Anregungen für das Training im Luftgewehr-Dreistellungskampf

BAYERISCHER SPORTSCHÜTZENBUND

1/2007

Liebe junge Gewehrschützin bzw. lieber junger Gewehrschütze!

Auf der Titelseite siehst Du ein Mädchen im Liegendanschlag und ihre Trainerin. Kennst Du die Frau, die lächelnd ihre junge Sportlerin betreut?
Richtig - es ist eine der erfolgreichsten deutschen Gewehrschützinnen - Silvia Seiderer (geb. Sperber), die Olympiasiegerin und Silbermedaillengewinnerin von Seoul (1988). Und das Mädchen ist ihre Tochter Katharina.

Auf der »Stehendseite« wirst Du die Tochter des Gewehrschützen sehen, der jetzt schon als eine Legende in der Luftgewehrdisziplin gilt - Hans Riederer, zweifacher Weltmeister und zweifacher Bronzemedaillengewinner bei olympischen Spielen. Ganze 10 Jahre war Hans Riederer fast in jedem Luftgewehrfinale bei Welt-, Europameisterschaften und Weltcups zu sehen. Und heute betreut er seine Tochter Laura...

Katharina und Laura eifern nun ihren berühmten Eltern nach. In der Tat, sie haben sich damit ein großes Ziel gestellt! Ziele sind wichtig, denn sie sind die Voraussetzung für außergewöhnliche Leistungen. Und sie legen den Weg fest, den Du gehen möchtest.

Das Ziel erreichst Du also nur, wenn Du den richtigen Weg wählst und wenn Du diesen Weg konsequent gehst und Dich dabei nicht scheust, unangenehme, steinige Abschnitte zu überwinden. Silvia Seiderer sagte einmal: »Wer siegen will, der muss erst einmal lernen, zu verlieren!« Das ist mit dem unangenehmen, steinigen Weg gemeint.

Im Sport gehören Sieg und Niederlage untrennbar zusammen. Siege motivieren und aus Niederlagen lernt man.

Merke Dir! Einen einfachen, bequemen Weg in die Spitze gibt es nicht. Du wirst viele Phasen des Erfolges genießen dürfen, aber Du musst auch zum Teil längere Abschnitte überstehen, in denen es nicht so »läuft«, wie Du es Dir vorstellst.

Silvia Seiderer und Hans Riederer könnten Dir davon berichten, wie schön aber auch wie steinig der Weg in die absolute Spitze ist...
Die entscheidenden Voraussetzungen für herausragende sportliche Leistungen sind:

Spaß — *Das Sportschießen bereitet Dir Freude - ja Du liebst diesen Sport! Und auch in schwierigen Phasen freust Du Dich auf das Schießen.*

Technik — *Durch eine solide Technikausbildung schaffst Du die erforderlichen Grundlagen für spätere individuelle Bestlösungen!*

Plan — *In Laufe Deiner sportlichen Karriere bildest Du Deinen Plan für die Ausbildung Deiner Leistungsfähigkeit sowie für die Umsetzung der Technik unter schwierigen Bedingungen aus und perfektionierst ihn zunehmend!*

Dieses Material soll Dir vor allem bei der Ausbildung der wichtigsten Grundlagen in der Anschlagstechnik hilfreich sein. Denn nur eine solide Anschlagstechnik bietet alle Voraussetzungen für eine entsprechende Ausbildung der Gesamttechnik!

Das 1x1 für die Ausbildung einer soliden Grundlagentechnik...

Auch wenn für Dich vordergründig der Spaß im Zentrum Deiner schießsportlichen Aktivitäten stehen sollte, sind folgende drei Prinzipien bei jeder Veranstaltung (Training wie Wettkampf) zu beachten:

➠ Übe konzentriert!

Schaffe vor jedem Schießen die entsprechenden leistungsfördernde Bedingungen:

- ✓ Bereite Material, Utensilien und Schießstand gewissenhaft und vollständig vor!
- ✓ Löse Dich von allen ablenkenden Reizen, die nichts mit dem Schießen zu tun haben!
- ✓ Richte Deine Aufmerksamkeit auf die Kernpunkte Deiner Technik!

☞ Übe mit System!

