

Lüdin Willi

hans standl
sportliches
pistolenschießen

technik
training
wettkampf

Dritte, durchgesehene Auflage



BLV Verlagsgesellschaft
München Bern Wien



Vorwort

Das sportliche Schießen bietet durch seine Vielseitigkeit eine ideale Freizeitbeschäftigung für jung und alt, und es ist erstaunlich, wieviele Menschen sich dieser Sportart erfreuen und in ihr den gewünschten Ausgleich für ihre berufliche Tätigkeit suchen.

Vor allem das Pistolenschießen gewinnt ständig neue, auch dem heutigen Leistungssport gegenüber aufgeschlossene Freunde hinzu.

Angeregt durch diesen Trend und bestärkt durch meine Erfahrungen aus vielen Wettkampferlebnissen während meiner 10jährigen Nationalmannschaftszugehörigkeit sowie mehrjährigen Trainer Tätigkeit im Deutschen Schützenbund habe ich dieses Buch speziell für Pistolenschützen aller sportlichen Wettkampfformen verfaßt. Dies schließt nicht aus, daß es bis auf den technischen Teil auch von Gewehr-, Tauben-, Keiler- und Bogenschützen benützt werden kann. Es dient ausschließlich dem Erlernen des treffsicheren Schießens und legt besonderes Gewicht auf ein intensives Training der Technik.

Ferner befaßt sich dieses Buch ausführlich mit praxisbezogenen psychologischen Problemen, denn das sportliche Schießen birgt vor allem für den Anfänger, aber auch für den Fortgeschrittenen und Meisterschützen eine Vielzahl von Fehlerquellen in sich, die ihre Ursache nicht nur im körperlich-technischen, sondern auch geistig-seelischen Bereich haben können. Letzteres ist für viele Schützen der (oft einzige) Grund dafür, daß sie ihr tatsächliches Können nicht entsprechend auf die Scheibe zu übertragen vermögen und infolgedessen nicht jenen Erfolg und jene Anerkennung finden, die sie sich erhoffen.

Unter Weglassung aller nicht unmittelbar mit dem vorgenannten Zweck in Verbindung stehenden Dinge wie beispielsweise waffen- und munitionstechnische Fragen, Testergebnisse, Statistiken, Daten der Ballistik u. ä. war mein Bestreben, stets ein sinnvoll koordiniertes technisch-psychologisches Training in den Vordergrund zu stellen. Darüber hinaus war ich bemüht, mit taktischen und weiteren mir wichtig erscheinenden sonstigen Hinweisen das Programm den jeweiligen Erfordernissen entsprechend abzurunden.

CIP-Kurztitelaufnahme der Deutschen Bibliothek

Standl, Hans

Sportliches Pistolenschießen: Technik, Training, Wettkampf. – 3., durchges. Aufl. – München, Bern, Wien: BLV Verlagsgesellschaft, 1977.

(biv Leistungssport)

ISBN 3-405-11751-8

Bild von Seite 2 zeigt

Ragnar Skanaker, Schweden, Freipistolens-Olympiasieger von München und Inhaber des Olympischen Rekordes mit 567 Ringen

© BLV Verlagsgesellschaft mbH, München, 1977

Alle Rechte der Vervielfältigung und Verbreitung einschließlich Film, Funk und Fernsehen sowie der Fotokopie und des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten.

Einbandgestaltung: Franz Wölzenmüller

unter Verwendung eines Fotos von H. R. Schatter

Satz und Druck: Johannesdruck, München

Bearbeiten: Conzella, Urban Meister, München

Printed in Germany · 1. Auflage 1973

ISBN 3-405-11751-8

Inhalt

Standardpistole	50
Wichtige Hinweise für alle Schnellschußdisziplinen	52
Das Wahrnehmen der Scheibendrehung 52 — Der sog. Kontrollblick 53 — Die Aufschlüsselung der Serie 54 — Das Präparieren von Kimme und Korn 54 — Zur Beachtung 54	
Theoretischer Teil	57
Psychologisches Training	57
Vorstartzustand und Wettkampfbelastung 58 — Positive Denkweise 59 — Autogenes Training und Autosuggestion 59 — Komplexbildung und Gegenmaßnahmen 60 — Mentales Training 61 — Negative Einflüsse 63 — Überheblichkeit 64 — Das Gegenteil anstreben 65 — Umwelteinflüsse 65 — Anspruchsniveau und Leistungsebene 66 — Kontakt als Ablenkung 66 — Psychologisches Training in den Wettkampfpausen 67 — Schlaflosigkeit 67 — Konzentrationsschulung 67 — Meditation 68 — Muskelsinn 69 — Der richtige Weg 69 — Ausreden 70 — Weitere kleine Tips 70 — Eigenforderung 71 — Schießspiele 72 — Trainingsprogramme und Leistungskontrollen 73 — Der sichere Weg zur »10« 74 — Die 3. Kraft 76	
Taktisches Training	77
Trainingsplanung 77 — Individuelle Trainingsplanung 78 — Wettkampfvorbereitung 82 — Wettkampftaktik 83 — Zeiteinteilung 85 — Psychologie und Taktik 86 — Anregungen für Trainer und Aktive in Stichworten 88	
Allgemeines über den Schützen und den Schießsport	89

Eigenschaften eines Schützen 90 — Lebensweise eines Schützen 90 — Alter eines Schützen 90 — Beruhigungsmittel und Alkohol 92 — »Konto 15« 94 — Das Wunschdenken 95 — Übung und Routine 95 — Der Wille 96 — Zielsetzung 98

Einleitung	8
Der Trainer	10
Praktischer Teil	11
Körperliches Training	11
Schulung der Muskulatur	11
Schulung der Organe	13
Technisches Training	15
Anschlag	
Der äußere Anschlag 16 — Die Anschlagsrichtung 18 — Der innere Anschlag 21	
Atmung beim Präzisionsschießen	
Ziel- und Abziehvorgang	
Die Beobachtung der Visierung 22 — Hilfsmittel beim Zielen 23 — Die Visiereinrichtung 24 — Vorsicht: Sonne! 25 — Die Haltefläche 25 — Wahl der Haltefläche 25 — Haltefläche für Anfänger 26 — Der Abziehvorgang 26 — Die Koordination von Zielen und Abziehen 27 — Die Theorie der Schußabgabe 28 — Trockenes Abziehen und »Russisch Roulette« 30	
Nachzielen	31
Besonderheiten beim Schießen mit der Luftpistole (LP) und Freier Pistole (FP)	32
Die Luftpistole	32
Die Freipistole	32
Der Stecher 33 — Zieldauer 34 — Kornbreite und Visierlänge 35 — Der Griff 35 — Laufgewicht 36 — Daumenhaltung 36	
Auswertung von Trefferbildern	37
Varianten der Pistolengrundtechnik	39
Technik des Duellschießens	40
Anschlagtechnik	40
Olympische Schnellfeuerpistole	43

Einleitung

Allen Ansichten der Schießgegner zum Trotz behaupte ich, daß ein Sportschütze mehr mit einem Athleten gemein hat, als sich bei oberflächlicher Betrachtung vermuten läßt. Man denke vor allem an das Durchhaltevermögen, die Ausdauer und den Kampfgeist, nicht zuletzt auch an eine entsprechende technische Schulung.

Dagegen unterscheiden sich Sportschütze und Athlet durch die oft ungleiche Aufteilung der ihnen gemeinsamen Komponenten. Braucht beispielsweise ein Schnellfeuerschütze mehr psychische Stärke, um in seiner Disziplin erfolgreich zu bestehen, so kann umgekehrt ein Läufer nur zum gewünschten Erfolg kommen, wenn er vorwiegend physisch stark ist.

Tatsache ist, daß der physisch betonte Sportler seine Höchstleistung fast ausschließlich im Wettkampf erzielt. Er gibt körperlich und willensmäßig sein Bestes, weil er, einmal im Lauf, die Erregung durch seinen bewegungsreichen Einsatz nicht mehr spürt. Auch kann er seinen Gegner sehen und weiß, was er noch zulegen muß, um diesen zu schlagen.

Der Schütze dagegen steht allein und weiß meist nichts von seiner Position. Er hat Konzentrationsmäßig nicht nur z. B. sechzig 100 m-Starts auszuführen, sondern muß zusätzlich die dem Läufer förderliche Wettkampferregung sechzigmal zu unterdrücken versuchen. Dabei kann ihm schon ein Fehlstart den Sieg kosten, denn den mißglückten »Start« zu wiederholen, ist ihm, im Gegensatz zum Läufer, nicht gestattet. Da trotz trainingsüblicher Wettkampfsimulierung die Nervenanspannung im Training bei weitem nicht so groß ist wie im eigentlichen Wettkampf, gelingen den meisten Schützen diese »Starts« außerhalb des Wettkampfes besser.

