

Schießtechnik Luftgewehr stehend

von Gabi Daschiel

Technische Grundlagen - Schießtechnik

Aufwärmtraining z.B.

- Aufwärmgymnastik, Seilhüpfen, Stretching und progressive Muskelentspannung

Äußerer Anschlag

- Fuß- und Beinstellung
- Körperhaltung
- Arm- Schulterstellung
- Kopfhaltung
- Griffhaltung
- linker Arm (Bei Rechtsschützen)

Innerer Anschlag

- Muskelgefühl
- Muskelempfinden
- an- und entspannte Muskulatur harmonisch verbinden

Bewegungsablauf

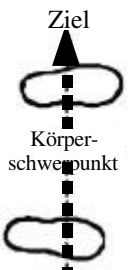
- Waffenführung mit Atmungssteuerung
- Zielen
- Abziehen
- Nachzielen, Nachhalten

Ab dieser Ausgabe werde ich versuchen die Schießtechnik etwas zu erläutern, hoffentlich verständlich.

Dieses mal behandle ich den Äußeren Anschlag (Stehendanschlag), oder wie stelle ich mich richtig zum Luftgewehrschießen hin?

Der Stehendanschlag - Äußere Anschlag

1. Fußstellung:

- 
- 90 Grad im Winkel zum Ziel
 - Beine schulterbreit auseinander
 - Rechter Fuß etwas zurückgestellt
 - Gewicht auf beide Fußflächen gleich

2. Bein- Hüftstellung:



- Hüfte gerade zur Schussrichtung
- Beine im Knie durchdrücken

3. Stützarm- und Stützhandstellung



- Ellenbogen vom Stützarm auf Hüftknochen stützen
- Stützarm im Winkel
- Stützarm und linkes Bein annähernd eine Linie

4. Abzugsarm/-hand, Einsetzen von Gewehr, Schulter und Kopfhaltung



- Gewehr wird am Oberarmansatz bzw. Schulterende eingesetzt,
- Schafthülse sitzt mit möglichst großer Fläche in der Schulter,
- Rechte Schulter entspannt, nicht angehoben
- Gerades Handgelenk der Abzugshand, Pistolengriff vom Gewehr nicht verspannt halten
- Kopf gerade, leichtes Verkanten des Gewehrs