Organisiere Deine Technikentwicklung und gliedere den Schießablauf:

- ✓ Erarbeite Dir bewusst (mit Plan) Grundeinstellungen (Anschlag, Gewehr) und behalte diese über einen längeren Zeitraum bei. Festige diese durch eine konsequente Wiederholung!
- ✓ Erarbeite Dir Fixpunkte (ganz konkrete Handlungen), welche das Niveau Deiner Technik positiv beeinflussen!
- ✓ Bilde einen Schießablauf aus, in dem Du diese Fixpunkte immer in der gleichen Reihenfolge »abrufst«. Am Ende steht nur noch das Zielen-Abziehen im Zentrum Deiner Aufmerksamkeit!

✍ Werte aus!

Analysiere das Training bzw. den Wettkampf und notiere die wichtigsten Erkenntnisse:

- ✓ Was ist gut gelungen und warum?
- ✓ Welche Probleme hast Du wahrgenommen - wie konntest Du sie lösen bzw. welche Ursachen vermutest Du?
- ✓ Lege Kernaufgaben fest, die für das nächste Training bedeutsam sind!

Technikorientierungen für den Liegendanschlag

➟ Die Körperschräglage sichert Deinen Anschlag nach links ab (Winkel zwischen Körper und Gewehr: etwa 20 Grad)!

➟ Eine spannungsfreie Körperlage erreichst Du durch:
- ✓ gerade Wirbelsäule;
- ✓ linke Beinstellung in Linie zum Oberkörper;
- ✓ entspanntes Aufstellen des linken Fußes bzw. Ferse nach außen »fallen lassen«;
- ✓ entspanntes Aufliegen des rechten Fußes auf der Fußinnenseite!

➟ Das rechte Bein ist abgespreizt und im Knie abgewinkelt! Der Bauch wird dadurch leicht angehoben (erleichtert die Atmung) und die Stützfläche vergrößert.

➟ Die stabile Stützarmstellung (Du kannst ihn entspannen und er »kippt« nicht weg. Das Gewehr wird nur vom Schießriemen gehalten) ist der »SCHLÜSSEL« für den gelungenen Liegendanschlag:
- ✓ Setze den Stützarm gerade in Zielrichtung und ca. 3 - 5 cm links neben dem Gewehr auf;
- ✓ Der Aufsetzpunkt liegt hinter der Ellenbogenspitze!

➟ Lege das Gewehr auf den Daumenballen Deiner Stützhand (Diese wird durch Handstopp und Schießriemenspannung fest an den Schaft gedrückt)!

➟ Setze das Gewehr nah zum Hals ein!
Achte dabei auf ein gleichmäßiges Ansetzen der Gewehrschaftkappe an die Schulter!

➟ Umfasse mit der ganzen Hand und mittlerem Griffdruck den Pistolengriff des Gewehrs!
Sichere dabei einen »freien« Abzugsfinger!

➟ Lege den Kopf »natürlich« (Hals-, Schultermuskulatur ist möglichst entspannt) von oben auf die Gewehrschaftbacke!

➟ Setze den Ellenbogen des Abzugsarmes körpernah auf ohne dass ein »Wegkippen« des Stützarmes nach links erfolgt!
Strebe beim Schießen stets den selben Aufsetzpunkt an!

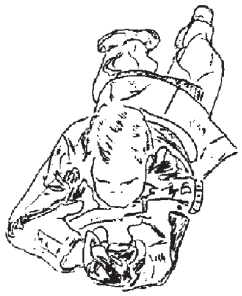
☞ Beachte die Regeln der Sportordnung:
- ✓ Der Winkel des Stützunterarmes zur Bodenfläche muss mindestens 30 Grad betragen;
- ✓ Das Gewehr darf weder den Schießriemen noch den Stützarm berühren!

Das 1x1 für das Schießen im Liegendanschlag

① Beachte die wichtigsten Aspekte in der Vorbereitung:

✓ Pritschenstellung bzw. Standnutzung für Körperlage;
✓ Gewehreinstellung (Basiseinstellungen Handstopp-Schießriemen, Kappe hochstellen, Diopterstellung);
✓ Schießriemenlage am Stützoberarm (höchste Möglichkeit bei Kleinen Schützen);
✓ gerader Schießriemenzug

② Wende einen Plan für die Anschlagseinnahme an:



✓ Lege Dich mit geschlossenen Beinen auf den Stand und achte auf die Schräglage;