Hier wird deutlich, daß nur derjenige Schütze Aussicht auf Erfolg und Gewinn von Titeln und Medaillen hat, der die Fähigkeit besitzt, diese Leistungsdifferenz möglichst gering zu halten oder gar auszuschalten. Eine solche Fähigkeit setzt voraus, daß der Sportschütze technisch, taktisch und nervlich der Aufgabe gewachsen ist, daß er physisch und psychisch stark ist und sich und sein Metier beherrscht!

Ein weiterer gravierender Punkt im Schießsport ist, daß in Anbetracht des Schußpensums nicht die hochwertige Ausnahme, sondern einzig und allein die konstante Hochwertigkeit auf die Dauer ausschlaggebend für ein erfolgreiches Bestehen im Wettkampf ist. Das heißt mit anderen Worten, daß man mit einer gelegentlichen »10« noch lange kein Meisterschütze ist. Gerade diese hochwertige Ausnahme aber, der sogenannte Zufallsvolltreffer, wird vom Anfänger als Erfolg angesehen und gern zum Prahl

benutzt, obwohl er häufig mehr oder weniger nur der Laune des Zufalls und nicht ausschließlich dem Können des Schützen zuzuschreiben ist.

Ein Schütze, der diese Erkenntnis bereits positiv verwerten möchte, muß bestrebt sein, ohne den falschen Ehrgeiz, unbedingt die »10« treffen zu wollen, seine volle Aufmerksamkeit ausschließlich auf die technisch saubere Ausführung des Ziel- und Abziehvorganges zu verwenden. Nur durch Vermeidung von Ausreißern kann die erste Sprosse zur konstanten Hochwertigkeit gemeistert und damit auf die Dauer ein besseres Ergebnis erzielt werden. Dieser psychologisch-technische Hinweis, bewußt etwas vorgegriffen, soll bereits an dieser Stelle die positive innere Einstellung und Willensrichtung des ernsthaft trainierenden Schützen andeuten.

Den Schützen mit »Ambitionen« sei noch gesagt, daß ihnen der Sprung zur absoluten Spitzenklasse erst gelingt, wenn sie:

- technisch ausgereift sind,
- gelegentliche »Einbrüche« nicht überbewerten, sondern verwerten,
- über die richtige innere Einstellung verfügen,
- ausgeglichen sind und
- durch eine konstant ansteigende Leistungskurve das nötige Selbstvertrauen besitzen.

Die Einleitung damit abschließend, möchte ich den manchmal recht dornreichen Weg vom Anfänger zum Könnler mit der mehrere Jahre währenden Berufsausbildung vergleichen. Der Weg ist entsprechend weit. Er ist weiter, als sich der Laie schlechthin vorstellt, aber nicht so weit, wie die meisten Schützen glauben, wenn sie planvoll und zielstrebig trainieren.

Es liegt also nur an Ihnen, wie weit Sie es im Schießsport bringen und wie lange es dauert, bis Sie Ihr Ziel erreichen. Die Willensstärke, welche in Verbindung mit Fleiß mangelndes Talent zu überdecken vermag, soll stets der Motor Ihres Handelns sein.

Nachstehendes, u. a. bei Länderkämpfen, Europameisterschaften, Weltmeisterschaften und Olympischen Spielen an mir selbst erfahren, erlaucht und ausprobiert, möchte Ihnen bei Ihren Bestrebungen wertvolle Hilfe sein.

Der Trainer

Ein Trainer hat es oft nicht leicht. Gewinnen Schützling oder Mannschaft, ist das selbstverständlich, verlieren sie aber, war es ausschließlich seine Schuld. Die Anforderungen, die an ihn gestellt werden, sind kaum nennenswert. Sie lassen sich kurz, wie folgt, zusammenfassen:

Ein »Couch« muß vielseitig interessiert und veranlagt, begeisterungs- und aufopferungsfähig, ehrlich und mutig sein. Anfeindungen hat er gelassen, Kritik widerspruchslos zu ertragen. Er muß Partner und Helfer, Beichtvater und Berater, oft letzte Hoffnung, stets aber Freund seines Schülers sein. Er muß sein Vertrauen besitzen, sein Interesse wecken, ihn fördern und im Training und Wettkampf technisch, taktisch und seelisch führen können. Er muß objektiv den Wettkampf einschätzen, die Wettkampflage beurteilen, ein erfolgversprechendes Programm erstellen, positive und negative Erfahrungen verwerten und verfahrene Situationen meistern können. Als Vorbild hat er private Interessen zurückzustellen, nach Möglichkeit seine Familie zu vergessen.

Nicht zuletzt muß er die Besonderheiten des Betreuten kennen, dessen emotionalen Zustand und sein Verhalten erforschen sowie seine individuellen Möglichkeiten beurteilen können. Er muß um die Gesetze menschlicher Beziehungen wissen und diesbezügliche Kontakte pflegen.

Das ist noch nicht alles. Er soll geistig und methodisch beweglich, aber auch beliebt, gefürchtet, flexibel, unnachgiebig, alles wissend oder taub sein, wenn es der Sache nütze. Er soll seine eigenen Mängel und Fehler abstellen, jedem Rechenschaft geben, höflich und zuvorkommend sein und stets die richtige Entscheidung treffen. Mehr wird von einem Trainer nicht gefordert.

Praktischer Teil

Schießen ist weitgehend eine spezielle Geschicklichkeit in Technik, Taktik, Konzentration und Selbstüberwindung. Diese Punkte sind wichtige Bestandteile unseres Schießtrainings, das sich in folgende Grundelemente aufteilt:

- Körperliches Training
- Technisches Training
- Psychologisches Training
- Taktisches Training

Trainieren Sie die einzelnen Elemente immer wieder, bis das sogenannte Muskelgedächtnis genügend ausgeprägt ist und Ihnen positive Denkmuster und richtiges psychologisches und taktisches Verhalten zur Gewohnheit geworden sind.

Körperliches Training

Für einen sauberen äußeren Anschlag ist eine entsprechende Körper-schulung unerlässlich. Wer sich nicht körperlich betätigt, kann nicht erwarten, daß seine Waffe im Wettkampf ruhig steht. In diesem Buch werden dazu nur ein paar grundsätzliche Anregungen gegeben. Jeder wettkampf-orientierte Schütze sollte sich von seinem Vereinstrainer ein individuelles spezielles Konditionsprogramm zusammenstellen lassen.

Schulung der Muskulatur

Die erforderliche Fitness für das ruhige Halten der Waffe wird durch

- a) allgemeines Konditionstraining
- b) spezielles Konditionstraining

erreicht. Je öfter und intensiver gewisse Übungen ausgeführt werden, desto größer ist der Nutzeffekt.

Zu a): **Allgemeine Kondition** erreicht man z. B. durch gymnastische Übungen. Speziell für das Muskeltraining des Schützen sind folgende Übungen

besonders geeignet: Rumpfbeugen, Kniebeugen, Rumpfkreisen, Liegestütze, Kopfkreisen, Heben der Arme und Beine aus der Bauchlage und aus der Rückenlage. Ferner wird die allgemeine Kondition natürlich auch durch Laufen, Schwimmen, Radfahren, Ski- oder Eislaufen, Spaziergänge oder Wanderungen, Seilspringen, Tischtennis, alle Spiele wie Handball, Fußball, Basketball, Volleyball, Prellball, Sitzfußball u. ä. gefördert.

