

Wie soll ich trainieren ?

Es muss darauf hingewiesen werden, dass ein regelmässiges Training pro Woche für eine Leistungssteigerung als Minimum anzusehen ist. Spitzenschützen müssen häufiger trainieren. Für jede Woche ist ein bestimmter Trainingsschwerpunkt festzulegen. Dadurch ist es dem einzelnen Schützen möglich, konzentrierter, zielstrebig und systematischer zu trainieren. Individuelle Abweichungen, die sicherlich von Zeit zu Zeit notwendig sind, können und müssen natürlich in jedem Fall berücksichtigt werden. Diese Notwendigkeit tritt zum Beispiel ein, wenn Wettkämpfe vorbereitet werden müssen.

Welches sind die wichtigsten Trainingsmonate für den Aufbau?

Meines Erachtens sind die Wintermonate die wichtigste Zeit für einen Aufbau, denn ab Mitte März beginnt bereits wieder die Outdoor-Saison und bald folgen die Wettkämpfe wie Gruppenmeisterschaft, Einzelwettschiessen, Mannschaftsmeisterschaft und viele Gruppen B-Schiessen etc., etc. Ein Schütze hat deshalb kaum mehr Zeit etwas zu korrigieren, ausser er nimmt eine Leistungseinbusse in Kauf.

Trainingsschwerpunkte

1. Erarbeitung einer guten allgemeinen Kondition und der sauberen äusseren Stellung

Schützen die neu beginnen oder Fehler in den Stellungen hatten, müssen in den Wintermonaten mit dem Spezialtraining (trocken) oder in Indoor-Schiessanlagen beginnen. Dies ist deshalb notwendig, weil sie sicher etwas länger experimentieren müssen.

Anatomisch sind wir Menschen fast alle verschieden gebaut. Deshalb wird es schwer sein. Stellungen von Weltmeister etc. zu kopieren. Der Schütze ist daher gezwungen, in Details die ihm eigene bequeme Stellung zu suchen, um eine gute Ruhighaltetechnik zu erarbeiten. Die lockere, saubere „äussere“ Stellung soll angestrebt werden.

2. Erarbeitung der inneren entspannten Stellung

Unter einer guten inneren entspannten Stellung ist zu verstehen: Fertigkeit, nur die Muskelgruppen zu beanspruchen, die zur Aufrechterhaltung der betreffenden Stellung notwendig ist. Voraussetzung: einwandfreie äussere Stellung. Die innere Stellung erfordert vom Schützen äusserste Konzentrationsfähigkeit und lässt sich erlernen durch Trockenanschläge in einem abgedunkelten Raum ohne Ablenkungsmöglichkeiten (Musik, Fernsehen etc). Die ganze Aufmerksamkeit gilt hierbei der Vermeidung jeder unnötigen Muskelbeanspruchung und der absolut ruhigen Sportgerätelege.

3. Erarbeiten des sauberen Abzugvorganges

Es muss darauf geachtet werden, dass von Zeit zu Zeit (auch während der Wettkampfzeit) ein konzentriertes Abzugstraining durchgeführt wird, denn neben der Erlernung des inneren entspannten Anschlages ist die Erlernung des Abzugvorganges für den Schützen die schwierigste und zeitraubenste, aber wenn es gelingt, auch eine besonders erfolbringende Arbeit, weil sie sich unweigerlich in beachtlich höheren Punktzahlen ausdrückt.

Wir unterscheiden 4 Arten des Abziehens:

1. Abziehen ohne Stellung
2. Abziehen beim Trockentraining mit Manipulierpatrone
3. Abziehen mit scharfer Patrone im Training
4. Abziehen im Wettkampf

Punkte 1-3, ist ein physischer und Punkt 4 ein psychischer Vorgang.

4. Erarbeiten des sauberen Nachhaltens

Oft beobachtet man Schützen, bei denen der Abzugsvorgang und das Abziehen in einem Reflex betätigt wird. Wenn jedoch das Brechen des Schusses fast mit dem Absetzen zusammenfällt, kann es geschehen, dass gedankliche Ueberschneidungen 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!

5. Erarbeiten der gleich bleibenden Reihenfolge des Bewegungsablaufes

Beim Schiessen ist es wichtig, dass die Reihenfolge der für jeden Schuss notwendige Handhabung immer in der gleichen Reihenfolge abläuft (Automation).

Darstellung: Schematischer Ablauf der Schussabgabe

Beispiel einer Trainingseinheit

- **mentale Vorbereitung am Vortag**
- **aufwärmen, dehnen**

- **äusserer Anschlag aufbauen; Nullpunkt einrichten**
- **Trockenanschläge**
- **Probeschüsse / Einschiessen**
- **10 Schuss: Konzentration auf ein Trainings-
schwerpunkt**
- **10 Schuss: Konzentration auf ein zusätzlichen
Trainingssschwerpunkt**
- **10er Schussbild zur Ueberprüfung des Nullpunktes
(im Trainingsheft aufzeichnen)**
- **2. 10er Schussbild mit Korrektur nach 1. Schuss-
bild (im Trainingsheft aufzeichnen)**
- **20 Schuss Leistungskontrolle mit Einbezug der
Erkenntnisse der beiden Schussbilder.**
- **Abwärmen, dehnen**
- **Analyse / Nachbetrachtung und Eintragungen im
Trainingsheft**