

## Die 4 Hauptaufgaben des sportlichen Schießens

### Körperliche Vorbereitung

Trainingslehre Theorie u. Praxis  
allgemeine Kondition  
spezielle Kondition (*Sportartspezifisch*)  
Herz-Kreislauf-Lunge

### Technische Vorbereitung

Bewegungslehre Theorie u. Praxis  
Anschläge (äussere)  
Zielvorgang  
Abzugsvorgang  
(*Koordinationsfähigkeit*)

### Taktische Vorbereitung

Trainingsplanung  
Trainingsgestaltung  
Wettkampfvorbereitung  
Verhalten am Stand  
Studium der Wettkampfstätte

### Sportpsychologie

Pädagogischer Bereich  
Biologisch-medizinischer Bereich  
Sportanatomie - Physiologie

*Allgemeine Kondition: Die Summe aller konditionellen Eigenschaften und koordinativen Fähigkeiten!*

# Höhere Leistung durch optimiertes Training

In allen Disziplinen des Schießsports steigen die Resultate unaufhaltsam. Das gilt für die Weltspitze, die die Rekorde immer näher an das Maximum treibt. Aber auch auf Kreis- oder Verbandsebene, wo immer mehr Schützen Ergebnisse vollbringen, die eigentlich

der Nationalmannschaft vorbehalten sein sollten. Ein gut besetztes Pokalschießen wird manchmal mit Ringzahlen entschieden, die auch für ein olympisches Finale reichen würden. Diese Leistungssteigerung in der Spitze und in der Breite beruht zu einem Teil auf der

verbesserten Qualität von Ausrüstung und Material. Vor allem ist sie auf eine sich ständig ändernde Trainingsmethodik zurückzuführen. Es wird vielleicht mehr trainiert, bestimmt wird abwechslungsreicher und systematischer trainiert. Wenn Sie den Anschluß

an diese Entwicklung halten möchten, ein paar Ringe mehr erzielen wollen und dabei Ihre Freude an Training und Wettkampf zu steigern wünschen, dann werden Ihnen unsere folgenden Empfehlungen und Anregungen von Nutzen sein.

## Die drei Elemente des Trainings: Kondition, Technik und Psyche

TAKTIK

Um im Wettkampf zu bestehen, muß der Schütze über eine gut entwickelte Schießtechnik verfügen, er muß körperlich fit sein und er muß seine Gedanken und Gefühle beherrschen. Damit diese drei Säulen bei der Meisterschaft tragfähig sind, müssen sie im Training hin-

reichend gefestigt werden. Wer also gegen Ende eines Meisterschaftsprogramms unkonzentriert und erschöpft ist, sollte sein Konditionspensum kritisch hinterfragen. Wer in problematischen Phasen des Wettkampfes den Finger nicht durchkrümmen kann, sollte

sein Abzugstraining überprüfen. Und wer im Wettbewerb die Nerven verliert, sollte sich während des Trainings mehr mit ihrer Beherrschung befassen. Wettkampfstärke ist nicht angeboren, sie wird durch sorgfältig aufgebautes Training erworben. Wettkampfschwäche

ist keine Persönlichkeitsstörung, sondern die Folge mangelhafter Trainingsplanung. Überlegen wir also, wie die drei Säulen des Wettkampfschießens konstruiert werden können, damit sie im Ernstfall ausreichend stabil sind.

## Das Konditionstraining

Um die Belastung des Wettkampfes ohne Ermüdung bestehen zu können, benötigt der Schütze genügend Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit. Ausdauer wird durch alle Übungen gefördert, die einen größeren Teil der Muskulatur beanspruchen, den Puls auf mindestens 130 Schläge pro Minute treiben und etwa 30 Minuten andauern. Dies geschieht beispielsweise beim Laufen, Schwimmen oder Radfahren; aber auch bei Mannschaftsspielen, Tennis oder Squash. Drei bis fünf solcher Konditionseinheiten pro Woche verbessern die bestehende Ausdauer, ein bis zwei Einheiten erhalten sie.