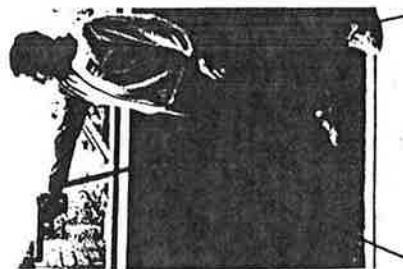
Zu b): **Spezielle Kondition** erreicht man durch spezielle Schulung aller für den jeweiligen Anschlag in der jeweiligen Disziplin benötigten Muskelgruppen nach den bekannten Prinzipien der Trainingslehre. Der Pistolenschütze verwendet hierzu am besten seine Pistole als Trainingsgerät. Durch festes Halten der Waffe, häufiges Hochgehen in Anschlag und ruhiges Halten der Waffe im Kreis (Haltefläche) wird die erforderliche spezielle Muskelkraft für den Anschlag erzielt. Ein zusätzliches Armgewicht



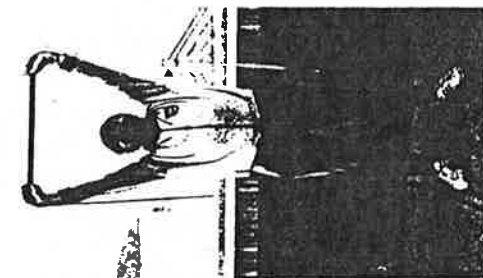
Einfache Halteübung



Erschwerte Halteübung mit Armgewicht



Erschwerter Anschlag mit Deuserband



Stemmefekt mit Deuserband beidhändig und einhändig

von 300–500 g erhöht die Wirkung dieser Übungen, die als weitere Belastungssteigerung auch mit einem »Deuserband« zwischen Fuß und Handgelenk oder Kniegelenk und Handgelenk ausgeführt werden können. Auch eine Fingergymnastik durch Öffnen und Schließen der Faust oder durch Drücken eines kleinen Gummiballes dient der speziellen Konditionsschulung ebenso wie Liegestütze auf den Fingerspitzen oder Faustkreisen im Handgelenk.

Fitness-Test Ein Fitness-Test in regelmäßigen Abständen gibt wertvollen Aufschluß über die Zunahme von Muskelkraft, Gewandtheit und Ausdauer. Folgende Übungen sind hierfür gut geeignet: Liegestütze, Kniebeugen, Vor- und Zurückstoßen der Kurzhantel vor der Brust, schnelles Seilspringen über ein niedriges Hindernis, im Sitzen gestreckte Beine links und rechts über ein Hindernis heben, »Klappmesser«, »Hampelmann« usw.

Jede Ausführung wird von einem Trainingspartner gezählt und schriftlich fixiert. Wer die meisten Punkte hat, ist Tages- bzw. Saisonsieger. Der Prozeß der ständigen Kräftigung der Armuskulatur ist sehr langwierig, er muß immer wieder im Training vervollkommen werden. Man erreicht mit den genannten Übungen eine allgemeine Verbesserung der Blutzirkulation, eine Verdickung der Muskelfasern und eine entsprechende Kräftigung der Gelenke. Die hierdurch gewonnene Haltekraft ist unerläßliche Voraussetzung für das weitere Training.

Abschließend kann über die Schulung der Muskulatur gesagt werden, daß das allgemeine Konditionstraining bis zum Ende der körperlichen Vorbereitungsperiode, also bis März, abgeschlossen sein soll, während das spezielle Konditionstraining die ganze Wettkampfperiode über wohl dosiert beibehalten werden muß (siehe Jahrestrainingsplan S. 78 und 79).

Schulung der Organe

Innerhalb der körperlichen Vorbereitung sollte man dem Training von Herz und Kreislauf sowie der Kräftigung der Lunge einen wichtigen Platz einräumen, denn diese Organe verlieren das gesteigerte Leistungsvermögen ebenso schnell wie Muskeln, wenn sie nicht oder zu wenig belastet werden. Die Wirkung der Organschulung wird daraus ersichtlich, wenn man das Herz eines Sportlers mit dem Herzen eines Nichtsportlers vergleicht. Ein oft belastetes Herz ist ungleich größer und deshalb leistungsfähiger, weil es dieselbe Menge Blut mit weit geringerer Pulsfrequenz befördert als ein untrainiertes und deshalb schnell schlagendes Herz. Ebenso weist die Lunge eines Wasserballspielers weit mehr Vitalkapazität auf als die Lunge

eines Golfspielers, weil sie ständig extrem zur Höchstleistung gezwungen wird.

Herz, Kreislauf und Lunge können mit denselben Trainingsformen gleichzeitig geschult werden. Die hierfür in Frage kommenden Übungen wurden bereits im Kapitel »Allgemeines Konditionstraining« angedeutet. Auch sind hierzu alle Übungen unter dem Motto »Trimm Dich« gut geeignet. Man kann mit ihnen besonders gute Trainingseffekte erzielen, wenn sie intervallmäßig ausgeführt werden.

Intervalltraining ist eine Trainingsform, die sich am besten für die Entwicklung von Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer eignet. Charakteristisch dafür ist der ständige Wechsel von Belastung und Pausen, wobei die Pausen nicht bis zur vollständigen Erholung führen dürfen.

Alle Übungen, die organismisch sehr belasten, sind für das Intervalltraining besonders gut geeignet. Dazu gehören vor allem Laufen, Schwimmen, schnelles Treppengehen und Kniebeugen, weil sie der Schütze immer und überall ausführen kann, ohne über Turnhallen und besondere Trainingsgeräte verfügen zu müssen. Ein Beispiel:

Im Training eine Strecke von ca. 150–250 m so schnell durchlaufen, daß der Puls ungefähr 180 Schläge pro Minute erreicht. Nach langsamem Zurückgehen zum Ausgangspunkt muß sich der Puls auf ca. 120 Schläge pro Minute beruhigt haben. Diese Übung ist mindestens 5 mal zu wiederholen. Sinngemäß kann man Schwimmen, Treppenlaufen oder Kniebeugen machen, um dieselbe Pulsfrequenz zu erhalten.

Solche und ähnliche Übungen bewirken eine bessere Versorgung der Muskulatur und des Nervensystems mit Sauerstoff, was zur Folge hat, daß sich der Schütze besser konzentrieren und nach großer physischer Beanspruchung schneller erholen kann.

Atemgymnastik Zum Abschluß des Themas noch einige atemgymnastische Übungen, die vom britischen Verband für Sport und Medizin herausgegeben und in einer englischen Schützenzeitung erschienen sind:

- So tief wie möglich einatmen und Luft in Etappen auslassen.
- Nach Ausatmen Luft anhalten. Nach und nach die Atempause verlängern.
- Hände in gegenüberliegender Achselhöhle, dann so kräftig wie möglich durchatmen.
- Ohne Geräusch so tief wie möglich ein- und ausatmen.

Besonders die letzte Übung ist sehr schwierig. Sie sollte nur unter Beachtung von Vorsichtsmaßnahmen durchgeführt werden, das heißt, Sie sollten eine Pause einlegen, wenn es Ihnen schwarz vor den Augen wird. Bei Wiederholung des Schwächeanfalls ist die Übung abzubrechen.

Vorstehende Übungen sind zweckmäßig am Morgen vor geöffnetem Fen-

ster auszuführen. Sie steigern die Lungenkapazität enorm und sorgen zusammen mit dem Intervall-Training und der anderen organkräftigenden Betätigung für längere Atempausen ohne die üblich auftretenden nachteiligen Folgen (z. B. unruhiges Visier), nicht zuletzt aber auch für die Gesunderhaltung der Lunge.

In Verbindung mit der entsprechenden Muskelkraft kann durch eine intensive Organschulung die statische Phase vor allem des Präzisionsanschlages auf das erforderliche Maß ausgedehnt werden.

Richtige Atmung muß wie Anschlag und Zeitgefühl systematisch erlernt werden. Sie hat wesentlichen Einfluß auf die Schußabgabe.

Technisches Training

Gemeint ist hier die Grundtechnik des Pistolenschießens, das Präzisions-schießen, das Schießen ohne Zeitbegrenzung. Der Frei- und Luftpistolenschütze bedient sich ausschließlich dieser Präzisionstechnik; der Sport- und Standardpistolenschütze dagegen nur teilweise. Für die schnelle Schußabgabe bei Duell, Standardpistole und Olympische Schnellfeuerpistole ist die Ausgangsbasis und Grundelement. Auf die Besonderheiten beim Schießen mit der Luft- und Freipistole und auf die Varianten der Pistolengrundtechnik nebst anderen wichtigen Hinweisen für alle Schellschußdisziplinen wird im Anschluß an den technischen Teil noch ausführlich eingegangen.

Wir unterteilen die Technik in:

- Anschlag
- Atmung
- Zielvorgang
- Abziehvorgang
- Nachzielen

Anschlag

Während beim sog. »inneren Anschlag« eine größtmögliche Lockerheit und Entspannung aller am Anschlag beteiligten Muskelgruppen wichtige Voraussetzung ist, gilt es beim »äußeren Anschlag«, welcher Fußstellung, Körper-, Arm-, Waffen- und Kopfhaltung umfaßt, die rationellste und für den jeweiligen Körperbau stabilste Stellung zu finden. Das heißt also, daß jeder Schütze »seinen Anschlag« ermitteln und nicht den seines Idols unter allen Umständen kopieren sollte.