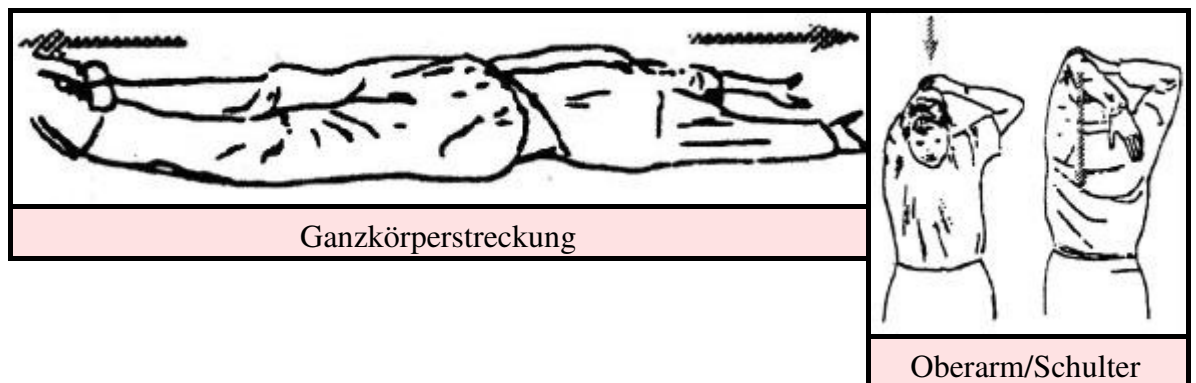
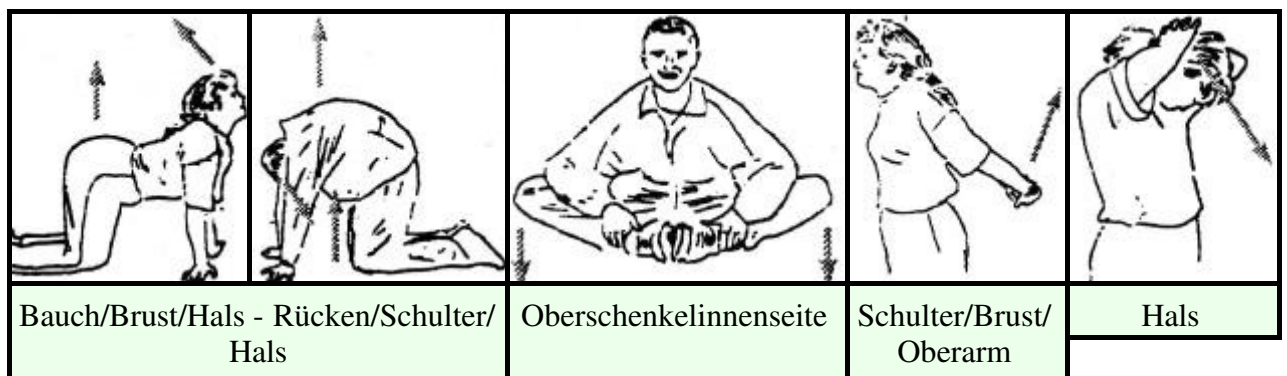
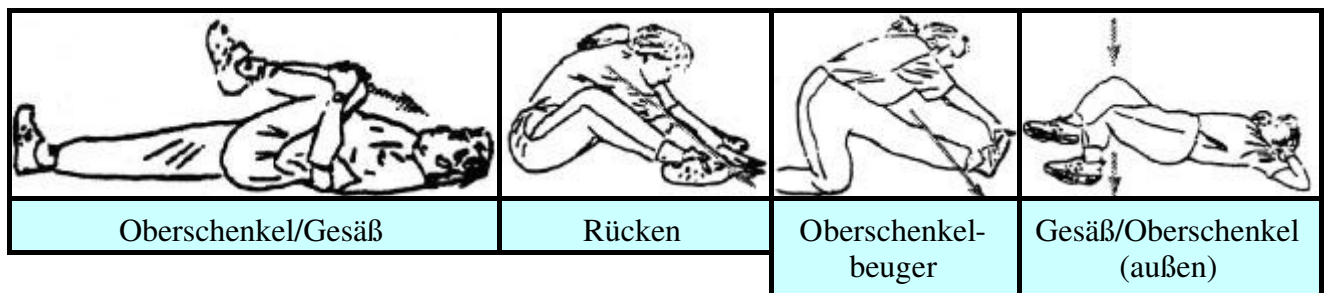
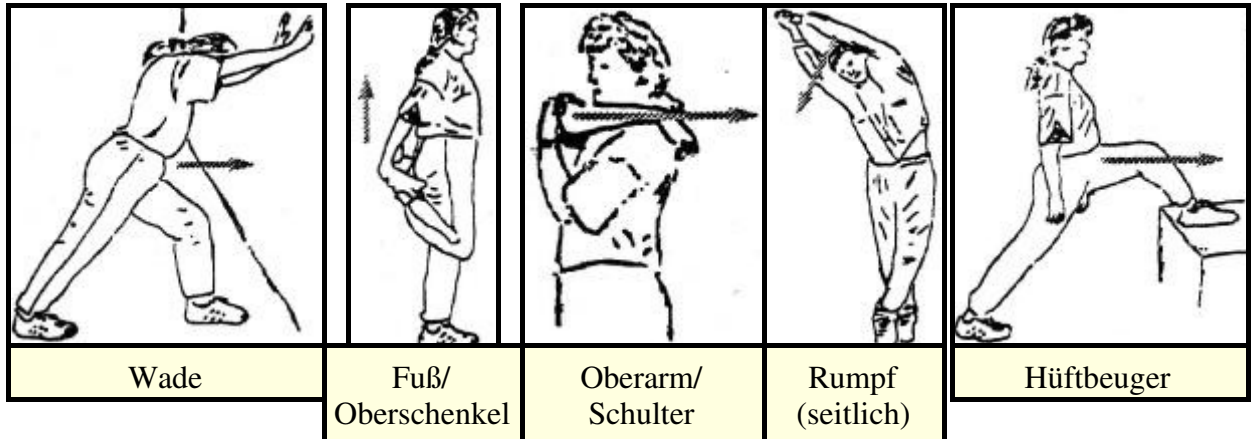
Fortsetzung im nächsten Schützenblattl mit einem neuen Thema