✓ Konzentriere Dich jetzt auf die korrekte Stellung des Stützarmes;

✓ Komplettiere nun Deinen äußeren Anschlag, indem Du das rechte Bein in in die gewohnte Lage bringst;

✓ Setze anschließend den Ellenbogen des Abzugsarms, als wenn Du das Gewehr im Anschlag hättest. Ziele durch die Handgabel der Stützhand und drehe Dich um den Stützarmellenbogen auf das Ziel;

Nach Befestigen des Schießriemens am Handstopp vervollständigst Du mit Einsetzen des Gewehrs den äußeren Anschlag.
Jetzt nimmst Du in einem Zeitraum von 2 Minuten das Gewehr mehrmals in bzw. aus den Anschlag und lässt somit die Stellung »entstehen«!

③ Kontrolliere Deinen Anschlag:

Nimmst Du Dein gewohntes Anschlagsgefühl wahr? Entspanne Stützarm und Schulter!

Bleibt der Stützarm stabil? Sollte er zum Beispiel nach links »wegkippen«, so lege Dich ein wenig schräger oder setze den Ellenbogen des Stützarmes geringfügig nach außen (links). »Kippt« er nach rechts, so versuche dies durch geringfügiges Versetzen des Stützarmellenbogens nach innen (rechts) abzustellen.

Kannst Du kein zufriedenstellendes Anschlagsgefühl aufbauen, so löse den Anschlag komplett auf. Lege eine kurze Pause ein und wiederhole ② !

④ Kontrolliere Deine Zielabstimmung:

➟ Schließe die Augen!

➟ Stelle Dein Anschlagsgefühl her, entspanne Stützarm und Schulter.

➟ Öffne jetzt die Augen und kontrolliere, wo Du mit Deinen idealen Anschlag »hinzielst«!

➟ Korrigiere bei Abweichungen:

✓ Zielst Du zum Beispiel deutlich über die Scheibe, so stelle den Handstopp nach vorn (Zielrichtung) und den Schießriemen länger.
✓ Zielst Du zum Beispiel nur ein wenig über die Scheibe, so ziehe den Ellenbogen des Stützarmes ein »winziges Stück« zu Dir.
✓ Zielst Du zum Beispiel links neben die Scheibe, so drehe den gesamten Anschlag im Uhrzeigersinn um den Ellenbogen des Stützarmes.

⑤ Setze während des Schießens konsequent Deine Technik um:

✓ Bei der Anschlagseinnahme ➨ Einsetzen der Gewehrschaftkappe; Setzen des Abzugsarmes!
✓ Beim Zielen ➨ bei entspanntem Stützarm und entspannter Schulter von »unten auf die 10« ausatmen!
✓ Beim Abziehen ➨ im ersten optimalen Zielbild den Abzugsfinger »weich kommen lassen«!
✓ Beim Nachhalten ➨ nach der Schussabgabe »nachzielen« bzw. dem Schuss »hinterherschauen«!

Technikorientierungen für den Stehendanschlag

Für die korrekte Längenbestimmung müssen Ober- und Unterarm einen rechten Winkel bilden!

Das Gewehr neigt sich beim Lösen der Hand an der Schaftkappe nur »leicht« um den Drehpunkt!

➟ Passe die Gewehrschaftlänge auf Deine Körperproportionen an!
Setze die Schaftkappe in die Armbeuge und führe die Abzugshand mit geradem Handgelenk zum Pistolengriff: Bei idealer Schaftlänge kannst Du den Pistolengriff exakt umfassen und spürst dabei den festen Kappendruck in der Armbeuge.

➟ Dein Gewehr darf nur eine »leichte Kopflastigkeit« aufweisen!
Als »Drehpunkt« gilt die Ansetzfläche Deiner Stützhand am Gewehrschaft. Balancierst Du das Gewehr ausschließlich auf dieser Fläche aus, darf es mit der Mündung nur leicht nach vorn »kippen«. Ist das Gewehr zu kopflastig, so musst Du das durch entsprechende Gewichte im hinteren Teil ausgleichen. Reduziere bzw. entferne ggf. die Mündungsgewichte.

leichte Schrittstellung

Fuß- & Beinstellung

➟ Stelle Deine Füße annähernd 90 Grad zum Ziel, den rechten stelle etwas zurück.
➟ Drücke beide Knie durch.

