährung der Schützen, wobei vorauszuschicken ist, daß eine spezielle Diät die Chancen eines Schützen nicht erhöhen kann. Am besten ist es, die normalen Essenszeiten einzuhalten und auch bei der gewohnten Kost zu bleiben, sofern diese leicht verdaulich ist. Selbstverständlich sollte man fette Speisen wie Eisbein usw. vermeiden; Hartfette wie Schokolade sind selbst als Zwischenmahlzeit ungeeignet. Entsteht während des Wettkampfes ein Hungergefühl, sollte man einen Apfel essen.

Das Frühstück ist vor dem Wettkampf sehr wichtig. Es sollte 1,5 bis 2 Stunden vorher eingenommen werden und aus einem Brötchen, Honig, Käse, Milch oder Grapefruitsaft bestehen. Der Körper benötigt zur Leistungsfähigkeit Mineralien wie Kalzium, Kalium, Magnesium und Eisen; viele dieser Stoffe sind in Milch und Grapefruitsaft enthalten. Besonders die Damen sollten durch einen Arzt ihren Eisenhaushalt überprüfen lassen; denn bei zu geringem Eisengehalt wird die Leistungsfähigkeit vermindert.

Es ist wissenschaftlich erwiesen, daß Alkohol, Kaffee, Nikotin und Drogen die Fähigkeit, feinste Muskelbewegungen auszuführen, verringern. Diese Bewegungen sind aber beim Schießen von großer Bedeutung. Letztlich ist von der Einnahme von Traubenzucker abzuraten.

Hinweise für Brillenträger

Einige Schützen tragen auch beim Wettkampf ihre normalen Brillen, deren Gläser zentrisch geschliffen sind. Da aber – etwa bei einer Nickneigung – nicht genau durch ihre Mitte gesehen wird, ist eine, wenn auch minimale Verzerrung nicht auszuschließen. Deshalb empfehlen sich spezielle Schießbrillen, die sich so einstellen lassen, daß sie zentrisch vor Auge und Dioptr stehen.

Es gibt zwei Arten, nämlich mit normaler Fassung und großen Gläsern sowie mit Spezialfassungen und verstellbaren Gläsern. Beide zeichnen sich dadurch aus, daß exakt durch den mittleren Bereich des Glases gesehen wird und Randverzerrungen vermieden werden.

Da das Glas einer Schießbrille vom Auge weiter entfernt ist als das einer normalen Brille, empfiehlt sich eine Neumessung durch einen Optiker oder Augenarzt; denn die Dioptriezahl ändert sich durch den veränderten Abstand.

Bei unterschiedlichen Lichtverhältnissen werden Filter in den Farben Grau, Braun, Orange, Grün, Blau und Gelb eingesetzt. Bei schlechtem Licht verwendet man Gelbfilter verschiedener Stärken. Da jeder Filter einen Teil des Lichts absorbiert, ist von einer ständigen Benutzung abzuraten. Vorteilhaft sind Filter vor allem bei starkem Sonnenlicht. Dennoch ist darauf zu achten, daß auch hier die Zieldauer so kurz wie möglich gehalten wird.

Zur Zieldauer ist allgemein zu sagen, daß diese so kurz wie möglich gehalten werden soll. Wer länger als einige wenige Sekunden zielt, täuscht vor allem bei starkem Sonnenlicht das Auge.

Hinweise für Sportschützen

1. Überprüfung des gesamten Sportgeräts vor jedem Wettkampf.
2. Testen der Munition: manche Fertigungen bringen nur für bestimmte Läufe optimale Schußleistungen.
3. Der Durchmesser des Ringkorns soll so beschaffen sein, daß er beim Zielen 1- bis 1,5mal so groß erscheint wie der Scheibenspiegel. Nie ein zu kleines Ringkorn verwenden!
4. Der Abstand vom Auge zum Diopter soll nicht weniger als 5 cm und nicht mehr als 15 cm betragen.
5. Der Kopf wird immer normal in Scheibenrichtung gehalten, damit der Gleichgewichtssinn nicht gestört wird.
6. In der Wettkampfperiode kein übermäßiges Krafttraining durchführen.

Hinweise für Übungsleiter

1. Niemals ohne festes Konzept vor die Schüler treten.
2. Das Training immer systematisch aufbauen.
3. Jede Übung erklären und begründen, damit der Schüler auch einsieht, was er zu tun und zu lassen hat.
4. Die Schüler nie überfordern, aber auch nicht unterfordern, das heißt stetig – besonders beim Konditionstraining – bis an die Leistungsgrenze herangehen.
5. Bei größeren Gruppen darauf achten, daß alle beschäftigt sind. Sie werden unterteilt, zum Beispiel: Eine Hälfte schießt, die andere übt Trockenanschlüge.
6. Wer nicht freiwillig mitarbeitet, stört die anderen und gehört nicht in die Gruppe. Aber auch ihm sollte die Chance zur Rückkehr gelassen werden.
7. Übertriebene Strenge hilft niemandem, ebenso wenig Laxheit oder gar Anbiederungsversuche.

8. Intrigen zerstören das Gruppengefüge. Niemand ist zu bevorzugen; doch ist ein Lob zu gegebener Zeit für einen guten Anschlag oder ein gutes Schußergebnis angebracht. Übertriebener Ehrgeiz sollte allerdings gedämpft werden.
 9. Bei einmaligem Versagen sollte der Schütze nicht gleich aus der Mannschaft genommen werden.
 10. Wichtig ist, das Vertrauen der Schüler zu gewinnen und zu erhalten.
- Übrigens sollte stets im Trainingsanzug trainiert werden.



Pistolenschießen

Freie Pistole

Dem Charakter nach gehört das Schießen mit der Freien Pistole (siehe auch Seite 16) zu den vorrangig statischen Disziplinen. Eine relativ lange Schießzeit ist vorgegeben, die Korrekturen in der Grobform erlaubt.

Freie Pistolen sind einschüssige Präzisionswaffen (Kaliber .22 gleich 5,6 mm) mit Stecher. Es gilt, auf 50 Meter Distanz ein Ziel von 50 Zentimeter Durchmesser möglichst oft zu treffen. Diese Entfernung verlangt einen längeren Zielvorgang. Erfahrungsgemäß sollen jedoch vom Einrichten bis zur Schußabgabe 15 Sekunden nicht überschritten werden. Sonst wird die Armmuskulatur durch das fortwährende Hochhalten überanstrengt; die Blutbahnen werden abgedrückt, was die Sauerstoffversorgung unterbindet. Daraus ergeben sich unerwünschte Reflexe, die eine einwandfreie Schußabgabe verhindern. Deshalb ist beim Pistolenschießen eine Muskelwärmung vor dem Wettkampf besonders wichtig.

Die relativ lange Schießzeit in dieser Disziplin gestattet, daß nicht jeder angesetzte Schuß auch abgegeben werden muß. Wer die Visierung nicht konturenscharf sieht, wer die Waffe oder den Körper nicht in Ruhstellung bringen kann, sollte auf jeden Fall den Arm wieder zur Waffenablage senken. Nach einer kurzen Erholung der Muskulatur und erneuter Konzentration wird dann wieder zum Schuß angesetzt.

Nervosität und Unruhe treten besonders zu Beginn des Schießens auf («Vorstartzustand»); im fortgeschrittenen Verlauf des Programms zeigen sich Konzentrationsschwächen, und der Schütze kämpft gegen die Ermüdung der Augen.

Auch hier bieten sich vor dem Start autogenes und mentales Training an.

Während des Wettkampfs kann der Schütze für ein ablenkendes Gespräch kurzzeitig aus dem Stand genommen werden, damit er Gelegenheit findet, sich zu sammeln und seine innere Ruhe wiederzufinden. Diese Maßnahme ist jedoch nicht auf alle Schützen übertragbar und verlangt vom Trainer größtes Fingerspitzengefühl.

Bei der Freien Pistole wird der Griff individuell der Hand des Schützen angepaßt. Er darf nicht so eng sein, daß er auf den Handrücken und damit auf die Blutbahnen drückt. Seitlich, oben und unten muß genug Freiraum bleiben, um die Waffe gleichmäßig halten zu können. Andererseits darf der Griff nicht zu locker sein, weil ein zu loser Handsitz ein unterschiedliches Halten der Waffe ermöglicht.

Der *Stecher* muß «trocken» stehen; er darf keinen Vorzug und kein Spiel haben. Der einmal eingestellte Abzugswiderstand soll belassen und nicht von Mal zu Mal geändert werden. Der Finger muß den Abzug gut erreichen und gleichmäßig von vorn nach hinten betätigen können. Bei seitlichem Druck auf den Abzug erhöht sich das Fehlerrisiko.

Die *Grundstellung* in der Disziplin Freie Pistole ist dieselbe wie bei der Luftpistole. Die Füße stehen ungefähr schulterbreit auseinander, und zwar etwas abgewinkelt zur Scheibenrichtung. Das Körpergewicht ist auf beide Füße gleichmäßig verteilt. Der Kopf bleibt aufrecht. Beide Augen sind beim Zielvorgang geöffnet, wobei das linke Auge (beim Rechtshänder) von einer Blende abgedeckt werden kann. Offene Augen vermeiden, daß sich die Gesichtsmuskulatur verkrampft.

Im übrigen gelten für die Freie Pistole alle Maßnahmen, wie sie im folgenden für die Olympische Schnellfeuerpistole (OSP) angegeben werden.

Allerdings wird der Trainer auf die häufig doch sehr unterschiedlichen Temperamente der Schützen beider Disziplinen Rücksicht nehmen müssen.



Richtiger Anschlag:
Freie Pistole



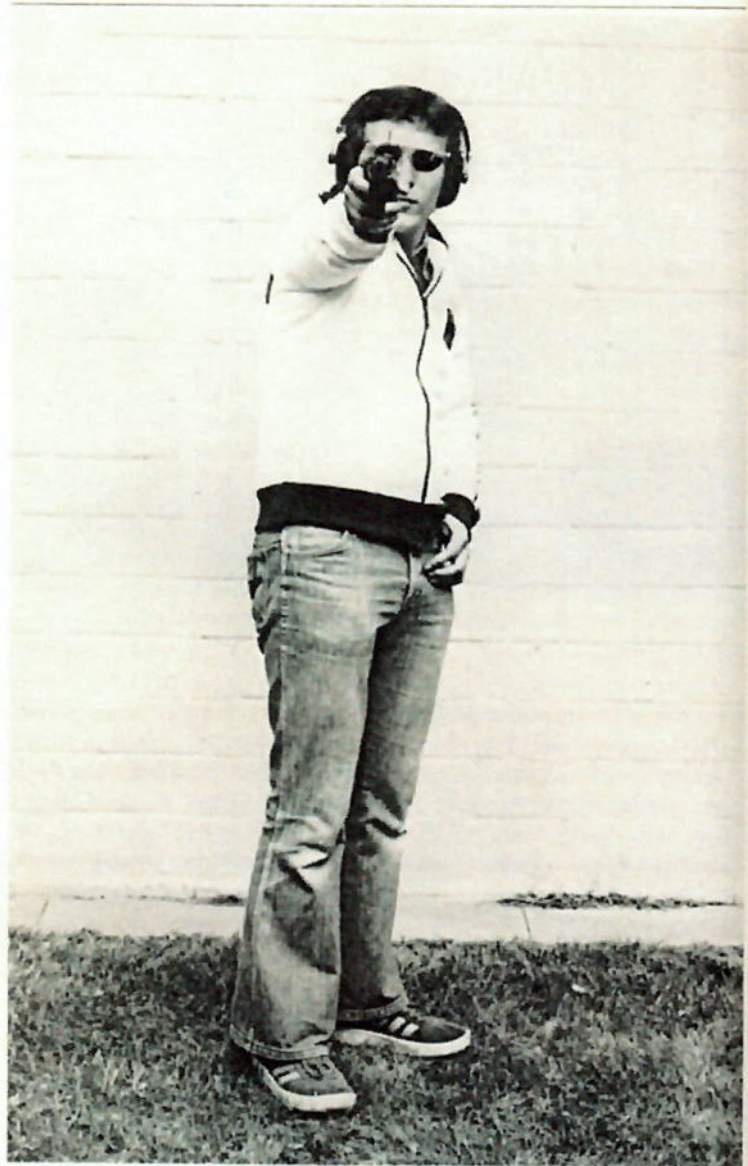
Richtiger Anschlag:
Luftpistole

Wie schon für das Gewehrschießen, gilt auch für die Pistole: Jeder Schütze sollte seine Schießstellung beibehalten. Verändert er während des Wettkampfs mehrmals seine anfangs eingenommene Stellung, dann bereitet er die Ursachen für eine Schußbildverlagerung selbst vor.

Olympische Schnellfeuerpistole

Das Schießen mit der Olympischen Schnellfeuerpistole (OSP; siehe auch Seite 13f) ist eine dynamische Disziplin mit zeitlich vorgeschriebenen, sehr kurzen Abläufen. Sie erfordert in hohem Maße ein körperliches und geistiges Zusammenspiel.

Aus einer Entfernung von 25 Meter werden fünf Silhouettenscheiben von rechts nach links (bei Rechtshändern; Linkshänder entgegengesetzt) in jeweils acht, sechs und vier Sekunden beschossen.



Schußabgabe und Waffenführung müssen dabei reflexfrei erfolgen. Aus der Grundstellung stehend freihändig mit um 45 Grad gesenktem Arm sucht der Schütze die Schießstellung, die er sich im Laufe der Zeit antrainiert hat. Denn einem Pistolenschützen kann man keine verbindliche Stellung vorschreiben, sondern ihn nur zu Beginn seiner Laufbahn anleiten, die individuell bestmögliche Schießstellung herauszufinden und beizubehalten. So gilt auch für die OSP: niemals im Wettkampf experimentieren, nur weil man bei anderen plötzlich Schießstellungen und Techniken entdeckt hat, die von den eigenen, vom Training her gewohnten Praktiken abweichen!

Hat der Schütze seine richtige Stellung eingenommen, dann sollte er in der Lage sein, die Waffe unverkrampft und geradlinig von der ersten Scheibe rechts bis über die fünfte Scheibe links hinaus zu führen. Dabei kommt es entscheidend darauf an, daß der Körper in der Hüfte gleichzeitig mit dem Arm gedreht wird, also die Waffe nicht nur mit dem Arm bei steifer Hüfte geführt wird. Wer hier schon falsch trainiert hat, kann sich natürlich im Wettkampf nicht kurzfristig umstellen. Wer hingegen das richtige Einrichten beherrscht, der sollte vor jeder Serie nochmals den Bewegungsablauf vor seinem geistigen Auge passieren lassen (mentales Training).