Die nun folgenden Erläuterungen des »äußeren Anschlages« sind sinngemäß zu verstehen, denn die praktische Anwendung ist wie vieles andere in der Schießlehre individuell.

Der äußere Anschlag

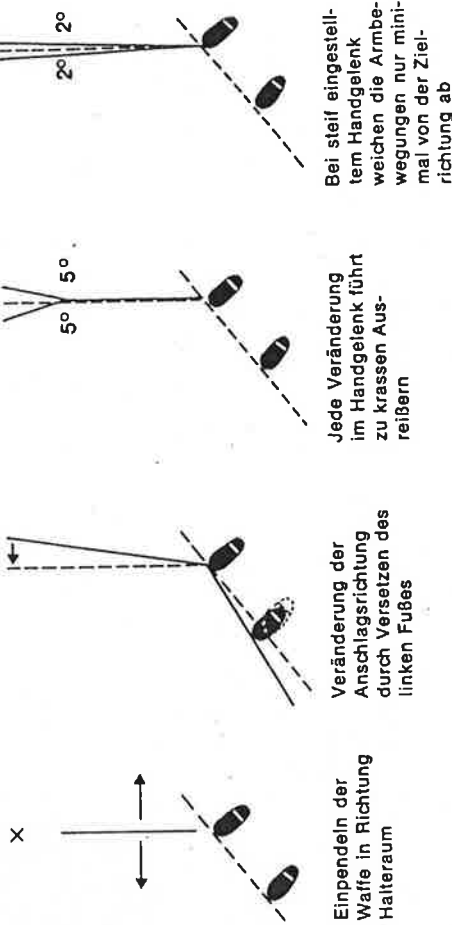
Die Fußstellung ist so zu wählen, daß der Schütze bequem steht. Der Fußzwischenraum entspricht in der Regel der Schulterbreite. Das Gewicht des Körpers ist gleichmäßig auf beide Beine verteilt. Die Haltung des Oberkörpers ist aufrecht oder zum Gewichtsausgleich etwas nach hinten geneigt. Der Ellenbogen ist durchgedrückt, wodurch ein festes Einstellen des Handgelenks ermöglicht wird. Arm- und Oberkörper sind so fest miteinander verbunden, daß evtl. Pendelbewegungen des Armes nicht im Schul-



Vorbildliche Arm- und Waffenhaltung

tergelenk, sondern ausschließlich in den Hüft-, Knie- und Fußgelenken erfolgen können. Der steif im Oberkörper eingestellte Arm kann also nur durch Versetzen der Beine bewegt und nach links oder rechts in Richtung Scheibenmitte eingependelt werden. Unter keinen Umständen darf versucht werden, eine Korrektur im Schultergelenk vorzunehmen, denn bei extremer Wettkampfbelastung geht der Arm stets in die ausgependelte Lage zurück. Zur besseren Kontrolle dieses Vorganges können die Augen geschlossen werden.

Auch jede Veränderung im Handgelenk wirkt sich nachteilig aus. Die stets neue Einstellung läßt Nerven und Muskeln rebellieren und verhindert die

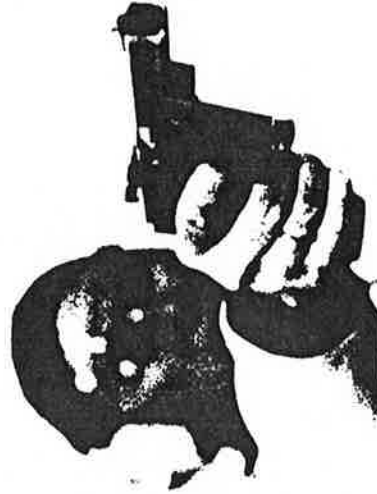


Bildung eines Muskelgedächtnisses, welches für das statische Halten der Waffe unerlässlich ist.

Die Waffe, von vorne in die Gabel zwischen Daumen und Zeigefinger eingesetzt und mit Mittel-, Ring- und kleinem Finger gegen den Daumenballen gedrückt, wird so fest gehalten, daß man sie richtungs- und höhenmäßig beherrscht. Dabei darf sie nicht unnatürlich stark zittern.

Der Zeigefinger soll frei beweglich sein, der Daumen wird nur leicht an der Waffe angelegt oder auf die Daumenauflage aufgelegt. Bei normalem, glattem Griff muß hoch in die Waffe gefaßt werden, um die Hebelwirkung zu verringern.

Die Beherrschung der Waffe setzt ein festes Fassen des Griffes voraus. Der Zeigefinger muß frei beweglich sein.



Die Kopfhaltung richtet sich nach der nach rückwärts verlängerten Visierlinie, wobei selbstverständlich bei den leichten Ausgleichbewegungen des Kopfes nach links oder rechts jegliche Verkrampfungen der Halsmuskulatur und Abschnürungen der Luftwege zu vermeiden sind. Das Gesicht ist so weit wie möglich der Scheibe zugewandt. Kann das Auge nicht mühelos die

Visierung aufnehmen, so ist die Lage der Waffe in der Hand zu ändern, im Extremfall sogar der Griff.

Alle diese Tätigkeiten sind immer wieder und solange konsequent zu üben, bis ohne Überbeanspruchung der Muskulatur ein rationeller äußerer Anschlag aufgebaut ist.

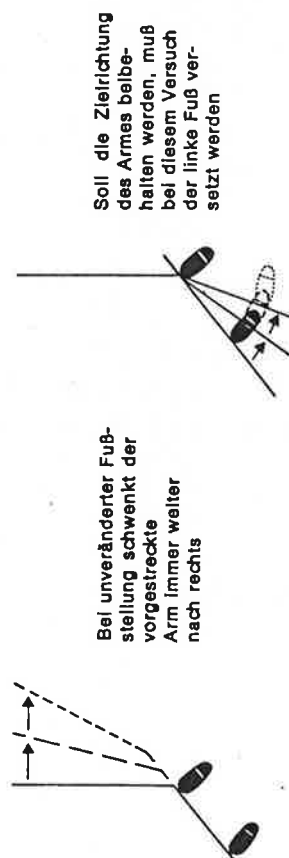
Die Anschlagsrichtung

Um die richtige Anschlagsrichtung zu finden, schlage ich folgendes Experiment vor:

Ausgangsstellung ist ein sehr offener Anschlag, also die Brust voll zur Scheibe gedreht. Die Waffe wird ohne zu zielen in Augenhöhe gehalten. Voraussetzung für ein Gelingen ist, daß der Körper vollkommen entspannt ist und besonders die Beine drehwillig gehalten werden.

Strecken Sie nun Ihre Waffenfaust um ca. 5–10 cm in Richtung Scheibe und lassen Sie sich, ohne zu bremsen oder nachzuhelfen, durch die neue Gewichtverteilung so weit nach rechts drehen, bis die Bewegung auf natürliche Weise beendet wird. Der Arm pendelt sich nun langsam in die neue Richtung ein.

Durch mehrmaliges Vorstrecken der Waffenfaust bis einschließlich der Schulter kann der Anschlag immer steiler gestaltet werden. Je weiter die Faust bei jedem Versuch nach vorne gestreckt wird, desto weiter geht die Seitwärtsbewegung des gestreckten Armes. Es ist, als ob der Arm nach Auspendeln in den verschiedenen Richtungen einrasten würde.



Auf diese Art können Sie ihre individuelle Anschlagsrichtung ermitteln. Je steiler Sie dabei stehen (Hüfte zur Scheibe), desto weiter wird Ihr Oberkörper nach hinten geneigt sein, um den durch den »längeren« Arm verursachten größeren Hebel auszugleichen.

Ein übertrieben offener Anschlag (Brust zur Scheibe) oder zu steiler Anschlag (Hüfte zur Scheibe) ist deshalb unvorteilhaft, weil der Arm in diesen Richtungen unbeholfen und träge reagiert. Außerdem verkleinert sich beim



Übertrieben steiler Anschlag



Übertrieben offener Anschlag



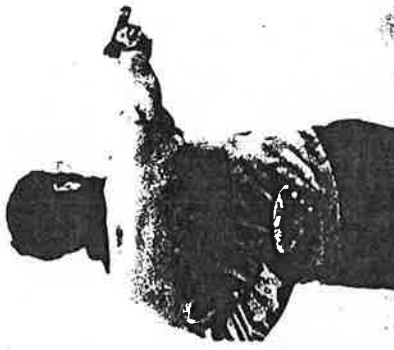
Normalanschlag

zu steilen Anschlag durch den größeren Abstand des Auges zum Korn die Visierung derart, daß Zielfehler nur schwer oder überhaupt nicht erkannt werden können.