Die nötige Kraft für das Schießen bildet sich durch regelmäßige Gymnastik. Die bekannten Übungen wie Knie- und Rumpfbeugen, Liegestütze usw. sollten täglich absolviert werden, um die Muskeln der Beine und Arme sowie des Oberkörpers spannkraftig zu halten. Die besondere Kraft für die speziellen Bewegungen ihrer Schießdisziplin ergibt

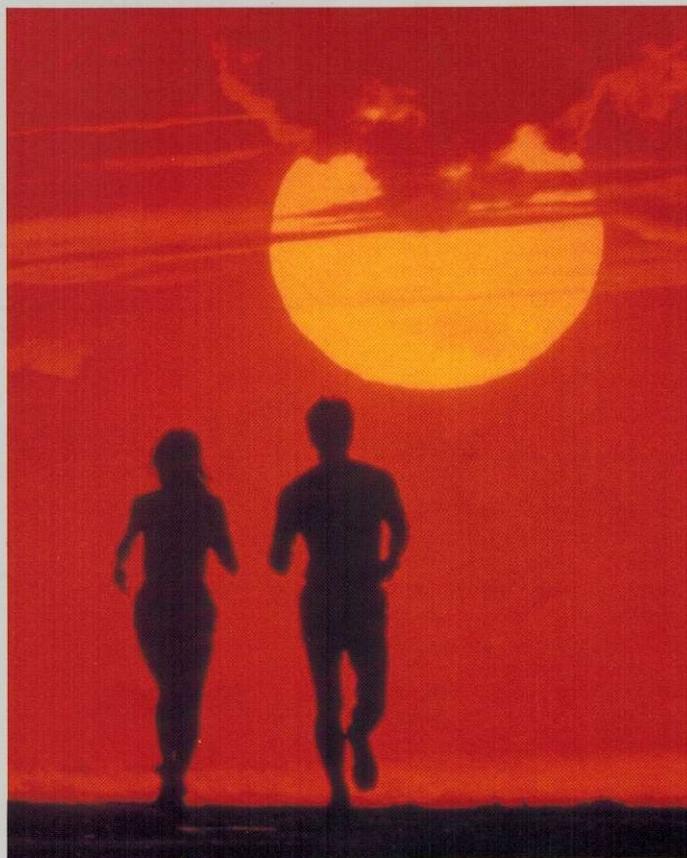
sich aus dem technischen Training. Kraftübungen mit Hanteln oder an Kraftmaschinen sollten nur in Ausnahmefällen durchgeführt werden. Weil die so aufgebaute Muskulatur künstlich ist und nicht ausreichend mit Steuerungsnerven durchsetzt wird.

Für die Beweglichkeit und für die Geschmeidigkeit der Muskulatur sorgen Dehnübungen. Sie sind unter dem Begriff „Stretching“ bekannt geworden und lassen sich mit Hilfe preiswerter Taschenbücher einstudieren. Stretching sorgt insbesondere für die Lockerung einseitig strapazierter Muskelgruppen und beugt Verspannungen bei häufigem Schießtraining vor. Zu Beginn eines jeden Schießens dient es dem Aufwärmen der Muskulatur. Und der Einstimmung auf feine und genaue Bewegungen, wie sie das ruhige Halten einer Waffe verlangt.

Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit sind überdies nicht nur ein Mittel zum Zweck. Wer fit ist, fühlt sich außerdem wohl und selbstbewußt.

Er verkräftet die Aufregung besser und hat im entschei-

denden Moment ausreichend körperliche Reserven.



# Das technische Training

Als technisches Training werden alle Übungen bezeichnet, die die Handhabung der Sportwaffe perfektionieren. Zu diesem Zweck kann man nicht nur Serien schießen. Es hat sich bewährt, einzelne Elemente des Schußablaufes getrennt zu trainieren, um damit spezielle Schwächen abzubauen. Für folgende Elemente sind besondere Übungsformen gebildet worden:

**Äußere Anschläge:** Kontrolle durch Trainer, Trockentraining vor dem Spiegel.

**Innere Anschläge:** Entspannungstraining, Entspannung im Anschlag bei geschlossenen Augen, Trockentraining, Scharfes Training.

**Nullpunktkontrolle:** Entspannung im Anschlag bei geschlossenen Augen, Kontrolle des Haltepunktes und Korrektur, Schießen auf die weiße Scheibe.