Die Schwierigkeit liegt nun darin, sich jeweils auf den unterschiedlichen Bewegungsablauf zu konzentrieren, der von den verschiedenen Zeiten – acht, sechs und vier Sekunden – bestimmt wird. Dabei ist alle Aufmerksamkeit der Visierung zu widmen.

Wie bereits erwähnt, ist für den Pistolenschützen eine Muskelerwärmung durch Trockentraining als unmittelbare Wettkampfvorbereitung sehr wichtig. Stehen keine Scheibenanlagen zur Verfügung, dann muß man außerhalb der Standanlage eine Möglichkeit für die entsprechenden Übungen finden.

Aufwärmeübungen vor jedem Start helfen zudem, die Spannungen des Vorstartzustands herabzusetzen. Dabei tun sich «alte Hasen» sicherlich leichter als Anfänger oder schwächere Schützen, die sich angstvoll mit der Frage beschäftigen: Wie werde ich heute abschneiden? Hier können die Routiniers beruhigend eingreifen, indem sie sich um die jungen Schützen kümmern und Optimismus ausstrahlen. Andererseits ist es für einen Trainer nicht immer leicht, die Könnern auch bei einem weniger bedeutenden Wettkampf zu großer Konzentration und Leistung anzuhalten und zu motivieren.

Wie in solchen Fällen zu verfahren ist, hängt im wesentlichen von der Mentalität der Schützen und dem Geist der Mannschaft ab. Es kann durchaus nötig sein, jeden Schützen individuell zu betreuen, und zwar schon am Abend vor dem Wettkampf. Denn unmittelbar vor dem Start sollte der Schütze nur noch auf einige sachbezogene Punkte erinnert werden, wie: Achte auf die Visierung, blicke nicht auf die Scheibe, verkrampfe nicht, sondern bleibe locker und konzentriert.

Auf keinen Fall sollte der Schütze mit «weisen Ratschlägen» zur höheren Leistung aufgefordert werden, wenn er einen schlechten Treffer gesetzt hat. Hier kann man höchstens beruhigend einwirken und ihn mit kurzen, präzisen Anweisungen auf die Fehlerquelle aufmerksam machen. Es darf dem Schützen keine Veranlassung gegeben werden, an das bevorstehende Gesamtergebnis zu denken. Der Wettkampf ist eine Prüfung, die davon Zeugnis gibt, wieviel und wie gut man mit und ohne Waffe an sich gearbeitet hat. Ein systematisches Training vorausgesetzt, wird man konzentriert und sicher an den Start gehen. Allerdings können unnötig hinausgezögerte Fertigmeldungen oder zu lange Vorbereitungen am Stand die mentale Vorbereitung stören. Eine neuerliche Aufforderung zum Start macht eventuell die bereits vorausgegangene Meditation zunichte. All diese negativen Einflüsse sind vom Schützen fernzuhalten. So sollte man ihm auch vor dem Starttermin nicht unbeschäftigt, mit seinen Gedanken allein bei dem bevorstehenden Leistungstest lassen.

Innerhalb der kurzen Wettkampfperiode lassen sich bereits verfestigte Fehler kaum noch korrigieren. Hier gehört es zu den Aufgaben des Betreuers, nach der Ergebnisaufnahme beruhigend und erneut motivierend einzuwirken.

Zum Wettkampf selbst tritt man gut vorbereitet an: mit gereinigter und einwandfrei funktionierender Waffe, mit entsprechend ausgesuchter Munition und notwendigem Zubehör, um eine Störung sofort beheben zu können, mit Putzbürste, Putzstock und Öl im Waffenkoffer. Der Schütze geht ausgeruht, ausgeglichen und konzentrationsfähig an den Start.



Trainingspläne

Training ist die Form gleichartigen, qualifizierten, sportlichen Übens, um einen möglichst hohen Wettkampfeffekt zu erzielen. Training bedeutet aber auch:

- zu einer bestimmten Zeit an einem bestimmten Ort eine bestimmte Leistung zu erbringen.

Um dieses Ziel zu erreichen, bedarf es eines genau abgestimmten Trainingsplans, der alle Phasen des technischen und des Wettkampftrainings unter Berücksichtigung bestimmter situativer Faktoren beinhaltet. Intensität und Qualität der Ausführung sind dabei entscheidend.

Ein intensives Training kann nur innerhalb einer bestimmten Zeitdauer durchgestanden werden. Niemand kann monatelang gleich konzentriert und interessiert ohne Leistungsabfall trainieren. Ebenso negativ muß sich eine mangelhafte und ungenügende Vorbereitung auf die Leistung auswirken.

- Wenn nicht alle Kriterien eines Trainings erfüllt werden, kann eine gute Wettkampfleistung nicht erwartet werden.

Vorausgesetzt werden technische Fertigkeiten sowie eine volle physische und psychische Leistungsbereitschaft. Die Pläne stellen ferne hohe Anforderungen an Zeit und Willensqualitäten des einzelnen.

Die auf drei Wochen eingeteilten Pläne enthalten 15 verschiedene Trainingsphasen, die aufeinander abgestimmt sind. Der Schwierigkeitsgrad ist unterschiedlich; daher sollte auch die Reihenfolge eingehalten werden. Jede Trainingsphase bildet gleichzeitig eine Trainingseinheit und sollte grundsätzlich geschlossen zur Durchführung gelangen. Bei Zeitmangel können die Pläne auf einen längeren Zeitraum ausgedehnt werden. Bei genauer Einhaltung des Wochenplans müssen zwei trainingsfreie Tage nach eigener Wahl Berücksichtigung finden. Erholung ist genauso wichtig wie das Training selbst (schwimmen, Waldlauf, wandern, ausruhen, nachdenken, abschalten).

Die erste Trainingswoche setzt ihren Schwerpunkt auf das technische Training. Gleichzeitig dient sie einer genauen Ermittlung der optimalen Trefferlage, des Zeitgefühls und des Rhythmus. Der Eintritt in das Wettkampftraining erfolgt stufenweise.

Der zweite Trainingsabschnitt stellt das Wettkampftraining stärker in den Vordergrund. Das jeweilige Leistungsziel wird vorher festge-

legt, um es dann auch zu erreichen (Training des Leistungsstrebens). Es ergibt sich somit eine laufende Gegenüberstellung zwischen erhoffter und tatsächlicher Leistung (Zielvorstellung realisieren).

Der Plan für die dritte Woche stellt bestimmte Wettkampfsituationen heraus. Er zwingt zu einer positiven Einstellung und einer intensiven Vorstellung der einzelnen Wettkampfphasen.

Damit werden Vorstellungskraft, Leistungsstreben und Selbstvertrauen geschult. Trainiert wird bewußt der Abschnitt nach der ersten Hälfte des Programms. Dieses System setzt sich bis zum letzten Schuß fort. Jeder Wettkämpfer (Freie Pistole) weiß, wie schwer es oftmals ist, bei einem guten Vorergebnis und in aussichtsreicher Position liegend die letzten 20, 15, 10, 5, insbesondere aber den oft entscheidenden letzten Schuß abzugeben. Ähnliches gilt für die letzte Vier-Sekunden-Serie mit der OSP.

Das Wettkampfprogramm wird daher in zwei Phasen unterteilt:

1. Nach einem gedachten guten Vorergebnis den Rest positiv und leistungsanspornend beenden.
2. Das sich als Wunschziel gedachte Vorergebnis anschließend auch tatsächlich realisieren.

Solche entscheidenden Situationen des Wettkampfs müssen in das Training eingebaut und bewußt erlebt werden. Darin liegt auch einer der wichtigsten Unterschiede zwischen dem allgemeinen und dem Wettkampftraining. Ohne die Befähigung, einen Wettkampf im Training zu simulieren, kann kein wirklicher Effekt für den Wettkampf selbst erreicht werden.

- Ein effektives Wettkampftraining ist nur dann gegeben, wenn alle Streßsituationen so realistisch wie möglich simuliert und trainiert werden.

Das *Trockentraining* ist in der Hauptsache als Heimtraining durchzuführen. Jede Gelegenheit ist dazu auszunutzen. Nur auf diese Weise läßt sich eine totale Automatisierung der unterschiedlichen Bewegungsabläufe erreichen. Zudem bildet es die Brücke zwischen dem «scharfen» und dem «mentalen» Training.

Zur Verbesserung, Verfeinerung und Vertiefung der Technik im Schießen ist das *mentale Training* unerläßlich. Um diese unterstützende Hilfe im Wettkampf auch einsetzen zu können, muß sie bereits im Training erlernt und angewendet werden. Kein Schuß sollte ohne diese geistige Vorbereitung abgegeben werden.

- Die intensive geistige Vorstellung eines bestimmten Bewegungsablaufs ist dazu geeignet, diesen in der vorgestellten Form auch erfolgen zu lassen.

Jede Trainingseinheit beginnt mit einem teilweisen oder ganzen Programm. Somit sind alle Vorbereitungen zu treffen, wie sie auch im Wettkampf zur Anwendung gelangen. Vor allem ist bereits vor Anfahrt zum Schießplatz die Startzeit festzulegen und auf die Minute einzuhalten.

Der Wettkampfteil des Trainings ist entsprechend auch im Wettkampfstil durchzuführen.

Ein wirksamer Lerneffekt bei der Freien Pistole ist nur dann gegeben, wenn über einen längeren Zeitraum hinweg bestimmte Fehler katalogisiert werden. Die Wettkampfscheiben sind daher nach der Treffertendenz (Ausreißer) auszuwerten. An jedem Trainingstag werden die fünf schlechtesten Treffer auf eine Lern- und Schauscheibe übertragen. Für jede Woche wird eine derartige Lernscheibe angelegt. Zur besseren Unterscheidung ist es zweckmäßig, jeder Wochenscheibe eine andere Farbe zu geben. Diese Schauscheiben zeigen am Ende plastisch, welche Fehler am häufigsten auftreten und ob durch Umstellung oder Änderungen (Anschlag, Griff, Visierung usw.) Verbesserungen erreicht werden können.

Für bestimmte Wettkämpfe, Ausscheidungen oder Trainingstage ist ein Protokoll auszufüllen. Daraus lassen sich spätestens nach einer Jahresperiode Rückschlüsse auf Verfassung, Einstellung und Leistungsbereitschaft ziehen. Oftmals müssen genau abgestimmte Voraussetzungen erfüllt werden, um überhaupt eine optimale Wettkampfform zu erreichen. – Dieses Protokoll ist nur für den Wettkämpfer selbst bestimmt; es dient der besseren Selbsterkenntnis.

Das psychologische Training ist ebenso ausschlaggebend wie das technische. Die Entspannungsmethoden in Form des autogenen Trainings in Verbindung mit entsprechenden Aktivierungsformeln sollten täglich durchgeführt werden.

Die Kondition darf nicht vernachlässigt werden; dabei sollten die kreislaufdienlichen Übungen im Vordergrund stehen. Waldlauf, Schwimmen und gymnastische Übungen bilden unerläßliche Voraussetzungen für ein erfolgreiches Training. Ebenso kann ein wöchentlicher Saunabesuch in Verbindung mit einer Massage angereichen werden.

Vorbereitungsplan Freie Pistole für technisches Schieß- und Wettkampftraining

1. Woche	Schußzahl	Trainingsart	Zeit	Aufgabe – Durchführung
1. Tag	1 x 15	Probe	45 Min.	0-Stellung – Blindanschlag – scharf
	1 x 10 1 x 15	Wettkampf technisches Training		Test: Ergebnis notieren weiße Scheibe – konzentriertes Schußbild
	1 x 15	technisches Training	–	Spiegel – Visierung – Halteraum
	2 x 15	technisches Training	–	Spiegel – trocken – scharf – abziehen
	1 x 15	technisches Training	–	Schießrhythmus – lockerer Anschlag
				beliebige Wiederholung
2. Tag	1 x 15	Probe	60 Min.	0-Stellung – Blindanschlag – scharf
	1 x 20	Wettkampf		Fehler aus Probe berücksichtigen
	1 x 20	technisches Training	–	10 und 9 ausschneiden – Ausreißer
	1 x 10	technisches Training	–	optimale Trefferlage – Tendenz
	1 x 10	technisches Training	–	Visierung – Halteraum – Arm locker
	1 x 15	technisches Training	–	ohne Beobachtung: Trefferlage
				beliebige Wiederholung
3. Tag	1 x 15	Probe	80 Min.	Blindanschlag: Körper auspendeln
	1 x 30 1 x 10	Wettkampf technisches Training		2 x 15-Ergebnis notieren weiße Scheibe – ohne Beobachtung
	1 x 10	technisches Training	–	Spiegel – ohne Beobachtung – Haltezeit kürzen
	1 x 15	technisches Training	–	10 und 9 ausschneiden – Trefferlage
	1 x 15	technisches Training	–	ohne Beobachtung – keine 7 schießen
				beliebige Wiederholung
4. Tag	1 x 15	Probe	95 Min.	mental – Trockenanschlag – scharf
	1 x 40	Wettkampf		4 x 10-Ergebnis notieren – Rhythmus

I. Woche	Schußzahl	Trainingsart	Zeit	Aufgabe – Durchführung
4. Tag	1 x 10	technisches Training	–	weiße Scheibe – statische Haltearbeit verbessern
	1 x 5	technisches Training	–	Ziel: 46 Ringe schießen
	1 x 10	technisches Training	–	trocken – scharf – Anschlag verbessern
	1 x 5	technisches Training	–	ohne Beobachtung – keine 8 schießen
	1 x 15	technisches Training	–	Schußbild – Lage – Ausreißer beliebige Wiederholung
5. Tag	1 x 15	Probe	135 Min.	0-Stellung – mental – trocken – scharf 3 x 20-Trefferlage; Ergebnis notieren *1./20 Haltraum, 2./20 zielen, 3./20 abziehen
	1 x 60	Wettkampf		
	1 x 10	technisches Training	–	nur Trockentraining – beim Abziehen keine Bewegung
	1 x 5	technisches Training	–	kein Schuß außerhalb Ring 9
	1 x 5	technisches Training	–	Wiederholung – Haltraum beachten
	1 x 10	technisches Training	–	konzentrierter Zielraum – unbewußt abziehen
	1 x 15	technisches Training	–	Anschlag und Schießarm ganz locker
*Bei den ersten 20 Schuß Schwerpunkt: Haltraum beachten. Bei den zweiten 20 Schuß Schwerpunkt: Visierung beachten. Bei den dritten 20 Schuß Schwerpunkt: Abziehen beachten.				