Aufwärmübungen

von Hans Daschel

Warum vor dem Schießen aufwärmen? Die Kids, die um halb sechs Uhr jeden Dienstag da sind und die Jugendlichen im Gaukader wissen es.

Damit nicht krampfhaft geschossen wird, müssen vorher alle Muskelverspannungen raus und die Sehnen erwärmt werden. Hier einige Beispiele wie Du dich aufwärmen kannst ohne ins Schwitzen zu kommen.



Der innere Anschlag oder richtige Entspannung

Für viele Schützen der wichtigste Faktor überhaupt: der innere Anschlag.

Dazu gehören alle Muskelspannungen zwischen Scheitel und Sohle. Alle Muskelpartien sollen möglichst in idealer Anspannung versetzt werden. Das kann völlige Lockerung bedeuten, wie etwa in der rechten Schulter. An anderen Stellen wieder ist Kraft gefragt, z.B. in der Abzugshand. Welche Kräfte wo verlangt werden, kann man in der Zeichnung sehen.

Neben der gezielten Verteilung der Spannungen ist die absolut gleiche Einstellung von Schuss zu Schuss gefragt.

Vom ersten bis zum letzten Schuss, egal ob aufgereggt oder erschöpft: Jedes Mal sollen die Muskeln über den ganzen Körper identisch gespannt sein.

Das gelingt am besten, wenn nach dem einsetzen des Gewehres die Augen geschlossen werden. So spürt man was in einem vorgeht. Man atmet bewusst tief über den Bauch. Das senkt den Körperschwerpunkt und beruhigt. Beim Atmen wendet man sich bewusst den einzelnen Muskelpartien zu und versetzt sie in den idealen Spannungszustand. Das dauert am Anfang länger. Mit zunehmender Übung gelingt es in zwei, drei Atemzügen.

Abzugshand greift kräftig zu! Der rechte Arm bleibt entspannt. Der Abzugsfinger bleibt locker und beweglich.

Linke Hand und Unterarm soweit wie möglich entspannen. Oberarm total locker. Nur die Knochen tragen das Gewicht der Waffe.

Tief und gleichmäßig über den Bauch atmen. Luft jeweils völlig ausströmen lassen. Mit dem Ausatmen werden alle angesprochenen Muskelpartien der Reihe nach entspannt.

Die Säule aus linker Faust, Unterarm, Hüfte und dem linken Bein trägt das Gewehr. Spüre, ob das Gewicht wirklich auf den Knochen lastet. Feine Verlagerungen des linken Fußes sorgen für exakte Balance.

Knie sanft durchdrücken. Bei „weichen“ Knien im Stress bewusst bewegen. Dann anspannen und völlig entspannen.

Der linke Fuß trägt ca. 70 % des Körpergewichts. Wieder je zur Hälfte auf Zehen und Fersen verteilen.



Kopf mit Eigengewicht auf den Schaft sinken lassen

Schulter entspannen. Beim Ausatmen bewusst sinken lassen.

Spannungen im Rücken halten.

Beine entspannen. Vor- und Rückpendeln, „weich“ werden lassen.

Das rechte Bein stützt die tragende Säule. Verlagerungen des rechten Fußes schaffen Balance.

Der rechte Fuß trägt ca. 30%. Ferse und Zehen gleich belasten.