**Abziehen:** Trockentraining mit Abziehen im dunklen Raum, Schießen auf die weiße Scheibe.

**Nachhalten und Nachzielen:** Kontrolle des Zielbildes nach dem Schuß.

**Schießrhythmus:** Zehner-serien mit wechselnden Geschwindigkeiten.

Soweit eine kurze Übersicht der Trainingselemente zur Technik und speziellen Übungen zu ihrer Schulung. Sie bieten sich an, um den üblichen Trott im Training zu beleben und um spezifische Schwächen zu behandeln.

# Das psychische Training

Die meisten Schützen sind der Auffassung, daß mindestens 50 % vom Gelingen eines Wettkampfes von psychischen Fähigkeiten abhängen. Aber die wenigsten bringen auch nur einen Bruchteil ihres Trainings für psychische Fertigkeiten auf. Wohl vor allem deshalb, weil kaum Wissen über psychologisches Training besteht. Als Grundlage für die Schulung psychischen Könnens hat sich das Entspannungstraining bewährt. Der Schütze lernt, sich in aufregenden Situationen bewußt zu entspannen. Er verbessert die Empfindung und Steuerung seiner Muskulatur. Und er steigert sein Konzentrationsvermögen. Diese drei Vorteile sind für den Wettkampf sehr wertvoll, sie wirken sich aber auch auf den Alltag positiv aus.

den sie anschließend in der Wirklichkeit ablaufen. Man kann sich in Gedanken in den Wettkampf hineinversetzen, und wird dann annähernd die Erregung spüren, die dort den Körper und den Geist ergreift. Aus dieser Erregung heraus sollten anschließend die technischen Abläufe vorgestellt werden. Der Schütze gewöhnt sich so an das Nebeneinander von Erregung und Schießbewegungen. Und wird ihr gemeinsames Funktionieren im Wettkampf verbessern.

Natürlich kann man sich auch vor oder während des technischen Trainings gedanklich in den Wettkampf versetzen, es sollte sogar zur Regel werden. Je beständiger die Gedanken mit dem Schießen und den Wettkampfbedingungen beschäftigt sind, desto genauer und störungsfreier werden sie im Ernstfall funktionieren.

psychischen Fähigkeiten auf Wettkampfniveau herangereift sind. Erwarten sie keine Wunder nach dem zweiten Entspannungstraining oder nach einer Woche mentaler Vorbereitungen. Die Übungen der Psyche sollten ein ganz normaler Bestandteil Ihres Schießtrainings werden. Danach können sie sich in Form stabilisierter Nerven und zusätzlicher Kampfkraft auswirken.

Wie beim Konditions- und Techniktraining bedarf es eines längeren und systematischen Übens, bevor die

Der nächste Schritt zu einem psychologischen Training liegt in der gedanklichen Beschäftigung mit dem Schießen: dem mentalen Training. Dazu stellt sich der Sportler zum Beispiel seinen Anschlag, den Bewegungsablauf zum Anschlag und das Abziehen in der Phantasie vor. Je häufiger und intensiver diese Phantasien betrieben werden, desto konkreter wird man sie erleben. Und desto präziser wer-



# Das Beispiel:

## Ein systematisch aufgebautes Training

### 1. Die mentale Vorbereitung

Jedes Schießen, ob Training oder Wettkampf, beginnt am Abend vorher. Wenn Sie sich gedanklich auf das Vorbe-reiten, was am nächsten Tag geschehen soll. Beginnen Sie diese Vorbereitung mit einer kurzen Entspannung. Dazu können Sie auf eine Methode zurückgreifen, die Sie erlernt haben, etwa auf das Autogene Training. Falls Sie noch keine Entspan-nungstechnik beherrschen, dann strecken Sie sich ein-fach im Liegen aus und kon-zentrieren Sie sich auf Ihre Atmung. Beobachten Sie, wie sich Ihre Bauchdecke beim

Atmen hebt und senkt. Las-sen Sie den Atem allmählich langsamer und flacher flie-ßen, bis Sie sich völlig ruhig und entspannt fühlen. Eine ruhige Umgebung und ange-nehme Musik wird diese Übung unterstützen. Sobald Ihre Muskeln, Ihre Atmung und Ihre Gedanken entspannt sind, können Sie sich dem Schießen am nächsten Tag zuwenden. Stellen Sie sich zunächst den Schießstand und die anwesenden Personen vor. Erleben Sie in Ihrer Phanta-sie, wie Sie in den Stand hineingehen und wie Sie mit einzelnen sprechen. Lassen