2. Woche	Schußzahl	Trainingsart	Zeit	Aufgabe – Durchführung
6. Tag	1 x 15	Probe	80 Min.	0-Stellung – mental – trocken – scharf 3' x 10-Ringzahl vorher festlegen und erreichen
	1 x 30	Wettkampf		
	1 x 15	technisches Training	–	weiße Scheibe – nur Visierung und Abzug beachten
	1 x 10	technisches Training	–	vorher locker machen – tief durchatmen
	1 x 5	technisches Training mit Aufgaben	–	keine 8 schießen – auf Haltraum und Visierung achten
	1 x 10	technisches Training	–	Schußauslösung soll automatisch erfolgen
	1 x 15	technisches Training	–	1 x trocken / 1 x scharf-Rhythmus

2. Woche	Schußzahl	Trainingsart	Zeit	Aufgabe – Durchführung
7. Tag	1 x 15	Probe	95 Min.	der Körper zielt – das Auge kontrolliert
	1 x 40	Wettkampf		4 x 10-Ringzahl festlegen – Rhythmus einhalten
	1 x 10	technisches Training	–	10 und 9 ausschneiden – ganz locker – keine 7 schießen
	1 x 5	technisches Training	–	Aufgabe: kein Schuß außer Ring 9
	1 x 5	technisches Training	–	Wiederholung der Aufgabe Ring 9
	1 x 20	technisches Training	–	ohne Beobachtung – stimmt optimale Trefferlage? gegebenenfalls Wiederholung einer Aufgabe
8. Tag	1 x 15	Probe	105 Min.	einpendeln – mental – trocken – scharf
	1 x 50	Wettkampf		5 x 10-Ringzahl festlegen – sich selbst fordern
	1 x 5	technisches Training	–	Schwerpunkt: ruhige Handhaltung
	1 x 5	technisches Training	–	Schwerpunkt: scharfe Visierung – automatisch abziehen
	1 x 5	technisches Training	–	Schwerpunkt: Halteraum – Visierung – abziehen
	1 x 10	technisches Training	–	ohne Beobachtung – Trefferbild optimal
	1 x 10	technisches Training	15 Min.	Schießen unter Zeitdruck
9. Tag	1 x 15	Probe	135 Min.	einpendeln – Blindanschlag – trocken – scharf
	1 x 60	Wettkampf		6 x 10-Ringzahl festlegen – Ausreißer vermeiden
	1 x 5	technisches Training	–	auf sauberes Abkommen – Nachhalten achten
	1 x 5	technisches Training	–	nur auf Technik achten – 10 interessiert nicht
	1 x 10	technisches Training	–	ohne Beobachtung – Visierung – Nachhalten
	1 x 10	technisches Training	–	mit Beobachtung – Veränderung der Treffer?
10. Tag	1 x 15	Probe	135 Min.	die 0-Stellung muß automatisch gefunden werden
	1 x 60	Wettkampf		2 x 30-Trefferbild – Vergleich mit vorhergehendem Programm

2. Woche	Schußzahl	Trainingsart	Zeit	Aufgabe – Durchführung
10. Tag	1 x 5	technisches Training	–	weiße Scheibe – ganz locker – Technik
	1 x 5	technisches Training	–	Spiegel – genauso locker – durchatmen
	1 x 5	technisches Training	8 Min.	Schießen unter Zeitdruck – Zielsetzung 47 Ringe
	1 x 10	technisches Training	–	ohne Beobachtung – Vergleich der Scheiben

Haben Sie Ihr System gefunden? Auf welche Kriterien müssen Sie besonders achten? Anschlag? Halten? Halteraum? Visierung? Abziehen? Nachhalten? Rhythmus? Wann tritt Konzentrationsschwäche auf? Welche Elemente sind noch nicht automatisiert? usw. Sie müssen Ihr individuelles System finden!

3. Woche	Schußzahl	Trainingsart	Zeit	Aufgabe – Durchführung
11. Tag	1 x 15	Probe	+ 80	0-Stellung – mental – trocken – scharf
	(30)	Simulierung	–	Annahme: 275 Ringe sind vorgelegt
	1 x 30	Wettkampf 1. Phase	+ Min.	angenommenes Ergebnis positiv beenden
	1 x 30	Wettkampf 2. Phase	50 Min.	jetzt simuliertes Ergebnis realisieren
	1 x 5	technisches Training	–	ohne Belastung schlägt Waffe nach einer Seite aus?
	1 x 5	technisches Training	–	nur konzentriert halten – unbewußt abziehen
	1 x 10	technisches Training	–	ohne Beobachtung – achten Sie auf Ihren Daumen
12. Tag	1 x 15	Probe	+ 60	ideale Anschlagstellung suchen – innerer Anschlag
	(40)	Simulierung	–	Annahme: 361 Ringe sind vorgelegt
	1 x 20	Wettkampf 1. Phase	+ Min.	mit 189 Ringen positiv beenden
	1 x 40	Wettkampf 2. Phase	70 Min.	simuliertes Ergebnis realisieren – Rhythmus!
	1 x 10	technisches Training	–	immer gleiche Tuchführung mit Abzug
	1 x 10	technisches Training	–	ohne Beobachtung – Abzugs training
	1 x 10	technisches Training	–	auch im Training absetzen, wenn Ruhigphase überzogen ist – locker – Atmung beachten

3. Woche	Schußzahl	Trainingsart	Zeit	Aufgabe – Durchführung
13. Tag	1 x 15 (50)	Probe Simulierung	+ 40 –	Blindanschlag – mental – trocken – scharf Annahme: 455 Ringe sind vorgelegt
	1 x 10	Wettkampf 1. Phase	+ Min.	95 Ringe erreichen – mental – scharf
	1 x 50	Wettkampf 2. Phase	85 Min.	455 Ringe realisieren – Pausen im Wettkampf immer gleich gestalten
	1 x 15	technisches Training	–	ohne Beobachtung – Visierung scharf – automatisch abziehen
	1 x 5	technisches Training	–	Achtung: Laufmündung muß gleichmäßig ausschlagen
	1 x 10	technisches Training	–	gleichmäßige Schußzeit – gegebenenfalls absetzen
	1 x 5	technisches Training	–	konzentrieren auf Entspannung nach großer Schußzahl
14. Tag	1 x 15 (55)	Probe Simulierung	+ 30 –	lockerer Blindanschlag – mental – trocken – scharf Annahme: 503 Ringe sind vorgelegt
	1 x 5	Wettkampf 1. Phase	+ Min.	47 erreichen – Haltezeiten? – absetzen
	1 x 55	Wettkampf 2. Phase	95 Min.	Realisieren Sie 503 Ringe – Rhythmus – locker
	1 x 5	technisches Training	9 Min.	47 Ringe wiederholen – diesmal ganz locker!
	1 x 15	technisches Training	–	ohne Beobachtung – stimmt Trefferbild mit Abkommen überein?
	1 x 10	technisches Training	–	auf Haltekräfte achten, gleichmäßiger Abzug
15. Tag	1 x 15 (59)	Probe Simulierung	30 –	Probe muß Sicherheit für Wettkampf geben Annahme: 540 Ringe sind vorgelegt!
	1 x 1	Wettkampf 1. Phase	3 Min.	Eine 10 ist zu schießen!
	1 x 59	Wettkampf 2. Phase	110 Min.	jetzt 540 realisieren, Zeit – Rhythmus
	1 x 10	technisches Training	–	ohne Beobachtung – vorausgegangene Fehler vermeiden
	1 x 15	technisches Training	–	Wiederholung – eine 10

3. Woche	Schußzahl	Trainingsart	Zeit	Aufgabe – Durchführung
15. Tag	1 x 15	technisches Training	–	ganz locker – konzentriertes Trefferbild mit Beobachtung schießen
Pauseneinteilung! Möglichst Serien von 10 Schuß anstreben, bestimmte Taktiken antrainieren. Wird Haltezeit überschritten, unbedingt absetzen. Körperhaltung! Immer wieder locker machen, auf Kreislauf achten, Sauerstoff aufnehmen – sonst Konzentrations- und Reaktionsverlust!				

Dreiwochenplan für Olympische Schnellfeuerpistole

Spezieller Trainingsplan zur Wettkampfvorbereitung

I. Woche	Schußzahl	Art	Aufgabe	Bemerkung
1. Tag (195 Schuß)	5	Probe		
	10	Wettkampf	2.8 Sek.	100 Ringe
	45	technisches Training	4.8/3.6/2.4	Trefferlage
	45	technisches Training	3.8/4.6/2.4	Zeitgefühl
	45	technisches Training	2.8/5.6/2.4	Rhythmus
	45	technisches Training mit Aufgabe	3.8/3.6/3.4	zusammen 5 Minusringe
2. Tag (220 Schuß)	5	Probe		
	20	Wettkampf	2.8/2.6	1 Minusring
	50	technisches Training	5.8/3.6/2.4	Trefferlage
	50	technisches Training	4.8/4.6/2.4	Zeitgefühl
	50	technisches Training	3.8/5.6/2.4	Rhythmus
	45	technisches Training mit Aufgabe	3.8/3.6/3.4	zusammen 5 Minusringe
3. Tag (230 Schuß)	5	Probe		
	30	Wettkampf	1. Halbprogramm	4 Minusringe
	50	technisches Training	2.8/5.6/3.4	Trefferlage
	50	technisches Training	2.8/4.6/4.4	Zeitgefühl
	50	technisches Training	2.8/3.6/5.4	Rhythmus
	45	technisches Training mit Aufgabe	3.8/3.6/3.4	zusammen 5 Minusringe
4. Tag (215 Schuß)	5	Probe		
	30	Wettkampf	1. Halbprogramm	5 Minusringe
	50	technisches Training	2.8/4.6/4.4	Trefferlage
	50	technisches Training	2.8/3.6/5.4	Zeitgefühl
	50	technisches Training	2.8/2.6/6.4	Rhythmus
	30	Wettkampf	2. Halbprogramm	4 Minusringe, zuvor Pause

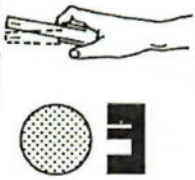
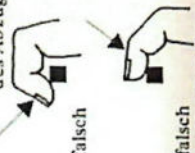
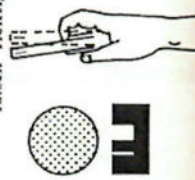
1. Woche	Schuß- zahl	Art	Aufgabe	Bemerkung
5. Tag (215 Schuß)	5	Probe		
	30	Wettkampf	1. Halbprogramm	5 Minusringe
	5	technisches Training	2.8 trocken	= 0 Minusringe
			2. scharf	
	5	technisches Training	2.6 trocken	= 0 Minusringe
			1. scharf	
	5	technisches Training	2.4 trocken	= 1 Minusring
			1.4 scharf	
	90	technisches Training	6.8/6.6/6.4	Trefferlage/Zeit/ Rhythmus
	45	technisches Training mit Aufgabe	3.8/3.6/3.4	5 Minusringe
	30	Wettkampf	2. Halbprogramm	4 Minusringe, zuvor Pause

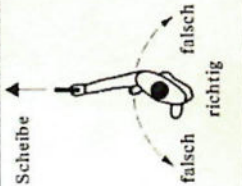
2. Woche	Schuß- zahl	Art	Aufgabe	Bemerkung
6. Tag (215 Schuß)	5	Probe		
	30	Wettkampf	1. Halbprogramm	Ringzahl vorher fest- legen
	30	Wettkampf ohne Pause	2. Halbprogramm	Ringzahl verbessern
	90	technisches Training	6.8/6.6/6.4	Trefferlage, Zeit, Rhythmus
	30	Wettkampf	3. Halbprogramm	Ringzahl vorher fest- legen
	30	Wettkampf mit Pause	4. Halbprogramm	bestes Ergebnis wieder- holen
7. Tag (175 Schuß)	5	Probe		
	30	Wettkampf	1. Halbprogramm	Ringzahl vorher fest- legen
	110	technisches Training mit Aufgabe	2.8/4.4 2.6/4.4 1.8/2.6/4.4 3.4	zusammen 15 Minusringe
			2. Halbprogramm	3 Minusringe
	30	Wettkampf nach Pause		
8. Tag (195 Schuß)	5	Probe		
	30	Wettkampf	1. Halbprogramm	Ringzahl vorher fest- legen
	130	technisches Training	6.8	nach 3 Serien anzeigen
		technisches Training	10.6	nach 5 Serien anzeigen
		technisches Training	10.4	nach 5 Serien anzeigen
	30	Wettkampf, vorher Pause	2. Halbdurchgang	nicht unter 3 Minus- ringe

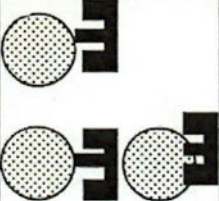
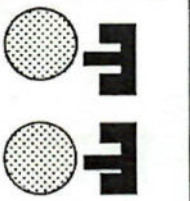
2. Woche	Schuß- zahl	Art	Aufgabe	Bemerkung
9. Tag (175 Schuß)	5	Probe		
	30	Wettkampf	1. Halbprogramm	höchst erreichbare Ringzahl
	110	technisches Training mit Aufgabe	2.8/4.4 2.6/4.4 1.8/2.6/4.4 3.4	zusammen 14 Minusringe
	30	Wettkampf, vorher Pause	2. Halbprogramm	
10. Tag (215 Schuß)	5	Probe		
	30	Wettkampf	1. Halbprogramm	Ringzahl vorher
	30	Wettkampf	2. Halbprogramm	festlegen
	30	nach 10 Min. Pause	3. Halbprogramm	erstes Ergebnis
	30	ohne Pause	4. Halbprogramm	verbessern
	30	nach 20 Min. Pause	5. Halbprogramm	2. Ergebnis
	30	ohne Pause	6. Halbprogramm	halten!
	30	technisches Training	der relativ schwächsten Serien	

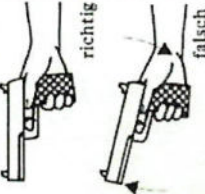
3. Woche	Schuß- zahl	Art	Aufgabe	Bemerkung
11. Tag (205 Schuß)	5	Probe		
	0	Annahme	Simulierung	297 Ringe sind vor- gegeben
	30	Wettkampf	2. Halbprogramm	Vorergebnis halten!
	30	Wettkampf	1. Halbprogramm	jetzt 297 realisieren
	30	technisches Training	2.8/4.4	zusammen 13 Minusringe (Olympia-Trai- ningsprogramm)
	30	technisches Training	2.6/4.4	
	35	technisches Training	1.8/2.6/4.4	
	15	technisches Training	3.4	
12. Tag (215 Schuß)	30	Wettkampf nach Pause	3. Halbprogramm	2. Halbprogramm verbessern
	5	Probe		
	0	Annahme		Annahme: 30/297, 8/100
	20	Wettkampf	2.6/2.4 (Rest)	Vorleistung halten!
	40	Wettkampf	1. Halbprogramm + 2.8	jetzt Annahme realisieren
	120	technisches Training	6.8/8.6/10.4	Trefferlage, Zeit, Rhythmus
	30	Wettkampf nach Pause	3. Halbprogramm	297 überschießen!