Hüftstellung

➟ Richte die Hüften parallel zum Ziel aus.
➟ Schiebe das Becken leicht in Zielrichtung vor.

Oberkörperstellung

➟ Lasse Dich geradlinig »zusammensacken«, minimiere Spannungen im Schulterbereich.
➟ Lasse das Gewehrgewicht auf den Stützarm wirken, minimiere Spannungen im Hüftbereich.

Stützarm & -hand

➟ Setze den Ellenbogen des Stützarms auf bzw. etwas rechts oberhalb des Hüftknochens.
➟ Wähle einen Armwinkel (Ansatz Stützhand am Schaft), der den geringsten Kraftaufwand ermöglicht.

Einsetzen

➟ Setze das Gewehr am Schulterende bzw. Oberarmansatz ein.
➟ Führe das Gewehr am Körper vorbei (rechte Schulter nach hinten). Minimiere Spannungen im Schulterbereich.

Abzugsarm & -hand

➟ Umfasse mit hoher Grifffestigkeit den Pistolengriff des Gewehrs. Das Handgelenk ist gerade.
➟ Der Griffdruck wirkt genau auf die Schulter. Minimiere Spannungen im Schulterbereich.

Kopfhaltung

➟ Wähle eine möglichst natürliche, aufrechte Kopfhaltung (ggf. Visierlinienerhöhung verwenden).
➟ Lege den Kopf von oben, leicht in Zielrichtung vorgeschoben auf. Hals und Nacken sind entspannt.

Das 1x1 für das Schießen im Stehendanschlag

① Beachte die wichtigsten Aspekte in der Vorbereitung:

✓ Standaufbau, Gewehreinstellung;
✓ Orientierung zur (vor) Schießscheibe!

② Wende einen Plan für den Anschlagsaufbau an:

✓ Schwerpunkte ohne Gewehr: Fuß-, Bein-, Hüft- und Oberkörperstellung;
✓ Schwerpunkte mit Gewehr: Einsetzen, Griff Abzugshand, Ansatz Stützarm & -hand!

③ Absolviere mehrere Trockenanschläge, konzentriere Dich auf:

✓ Hüfte;
✓ Einsetzen des Gewehrs mit Oberkörperstellung;
✓ Standgefühl!

④ Kontrolliere Deinen Anschlag:

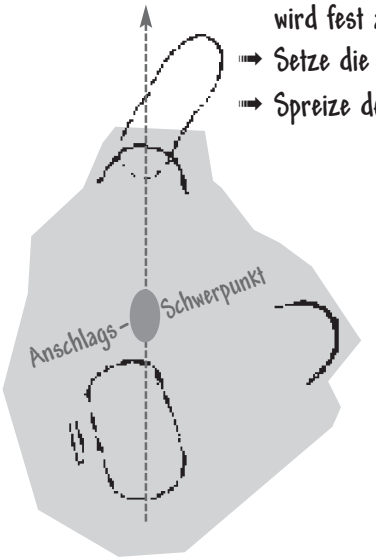
✓ Nimmst Du Dein gewohntes Anschlagsgefühl wahr?
✓ Kannst Du kein zufriedenstellendes Anschlagsgefühl aufbauen, so löse den Anschlag komplett auf. Lege eine kurze Pause ein und wiederhole ②!

⑤ Setze während des Schießens konsequent Deine Technik um:

✓ Bei der Anschlagseinnahme	➨ Hüften + Einsetzen des Gewehrs (Schaftkappe, Stützarm/-hand, Griff Abzugshand) + Kopf!
✓ Bei der Anschlagsabstimmung	➨ Minimieren des Kraftaufwandes im Stützarm-Schulterbereich!
✓ Beim Zielen	➨ annähernd »von oben« ins Ziel »fahren«!
✓ Beim Abziehen	➨ im ersten optimalen Zielbild »entschlossen« abziehen!
✓ Beim Nachhalten	➨ nach der Schussabgabe »nachzielen, dem Schuss hinterherschauen«!