Sie Ihrer Phantasie freien Lauf und bleiben Sie dabei entspannt und ruhig. Stellen Sie sich dann vor, daß Sie sich im Anschlag befinden und schießen. Spü-ren Sie Ihre Muskeln in der Bewegung, fühlen Sie das Gewicht Ihrer Waffe und erkennen Sie das Zielbild. Und lassen Sie Ihren Finger auslösen. Wiederholen Sie einige Schüsse, bis Sie der Wirklichkeit nahe gekom-men sind. Seien Sie erst zufrieden, wenn die Schüsse in Gedanken so ablaufen, wie Sie dies wünschen. Wenn der Schußablauf stimmt, sollten Sie sich in

eine bestimmte Phase des Wettkampfes hineinverset-zen. Etwa in den ersten Schuß der Serie. Spüren Sie die Aufregung, die mit die-sem Moment verbunden ist und versuchen Sie trotzdem, einen perfekten Bewegungs-ablauf zu vollziehen. Lassen Sie in Ihrer Phantasie nur positive Ereignisse zu. Am Ende dieser mentalen Vorbe-reitung, die etwa 5 - 15 Minu-ten dauern sollte, werden Sie wahrscheinlich große Lust spüren, wirklich zu schießen. Sie haben Körper und Geist auf die Aufgabe am näch-sten Tag eingestellt.

### 2. Die körperliche Vorberei-tung

Nach dem Eintreffen am Schießstand muß zunächst die Muskulatur aufgewärmt und sensibilisiert werden. Bringen Sie Ihren Kreislauf durch einen kurzen Trab oder durch Hüpfen auf der Stelle in Schwung. Dehnen

Sie dann alle Muskeln der Beine, des Oberkörpers und der Arme und Schultern nach den Regeln des Stret-ching. Konzentrieren Sie sich dabei auf Ihre Atmung und auf jede einzelne Mus-kelgruppe. Je sorgfältiger Sie Ihre Muskeln vorbereiten, desto empfindlicher werden

sie anschließend arbeiten. Sie werden vielleicht einige Wochen benötigen, bevor Sie die Sprache Ihrer Mus-keln verstehen. Bleiben Sie also geduldig und beobach-ten Sie, wie es von Mal zu Mal besser wird. Auch während des Schie-ßens sollten Sie Ihre Musku-

latur im Auge behalten. Wenn sich im Rücken oder in der Schulter Verspannun-gen abzeichnen, können sie durch kurze Dehnung sofort gelöst werden. Noch bevor der Bewegungsablauf beein-trächtigt wird.

### 3. Die geistige Vorbereitung

Gutes Schießen verlangt klare Gedanken und ein hohes Maß an Konzentration. Ebenso wie Kreislauf und Muskeln müssen auch die grauen Zellen aufgewärmt und eingestellt werden. Nutzen Sie die Zeit des Umkleidens und des Zusammenbaus der Waffe, um sich vom Betrieb rundherum zu lösen, ruhig und konzentriert zu werden. Beschäftigen Sie Ihre Gedanken mit dem Aufbau des Anschlages, mit dem Bewegungsablauf und mit taktischen Überlegungen. Bleiben Sie ruhig und zuversichtlich, denken Sie das, was Sie anschließend erleben möchten. Strahlen Sie Ihr Selbstvertrauen auf die Umgebung aus.

### 4. Die Vorbereitung des Anschlages und des Bewegungsablaufes

Konzentrieren Sie sich nun nur noch auf Ihr technisches Vorgehen. Schließen Sie alle anderen Gedanken aus und achten Sie auf Ihre Stellung und auf Ihre Bewegungsabläufe: auf die Füße, die Beine, den Oberkörper, die Schultern, die Arme und die Hände; auf das Einsetzen, auf das Zielen, auf das Abziehen und auf das Nachhalten. Spüren Sie, wie jeder Anschlag präziser wird, wie die Waffe von Anschlag zu Anschlag ruhiger liegt und wie jedes Abziehen sauberer verläuft. Ihr Selbstvertrauen entwickelt sich mit der tech-