3. Woche	Schuß- zahl	Art	Aufgabe	Bemerkung
13. Tag (210 Schuß)	5	Probe		
	0	Annahme:	30/297,8/100	u. 6/99 wären vorgelegt
	10	Wettkampf	2.4	verlangt: 99 Ringe
	50	Wettkampf	30/2.8/2.6	jetzt: Annahme realisieren
	50	Wettkampf	30/2.8/2.6	Aufgabe wiederholen!
	60	technisches Training	2.8/4.4/2.6/4.4	Trefferlage, Zeitgefühl
	35	technisches Training	1.8/2.6/4.4	Rhythmus
14. Tag (200 Schuß)	5	Probe		
	0	Annahme:	30/298,8/100	6/99, 1.4 = 49
	5	letzte 4 Sek.	1.4	verlangt sind 50 der an- genommenen Ringe
	55	Wettkampf	Realisierung	
	30	Wettkampf nach Pause	Halbprogramm	Wiederholung 298
	60	technisches Training	3.8/4.6/6.4	Trefferlage, Zeit, Rhythmus
	45	technisches Training mit Aufgabe	3.8/3.6/3.4	insgesamt 4 Minus- ringe
15. Tag (200 Schuß)	5	Probe		
	30	Wettkampf	1. Halbprogramm	297 Ringe sind anzu- streben
	45	technisches Training	3.8/3.6/3.4	zus. 5 Minusringe
	45	technisches Training	3.8/3.6/3.4	zus. 4 Minusringe
	45	technisches Training	3.8/3.6/3.4	zus. 3 Minusringe
	30	Wettkampf nach Pause	2. Halbprogramm	298 sind anzustreben

Trefferbild	Fehlerbeschreibung	Einige Bildbeispiele möglicher Fehler	Fehlerkorrektur	Bemerkung
1. 	Dieses Trefferbild verrät den typischen Anfänger, der von keinerlei Vorkenntnissen belastet ist. Man sieht hier alle nur denkbaren Fehler vereint.		Diesem Schützen müssen nach und nach alle einzelnen Trainingselemente vermittelt und eingeübt werden. Der Trainings-erfolg muß kontrolliert werden. Bei mehreren Schützen empfiehlt sich die Durchführung eines Lehrgangs.	
2. 	Hier gibt es mindestens zwei Ursachen: (a) Korn rechts geklemmt. (b) Die Waffe liegt falsch in der Hand. Um das Visier in Richtung Scheibe zu bekommen, muß das Handgelenk natürlich seitwärts bewegt werden. Die dabei auftretende Muskelspannung wird im Moment der Schußabgabe gelöst, was zum seitlichen Ausbrechen der Mündung führt.		zu (a): Anschlagübungen auf weiße Scheibe, trocken und scharf, unter voller Konzentration auf das Visierbild. zu (b): Waffe richtig in die Schießhand einsetzen. <i>Kontrolle:</i> Bei richtigem Stand muß beim Blindanschlag (= Anschlag mit geschlossenen Augen) die Waffe so stehen, daß gegenüber der Scheibe keine seitliche Abweichung auftritt. Eine gute Hilfe bei seitlichen Abweichungen ist das Anschlagen auf den senkrechten Balken. Dieser wird so auf die Rückseite der Scheibe geklebt, daß er senkrecht durch die Zehn läuft und an der Unterkante mit dem Spiegel abschließt. Anschlag trocken und scharf! Auf Abstand und Mittigkeit des Visiers in bezug zum Balken achten! (a) siehe (2 a) (b) siehe (2 b)	Balkenmaße $L \hat{=} \phi$ des Spiegels $B \hat{=} \phi$ Ring 9  seitl. Verdrücken des Abzugs 
3. 	Wie bei (2): mindestens zwei Ursachen: (a) Korn links geklemmt (b) das gleiche wie (2 b).			

Trefferbild	Fehlerbeschreibung	Einige Bildbeispiele möglicher Fehler	Fehlerkorrektur	Bemerkung
4.	Dieses Bild verrät einen Schützen, der zwar die Technik der Schußabgabe beherrscht, mit dem Zielen jedoch auf dem Kriegsfuß steht. Bei (a) stimmt der Abstand zwischen Kimme und Spiegel, aber das Feinkorn ergibt Tiefschuß. Bei (b) ist zwar gestrichenes Korn sichtbar, aber der Abstand zwischen Spiegel und Visier ist zu groß. Ergebnis: Tiefschuß.	 (a)  (b)	(a) siehe (2 a) (b) Hierfür empfiehlt sich der Anschlag auf den waagerechten Balken, der auf die Rückseite der Scheibe so aufgelegt wird, daß die Unterkante sich mit der Unterkante des Spiegels deckt. Anschlag trocken und scharf. Dieser Balken ist auch zum Einschießen geeignet (für Höheneinstellung des Visiers).	Balkenmaße $L \cong \varnothing$ des Spiegels $B \cong \varnothing$ Ring 10  S = Abstand ca. 1 Ring, Anfänger bis 3 Ringe.
5.	Hier handelt es sich um drei mögliche Zielfehler: (a) Vollkorn. (b) gestrichenes Korn, jedoch bereits im «Schwarzen». (c) Blick ist auf die Scheibe gerichtet, Visier unscharf. Bei diesem Zielen bildet sich um das Visier ein Lichthof, der subjektiv als größerer Abstand empfunden wird (= Hochschuß).	 (a)  (b)  (c)	(a) siehe (2 a) (b) siehe (4 b) (c) siehe (2 a) und (4 b).	
6.	Solche typischen Diagonal-Trefferbilder deuten stets auf eine falsche Fußstellung hin. Um bei falscher Fußstellung den Anschlag noch halbwegs «hinzubiegen», muß die Hüfte verdreht und die Schulter im Gelenk verspannt werden. Bei Schußabgabe entspannen sich alle Muskeln, was einer Bewegung des rechten Arms von rechts oben nach links unten bzw. links unten nach rechts oben auslöst.	Scheibe  falsch richtig falsch	Aufbau des richtigen Standes: Aufrechte Haltung; Beine etwa schulterbreit spreizen; Füße leicht mit den Spitzen auswärts drehen; Fersen und Zehen gleichmäßig belasten; Hüfte und Schulterpartie parallel zur Fußstellung; Schußarm gestreckt und ohne Spannung; Kopf leicht nach rechts gedreht. Bei Blindanschlag muß Schuhhandwurzel auf der Linie Auge – Scheibe sein.	Bei nötigen Korrekturen rechten Fuß stehen lassen, linken Fuß vor bzw. zurück unter Beachtung der anderen nebenstehenden Punkte.

Trefferbild	Fehlerbeschreibung	Einige Bildbeispiele möglicher Fehler	Fehlerkorrektur	Bemerkung
7. 	Hier findet man eine Kombination von zwei Fehlern: Korn rechts geklemmt und Vollkorn. Allerdings ist auch denkbar, daß nur Vollkorn vorliegt, das gesamte Visier jedoch rechts von der Spiegelmittle ist. Eine weitere Möglichkeit ist: Visier im Spiegel und rechts der Mitte.		siehe (2 a) und (4 b)	
8. 	Wie (7), jedoch andere Seite (spiegelbildlich).		siehe (2 a) und (4 b)	
9. 	Ein typisches Beispiel für das «Durchreißen» des Abzugs. Sofern kein anderer Fehler dazu kommt, stets ein Tiefschuß (manchmal auch etwas tief rechts). Anmerkung: Unkontrollierbare Tiefschüsse können ihre Ursache auch in fehlendem oder falsch justiertem Triggerstop haben. Beim Schuß fällt der Abzug bis zum Anschlag durch. Verreißen nach unten!	(a) richtig (b) falsch  führt zum Verreißen	Abziehen mit geschlossenen Augen (trocken), um das Gefühl für den Abzugswiderstand zu erarbeiten. Auf weiße Scheibe abziehen (trocken). Kritische Selbstkontrolle: Bei Schußabgabe muß Korn absolut ruhig stehen.	<i>richtig</i> a) = stetig und langsam ansteigender Druck. <i>falsch</i> b) von Anfang an voller Druck = Durchreißen!

Trefferbild	Fehlerbeschreibung	Einige Bildbeispiele möglicher Fehler	Fehlerkorrektur	Bemerkung
10. 	Dieser Fehler tritt zwar überwiegend bei Anfängern auf; jedoch auch Fortgeschrittene fallen manchmal bei ungenügender Konzentration in diesen Fehler zurück. Hierbei stützt sich die Hand zwischen Daumen und Zeigefinger an der Waffe ab. Zusätzlich zur Abzugsbewegung drückt das Handgelenk nach vorn und unten mit. Ergebnis: Mündung hebt sich, Hochschuß!		Konzentriertes Üben des Abzugsvorgangs. Schwerpunkt: nur der Zeigefinger darf sich bewegen. Übung kann auch zu Hause und ohne Waffe ausgeführt werden. Beim Trockentraining mit Waffe darauf achten, daß bei der Schußabgabe das Korn nicht hochspringt.	
11. 	Vier Fehler können hier im Spiel sein: (4), (9), (13) und (14). Eine genaue Beobachtung des Schützen ist unerlässlich. <i>Triggerstop:</i> siehe (9), Anmerkung.	siehe (4), (9), (13), (14)	Wie unter (4), (9), (13) und (14) beschrieben.	
12. 	Kombination der Fehler (9) zusammen mit dem Mitdrücken des Daumens sowie (10).	siehe (9) und (10)	Wie unter (10) beschrieben, da hierbei die anderen Fehler mit ziemlicher Sicherheit mit eliminiert werden.	

Trefferbild	Fehlerbeschreibung	Einige Bildbeispiele möglicher Fehler	Fehlerkorrektur	Bemerkung
13. 	Der häufigste Fehler bei diesem Schußbild ist das seitliche Verkanten der Waffe. Sollte (bei Besitz einer eigenen Waffe) die Hand dennoch «unverspannt» liegen, empfiehlt sich eine Abänderung der Griffhaltung, die bei gleicher Handhaltung das Visier gerade läßt. Im Fall (b) ist die Armkraft zu gering (Konditions-mangel).	 (a)  (b)	Auf Parallelität zwischen Visierung und Balkenscheibe nach (4 b) achten. Verkanten wird dadurch zuverlässig ausgemerzt. Im Fall (b) empfiehlt sich ein Krafttraining zur Stärkung der Schulter- und Armmuskulatur (Deuserband, Hantel etc.).	
14. 	Wie (13), jedoch zur anderen Seite hin.	 (a)  (b)	Wie (13 a) und (13 b).	
15. 	Sollte sich ein solcher Schütze im Verein befinden: Schleunigst für das Leistungszentrum melden.			

Talentsuche und Talentförderung

Arbeit in den Vereinen

Eine gezielte Förderung des Leistungssports kann nur durch ein möglichst frühzeitiges Zusammentreffen interessierter und talentierter Jugendlicher realisiert werden. Das bedeutet, daß in den Vereinen die Sportwarte und Jugendleiter systematisch junge Talente, die gewillt sind, den Schießsport als Leistungssport zu betreiben, aufbauen und fördern. Ein ausgebildeter Übungsleiter wäre die ideale Ergänzung. Ziel aller Jugendlicher in den Vereinen sollte sein, durch ihre Leistungen in die Kreis- oder Verbandsmannschaft aufgenommen zu werden.

Betreuung durch den Kreis

Jeder Kreisverband sollte unter Betreuung des Kreisjugendleiters und eines ihm zur Seite stehenden Übungsleiters eine Kreis- und Verbandsmannschaft aufstellen, bestehend aus 12 bis 15 der leistungsstärksten Jugendlichen ihrer Kreisvereine. Mit diesen sollte zweimal im Monat ein Lehrgang bzw. eine Leistungskontrolle durchgeführt werden. Die Verbandsmannschaft wird dann aus acht Schützen gebildet, die im laufenden Sportjahr fünf bis sechs Wettkämpfe auf Landesebene mit anderen Verbandsmannschaften austragen. Ziel jedes einzelnen Schützen dieser Mannschaften sollte sein, durch beständige Leistungen an den nächsten Stützpunkt vermittelt zu werden (im Moment der Vorbereitung als Regionalstützpunkt bezeichnet).

Förderung in Stützpunkten

Die Arbeit in den Vereinen und Kreisen wird entscheidend dafür sein, in welcher Form die Regionalstützpunkte ihre Arbeit aufnehmen können. Die Stützpunkte innerhalb des Verbandes sollen in die leistungsstärksten Regionen gelegt und von ausgesuchten, verantwortungsbewußten Übungsleitern geleitet werden. Es wird davon ausgegangen, daß bis zu sechs Stützpunkte nötig werden. Auf Grund der in den Kreisverbänden geleisteten Arbeit können die jeweils besten Jugendlichen, unabhängig von ihrem Jahrgang, an die Stützpunkte vermittelt werden, um dort eine Förderung ihrer Leistung zu erfahren. Der Stützpunkt wird damit zur Vorstufe zum Landesleistungszentrum und kann gut vorbereiteten Nachwuchs für die Kaderarbeit abgeben.