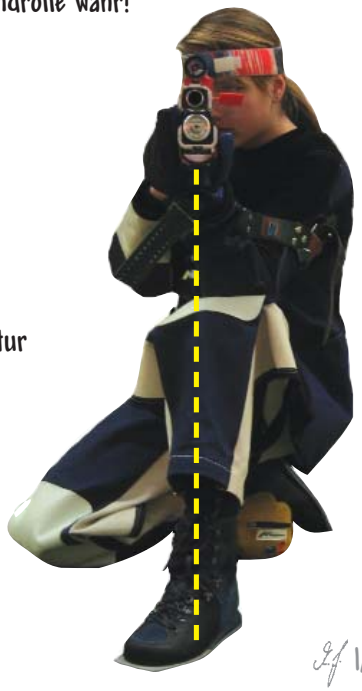
Technikorientierungen für den Kniendanschlag

- Positioniere den rechten Fuß: er »kippt« nicht und die Fußspitze wird fest auf den Boden gedrückt!
- Setze die rechte Ferse ungefähr Mitte Steißbein an!
- Spreize den rechten Oberschenkel stets im selben Winkel ab (Bereich liegt zwischen 50 bis 80 Grad)!



- Positioniere den linken Fuß so, dass Ferse mit Kniendrolle ungefähr in Linie zum Ziel stehen!
- Stelle den linken Fuß etwas nach vorn (in Zielrichtung)!
- Verdrehe bei unveränderter Fersenstellung die Fußspitze des linken Fußes nach rechts!
- Drehe den Oberkörper leicht zum Ziel - die Schultern zeigen annähernd in Zielrichtung!
- Die Position Deiner rechten Schulter sollte sich über der Kniendrolle befinden!
- Wähle einen Ansatzpunkt des Stützarm-Ellenbogens auf dem rechten Knie, der ein »geradliniges Zusammensacken« des Oberkörpers auf der Kniendrolle ermöglicht. Du nimmst dabei einen »festen Sitz« auf der Kniendrolle wahr!

- Dein Stützarm und der Unterschenkel des Stützbeines bilden eine Linie. Du kannst Stützarm und Stützbein entspannen ohne dass diese »wegkippen«!
- Führe das Gewehr über den Daumenballen Deiner Stützhand (Handgelenk ist nicht gebeugt)!
- Setze die Gewehrschaftkappe nah zum Hals ein!
- Umfasse den Pistolengriff des Gewehrs mit mittlerem Griffdruck der ganzen Hand. Das Handgelenk ist dabei gerade!
- Lege den Kopf von oben auf die Gewehrschaftbacke auf, Nacken- und Schultermuskulatur sind dabei entspannt!



☞ Beachte die Regeln der Sportordnung:
✓ Das Gewehr darf weder den Schießriemen noch den Stützarm berühren!

☞ Verwende eine Kniendrolle, die auf Deine Fußgröße angepasst ist!

Das 1x1 für das Schießen im Kniendanschlag

① Beachte die wichtigsten Aspekte in der Vorbereitung:

✓ Pritschenstellung bzw. Standnutzung und Utensilien aufbauen bzw. bereitlegen;
✓ Gewehreinstellung (Basiseinstellungen Handstopp-Schießriemen, Kappeneinstellung, Diopterstellung);
✓ Schießriemenlage am Stützoberarm und Schießriemenzug (siehe Liegend);
✓ Reißverschlüsse an beiden Beinen offen;
✓ Jacke nur am oberen bzw. an den oberen beiden Knöpfen geschlossen!

② Wende einen Plan für die Anschlagseinnahme an:

1. Lege die Rolle ca. 90 Grad im Winkel zum rechten Oberschenkel und drücke 2/3 der Füllmenge in den hinteren Teil der Rolle!
2. Ziehe das rechte Hosenbein so weit wie nur möglich zum Schritt!
3. Achte auf die senkrechte Stellung des rechten Fußes und den korrekten Ansatz der Ferse am Steißbein!
4. Strecke das Stützbein und ziehe nun das linke Hosenbein so weit wie möglich zum Schritt. Positioniere den Stützfuß!
5. Richte den Oberkörper auf und lasse ihn mit entspannten Schultern Richtung Rolle »zusammensacken«!
6. Achte auf den gleichmäßigen Ansatz des Stützarmellenbogens auf dem Knie. Befestige den Schießriemen am Handstopp und komplettiere Deinen Anschlag mit Einsetzen des Gewehrs!