Zur Frage, was mit der freien Hand anzufangen ist, gibt es nur zu sagen, daß sie so zu verstauen ist, daß man mit keinem Gedanken während des Ziel- und Abziehvorganges an sie erinnert wird. Die einen legen sie auf den Rücken oder stecken sie in den Hosenbund, die anderen stützen sie in die Hüfte, lassen sie hängen oder pressen sie auf den Oberschenkel. Und wer keine Angst vor zerschlossenen Taschen hat, dies scheint beim Großteil



Stiller Anschlag mit Hand auf dem Oberschenkel



Offener Anschlag mit Hand auf dem Rücken



Normalanschlag mit Hand in der Hosentasche

der Schützen der Fall zu sein, der steckt sie ganz einfach in die Hosen- oder Jackentasche.

Der »äußere Anschlag« in Verbindung mit einer sehr guten allgemeinen und speziellen Kondition ist Voraussetzung für die Erlernung des sogenannten »inneren Anschlages«.

Der Innere Anschlag

Die Ausbildung des »inneren Anschlages« zielt darauf ab, den unnützen Kraftaufwand für den äußeren Anschlag immer mehr zu reduzieren. Je weniger gewisse Muskelgruppen angespannt sind, und je gelöster der Anschlag ist, desto ruhiger kann die Waffe gehalten werden. Dieser Prozeß ist sehr langwierig und dauert oft Jahre, wenn der Schütze auf das Trocken- training verzichtet und nur bestrebt ist, auf dem Schießstand ständig hohe Ringzahlen zu schießen, obwohl er noch nicht alle Elemente beherrscht. Die wichtigsten hiervon, das Zielen und Abziehen, also die Koordination von Statik und Dynamik, wird auf Seite 22 ausführlich behandelt.

Atmung beim Präzisionsschießen

Für den Präzisionsschuß sollten Sie sich folgende Atemtechnik aneignen: Vor dem Armheben zum Anschlag mehrmals, aber nicht zu kräftig durchatmen, um den Puls nicht unnötig zu erhöhen. Gleichzeitig mit dem letzten Einatmen den Arm heben und beim Ausatmen auf dem kürzesten Weg ins Ziel gehen. Ein übermäßiges Über-die-Haltefläche-Hinausfahren der Waffe, wie es oft praktiziert wird, ist unzweckmäßig.

Weil die durch Einatmen während des Ziel- und Abziehvorganges ausgelösten Bewegungen des Brustkorbes, des Bauches oder der Schulterpartien erhebliche Schwankungen des waffehaltenden Armes verursachen würden, muß die Atmung während dieses Zeitraums gänzlich eingestellt werden, ohne die Luftwege hermetisch zu verschließen. Um Herz und Kreislauf nicht übermäßig zu belasten, darf die Lunge nur mit einer geringen Menge Luft gefüllt sein. Viele Schützen bevorzugen ein ungezwungenes Entleeren der Lunge.

Beim Überschreiten der 10-Sekunden-Grenze ist sofort abzusetzen und der Vorgang nach kurzer Erholungspause neu zu beginnen, denn nach einer solch langen Zieldauer kommen die ersten Anzeichen von Unsicherheit auf. Sie deuten an, daß die Zeit für eine sichere Schußabgabe verstrichen ist. Kein Notschuß! Er bringt mit Sicherheit jene Minusringe, die Ihnen am Schluß des Schießens vielleicht fehlen und über die Sie sich besonders ärgern, wenn sie zum Sieg gereicht hätten. Das »Wenn« und »Aber« führt nicht auf's Podest!

Bei bewußter Beachtung des Atemvorganges wird die für andere Vorgänge dringend erforderliche Konzentration erheblich gestört. Deshalb muß die Atmung ebenso wie das übrige technische Training bis zur Automation geübt werden, damit der Schütze eines Tages vom Unterbewußtsein gesteuert unbewußt richtig atmet.

Die spezielle Atemtechnik bei den Varianten der Pistolengrundtechnik (Duell, Standardpistole und Olympische Schnellfeuerpistole) wird bei deren technischer Erläuterung noch eingehender erklärt.

Ziel- und Abziehvorgang

Nicht ohne Grund wird beides zusammen behandelt. Derjenige Schütze nämlich, der wartet, bis seine Visierung ruhig steht und erst dann am Abzug zu ziehen beginnt, wird feststellen können, daß entweder Luftmangel oder schwindende Kondition durch das zu lange Halten der Waffe im Anschlag die Visierung wieder unruhig werden läßt.

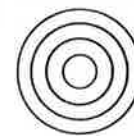
Die Beobachtung der Visierung

Das Zielauge ruht entgegen der Meinung vieler Anfänger nicht auf der Scheibe, sondern ausschließlich auf der Visiereinrichtung, speziell auf dem Korn. Diese Art des Ziellens läßt kleinste Zielfehler schnell erkennen, was beim Ruhen des Auges auf der Scheibe nicht möglich ist. Immerhin weicht bei 1 mm verklebtem Korn das Geschoß je nach Visierlänge zwischen rund 11 und 16 cm vom Scheibenmittelpunkt ab, was beim Präzisions-schießen Treffer außerhalb des Spiegels zur Folge hat.

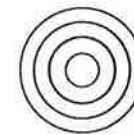
Da es dem menschlichen Auge nicht möglich ist, die etwa 70–90 cm vom Auge entfernte Visierung und das 25 m entfernte Ziel gleichzeitig scharf zu sehen, muß sich der Schütze für die Kornbeobachtung entscheiden. Bei den Disziplinen Duell und Olympische Schnellfeuerpistole (OSP) hebt sich da-



Richtige Beobachtung der Visierung



Falsch! Auge ruht auf der Scheibe, keine Kontrolle der Kornstellung



Falsch! Auge wandert zwischen Visierung und Scheibe hin und her



Zum Optiker, oder Auge ruht im „Niemandland“

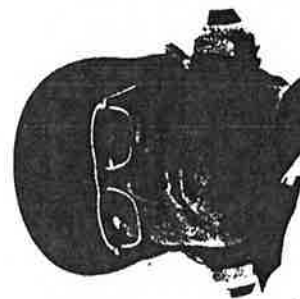
durch die konturenscharf sichtbare schwarze Visierung besser vom verschwommen Ringhintergrund der ebenfalls schwarzen Figurenscheibe ab. Sieht der Schütze vermeintlich diese beiden Punkte hin und her. Sieht er wandert sein Auge zwischen diesen beiden Punkten hin und her. Sieht er weder Visier noch Scheibe scharf, ruht sein Auge entweder zwischen diesen beiden Punkten im sogenannten „Niemandland“, oder der Schütze sollte unverzüglich einen Augenarzt aufsuchen und sich eine Brille verschreiben lassen.

Ob mit beiden Augen offen gezielt werden soll oder nur mit einem, während das andere geschlossen ist, bleibt der persönlichen Entscheidung jedes Pistolenschützen überlassen. Mehr Vorteile jedoch bietet erstere Art, weil unsere Augen als Paarorgan von Natur her gewöhnt sind, gemeinsam zu sehen. Ein weiterer wesentlicher Faktor ist, daß sich durch das Zukneifen des einen Auges zwangsläufig die ganze Gesichtshälfte mitverkrampft und dies auf die erforderliche gelöste Haltung des Schützen negativen Einfluß ausübt.

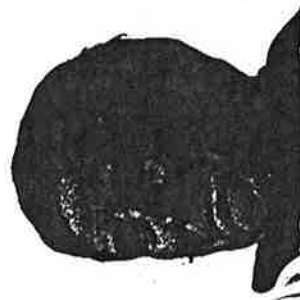
Eine Gewöhnungs- oder Umgewöhnungszeit von wenigen Wochen reicht in der Regel aus, um dem Zielauge des beidäugig schießenden Schützen die Führungsrolle zu übertragen.