Jugendarbeit

Im Gegensatz zu den Schützen haben ausnahmslos alle ballspielenden Vereine keine Nachwuchssorgen. Das mag nicht zuletzt daran liegen, daß diese Sportarten vorwiegend auf die lautstarke Unterstützung von Zuschauern angewiesen sind und die Aktionen des einzelnen mit Beifall belohnt werden. Doch bei den Schützen, die sich ebenfalls eine Anerkennung ihrer Leistung wünschen, ist gerade die absolute Ruhe das Entscheidende, und so werden gute Ergebnisse und Höchstleistungen, ganz gleich in welchem Wettbewerb, vor wenigen interessierten Zuschauern erzielt. Nicht zu vergessen sind die teuren, aber notwendigen Sportgeräte.

Wenn trotzdem Jugendliche den Schießsport betreiben, dann ist das einmal auf die Jugendlichen selbst zurückzuführen, die sich als Individualisten sehen, sowie auf die Schützenvereine, die sich in ihrer Struktur der geselligen und kameradschaftlichen Freizeitgestaltung verschrieben haben. Hinzu kommt die Tradition in den etwas älteren Vereinen.

Ein junges Talent von 14 oder 15 Jahren ist kaum in der Lage, seine Leistung zu steigern, wenn es ihm aus finanziellen Gründen nicht möglich ist, die hierfür erforderliche Ausrüstung einzusetzen. Der Nachwuchs benötigt einen Verein, in dem die Kameradschaft großgeschrieben wird, wo die älteren Mitglieder durch finanzielle Hilfe, zum Beispiel in Form von Patenschaften, den jugendlichen Nachwuchs unterstützen, wo die erzielten Leistungen aller Sportschützen gebührend anerkannt werden und wo ein erfahrener Sportschütze,

der nicht mehr am aktiven Wettkampfsport teilnimmt, sich mit seinen Erfahrungen zur Verfügung stellt.

Je nach Art und Größe des Vereins sollte ein- oder zweimal im Jahr ein Tag der offenen Tür mit vorheriger Werbung in der Tageszeitung und in den Schulen durchgeführt werden. Die Eltern werden mit eingeladen, und allen Interessierten wird die Möglichkeit gegeben, unter fachkundiger Aufsicht zu schießen.

Bei einem Rundgang durch die Räume des Veranstalters können sich alle Besucher über folgende Möglichkeiten informieren:

Was wird geschossen?

Wo wird geschossen?

Womit kann geschossen werden?

Alle Waffen, Gewehre und Pistolen verschiedenster Waffenarten werden gezeigt; fachkundige Schützen referieren über den Umgang mit den Waffen.

Den Eltern ist ausgiebig auf ihre Fragen bezüglich der Ausübung des Schießsports zu antworten. Sie sollen das Gefühl mit nach Hause nehmen, ihre Kinder sind in diesem Verein gut aufgehoben und werden von verantwortungsvollen Personen beaufsichtigt und betreut.

Den interessierten Jugendlichen wird die Möglichkeit gegeben, sich mit der Einverständniserklärung der Eltern für eine angemessene Probezeit beitragsfrei anzumelden, um an den Schieß- und Trainingstagen des Vereins beurteilen zu können, ob der Schießsport sie im allgemeinen befriedigt und, wenn ja, welche Waffenart ihren Neigungen entspricht.

Jugendliche erhalten vom Verein für die beitragsfreie Zeit sogenannte Tagesversicherungskarten, um den Eltern auch in dieser Hinsicht zu zeigen, daß sich der Verein wohl des Risikos bewußt ist, welches er mit der Aufnahme der Jugendlichen übernimmt.

Während der Probezeit ist den Interessierten in Theorie und Praxis das Wichtigste dieses Sports in groben Zügen nahezubringen. Es ist vor allem den jungen Menschen klarzumachen, daß das Sportgerät der Schützen eine Waffe ist und dementsprechend behandelt werden muß. Das bedeutet im Einzelfall: Jeder Schütze muß mit der Waffe so vertraut werden, daß das Risiko des Fehlverhaltens so gut wie ausgeschlossen ist. In diesem Zusammenhang sei gesagt, daß gerade bei den Schützen das Wort Disziplin an erster Stelle stehen muß. Ohne Disziplin wird es bei allem guten Willen nicht gehen;

darüber sollten sich die Beteiligten, Eltern, Verein und besonders die Jugendlichen im klaren sein.

Es wird sich nach der Probezeit herauskristallisieren, daß von ursprünglich 10 bis 15 jungen Teilnehmern nur noch zwei oder drei dabeibleiben und sich dem Verein beitragspflichtig anschließen möchten. Das wäre der Augenblick, wo sich der Vereinsvorstand mit den Eltern zusammensetzt, um in einem offenen Gespräch über alle Probleme zu sprechen. Die Eltern sollten klar sagen, inwieweit sie in der Lage sind, ihrem Sohn oder der Tochter eine Schießausrüstung zu beschaffen. Über die schulischen Leistungen sollte ebenso gesprochen werden wie über eine sportärztliche Untersuchung, die für den Schießsport unerlässlich ist. Der Verein sollte sich die schriftliche Einverständniserklärung der Eltern erbitten; die Aufnahme des Jugendlichen sollte auf der Grundlage gegenseitigen Vertrauens beruhen.

Wenn in den erwähnten Punkten positive Ergebnisse zu verzeichnen sind, beginnt der eigentliche Aufbau des jungen Schützen. Der Trainer oder Übungsleiter sollte die Fähigkeit besitzen, den Nachwuchs zu motivieren sowie ihn technisch und psychologisch aufzubauen. Er sollte in der Lage sein, ihm das Wesentliche des Schießsports pädagogisch zu vermitteln.

Der Verein hat ferner die Voraussetzungen dahingehend zu erfüllen, daß er bei der Besetzung der Vorstände davon ausgeht, die jeweiligen Wahlpositionen klar zu fixieren und den Tätigkeitsbereich abzugrenzen. In unserem Fall heißt das, daß die Jugendarbeit im Gegensatz zu den vergangenen Jahren sehr viel ernster genommen werden muß und die die Jugend betreffenden Positionen mit verantwortungsbewußten Personen besetzt werden. Der Verein braucht (1) einen oder mehrere Fachleute, die den Jugendlichen die technischen, sprich schießsportpraktischen Erfahrungen vermitteln, und (2) einen Betreuer, der den Jugendlichen neben der technischen Ausbildung die Geselligkeit und Kameradschaft des Vereins näherbringt.

Grundsätzlich sollten beide Funktionen in einer Person zu finden sein; der Fachmann, sprich Übungsleiter, und der Betreuer, sprich Jugendleiter. Die Fülle der Aufgaben, die sich im Laufe der letzten Jahre im modernen Sport ergeben haben, hat aber gezeigt, daß eine Person kaum mehr in der Lage ist, beiden Positionen gerecht zu

werden. Befassen wir uns deshalb zunächst mit der Position des Übungsleiters.

Der Deutsche Schützenbund hat im Jahre 1971 Richtlinien für die Ausbildung von Übungsleitern herausgegeben, die in Zusammenarbeit mit dem Deutschen Sportbund entwickelt wurden und dementsprechend ihre Anerkennung fanden. Die nach diesen Richtlinien ausgebildeten Übungsleiter wurden und werden mit den Problemen der allgemeinen und speziellen Körperschulung, der technischen Schulung des Schießens (z. B. äußerer und innerer Anschlag, Atmung, Zielen, Abziehen) sowie mit den pädagogischen und psychologischen Problemen des Trainings und des Wettkampfs vertraut gemacht.

Schießsport als Leibesübung und Leibeserziehung erfordert jedoch mehr als die Kenntnis der Regeln im Schießsport (siehe die Sportordnung des Deutschen Schützenbundes), der organisatorischen Vorbereitung von Wettkämpfen usw. Aus diesen Gründen sollte es das Bestreben aller Verantwortlichen in den Vereinen sein, das Ausbildungsniveau der meist ehrenamtlich tätigen Mitarbeiter zu steigern, deren Zahl zu erhöhen und den Bildungsstand den modernen Erfordernissen anzupassen. Die Landesverbände sind gern bereit, den Vereinen diesbezügliche Auskünfte zu erteilen, wann, wo und in welcher Form Übungsleiter-Lehrgänge durchgeführt werden.

Zu diesem Punkt sei noch bemerkt, daß alle Lehrgänge mit einer Abschlußprüfung beendet werden und die Teilnehmer mit erfolgreichem Abschluß den *Übungsleiter F-Ausweis* ausgehändigt bekommen, der im gesamten Bereich des Deutschen Schützenbundes sowie des Deutschen Sportbundes Gültigkeit besitzt und bei Erfüllung bestimmter Weiterbildungsmaßnahmen alle drei Jahre verlängert werden kann.

Es wurde schon erwähnt, daß der Vereinsjugendleiter nach Möglichkeit eine Prüfung, zumindest eine Ausbildung als Übungsleiter absolviert haben sollte. Denn es ist nahezu unmöglich, gezielte Jugendarbeit zu betreiben, ganz gleich, ob in Verein, Kreis oder Land, wenn man keine eigene praxisbezogene Einstellung mitbringt. In kleineren Vereinen finden sich gewählte Jugendleiter, deren Hauptaufgabe es ist, nicht nur den Nachwuchs zu trainieren, sondern die sportpraktische Arbeit im allgemeinen zu erledigen. Die Jugend in unserer Sportart braucht aber jemanden, der sich

ausschließlich um sie kümmert – und nicht nur nebenbei. Deshalb soll hier aufgezeigt werden, welche Voraussetzungen ein Jugendleiter zu erfüllen hat, um den vielfältigen Aufgaben gerecht zu werden. Der Jugendleiter in den Schützenvereinen hat die gleichen Aufgaben und Pflichten wie jeder andere Jugendleiter, ganz gleich, in welcher Sportart er tätig ist. Jugendleiter zu sein, erfordert Verantwortungsbewußtsein und Engagement, vorbildliches Verhalten und Einsatz seiner Persönlichkeit für die Belange der Jugend. Er hat für einen geregelten Wettkampfbetrieb zu sorgen, soll die Freude am Sport durch geeignete Motivation fördern und den Willen des einzelnen zur sportlichen Leistung unterstützen. Dazu ist es erforderlich, enge Kontakte zu Schule und Elternhaus der Jugendlichen zu halten, den Gemeinsinn der Jugend zu pflegen und die Bindung an den Verein zu erreichen. Insofern kommt dem Jugendleiter eine *erzieherische* Aufgabe zu, und damit auch dem Übungsleiter. Die Vielfalt der pädagogischen Aufgaben erfordert ständige Bereitschaft, Toleranz und Bescheidenheit.

Die Anerkennung durch die Jugendlichen und deren Eltern sowie die der Öffentlichkeit bestimmen letztlich seinen Einsatz. Der Jugendleiter sollte sich aber mit dem Gedanken vertraut machen, daß in jedem Jahr ein oder mehrere Jugendliche altersbedingt aus dem Juniorenkader ausscheiden. Ist es ihm gelungen, in der gemeinsamen Zeit mit den Jugendlichen deren Vertrauen zu erwerben, dann wird sich der eine oder andere daran erinnern und dem Verein ein treues Mitglied bleiben.

Um alle Anforderungen zu erfüllen, sollte der Jugendleiter bereit sein, sich persönlich weiter- und fortzubilden, und zwar durch

1. Fortbildung als Jugend- und Übungsleiter über Lehrgangsbesuche innerhalb der Fachverbände, der Volkshochschule, der Sportjugend allgemein und deren Jugendbildungsstätten usw.
2. Kenntnis der Ziele, Aufgaben und Struktur der sportlichen Jugendarbeit.
3. Kenntnis der rechtlichen Grundlagen wie Aufsichtspflicht, Gesetz zum Schutz der Jugend in der Öffentlichkeit, Versicherungsschutz usw.
4. Ausbildung in «Erster Hilfe».
5. Erwerb des Jugendgruppenleiter-Ausweises (beim Stadt- bzw. Kreisjugendpfleger beantragen).

Die organisatorischen Aufgaben beinhalten unter anderem die Vertretung der Jugend im Vorstand und Mitarbeit im Vorstand in allen Vereinsangelegenheiten sowie die Zusammenarbeit und Koordinierung zwischen Sportleitern und Übungsleitern unter Heranziehung und Förderung von Nachwuchskräften für Führungsaufgaben.

Übungsleiter

Die Übungsleiter werden von den Landesverbänden ausgebildet, bis der größte Bedarf gedeckt ist. Danach kann die Ausbildung nach unten delegiert werden.

Die in den Kreisverbänden eingesetzten Übungsleiter sollen dem Kreissportleiter und den Jugendleitern unterstellt sein. Voraussetzung für eine erfolgreiche Arbeit ist eine gute Zusammenarbeit.

Aufbau der Kreis-Leistungszentren

Der Landestrainer wird mit dem zuständigen Kreis-Übungsleiter das Leistungszentrum aufbauen und Talentsuche bzw. Sichtungsschießen durchführen. Ein ständiger Kontakt zum Landestrainer ist dafür Voraussetzung.

Wettkämpfe der Leistungszentren

Die Leistungszentren sollten Wettkämpfe gegen andere (benachbarte) Leistungszentren bestreiten, möglichst vor der Landesverbandsmeisterschaft. Diese Wettkämpfe sind erforderlich, um die jungen Schützen an die Wettkampfsituation zu gewöhnen. So wie der Landesverband Munition und Scheibenmaterial für das Landesleistungszentrum zur Verfügung stellt, sollten die Kreisverbände für ihren Nachwuchs sorgen. Unter gewissen Voraussetzungen sollte der Landesverband junge Schützen, die auf der Warteliste des Landesverbandes stehen, mit Scheiben und Munition versorgen. Die Entscheidung darüber trifft der Landestrainer gemeinsam mit dem Landessportleiter.

Erweiterung der Schießwartlehrgänge

Da es nicht möglich ist, in kurzer Zeit den Bedarf an qualifizierten Übungsleitern zu decken, ist es erforderlich, die Themen der Übungsleiter mit in die Ausbildung der Schießwarte aufzunehmen. Zielsetzung: Für jeden Verein ein Übungsleiter.

Jugendleiterlehrgänge

Voraussetzung zum Jugendleiter sollte ein abgeschlossener Schießwartlehrgang sein.

Der Vorteil, einen Jugendleiterlehrgang beim Landessportbund zu absolvieren, liegt darin:

- Der Sportbund hat auf diesem Gebiet erfahrene Leute.
- Gleichzeitig besteht die Möglichkeit, über den Landessportbund Kontakt zu dem jeweiligen Kreissportbund zu bekommen.