③ Kontrolliere Deinen Anschlag:

Nimmst Du Dein gewohntes Anschlagsgefühl wahr? Entspanne Schultern, Rücken, Stützarm & -bein !
Bleibt Stützarm und -bein stabil? »Hält« der Anschlag »sich wie von allein«?
Kannst Du kein zufriedenstellendes Anschlagsgefühl aufbauen, so löse den Anschlag komplett auf. Lege eine kurze Pause ein und wiederhole ② !

④ Kontrolliere Deine Zielabstimmung:

Schließe die Augen!
Stelle Dein Anschlagsgefühl her, entspanne Stützarm, -bein und Schultern!
Öffne jetzt die Augen und kontrolliere, wo Du mit Deinem idealen Anschlag »hinzielst«!
Korrigiere bei Abweichungen:
✓ Zielst Du zum Beispiel deutlich über die Scheibe, so stelle den Handstopp nach vorn (Zielrichtung) und den Schießriemen länger.
✓ Zielst Du zum Beispiel nur ein wenig über die Scheibe, so versetze den Stützfuß ein »winziges Stück« in Zielrichtung.
✓ Zielst Du zum Beispiel links neben die Scheibe, so drehe die Fußspitze des Stützfußes ein »winziges Stück« nach rechts.

⑤ Setze während des Schießens konsequent Deine Technik um:

✓ Bei der Anschlagseinnahme	➨ Einsetzen der Gewehrschaftkappe; Oberkörper »Zusammensacken und nach links »auspendeln« lassen!
✓ Beim Zielen	➨ bei entspanntem Stützarm und entspannter Schulter erfolgt die Zielaufnahme im gleichen Rhythmus (Richtung der Zielaufnahme und im »Takt« der Mündungsbewegungen)!
✓ Beim Abziehen	➨ beim ersten optimalen Zielbild spannungsfrei abziehen!
✓ Beim Nachhalten	➨ nach der Schussabgabe »nachzielen« bzw. dem Schuss »hinterherschauen«!

Das 1x1 für die Ausbildung des Schießablaufes

☞ Bilde die entscheidenden Elemente aus!

➟ ATMEN

- ✓ Setze die Bauchatmung ein!
- ✓ Atme in der Haltephase »flacher« (nur noch geringe Aufnahme und Abgabe der Luftmenge)!
- ✓ Ziele im ausgeatmeten Zustand (Bauch- und Brustmuskulatur sind dabei vollständig entspannt)!

➟ ZIELEN

- ✓ Schaue zentrisch durch das Diopter!
- ✓ »Stelle« beim Zielen das Korn »scharf«!
- ✓ Vermeide lange Zielzeiten!

Wähle eine Korngröße, die Dir die schnelle und sichere Zielabstimmung erleichtert!
Beim Liegendschießen sollte das Kontrollweiß ca. 1/3 des Schwarzen der Schießscheibe betragen.
Beim Stehend- und z.T. Kniendschießen wählst Du in der Regel ein größeres Korn.

➟ ABZIEHEN

- ✓ Lege den Abzugsfinger (vorderer Teil des ersten Fingergliedes) immer gleich an die Abzugszunge an!
- ✓ »Gehe« bei der Zielaufnahme (wenn der Scheibenspiegel im Korntunnel erscheint) an den Druckpunkt. Nehme den Druck ab diesem Zeitpunkt nicht mehr zurück!
- ✓ Ziehe »spannungsfrei« ab - **nur** der Zeigefinger der Abzugshand bewegt sich!

➟ NACHHALTEN

- ✓ »Schau« dem Schuss »hinterher« - erhalte dabei den Körperzustand, den Du beim »Abziehen« hattest!
- ✓ Erfasse die Mündungsreaktion bei der Schussabgabe und versuche Rückschlüsse zu ziehen!
- ✓ Präge Dir die Bilder und das Gefühl von besonders guten Schüssen ein!

☞ Gliedere Deinen Schießablauf!

Unterteile ihn in 3 Phasen, die mit einer konkreten Zielstellung verbunden sind:

- ➟ ABSETZPHASE: Schaffe die besten Voraussetzungen für die Abgabe des nächsten Schusses!
- ➟ EINRICHTPHASE: Nehme den Anschlag korrekt ein und stelle das bestmögliche Gefühl her!
- ➟ HALTEPHASE: Richte Deine Aufmerksamkeit auf die Zielaufnahme und das konsequente Abziehen beim ersten idealen Zielbild!