Hilfsmittel beim Zielen

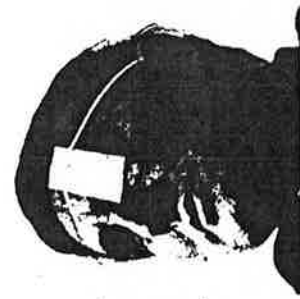
Wenn ein Schütze nicht in der Lage ist, mit beiden Augen offen zu schießen, dies aber gerne möchte, ist es empfehlenswert, eine Schießbrille zu tragen. Neben der Verwendung als Sehhilfe (evtl. mit Irisblende zum noch schärferen und konzentrierteren Sehen) kann sie, durch Abdecken des anderen Auges mittels einer schwarzen Metallscheibe oder eines lichtdurchlässigen Milchglases, zum beidäugigen Schießen verwendet werden. Letzteres hat den Vorteil, daß beide Augen gleichmäßig Licht empfangen können. Spe-



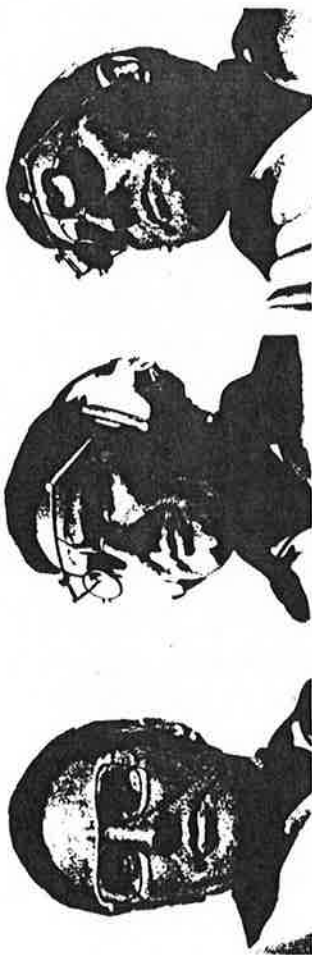
Schütze mit offenen Augen



Schütze mit zugekniffenem Auge



Schütze mit Abdeckung des Auges



Schütze mit normaler Brille und Kleber auf dem Glas

Schütze mit Schießbrille mit und ohne Ausgabendeckung (rechts mit Irisblende)

ziell für Brillenträger gibt es eine Möglichkeit, sich diese Schießbrille selbst anzufertigen. Man deckt das linke Glas mit leicht entfernbaren Klebern oder mit einem aufschiebbaaren Milchglas ab und verwendet evtl., wenn erforderlich, für das Zielauge eine mit einem Gummisauger versehene Irisblende, die man auf das Glas aufdrücken kann. Auch können gut sehende Schützen mit einem alten Brillengestell durch Entfernen des rechten Glases und Abschmirgeln des linken das beidäugige Zielen unterstützen. Mit solchen Sehhilfen, die auch im internationalen Wettkampf gestattet sind, kann meistens ein großer Ermüdungsfaktor, der durch das unnatürliche Zuklemmen eines Auges entsteht, ausgeschaltet werden.

Die Visiereinrichtung

Ein Problem besonderer Art für viele Schützen ist die Korn- oder Kimmenausschnittsbreite. Das Verhältnis von Kimme und Korn, aber auch die Form und Größe des Lichthofes zu beiden Seiten des Kornes ist mit von ausschlaggebender Bedeutung für eine präzise Schußabgabe. Jeglicher Zweifel, ob durch die Beschaffenheit der Visiereinrichtung hervorgerufen oder durch Sehschwäche, verwirrt den Schützen und läßt ihn unsicher werden. Um möglichst schnell und vor allem für das Auge müheloser ein gutes Visierbild zu bekommen, muß die Visiereinrichtung blockig breit sein und durch gerade Oberkanten eine Kontrolle des Kornes im Kimmenausschnitt in Bruchteilen von Sekunden ermöglichen. Hierzu soll links und rechts des Kornes je ein ausreichender Lichtstreifen zu sehen sein. Die normale Visiereinrichtung weist das Verhältnis von 1 : 1 aus, das heißt, die beiden Lichtthöfe zusammen sind so breit wie das Korn. Dies ist in der Regel ausreichend.

Das Korn soll mindestens so weit über den Kimmenausschnittboden ragen, wie dessen Breite ausmacht. Für Sehbehinderte kann der Kimmenausschnitt

vergrößert und das Verhältnis Kimme—Korn den Erfordernissen entsprechend gestaltet werden. Auf Abweichungen beim Schnellfeuerschießen wird noch gesondert eingegangen.

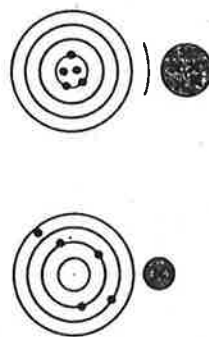
Vorsicht: Sonne!

Bei sonnenbeschienener Scheibe wird das Auge von der nun klar sichtbaren »10« (magisch) angezogen. Die zu kontrollierende Visierung bleibt somit unbeobachtet, obwohl der Schütze (irrtümlich) sie scharf konturiert zu sehen glaubt. Bedeutend nachteiliger als der nun unbemerkt bleibende Zielfehler aber wirkt sich die Tatsache aus, daß sich mit dem Auge auch die Aufmerksamkeit von der Waffe und somit vom Ziel- und Abziehvorgang weg zur Scheibe wendet, und dadurch die bereits beschriebene, bewußte Schußabgabe, oft nicht erkannt und stets zum Nachteil des Schützen, praktiziert wird. Wer möchte auch nicht die jetzt klar sichtbare und zum Greifen nahe »10« genau in der Mitte treffen?

Im Gegensatz dazu wird der Schütze bei trübem, regnerischem Wetter, bei Dämmerlicht oder sonstigen schlechten Sichtverhältnissen geradezu gezwungen, das Auge auf die Visierung einzustellen, um überhaupt das Korn erkennen und in den Kimmenausschnitt einordnen zu können. Die erforderliche Aufmerksamkeit ist dadurch voll dem Ziel- und Abziehvorgang gewidmet. Oft ist der Schütze bei schlechter Sicht über das unerwartet gute Abschneiden ebenso erstaunt wie über das unerklärlich schlechte bei den denkbar besten Sichtverhältnissen. Bei Seitenlicht oder bei unterschiedlichen Lichtverhältnissen ist bei abgesetzten, aber sonst guten Trefferbildern eine Visierkorrektur angebracht. Diese ist in jedem Falle einer Verschiebung der Haltefläche vorzuziehen.

Die Haltefläche

Als Haltefläche wird jene Fläche auf der Scheibe bezeichnet, die während der Feinvisierung von der verlängerten Visierlinie bestrichen wird. Von der Fähigkeit des Schützen, seine Waffe ruhig zu halten, hängt die Größe dieser Haltefläche ab. Sie darf keinesfalls zu klein gewählt werden, um ein wiederholtes Überfahren der Halteflächen-grenze zu vermeiden.



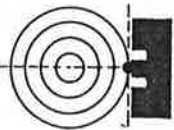
Eine zu klein gewählte Haltefläche verleitet zur bewußten Schußabgabe (reißen)

Wahl der Haltefläche

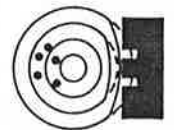
Beim Präzisionsschuß ist die Haltefläche am zweckmäßigsten so unter dem schwarzen Spiegel zu wählen, daß ein breiter weißer Streifen zwischen



Richtig



Falsch



Die Visierung unmittelbar am Spiegelfrand führt zur optischen Täuschung, und damit zu Hochschüssen

Visierung und unterem Spiegelfrand verbleibt. Liegt die Haltefläche unmittelbar am Spiegel an, so unterliegt der Schütze einer oft nicht erkannten optischen Täuschung und kann keine Erklärung für seine Hochschüsse finden. Außerdem stellen unterer Spiegelfrand und Senkrechte mehr Haltepunkt als Haltefläche dar und verleiten zur bewußten Schußabgabe. Deshalb soll der Abstand vom Spiegel mindestens 2 Ringbreiten betragen.