Schiesstechnik

von Gabi Daschiel

Zielen – Atmen – Abziehen – Nachhalten

1. Das Zielen

Nachdem der Haltepunkt (Nullpunkt / Blindanschlag) in Ordnung ist, beginnt der Aufbau des Zielbildes. Dabei ist es wichtig, dass man immer ein gleiches Zielbild hat.

Darum, den Kopf immer gleich auf die Gewehrhaftbacke auflegen, das heißt, der Korntunnel befindet sich im Zentrum! Der Augenabstand zum Diopter sollte immer gleich sein und zu lange Zielzeiten sind zu vermeiden!

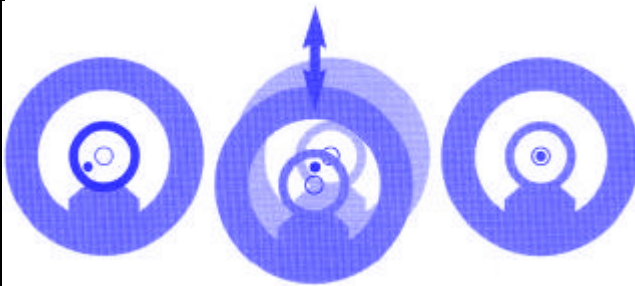


Abbildung rechts. So sieht das optimale Zielbild aus.

Einen entscheidenden Einfluss auf das Zielbild, hat das Korn. Die Ringkorngröße sollte nach dem Haltebereich der Gewehrmündung (wie ruhig kann ich halten) berechnet werden. Große Mündungsbewegungen erfordern ein größeres Korn! Dagegen lassen geringe Mündungsbewegungen ein kleineres Korn zu!

Faustregel für die Ringkorngrößenbestimmung
Ungefähr ein Drittel des schwarzen

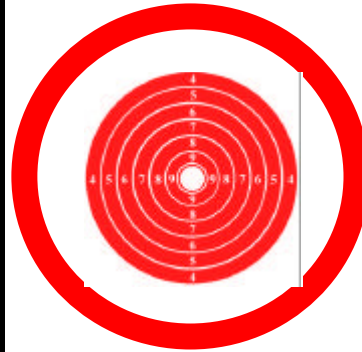


Abbildung links. So viel weisses sollte mindestens zu sehen sein.

Scheibenspiegels ist als Kontrollweiß im Zielbild zu sehen!

Nicht zu vergessen, beide Augen wirken als Einheit!

Decke das nicht zielende Auge mit einer schmalen Blende ab, so dass die volle Konzentration auf das Zielbild gewährleistet ist.

Verwende für die Augenblende helles Material!

Ein „Zukneifen“ des nichtzielenden Auges führt zur Verspannung der Gesichtsmuskulatur.

2. Atmung

Der Mensch ist in der Lage, die Atmung bewusst zu steuern. Unterschieden wird nach zwei grundsätzlichen Atmungsarten:

Die Brustatmung, dabei werden die Rippen angehoben und damit der Brustraum vergrößert.

Die Bauchatmung, dabei wird die Bauchdecke angehoben und gesenkt.

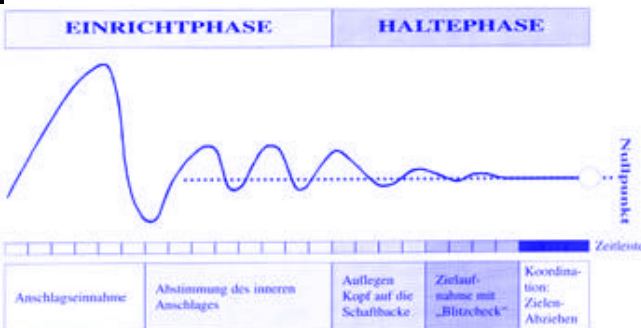
Wichtig für einen Schützen ist ein gleichmäßiger Atmungsablauf.