Aufteilung der Landes-Leistungszentren in vier Gruppen

- | | |
|--------------------------------------|---------------|
| 1. Kader A: stärkste Leistungsgruppe | männl./weibl. |
| 2. Kader B: Junioren | männl./weibl. |
| 3. Kader C: Jugendliche und Junioren | männl./weibl. |
| 4. Kader D: Schüler und Jugendliche | männl./weibl. |

Das gilt für alle olympischen Disziplinen.

Die Aufgaben des Übungsleiters im Leistungszentrum

Vorbereitung

- rechtzeitige Terminplanung sowie Abstimmung mit dem zuständigen Kreisverband (Sport- und Jugendleiter)
- Auswahl des Teilnehmerkreises
- rechtzeitige Benachrichtigung des Teilnehmerkreises
- Veröffentlichung des Lehrgangsplans
- Angaben über die notwendigen Sportgeräte einschließlich Zubehör (Beobachtungsglas, Schreibmaterial, Leistungsbücher usw.)
- Angaben über Munition
- Bereithaltung bzw. Beschaffung von Lehrmaterial
- Scheibenvorbereitung
- Listenvorbereitung

Direkter Aufgabenbereich

- Talentsuche
- Talentschulung
- Talentförderung

Zur Talentsuche

Erfassung aller Wettkampf- und Meisterschaftsergebnisse. Bei jungen Schützen sollte die Leistung nicht immer entscheidend sein. Typ, Charakter und Leistungsbereitschaft sind maßgebend.

Bilden von Leistungsgruppen in Verein und Kreis.

Betreuung und Erfassung aller talentierten Jugendlichen durch die Jugendleitung.
Sichtungslehrgänge im Kreisverband.

Zur Talentschulung

Die Talentschulung ist entsprechend dem Trainingsprozeß einzuteilen. In einer Kurzfassung wird hier auf die wichtigsten Erfordernisse hingewiesen:

- technische Schulung
- Muskelschulung
- Organschulung
- taktische Schulung

Zur technischen Schulung gehört:

- Schaffung der äußeren Anschläge,
- Erlernen des Zielvorgangs,
- Erlernen des Abzugsvorgangs,
- Verbesserung der technischen Fertigkeiten wie innerer Anschlag in Verbindung mit dem Zielvorgang.

Zur Muskelschulung gehört:

- allgemeine Muskelschulung, auch allgemeine Kondition,
- spezielle Muskelschulung, auch spezielle Kondition,
- Muskelkoordination, auch Zusammenspiel,
- Muskelempfinden, auch Muskelgefühl.

Unter Organschulung verstehen wir die Kräftigung von Herz, Kreislauf und Lunge.

Unter Taktik verstehen wir den planvollen Einsatz gegebener Kräfte, Möglichkeiten und Fertigkeiten, um ein bestimmtes Ziel zu erreichen.

Zur Talentförderung

Talentförderung heißt, allen Talenten den Weg nach oben mit den zur Verfügung stehenden Mitteln zu ebnen.

Hier einige Punkte, die für den Übungsleiter als Persönlichkeit wichtig sind:

- Er muß überzeugen können.
- Er muß die Fähigkeiten besitzen, mit Menschen umzugehen.
- Er muß mit seinem Aufgabenbereich vertraut sein.
- Er muß seine Schützen wissen lassen, daß er Vertrauen zu ihnen hat.

- Er muß eine Leistungskartei führen.
- Er sollte den Sportgesundheitspaß anfordern.

Entsprechend dem Leistungsniveau sind die Teilnehmer in Leistungsgruppen einzustufen. Teilnehmer, die den Leistungsanforderungen des Landesverbandes genügen, sind nach dorthin zur weiteren Förderung zu melden.

Der Übungsleiter hat den Kontakt mit dem Elternhaus, Schule und Arbeitgeber herzustellen und aufrechtzuhalten. Er ist verpflichtet, an Lehrgängen teilzunehmen und sich durch vorhandene sowie neu erscheinende Fachliteratur zu informieren und weiterzubilden. Er sollte das Gespräch mit anderen Übungsleitern und Trainern suchen und hierbei Erfahrungen austauschen.

Anhang

Anschriften

Deutscher Schützenbund e. V.
gegründet 1861 in Gotha,
wiedergegründet 1951 in Frankfurt am Main

Sitz und Geschäftsführung:
6200 Wiesbaden-Klarenthal
Schießsportschule (Bundesleistungszentrum)
Lahnstraße
Telefon: (06121) 46 1057

Wer Auskünfte einholen will über die schießsportlichen Möglichkeiten in seiner näheren Heimat, setzt sich zweckmäßigerweise mit dem nächstgelegenen Landesverband des Deutschen Schützenbundes in Verbindung:

Badischer Sportschützen-Verband, Alte Eppelheimer Str. 84,
6900 Heidelberg, Tel. (06221) 231 37

Südbadischer Sportschützenverband, Friedrichstr. 40,
7600 Offenburg, Tel. (0781) 38272, Postfach 2445

Bayerischer Sportschützenbund, Olympia-Schießanlage,
8046 Hochbrück, Tel. (089) 31 6093

Schützenverband Berlin-Brandenburg, Niederneuendorfer Allee
12-16, 1000 Berlin 20, Tel. (030) 335 1351 und 3354187

Schützenverband Hamburg und Umgegend, Wilstorfer Str. 72,
2100 Hamburg 90, Tel. (040) 776622

Hessischer Schützenverband, Steinlestr. 31,
6000 Frankfurt am Main 70, Tel. (0611) 638411

Niedersächsischer Sportschützenverband, Wunstorfer Landstr. 57,
3000 Hannover 91, Tel. (0511) 480408

Norddeutscher Schützenbund, Eckernförder Str. 54, 2300 Kiel,
Tel. (0431) 552441

Nordwestdeutscher Schützenbund, Bahnhofstr. 36,
2830 Bassum, Tel. (04241) 1966

Oberpfälzer Schützenbund, Wackersdorfer Str. 75 a,
8460 Schwandorf, Tel. (09431) 2392

Pfälzischer Sportschützenbund, Hohenzollernstr. 22,
6730 Neustadt, Tel. (06321) 82140

Rheinischer Schützenbund, Nordstr. 73, 4000 Düsseldorf 30,
Tel. (0211) 465001

Schützenverband Saar, Saaruferstr. 16, 6600 Saarbrücken,
Tel. (0681) 57055

Westfälischer Schützenbund, Eberstr. 30, 4600 Dortmund,
Tel. (0231) 818644

Württembergischer Schützenverband, Große Bahngasse 8-10,
7100 Heilbronn, Tel. (07131) 86934, Postfach 3660

Bundesleistungszentrum (Schießsportschule)

Zum Zwecke der Ausbildung ehrenamtlicher Mitarbeiter und zur technischen und taktischen Vervollkommenung der Sportschützen unterhält der Deutsche Schützenbund in Wiesbaden-Klarenthal eine Schießsportschule. Sie ist gleichzeitig anerkannt als offizielles Bundesleistungszentrum für den Schießsport.

Die Schießsportschule verfügt über Anlagen für die Wettbewerbe Luftgewehr und Luftpistole 10 m, KK-Gewehr, Pistole 50 m, Pistole 25 m, Laufende Scheibe 50 m und Bogenschießen. Die jeweiligen Lehrgangsteilnehmer wohnen für die Dauer ihres Lehrgangs in der Schule, die auch über Restaurationsbetrieb verfügt.

Der Lehrplan gliedert sich in Kurse für Gewehr-, Pistolenschießen, Laufende Scheibe und Bogenschießen (Anfänger, Fortgeschrittene, Meisterschützen) und für die Ausbildung von Schießstand-Sachverständigen, Übungs- und Jugendleitern, Trainern und Kampfrichtern. Das Schulprogramm umfaßt außerdem Lehrgänge für Trap- und Skeetschießen. Entsprechende Schießstände für diese Wettbewerbe stehen auf dem nahe gelegenen Schießstand Wiesbaden-Rheinblick zur Verfügung.

Veranstaltungen

Für sämtliche Schießwettkämpfe im Bereich des Deutschen Schützenbundes hat die «Sportordnung» Gültigkeit. Sie enthält alle erforderlichen Bestimmungen für einen ordnungsgemäßen Ablauf der betreffenden Veranstaltung und für eine einheitliche und daher vergleichbare Bewertung der erzielten Resultate. Die Schießveranstaltungen kann man in die beiden nachstehenden Gruppen einteilen:

a) Sportliche Wettkämpfe

Als sportliche Wettkämpfe gelten nur solche Wettbewerbe, bei denen eine Schußzahl von mindestens 15 Schüssen in einer Anschlagsart oder von je 5 Schüssen in den drei Anschlagsarten freihändig verlangt werden. Diese sportlichen Schießen werden sowohl vom Verein als auch von der betreffenden Ortsgemeinschaft, vom Kreis, Bezirk, Gau, Landesverband, Deutschen Schützenbund und schließlich von den internationalen Verbänden (UIT, FITA, MLAIC, IAU) ausgeschrieben. Die jeweilige Ausschreibung soll enthalten: a) Name und Anschrift der ausschreibenden Stelle, b) genaue Bezeichnung des Bereiches, an den sich die Ausschreibung wendet, c) Zeit und Ort des Wettkampfes, d) Ausschreibung der einzelnen Wettbewerbe mit Nennung der angesetzten Preise und Auszeichnungen, Schußzahl, Schußzeit, Anschlagsarten, Waffenarten, Zeitpunkt des Meldeschlusses, Klassen- und Unterstufeneinteilung und Startgeld.

Im einzelnen werden folgende Wettkämpfe unterschieden:

auf nationaler Ebene:

Schießen um die
Leistungsabzeichen,
Rundenwettkämpfe,
Freundschaftswettkämpfe,
Fernwettkämpfe,
Meisterschaftskämpfe
(Verein, Kreis, Bezirk, Gau,
Land, Bund);

auf internationaler Ebene:

Länderkämpfe,
Fernwettkämpfe,
Europameisterschaften,
Weltmeisterschaften,
Olympische Spiele.

b) Traditions- und Preisschießen

Diese Schießveranstaltungen basieren zum größten Teil auf Überlieferungen einer Gesellschaft (Verein, Kreis, Bezirk, Gau, Landesverband usw.). Deshalb ist auch die Art der Ausschreibung hierfür dem Veranstalter überlassen. Es werden folgende Unterschiede gemacht:

Schützenfeste (mit Festumzügen, Kommers usw.),
Preisschießen,
Werbeschießen,
Königsschießen.

Nach der Aufstellung des Schießprogramms ist eine «Schießordnung» zu erstellen, die in die Ausschreibung und in die Programmhefte aufgenommen wird. Sie enthält alle jene Punkte, die zusätzlich zur «Sportordnung» für die betreffende Veranstaltung Gültigkeit haben und die eine Orientierung über die wichtigsten Bestimmungen ermöglichen (Schießzeiten, Bezahlung der Einsätze, Versicherung, Ausleihen von Gewehren, Waffenkontrolle, Einsprüche usw.).

Leistungsabzeichen für jede Waffe und Klasse

Einen besonderen Anreiz für die Mitglieder der Schützenvereine bedeuten die vom Deutschen Schützenbund gestifteten Leistungsabzeichen. Sie kommen in verschiedenen Ausführungen (siehe «Sportordnung des DSB») für die einzelnen Waffenarten und Klassen zur Verleihung, wobei die zum Erwerb vorgeschriebenen Mindestleistungen gestaffelt sind.

Mit kleiner Schußzahl können bereits die unteren Stufen dieser Auszeichnungen erworben werden. Die geforderten Ergebnisse sind von jedermann erreichbar, vorausgesetzt, daß er bereit ist, nicht nur zu schießen, sondern sich auch in regelmäßigen Übungsstunden vorzubereiten. Wer die bronzene, silberne und schließlich die goldene Ausführung besitzt, wird sich darum bemühen, auch die höhere Stufe – die Großen Leistungsabzeichen – zu erringen, für deren Erwerb höhere Ringzahlen bzw. Treffer angesetzt sind. In den auf den Erwerb der Großen Leistungsabzeichen folgenden Jahren können die Bedingungen für die großen Abzeichen jährlich einmal wiederholt werden. Mit Nachweis der 5-, 10- oder 15fachen Wiederholung kann ein besonderes Abzeichen erworben werden.



Deutsches Schießsportabzeichen

Die Vielseitigkeit eines Schützen findet ihre sichtbare Auszeichnung durch das Deutsche Schießsportabzeichen. Dieses Abzeichen kann von jedem Bundesbürger mit einem Mindestalter von 18 Jahren erworben werden. Nichtmitglieder des Deutschen Schützenbundes müssen eine den sportlichen und staatlichen Vorschriften entsprechende Versicherungsdeckung für Unfall und Haftpflicht nachweisen.

Das Abzeichen wird in drei Stufen verliehen:

bis zu einem Alter von 30 Jahren in Bronze, bis zu einem Alter von 40 Jahren versilbert, in einem Alter von über 40 Jahren vergoldet.

Die zum Erwerb erforderlichen Leistungen sind für alle drei Stufen gleich. Innerhalb von zwei Jahren, beginnend vom Zeitpunkt der Erfüllung der ersten Bedingung, müssen drei Leistungen erbracht werden, und zwar jeweils mit einer Waffe aus den folgenden Gruppen:

Gruppe 1:

Luftgewehr, 30 Schuß
 Zimmerstutzen, 30 Schuß
 KK-Standardgewehr, 30 Schuß
 KK-Scheibengewehr, 30 Schuß
 Armbrust, 30 Schuß

Gruppe 2:

Sportpistole, 30 Schuß
 Schnellfeuerpistole, 30 Schuß
 Freie Pistole, 30 Schuß
 Luftpistole, 30 Schuß

Gruppe 3:

Bogenschießen 18 oder 25 m, 30 Pfeile
 Trapschießen, 25 Tauben
 Skeetschießen, 25 Tauben
 Laufende Scheibe, 20 Schuß

Das Erfüllen von mehreren Bedingungen einer Gruppe als Ersatz für Bedingungen einer oder der beiden anderen Gruppen ist nicht zulässig.

Um – insbesondere bezüglich Gruppe 3 – dieses Abzeichen erwerben zu können, ist es keineswegs erforderlich, einem Verein anzugehören, der über Schießstände für sämtliche genannten Waffenarten verfügt. Vielmehr vermitteln die Verbände – ähnlich wie beim Sportabzeichen des Deutschen Sportbundes – Wettkampfgelegenheiten und Termine, an denen Bewerber mehrerer Vereine, ja sogar Nichtmitglieder des Deutschen Schützenbundes die Prüfungen ablegen können.