Haltefläche für Anfänger

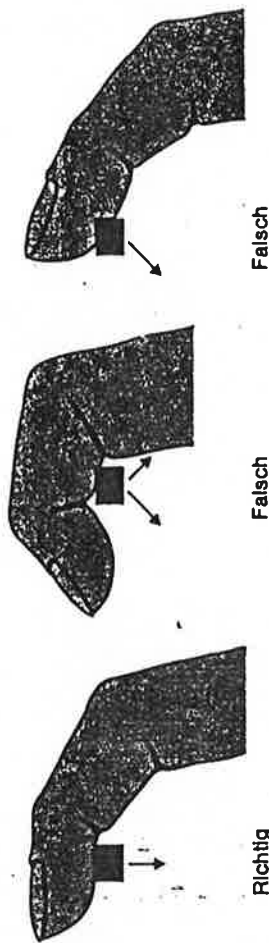
Außer Zweifel steht wohl die Tatsache, daß derjenige Schütze mehr Treffer in der »10« erzielt, der, durch seine gute allgemeine und spezielle Kondition bedingt, eine kleinere Haltefläche aufzuweisen hat als z. B. ein Anfänger, dessen Haltefläche so groß wie die ganze Scheibe ist. Um die Haltefläche nicht größer als unbedingt notwendig zu halten, soll ein Anfänger, der noch nicht in der Lage ist, seine Armschwankungen unter Kontrolle zu halten oder zu unterbinden, die Bewegungen seiner Visierung nach außen durch frühzeitig eingeleitete Gegenbewegungen sanft abzufangen versuchen. Durch häufige Halteübungen mit der Waffe und gleichzeitigen Versuchen, die Visierung in einem zuerst größeren, später dann immer kleiner werdenden Ring zu halten, können die Schwankungen unter Kontrolle gebracht werden.

Übrigens ein simpler, aber guter Tip: Durch größeren Abstand wird der Ring kleiner, ohne ihn auszuwechseln zu müssen.

Der Abziehvorgang

Zum Lösen des Schusses muß der Abzug stets von vorne berührt und in Richtung Zielaue gezogen werden. Die Bewegung des Zeigefingers darf nicht ruckartig erfolgen, sondern soll vom Berühren des Abzuges an gleichmäßig ausgeführt werden.

Der Zeigefinger liegt mit dem 1. Glied oder der Wurzel des 1. Gliedes, nie aber mit dem 2. Glied, am Abzug an. Als nicht kräftig genug und deshalb untauglich zum Betätigen des 1360 Gramm-Abzuges erweist sich die Zeigefingerspitze. Je weiter mit dem 1. Glied in den Abzug gefaßt wird, desto mehr Kraft überträgt sich bei gleicher Anstrengung.



Richtig

Falsch

Falsch

Durch unsauberes Abziehen können alle sonstigen Bemühungen des Schützen zum Erreichen eines guten Ergebnisses zunichte gemacht werden. Das Abziehen ist einer der schwierigsten Abläufe, die ein Schütze erlernen muß. Auch außerhalb der Wettkampfperiode sollte es daher ständig geübt und verbessert werden.

Die Koordination von Zielen und Abziehen

Als beste Lösung dieses schwierigsten aller Probleme bietet sich an, beide Vorgänge gleichzeitig zu beginnen. Während der Schütze mit der Feinvisierung, also dem Zielen mit dem Auge, beginnt und die Visierung in der Haltefläche auspendeln läßt, zieht der Zeigefinger den Abzug solange in Richtung Zielaue zurück, bis der Schuß irgendwann innerhalb der günstigen 5–8 Sekunden-, aber nicht außerhalb der 3–10-Sekundengrenze für den Schützen überraschend bricht. Das immer schwächer werdende Auspendeln der Visierung in der Haltefläche soll also mit dem weichen Überwinden des restlichen Abzugsgewichtes zusammentreffen. Diese Technik nennt man »unbewußte Schußabgabe«.

Stand bei der unbewußten Schußabgabe die Visierung in der Haltefläche, muß dementsprechend auch der Schuß in der über der Haltefläche liegenden Trefferfläche liegen. Ist dies nicht der Fall, dann hat der Schütze bewußt den Schuß zu einem von ihm gewünschten oder bestimmten Zeitpunkt ausgelöst, ohne es zu merken.

Der Zufall, daß bei Brechen des Schusses die Visierlinie im Zentrum gestanden hat und deshalb der Schuß in der sog. »mouche« liegt, hat bei häufiger Wiederholung (rein zufällig) schon manchem Schützen einen guten Platz bei Meisterschaften oder gar schon einen Überraschungssieg eingebracht. Dieser Zustand sollte jedoch niemals angestrebt werden.

Im Gegensatz zu der als technisch perfekt zu bezeichnenden »unbewußten Schußabgabe« steht die »bewußte Schußabgabe«. Sie ist für den Schützen einfacher und erfordert so gut wie keine Selbstüberwindung. Kommt hierbei einmal die »10« an der verlängerten Visierlinie vorbei, wird selbstverständlich schnell abgezogen, um nicht noch einmal eine solch günstige Gelegenheit abwarten zu müssen. Man ist ja schließlich reaktionsschnell!

Daß dann aber statt der angesagten »10« nur eine »7« zu sehen ist, lag sicher wieder an der von Tag zu Tag schlechter werdenden Munition.

Aber Spaß beiseite! Die so sicher angesagte »10« kann gar nicht in der Scheibenmitte liegen, weil durch die bewußte Schußabgabe die Visierung vom sog. Haltepunkt weggerissen wird. In diesem Falle sieht der Schütze den Schuß bedeutend besser, als ihm aufgezeigt wird und kann nicht verstehen, wieso er so weit vom Mittelpunkt der Scheibe entfernt liegt. Der Wunsch nach dem Erfolg wird fälschlicherweise oft der Technik vorgezogen.

Dagegen weiß bei der unbewußten Schußabgabe der Schütze nie genau, wo sein Schuß einmal sitzen wird. Kein Schütze der Welt weiß das, denn was nach dem Zielen und dem gleichzeitigen ruckfreien Ziehen am Abzug in Zukunft geschieht, müssen wir buchstäblich dem Zufall überlassen. Daß dem Schützen aber in den meisten Fällen der Schuß besser als erwartet aufgezeigt wird, wenn seine Visierung beim Brechen des Schusses irgendwo in der Haltefläche gestanden hat, zeigt uns die Praxis. Jedoch kann ein guter Schütze nach Beendigung des Schußvorganges ziemlich genau die Lage seines Schusses ansagen. Dies bezeichnet man als »Abkommen«.

Vom stufenweisen Abziehen (Lew Weinstein), das immer dann erfolgt, wenn sich die Visierlinie im zentralen Teil der Haltefläche aufhält, und das eingestellt wird, wenn sie sich davon entfernt, rate ich ab, da es zur bewußten Schußabgabe verleitet. Besser ist, die Haltefläche so groß zu machen, daß die Visierung diese nur in Ausnahmefällen verläßt. Sollte dies einmal geschehen, dann muß das Weiterkrümmen des Zeigefingers unterbrochen werden, bis sich die Visierlinie wieder der Halteflächegrenze nähert. Ein Nachlassen der Fingerkraft wäre unrationell und zeitraubend. Bei kalter Witterung ist es ratsam, vor Beginn des Programms einige Male den Spannabzug zu betätigen oder den Abzug mit verstärktem Kraftaufwand bis zum Anschlag zurückzuziehen, um den Zeigefinger gelenkiger zu machen.

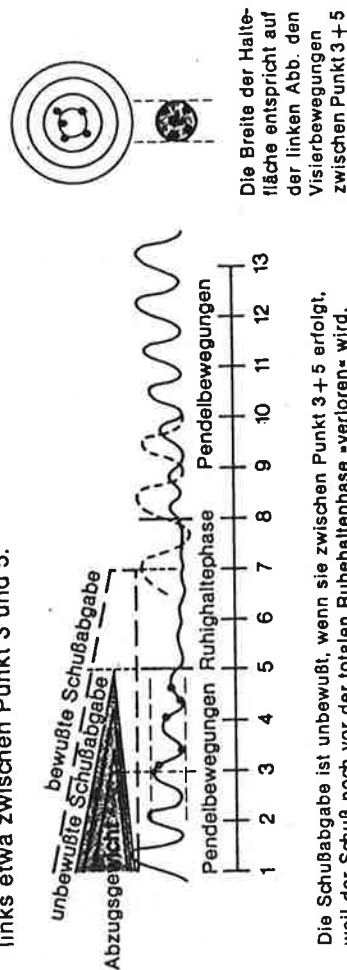
Das Zielen (Ruhighalten der Waffe) als statische und das Abziehen als dynamische Tätigkeit sind zwei grundverschiedene Dinge, deren Koordination für den Pistolenschützen als Einhandschützen das Problem Nr. 1 darstellt. Dies bedeutet, daß der Schütze diese Tätigkeiten mit besonderer Sorgfalt üben muß, um sie eines Tages einwandfrei zu beherrschen.