### 5. Die Ausrichtung des Anschlages auf die Scheibe: den Nullpunkt finden.

Ein guter Anschlag taugt nur dann, wenn er genau auf die Scheibe ausgerichtet ist. Liegt der Nullpunkt Ihrer Stellung einige Zentimeter neben dem Ziel, so müssen zusätzliche Muskeln angespannt werden, um den Spiegel in die Visierung zu rücken. Angespannte Muskeln bringen überflüssige Bewegungen. Sie neigen außerdem dazu, sich im Moment des Abziehens zu entspannen und den Schuß zu verreißen. Erfahrene Schützen verwenden deshalb bei der Vorbereitung und während der Serie einige Zeit darauf, die Nullstellung ihres Anschlages immer wieder zu kontrollieren

und zu justieren. Dies geschieht nach folgendem Muster: der äußere Anschlag wird wie gewohnt aufgebaut. Der Schütze blendet dann die Augen ab und konzentriert sich auf die Spannungen im gesamten Körper. Der Reihe nach werden Füße, Beine, Hüfte, Oberkörper, Schultern, Arme, Hände und Hals auf ihre Spannungsverhältnisse hin kontrolliert. Dies dauert für Ungeübte anfangs längere Zeit, nach einiger Praxis läßt es sich schon in 5-10 Sekunden erledigen. Erst nachdem alle Spannungen des inneren Anschlages genügend sind, werden die Augen geöffnet. Sie sollten sich jetzt ohne weitere Bewegungen des Halses oder des Kopfes exakt in der Visierlinie befinden

perfekt wie möglich in die Tat umzusetzen. Überlegen Sie nach der Ausführung, wie nahe Sie der gedanklichen Forderung gekommen sind und nehmen Sie eventuell noch weitere Korrekturen vor. Auf diesem Wege verbessern Sie die mentale Bewegungsvorlage und die Bewegung selbst. Je präziser Sie sich die gedankliche Grundlage Ihrer Bewegungen bewußt machen können, desto geringer wird die Gefahr, in aufregenden Momenten von diesem Programm abzuweichen. Wer seine Gedanken beherrscht, wird auch sein Handeln steuern können. Sollten Sie sich nicht sicher

den. Muß der Kopf bewegt werden, so stimmt die Einstellung der Schaftbacke nicht. In diesem Fall ist eine Verstellung notwendig. Der Punkt, auf den die Visierung nach dem Öffnen der Augen zeigt, ist der Nullpunkt des Anschlages. Er sollte sich mit dem Ziel decken. Liegt der Nullpunkt deutlich neben der Scheibe, muß die Fußstellung entsprechend geändert werden. Höhenabweichungen werden mit Hilfe der Schaftkappe oder über die Handstellung am Vorderenschaft verändert. Kleinere Abweichungen des Nullpunktes vom Ziel (1-5 cm) werden durch Überdrehen des Anschlages in die Gegenrichtung aufgehoben. Machen Sie es sich zur Regel, vor jedem Schuß den

Nullpunkt zu kontrollieren und zu korrigieren. Nur wenn die Waffe im Zentrum der Scheibe ruht, ist ein ruhiges Halten und eine ungestörte Schußabgabe möglich. Die Kontrolle der inneren Spannungen des Anschlages bei abgeblendeten Augen ist außerdem die sicherste Übung, um eine ruhige Haltung der Waffe zu erlernen. Ein geeigneter Test zur Überprüfung des Nullpunktes ist das Schießen auf die weiße Scheibe. Drehen Sie die weiße Rückseite nach vorn und feuern Sie 5-10 Schuß in das helle Quadrat. Bei gelungener Nullstellung sollten sich alle Schüsse im Zentrum dieser Fläche befinden.

sein, wie Ihr Anschlag oder ein Bewegungsablauf aussehen muß, dann ziehen Sie andere zu Rate. Vielleicht ist ein brauchbarer Trainer in der Nähe, vielleicht gibt es einen guten Schützen, bei dem Sie nachschauen können. Fragen oder Abschauchen sind die günstigsten Quellen für Lernfortschritte. Die technische Vorbereitung ist abgeschlossen, wenn der gesamte Bewegungsablauf des Schusses Ihren Vorstellungen entspricht. Einsetzen, Halten, Abziehen und Nachzielen müssen „wie am Schnürchen“ aufeinander folgen, zügig und sicher.