Jahrgangstabelle

(nach B. 14 der Sportordnung des DSB)

Jahr	Schüler 12–14	Jugend 15–17	Junioren 18–20
1975	63/62/61	60/59/58	57/56/55
1976	64/63/62	61/60/59	58/57/56
1977	65/64/63	62/61/60	59/58/57

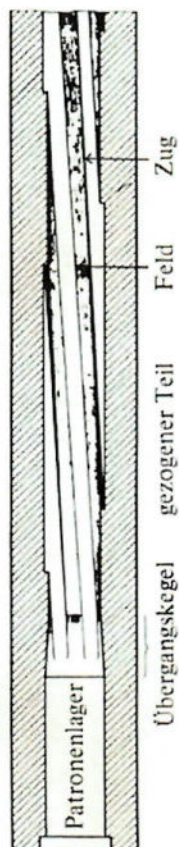
Jahr	Schüler 12–14	Jugend 15–17	Junioren 18–20
1978	66/65/64	63/62/61	60/59/58
1979	67/66/65	64/63/62	61/60/59
1980	68/67/66	65/64/63	62/61/60
1981	69/68/67	66/65/64	63/62/61
1982	70/69/68	67/66/65	64/63/62
1983	71/70/69	68/67/66	65/64/63
1984	72/71/70	69/68/67	66/65/64
1985	73/72/71	70/69/68	67/66/65
1986	74/73/72	71/70/69	68/67/66
1987	75/74/73	72/71/70	69/68/67
1988	76/75/74	73/72/71	70/69/68
1989	77/76/75	74/73/72	71/70/69
1990	78/77/76	75/74/73	72/71/70

	Schützenklasse Damen und Herren	Altersklasse Herren	Altersklasse Damen	Senioren Herren
1975	54–30	29–15	29 + älter	14 + älter
1976	55–31	30–16	30 + älter	15 + älter
1977	56–32	31–17	31 + älter	16 + älter
1978	57–33	32–18	32 + älter	17 + älter
1979	58–34	33–19	33 + älter	18 + älter
1980	59–35	34–20	34 + älter	19 + älter
1981	60–36	35–21	35 + älter	20 + älter
1982	61–37	36–22	36 + älter	21 + älter
1983	62–38	37–23	37 + älter	22 + älter
1984	63–39	38–24	38 + älter	23 + älter
1985	64–40	39–25	39 + älter	24 + älter
1986	65–41	40–26	40 + älter	25 + älter
1987	66–42	41–27	41 + älter	26 + älter
1988	67–43	42–28	42 + älter	27 + älter
1989	68–44	43–29	43 + älter	28 + älter
1990	69–45	44–30	44 + älter	29 + älter

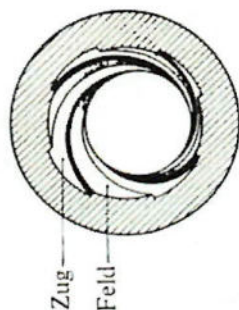
Abbildungen zur Waffenkunde

(mit freundlicher Genehmigung der Firma Dynamit Nobel)

Gewehrlauf im Längsschnitt

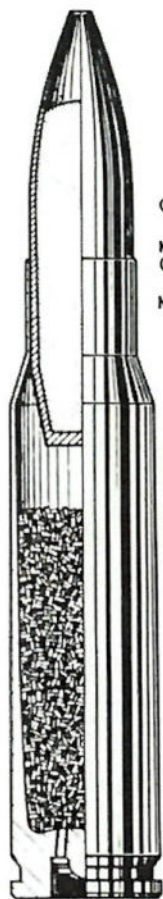


Blick in die Laufmündung





Munition für das jagdliche und sportliche Schießen



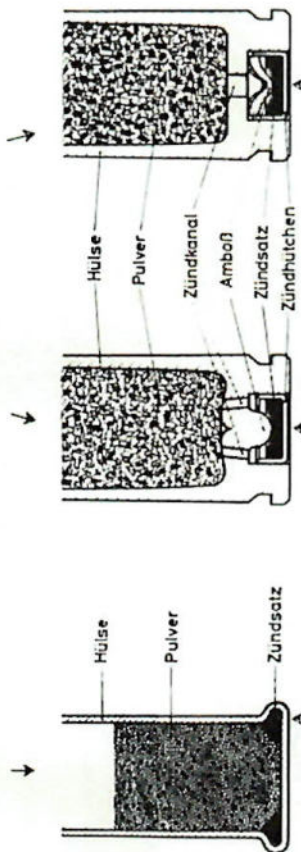
	Büchsen- Patrone 308 Win Match	Revolver- Patrone .38 Special Wadcutter	Kleinkaliber- Patrone 221FB(R50)	Kleinkaliber- Patrone .22 kurz
Geschoßgewicht →	12,3 p	9,6 p	2,55 p	1,8 p
Mündungs- Geschwindigkeit →	750 m/s	225 m/s	330 m/s	260 m/s
Mündungsenergie →	353 kpm	25 kpm	14 kpm	6 kpm



Randfeuer-Zündung Zentralfeuer-Zündung

Zündsatz im Rand der Hülse

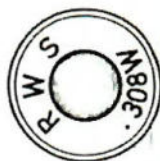
Zündsatz im Berdan-Zündhütchen u. im Amboß-Zündhütchen



Einschlagstelle des Schlagbolzens



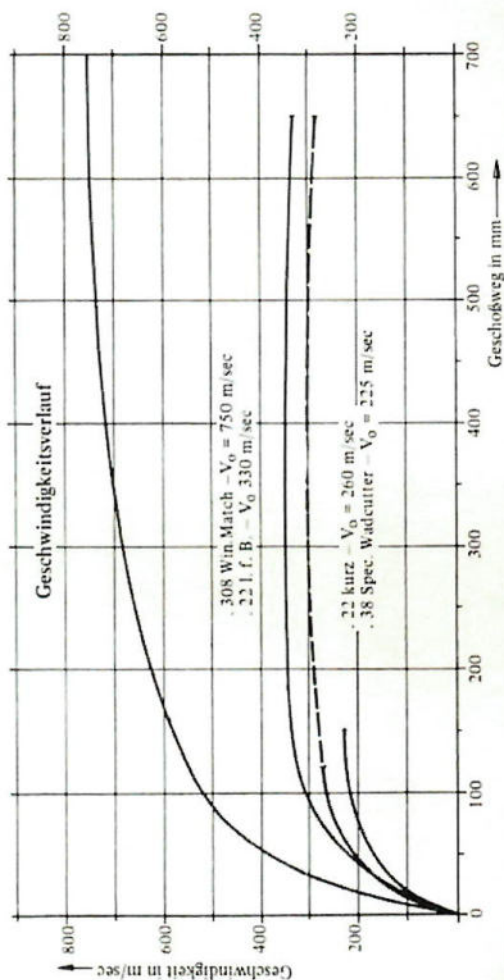
Bodenansicht



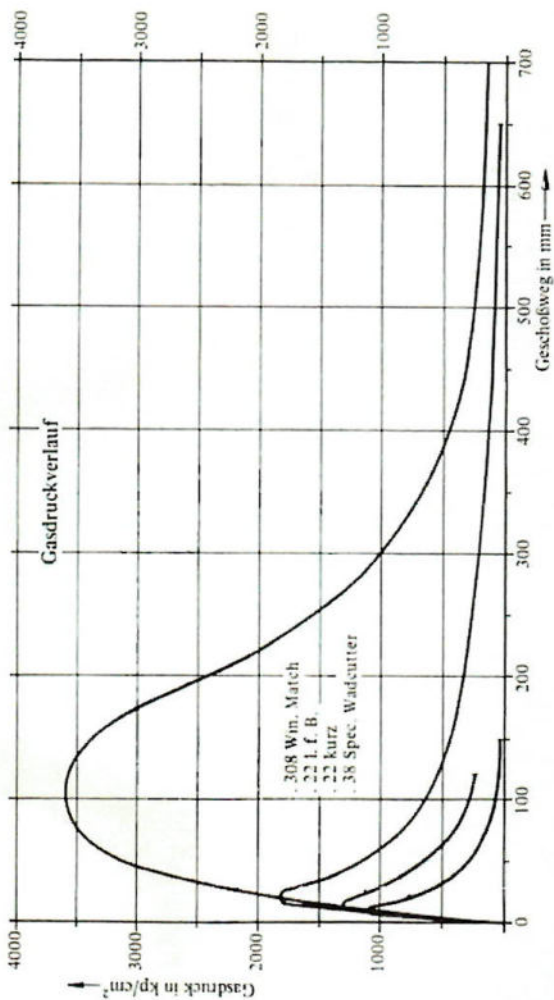
Bodenansicht



Darstellung des Geschwindigkeitsverlaufes

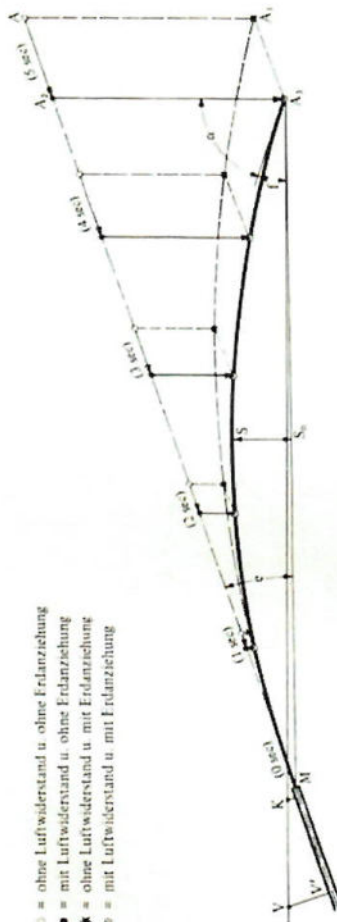


Darstellung des Gasdruckverlaufes



Entstehung der Flugbahnkurve

(Kleinkaliber-Patrone .22 l. f. B.)



- = ohne Luftwiderstand u. ohne Erdanziehung
- = mit Luftwiderstand u. ohne Erdanziehung
- ★ = ohne Luftwiderstand u. mit Erdanziehung
- ⊙ = mit Luftwiderstand u. mit Erdanziehung

V = Visier, K = Korn, M = Mündung, A₀ = Ziel, S = Scherzählrohr, S/S₀ = Scherzählrohr, S₀ = Mündungswegscheite, S₁ = Abseiger der Abt., $\overline{MA_0}$ = Scherzählraum, $\overline{MA_1}$ = Verlängerung der Luftwiderstand, α = Erhöhungswinkel, α_0 = Fallwinkel, α_0 = Austrittswinkel gegen untreiches Ziel, $\overline{MA_2}$ = Flug-Abt. des Geschosses ohne Erdanziehung, ohne Luftwiderstand, auf Grund seiner Anfangsgeschwindigkeit V₀, $\overline{MA_3}$ = entspricht der Verlängerung durch den Luftwiderstand, $\overline{MA_4} = \overline{MA_1 A_2}$ entspricht dem jeweiligen Fall des Geschosses durch die Erdanziehungskraft, deshalb ist $\overline{MA_4}$ die Flugbahn des Geschosses, wenn allein nur die Erdanziehungswirkung ist, $\overline{MA_5}$ die Flugbahn des Geschosses in Wirklichkeit (wenn also auch die Luftwiderstand berücksichtigt) (60) in der Zeit bis 8 Sekunden (sec), VKA₁ = Visierlinie für Schußweite MA₁, VKA₂ = Visierhöhe für Schußweite MA₂.

Geschoß-Flugbahnen der **.308 Win. Match, .22 l.f. B., .22 kurz, .38 Spec. Wadcutter**

Lage [cm] zur Visierlinie

.308 Win. Match Büchsenpatrone, Zielfernrohr 5 cm über Seelenachse, 100 m Fleckschub



.22 lang für Büchsen, Visier 2 cm über Seelenachse, 50 m Fleckschub



22 kurz für Selbstladewaffen u. Revolver Visier 2 cm über Seelenachse.



38 Special Wadcutter für Revolver, Visier 2 cm über Seelenachse.



Ballistische Leistungen der Patronen:

Patrone	Geschos- Art	Gewicht p	max. zul. Gasdruck kp/cm ²	Lauf- länge mm	Geschwindigkeit m/sec					Energie kpm		
					V ₀	V ₂₅	V ₅₀	V ₁₀₀	E ₀	E ₂₅	E ₅₀	E ₁₀₀
Büchsen- Patrone .308 Win. Match	Matchgeschos	12,3	3600	700	750	735	725	700	353	339	330	307
Kleinkaliber- Patrone .22 l. f. B. (R 50)	Bleigeschos	2,55	1800	650	330	315	300	270	14	13	12	9
Kleinkaliber- Patrone .22 kurz	Bleigeschos	1,8	1300	120	260	245	235	225	6	6	5	4
Revolver- Patrone .38 Spec. Wadcutter	Bleigeschos	9,6	1100	151	225	210	195	170	25	22	19	14



Gesamt-Schußweiten, Sicherheitsgrenzen

Patrone	Gesamt Schußweite E_{max}	V ₅₀₀	E ₅₀₀	Sicherheits- Grenze
.308 Win. Mil.	5000m	520 m/s	170 kpm	6000 m
.22 l. f. B.	1100 m	130 m/s	2 kpm	1400 m
.22 kurz	1000m	—	—	1200 m
.38 Special und höher	1200m	—	—	1500 m

Visierungsarten

Offene Visierung



Optische Visierung(Zielfernrohr 4-fach)



Diopler-Visierung



Regeln für das Einschießen von Waffen

Bei Hochschuß Visier tiefer
(mit ZF Absehen höher)

Bei Tiefschuß Visier höher
(mit ZF Absehen tiefer)

Bei Linksschuß Korn nach links oder
Visier nach rechts
(mit ZF Absehen nach links)

Bei Rechtsschuß Korn nach rechts oder
Visier nach links
(mit ZF Absehen nach rechts)

Zielen heißt:



Auge, Kimme, Korn mit dem Haltepunkt im Ziel
in eine gerade Linie bringen.