Benütze in der Einrichtungsphase die Bauchatmung, dann sollte die Atmung immer flacher werden. Ziele im

Schiesstechnik

von Gabi Daschel

ausgeatmeten Zustand! Reguliere die Höhenabstimmung zum Ziel niemals über die Atmung! Nutze die Absetzphase und die Zeit bis zum nächsten Schuss zur Erholung. Atme mehrmals tief ein und „stoße“ die Luft durch ein kräftiges Ausatmen heraus nutze die Brustatmung und „pumpe“ die Luft bis in die Lungenzipfel (Schlüsselbeine heben sich). Atme anschließend Deinen gewohnten, ruhigen Rhythmus in der Vorbereitung des Schusses und setze das Schießen fort.



Die Atmung wird immer flacher bis der Nullpunkt erreicht ist.

3. Das Abziehen

Gleichmäßiges Anlegen des Abzugsfingers mit dem vorderen Teil vom ersten Fingerglied an die Abzugszunge. Abzugsfinger berührt nicht den Abzugsschutz oder Gewehrschaft. Einmal getätigter Vordruck (Druckpunkt) wird nicht mehr zurückgenommen (kein „Spielen“ am Abzug) Erste annehmbare Ruhephase entschlossen nutzen
Nur Zeigefinger der Abzugshand bewegt sich beim Abziehen
Abzugsfinger verbleibt noch dem Abziehen an der Abzugszunge

4. Das Nachhalten

Verbleibe nach dem Auslösen des Schusses im Anschlag. Beobachte die Reaktion der Gewehrmündung und verbinde dies mit dem Muskelgefühl. Kontrolliere wo Dein Schuss ist, „schaue ihm nach“. Fahre erst jetzt diene Scheibe ein, und überprüfe ob Schuss und vermuteter Treffer übereinstimmen. Durch das Nachhalten wird er Schießablauf konsequent zu Ende geführt.

Der optimale Schießablauf

Konzentration:

- Selbststeuerung



Anschlagseinnahme:

- nach Technikscherpunkten



Kontrolle:

- Blindanschlag
- erstes Zielbild



Zielen - Atmen - Abziehen:

- Feinstkorrekturen
- positive, aktive innere Spannung
- bewusster, individueller Fixpunkt für die ideale Koordination: Zielen - Abziehen



Nachhalten:

- dem Schuß nachschauen
- Analyse



Absetzen/Pause:

- Scheibenwechsel, Erholung, Laden

Nullpunkt-Kontrolle; Blindanschlag

von Gabi Daschiel

Wenn man nach den Geheimnissen guter Schützen sucht, dann gilt die Nachforschung meist äußeren Dingen. Anschlag, Ausrüstung, Munition, das Gewehr, vielleicht sogar die „Psyche“ (wer hat die besseren Nerven). Woran liegt es denn nun, dass die einfach mehr Treffen?

In der konsequenten Steuerung des Bewegungsablauf. Das Richtige tun. Das Richtige bei jedem Schuss tun. Das Richtige bei jedem Schuss mit absoluter Präzision wiederholen.

Ein Schlüsselement im Schussablauf ist die

Nullpunkt-Kontrolle; Blindanschlag.



Ist man im Blindanschlag auf oder neben der Scheibe?

Die Überprüfung, wohin die Waffe tatsächlich zeigt, wenn der innere Anschlag (siehe Seite 15) ausbalanciert ist. Wie das genau geht, steht in der Übersicht rechts oben.

Die meisten kennen diesen Ablauf. Er ist überdies nicht schwer zu erlernen.

Äußerst schwierig ist es allerdings, sich konsequent an dieses Ritual zu halten. Im Training, weil man da meint, es gehe auch anders, einfacher. Im Wettbewerb, weil man da aufgeregter ist und lieber über K(r)ampf den Erfolg erzwingen möchte. Es ist jedoch alles relativ leicht, wenn man sich an die Grundregeln der Technik

NULLPUNKT-KONTROLLE

Blindanschlagkontrolle



hält, auch in „stürmischen“ Momenten. Nullpunkt, wenn die Höhe nicht stimmt....