den. Muß der Kopf bewegt werden, so stimmt die Einstellung der Schaftbacke nicht. In diesem Fall ist eine Verstellung notwendig. Der Punkt, auf den die Visierung nach dem Öffnen der Augen zeigt, ist der Nullpunkt des Anschlages. Er sollte sich mit dem Ziel decken. Liegt der Nullpunkt deutlich neben der Scheibe, muß die Fußstellung entsprechend geändert werden. Höhenabweichungen werden mit Hilfe der Schaftkappe oder über die Handstellung am Vorderenschaft verändert. Kleinere Abweichungen des Nullpunktes vom Ziel (1-5 cm) werden durch Überdrehen des Anschlages in die Gegenrichtung aufgehoben. Machen Sie es sich zur Regel, vor jedem Schuß den

## 6. Das Probeschießen

Die ersten gezielten und beobachteten Schüsse auf den Spiegel sollten erst erfolgen, nachdem Sie Anschlag, Bewegungsablauf und Nullpunkt zu Ihrer

Zufriedenheit verwirklicht haben. Probeschüsse sollten nur noch der Korrektur der Visierung dienen. Beim Probeschießen darf der Gesamtprozess nicht mehr verändert werden, die Kon-

zentration gilt einer immer gleichen, automatisierten Bewegungsfolge. Die eigentlichen Probeschüsse sollten in ihrer Anzahl begrenzt bleiben, damit vor dem Übergang in die Serie keine

Spannung entsteht. Sie wissen selbst daß Probeschüsse fast immer im Zentrum landen und den Schützen deshalb irritieren können.

## 7. Die Serie

Wie im Wettkampf sollte auch beim Training eine Serie von Schüssen mit einem angestrebten Gesamtergebnis im Mittelpunkt stehen. Setzen Sie sich deshalb

vor Beginn Ihres Trainings eine begrenzte Anzahl von Schüssen mit einem klaren Wunschresultat. Brechen Sie nicht vorher ab, machen Sie nicht mehr Schüsse als geplant und kämpfen Sie um

Ihr Ziel. Achten Sie darauf, daß Sie während dieser Serie mit vollem Einsatz bei der Sache sind. Beherrschen Sie Ihre Gedanken, bleiben Sie während des Schusses bei der Steuerung

Ihrer Bewegungen. Wenn die Gedanken abschweifen, wenden Sie sie wieder ihrer eigentlichen Aufgabe zu. In der Konzentration auf das Wesentliche liegt die eigentliche Macht der Gedanken.

## 8. Zum Abschluß: eine Finalserie

Bei internationalen Veranstaltungen wird der Sieger durch eine Zehnerserie der besten Acht bestimmt. Auch Sie sollten zum Abschluß Ihres Trainings eine letzte Phase unter besonderer

Spannung absolvieren, weil dies den Bedingungen im Wettkampf am nächsten kommt. Vielleicht arrangieren Sie in Ihrem Verein ein Finale nach internationalen Regeln, vielleicht schießen Sie mit einem gleichstarken Kontrahenten um ein Bier. Notfalls

können Sie sich selbst ein Ziel setzen und sich bei Erreichen einen Eisbecher spendieren. Wichtig ist vor allem, daß Sie ein besonderes Maß an Erregung erzeugen, so wie es bei einer Entscheidung herrscht. Achten Sie darauf, auch

unter diesen verschärften Bedingungen Herr Ihrer Gedanken zu bleiben. Setzen Sie Ihre Technik und Ihren Zeitablauf mit der gleichen Unnachgiebigkeit durch, wie während des Probeschießens oder innerhalb der Serie.

## 9. Die Nachbetrachtung

Beenden Sie Ihr Training, indem Sie sich alle Vorgänge noch einmal durch den Kopf gehen lassen. Heben Sie dazu die Dinge heraus, die gut gelungen sind. Loben Sie sich selbst für Fortschritte in der Technik und in der Steuerung Ihrer Gedanken und Gefühle. Wiederholen Sie die besten Phasen des Trainings in Gedanken. Analysieren Sie Ihre Fehler kritisch aber halten Sie eine positive Grundstimmung aufrecht. Und nehmen Sie die mit in die mentale Vorbereitung auf das nächste Training.

**Mentale Vorbereitung**

**Körperliche Vorbereitung**

**Geistige Vorbereitung**

**Vorbereitung des Anschlages und des Bewegungsablaufs**

**Ausrichtung des Nullpunktes**

**Probeschießen**

**Serie**

**Finale**

**Analyse und Nachbetrachtung**