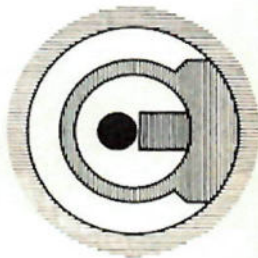
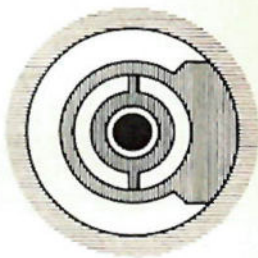
Haltepunkte

(Schema-Zeichnungen)

Diopter-Visierung (mit Ringkorn)

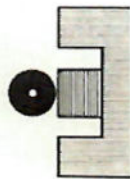
Diopter-Visierung (mit Balkenkorn)

Offene Visierung



Richtiges u. falsches Zielen

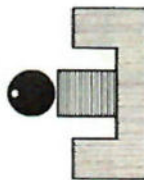
(Schema - Zeichnungen)



gestrichen Korn
Mitte



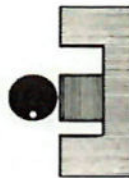
Feinkorn
Tiefschuß



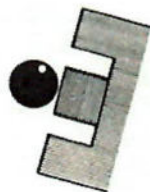
Vollkorn
Hochschuß



rechts geklemmtes Korn
Rechtschuß



links geklemmtes Korn
Linksschuß



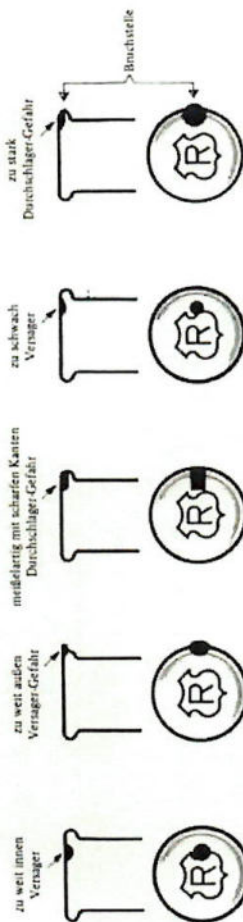
rechts verkantet
Rechts-Tiefschuß



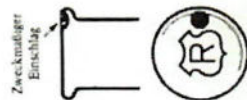
links verkantet
Links-Tiefschuß

Funktionsstörungen bei KK-Büchsen, Schnellfeuer- und Scheibenpistolen

Beachte den Einschlag des Schlagbolzens!



Dieser Einschlag erfordert starke Schlagfeder



Falsche Schlagbolzen-Spitzenformen



Richtige Schlagbolzenformen

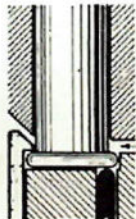


Die Kanten sind gut abgerundet

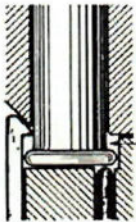


Versager- u. Hülsevenreißerursachen

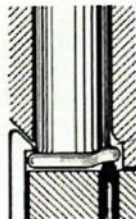
Gründe von Ausziehstörungen!



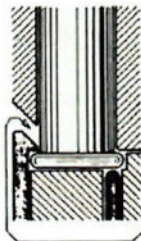
1. Der Verschleißzustand ist zu groß! Der Schlagbolzen schiebt die Patrone vor, ohne zu zünden. Versager- und Bodenreißergerät!



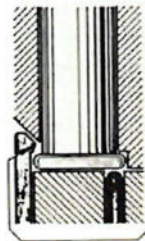
2. Die Stoßbodenaufassung im Verschlußkopf ist zu hoch! Der Schlagbolzen schiebt die Patrone vor, ohne zu zünden. Versager- und Bodenreißergerät!



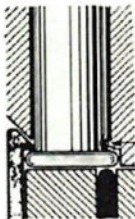
3. Die Randaufassung an der Einschlagpatrone ist zu tief (ausgeschlagen), der Kapselrand hat kein Gegenlager, geht nach Versager!



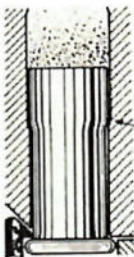
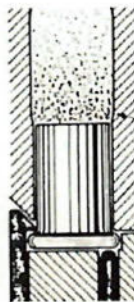
4. Die Ausfräsung für den Auszieher ist zu tief, die Hülse hat keine Abstützung. Seitlicher Kapselreißer!



5. Der Ausseher ist beschädigt oder stark abgenutzt. Er gleitet am Kapselrand ab, und zieht die Hülse nicht aus!



6. Durch ständiges Aufschlagen des Schlagbolzens ohne Patrone im Lauf hat sich ein Grat gebildet. Die Hülse der abgeschossenen Patrone läßt sich nicht oder nur schwer aus dem Lauf entfernen!



7. Verschiebt man zu kurze Patronen aus einem Gewehr für die Patronen Kälber, 23 lang für Büchsen, kann sich das Patronenlager vorn durch die Erösung erweitern. Die Hülse der abgeschossenen Patrone läßt sich nicht oder nur schwer aus dem Lauf entfernen!

Literaturhinweise

Offizielles Organ des Deutschen Schützenbundes ist die monatlich erscheinende «Deutsche Schützenzeitung». Sie veröffentlicht sämtliche offiziellen Bekanntmachungen, Termine, Ausschreibungen, Informationen über Sportwaffen und Schießsportzubehör, Wettkampfberichte und allgemeine Beiträge über das Schützenwesen. Die «Deutsche Schützenzeitung» ist zu beziehen beim Deutschen Schützenbund, 6200 Wiesbaden-Klarenthal, Lahnstraße. Für Schützen, Vereine und sonstige Interessenten stehen u. a. folgende Veröffentlichungen zur Verfügung:

«Sportordnung des Deutschen Schützenbundes» (Wettkampfregelein für sämtliche schießsportlichen Wettbewerbe).

«Richtlinien für die Einrichtung und Abnahme von Schießstandanlagen» (Ausführliche Beschreibung über die Beschaffenheit und Zweckmäßigkeit von Schießständen für das sportliche und jagdliche Schießen).

«Sportliches Gewehrschießen» (Anleitung für das Schießen mit Luftgewehr, KK-Gewehr, Zimmerstutzen und Scheibengewehr) von K. H. LANZ.

«Liegend – kniend – stehend» (Gewehrschießen der Russen) von A. BOGDANOV.

«Liegend – stehend – kniend» (Technik und Taktik des Gewehrschießens für Fortgeschrittene) von A. A. JURIEW.

«Sportliches Schießen mit Faustfeuerwaffen» (Lehrbuch für das Schießen in den verschiedenen Pistolenwettbewerben) von L. WEINSTEIN.

«Fibel für Bogenschützen» (Anleitung für das Schießen mit Pfeil und Bogen).

«Die Technik des Bogenschießens im Wettkampf» (Umfassende Anleitung für Anfänger und Fortgeschrittene).

«Die Psyche des Schützen» (Besonderheiten der psychologischen Vorbereitung des Wettkampfschützen) von M. UMAROW.

Weitere Literatur

- ARNOLD: Das Training des Sportschützen. – Wingsbach (Eigenverlag) 1969.
- DEUTELMOSE/VOLLMER: Sportgewehrschießen mit Gottfried Kustermann. – München 1975.
- HENNING, R.: Schießen mit Faustfeuerwaffen. – München 1975.
- JURIEW, A. A.: Sportschießen mit dem Gewehr. – Berlin 1967.
- KLINGNER, B.: Gewehrschießen. Grundkenntnisse, Anschläge und Technik. – München 1978.
- KÖNIG, KL. P.: Zielen, Schießen, Treffen. Leitfaden für das sportliche Pistolenschießen. – Stuttgart 1976.
- LANZ, K. H.: Die besten Tips der besten Schützen. – Schlangenbad (Eigenverlag), 5. Aufl. 1975.
- ders.: Sportschießen von A bis Z. – Köln 1969.
- Leistungsbuch für Schützen. – Peter-Klingner-Verlag, Bremerförde.
- LETZELTER, M.: Trainingsgrundlagen. Training, Technik, Taktik. – Reinbek bei Hamburg 1978 (= rororo sport Bd. 7024).
- STANDL, H.: Sportliches Pistolenschießen. Technik, Training, Wettkampf. – München 1977.
- ZAKRAISEK, J.: Sportschießen. – München 1977 (= Humboldt-Tb. 300).

Über den Verfasser



Walter Schumann, Jahrgang 1935, begann 1958 mit dem Schießsport in seinem Heimatort Uelzen. Nach intensivem Training und Teilnahme an vielen Meisterschaften erwarb er die Übungsleiterlizenz des Deutschen Schützenbundes und wurde damit in seinem Kreisverband tätig. 1971 berief ihn der Sportschützenverband Niedersachsen nach Hannover, um dort das Landesleistungszentrum aufzubauen. 1972 legte er die Trainerprüfung im Rahmen des Deutschen Schützenbundes ab. Nach vier Jahren harter Arbeit im Landesleistungszentrum erreichte er mit seinen Schützen viele Deutsche Meistertitel, zu denen auch der spätere Olympiasieger Karlheinz Smieszek gehörte. Ab 1975 hauptamtlicher Trainer im Sportschützenverband Niedersachsen.

1976 übernahm er als Bundestrainer die Nationalmannschaft des Deutschen Schützenbundes. Die erste große Aufgabe war, die Olympiamannschaft nach Montreal zu führen. Der Erfolg drückte sich in je einer Gold-, Silber- und Bronzemedaille aus. Dazu kamen viele Erfolge bei Europameisterschaften, vor allem der erstmalige Gewinn einer Europameisterschaft im Dreistellungskampf, Mannschafts- und Einzelschießen in Bukarest 1977.

Sachregister

- Ablaufstörungen 123
Abziehen 107, 110
Abzugsfinger 85, 107
Abzugstraining 58, 109
–, trockenes 107
Abzugsvorgang, reflektorischer 70f
Anpassung 72
Anschlag
–, innerer 110f
–, labiler 83
Armbrustschießen 21f
Atempause 112
Atmung 58, 112f
Atmungszyklus 113
Ausdauer 73
automatisieren 23

Balkenkorn 106
Bauchatmung 112
Bewegungsablauf 57 ff, 133
Bogenschießen 20f

Deutscher Schützenbund e. V. 163

Einschätzung 117, 121f
Ein- und Ausatmen 98, 112
Einzelschütze 120
Eltern 155
Ernährung 124f

Freie Pistole 16, 129ff
Fußabstand 87
–spitzen 87
–stellung 87, 88

Genußmittel 124f
Glaskorn 95
Griff 130
Großkaliber-Standardgewehr 12f
Gymnastik 61 ff

Hackenkappe 79, 93
Handstütze 93
Hüftknick 81

Jugendarbeit 154f
Jugendleiter 156, 157ff
Jugendleiterlehrgang 160

Katzenbuckel 98
KK (Freie Waffe) 11
KK-Standardgewehr 11f
Kniendanschlag 97 ff
Kniendrolle 98, 99
Körperdrehung 89
Körperkontrolle 23, 110f
Kondition 53, 138
–, spezielle 58, 77
Konzentrationsfähigkeit 59, 117, 122
Kraft 73
Krafttraining, isometrisches 74f
Kreislaufsystem 71f
Kreisverband 153

Laufender Keiler 18f
Leistungsabzeichen 166f
Leistungsbereitschaft 136
Leistungsbuch 113f
Leistungskontrollen 56
Leistungsvergleich 121f

- Leistungszentrum 159
 Liegendanschlag 77 ff
 Luftgewehr 10, 88, 95
 Luftpistole 13

 Mannschaftsschützen 120 f
 Mündung 111
 Muskularbeit
 –, isometrische 73 f
 –, isotonische 73 f
 Muskelgefühl 70 f
 –koordination 70 f
 –kraft 73
 –schulung 70

 Nickneigung 97
 0-Punkt 83, 87
 0-Stellung 57

 Olympische Schnellfeuerpistole
 131 ff
 Organismus 118
 Organschulung 56, 71 f
 –training 56

 Pause 123
 Probeschuß 105

 Reaktionen 117, 122 f
 Reflex, bedingter 109
 Reflexbewegung 109 f
 Reize 72
 Riemen 79 f
 Ringkorn 106

 Scheibengewehr 12
 Schießbrille 125 f
 Schießrhythmus 23, 58 f, 117
 Schießsportabzeichen 167 f
 Schießsportschule 164 f

 Schießwarte 159
 Schnellfeuerpistole 13 f
 Schnelligkeit 73
 Schwerpunkt 89
 Schußbild 58
 Schfähigkeit 71
 Silhouettenscheiben 131
 Skeetschießen 18
 Sportordnung 165 f
 Sportpistole 14 f
 Stabilität 103
 Standardpistole 15 f
 Stecher 130
 Stehendanschlag 87 ff
 Stellung, labile 81
 Stützfläche 83, 100, 103
 Stützpunkte 154
 Sympathikus 118

 Talentförderung 161 f
 –schulung 161
 –suche 153 ff, 160 f
 Teamgeist 120
 Trainer 120 f, 123
 Training, autogenes 118 f, 130
 –, mentales 57 ff, 122, 130, 133,
 137 f
 Trainingsaufbau 57 ff
 Trainingseinheit 138
 Trainingsmethoden, psychische
 118
 Trainingspause 56
 Trainingsphasen 136 f
 Trainingsplan 136 ff
 –, halbjähriger 52 ff
 –, Jahres- 26 ff
 Trainingsplanung 23 ff
 Trainingsschuß 23
 Trapschießen 17 f

-
- | | |
|--|--|
| Trefferbilder 115f | Wettkampf 120, 134 |
| Trockentraining 57, 70, 111, 133, 137 | Wettkampfatmosphäre 120 |
| | Wettkampfbetreuung 123 |
| | Wettkampfleistung 136 |
| Übungsleiter 78f, 88, 98, 126f, 157, 159 | Wettkampfprogramm 137 |
| Umgebung 117, 119f | Wettkampfschuß 105 |
| | Wettkampftraining 137 |
| Vereine 153 | Wirbelsäule, S-Form der 88 |
| Vereinsvorstand 156 | Witterungseinflüsse 124 |
| Vorderlader-Schießen 16f | Zielbild 104f |
| Vorstartzustand 117, 118, 130, 133 | Zielmittel 106 |
| | Zielrichtungskontrolle 57, 58, 105, 106f |
| Waffenanschlag 102 | Zimmerstutzen 10 |
| –, vorgeschobener 102 | Zündmoment 102, 111 |

rororo Sportbücher

zum Thema «Segeln»



7005



7031



7021

1079/2



7046