Oft hat man mit Höhenabweichungen zu kämpfen, Gewehr steht zu hoch oder zu tief. Genau wird der Nullpunkt bestimmt, indem man die Augen schließt und alle Spannungen richtig einstellt. Wenn dann die Augen geöffnet werden erkennt man die tatsächliche Höhe.



So ist man unterhalb der Scheibe und sollte den Anschlag solange korrigieren bis man auf der Scheibe ist.

Nullpunkt-

von Gabi Daschiel

Bei Abweichungen stehen mehrere Strategien zur Verfügung. Der Reihe nach ausprobieren und die bequemste wählen. Wichtig ist, dass der Nullpunkt wirklich kontrolliert und korrigiert wird. Beim Probeschießen absolut sorgfältig, und vor jedem Schuss noch einmal kurz.

Folgende Möglichkeiten stehen zur Auswahl:

Nullpunkt senken:

- Oberkörper vor
- Kopf (Dioptr) vor
- Schaftkappe runter
- Gewicht am Gewehr nach vorne
- Ellenbogen tiefer
- Untersten Knopf bei Schießjacke öffnen
- Rechten Fuß nach innen



Nullpunkt heben:

- Hüfte vor
- Schulter entspannen

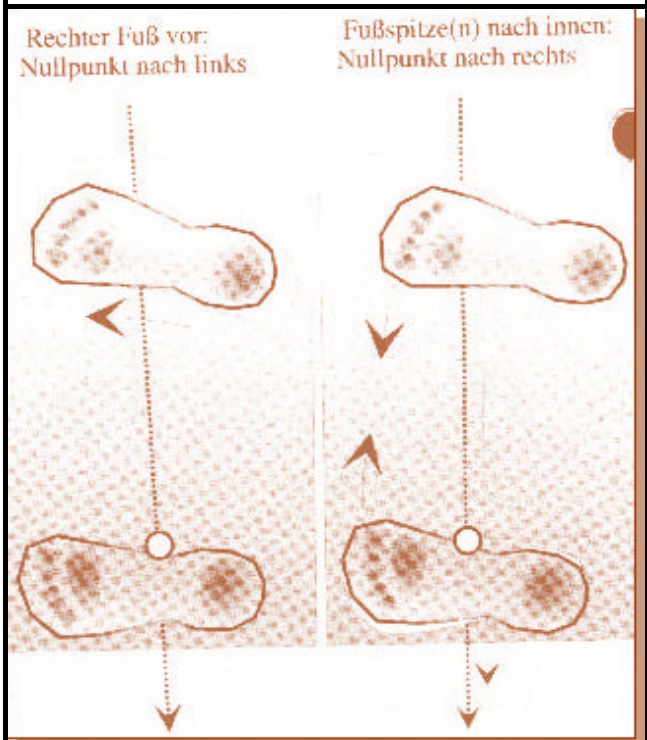
Nullpunkt, Links oder rechts daneben.

Zunächst gilt es, die Balance des Anschlags einzurichten, wie beim „Inneren Anschlag“ beschrieben. Leichten Korrekturen dürfen auf keinen Fall die Balance in Mitleidenschaft ziehen.

Grobe Korrekturen werden beim Ansetzen des Ellbogens an der Hüfte vorgenommen. Feinere Variationen lassen sich

beim Ansetzen der Hand unter dem Schaft realisieren. Feinste Änderungen können durch Verlagerung des Kopfes geschehen.

Die wohl wichtigste Ebene für seitlich Korrekturen ist die „Beinarbeit“. Hier werden große Veränderungen durch Drehung um den Körperschwerpunkt vollzogen, feinere mit dem rechten Fuß oder durch Annäherung/Entfernung der Fußspitzen ausgeführt.



Um den Schwerpunkt drehen: Nullpunkt nach links

Rechter Fuß vor: Nullpunkt nach links

Fußspitze(n) nach innen: Nullpunkt nach rechts

!