Die Theorie der Schußabgabe

Häufig ist die Ursache der bewußten Schußabgabe und damit die Unkoordinierbarkeit von Statik und Dynamik in der labilen Haltung des Schützen oder in dessen vielleicht nur vorübergehend auftretenden, negativen Denkweise zu suchen. Dies ist Grund genug für ein tieferes Eindringen in die äußerst schwierige Materie der Schußabgabe.

Jeder Schütze, gleich welcher Leistungsstufe er angehört, ist mehr oder weniger dem Problem ausgesetzt, seine Visierbewegungen unter Kontrolle zu halten. Normalerweise treten diese zu Beginn des Zielvorganges stärker auf, um dann allmählich abzuflauen und für kurze Zeit gänzlich auszu bleiben. Nach dem kurzen Stillstand nehmen sie wieder langsam zu und steigern sich nicht selten bis zu einer oft unangenehmen Heftigkeit.

Wie schon erwähnt, soll das immer schwächer werdende Auspendeln der Visierung mit dem weichen Überwinden des restlichen Abzugsgewichtes zeitlich zusammentreffen. Dies wäre auf der untenstehenden Abbildung links etwa zwischen Punkt 3 und 5.



Die Schußabgabe ist unbewußt, wenn sie zwischen Punkt 3 + 5 erfolgt, weil der Schuß noch vor der totalen Ruhehaltephase »verloren« wird.

Obwohl noch geringe Pendelbewegungen vorhanden sind, spielt dies, wie aus rechts oben stehender Abbildung ersichtlich, eine nur unwesentliche Rolle, weil diese innerhalb der Haltefläche liegen. Infolgedessen kann der Schuß zu jedem Zeitpunkt innerhalb der 5–8 Sekundengrenze fallen. Er liegt im ungünstigsten Falle am Rande der »10« oder in der »9«, bei etwas Glück aber irgendwo in der »10«.

Jetzt kommt das Kriterium: Fällt der Schuß nicht bis Punkt 5 unbewußt, so darf nicht versucht werden, ihn in der totalen Ruhehaltephase (Punkt 5–8) vor Beginn der wieder einsetzenden Pendelbewegungen (Punkt 8–10) anzubringen. Dieser Schuß wäre bewußt abgegeben. Nach jedem kurzen Stillstehen der Waffe kommt mit Sicherheit eine zunehmend unruhige Phase, in der jener Schuß fällt, welcher erst durch bewußtes Nachhelfen am Abzug ausgelöst wurde. Ferner ist zu befürchten, daß beim Abwarten bis zur Ruhehaltephase, bei deren Eintreten angesichts des greifbaren Erfolges (Schuß in die Mitte der »10«), der Pulsschlag plötzlich und derart stark ansteigen kann, daß eine Schußabgabe nicht mehr möglich ist, oder der in dieser Phase dennoch fallende Schuß total verrissen wird. Steht also die Waffe ruhig und erfolgt keine Schußabgabe, muß umgehend der Zeigefinger ausgestreckt und die Waffe abgesetzt werden, auch wenn es schwer fällt!

In diesem Falle ist das Absetzen ein Zeichen von Stärke und weiser Voraussicht (Erfahrung) und wird fast immer mit besseren Schüssen, also mehr Ringen, honoriert. Die Schußabgabe erzwingen zu wollen, wäre gänzlich falsch, ebenso das Zögern.

Fällt der Schuß also nicht »freiwillig«, muß abgesetzt werden. In Zukunft sollte der Schütze schon zu Beginn des Abziehvorganges mehr Kraft für das Überwinden des Abzugsgewichtes aufwenden. Dies kann durch verstärktes Ziehen mit dem Zeigefinger am Abzug oder durch Quetschen des Pistolengriffes (»Zitrone auspressen«) geschehen.

Wir erleben es auf allen Ständen und immer wieder, daß Schützen nach der Schußabgabe und nach der darauf folgenden Trefferbeobachtung mit dem Kopf schütteln, weil sie sich gelegentliche Ausreißer nicht erklären können. Es sind genau jene Schützen, die bewußt abziehen, also den eben ausführlich beschriebenen Abziehfehler machen.

Hoffentlich gehören Sie nicht zu der Kategorie Schützen, die schlechte Schüsse als etwas Unabwendbares hinnehmen und nur von guten Ergebnissen träumen (siehe psychologischer Teil). Um endlich auch einmal Erfolg zu haben und bei den Kameraden anerkannt zu werden, müssen Sie schon in der nächsten Trainingsstunde bewußt darauf achten, ob Sie nicht unbewußt bewußt abziehen. Vielleicht war das Ihr bisheriger, bislang aber unerkannter Fehler gewesen.

Trockenes Abziehen und »Russisch Roulette«

Zum Üben der unbewußten Schußabgabe erscheint das Trockentraining, das Abziehen ohne scharfen Schuß, am geeignetsten. Auch das Mixen von scharfen Patronen und Übungsmunition (oder beim Revolver mit leeren Hülisen) ist eine hervorragende Art der Selbstüberprüfung. Sie wird als »Russisch Roulette« bezeichnet. Es ist bei beiden Arten darauf zu achten, daß beim »Klicken« das Korn weiterhin im Kimmenausschnitt verweilt und nicht nach irgendeiner Seite weggezogen wird. Der Effekt dieser Übungen wird erhöht, wenn die inneren Ringe der Scheibe herausgeschnitten werden, oder auf die Rückseite einer Präzisionsscheibe gezielt wird, weil es dabei nur auf das Abziehen und nicht auf die genaue Trefferlage ankommt. Dies gilt für das Präzisionsschießen ebenso wie für die schnelle Schußabgabe.

Für das Trockentraining sind täglich mindestens 30 Minuten anzusetzen, wenn Ihre Bemühungen zum Erfolg führen sollen.

Zusammenfassend zu diesem Thema ist zu sagen, daß die Koordinierung von Zielen (Halten) und Abziehen zwar schwierig, aber bei unermüdlichem Engagement durchaus zu erlernen ist. Je öfter diese Tätigkeit (wie alles andere) geübt wird, desto weniger schwierig wird sie Ihnen erscheinen. Größte Aufmerksamkeit ist darauf zu verwenden, daß der Schütze nur mit

dem Zeigefinger abzieht, nie aber mit der ganzen Hand (Ausnahme: Griff quetschen – Zitrone auspressen) oder mit dem »Kopf«. Nur durch die stete Bewegung (Krümmung) des Zeigefingers in Richtung Zielaue wird der Schuß unbewußt gelöst. Dagegen führen alle gedanklichen Abziehversuche unweigerlich zum Mucken oder Verreißen. Das gleichmäßige Abziehen ist unermüdlich zu üben (programmieren).

Nachzielen

Während viele Schützen so schnell wie möglich das Ergebnis ihres Schusses sehen wollen, und daher die Waffe unmittelbar nach der Schußabgabe ruckartig absetzen, verharret der überlegt schließende Routinier mit der durch den Rückstoß nach oben links gerissenen Waffe einige Sekunden unbeweglich, aber nicht untätig.

Während dieses kurzen »Nachhaltens« zielt der Schütze mit derjenigen Visierung, die er vom Abkommen her noch in Erinnerung hat, also mit einer imaginären Visierung, einen Augenblick weiter, um ein geistiges Absetzen, ein frühzeitiges Abbrechen der Konzentration, zu verhindern. Der Schuß soll mitten im Zielvorgang fallen und nie als sog. Schlußpunkt betrachtet werden.

Dies hat seinen Grund, denn hin und wieder passiert es, daß ein Schütze einen Schuß bewußt abzugeben versucht, der Zeigefinger aber diesem »Schießbefehl« nicht unmittelbar mit dem notwendigen Druck auf den Abzug nachkommt. Nach dieser vermeintlichen Schußabgabe und dem dadurch bedingten frühzeitigen Abbruch der Konzentration aber fällt dieser Schuß evtl. doch noch und kann, weil die tatsächliche Schußabgabe außerhalb des bewußten Zielvorganges stattfand, nie vom Schützen einwandfrei definiert werden.

Dagegen verteilt das von vornherein eingeplante konzentrierte »Nachzielen« derartige Ausreißer und läßt das Trefferbild schnell, wie gewünscht, kleiner werden.

Gewöhnen Sie sich also ab, das Zielaue unmittelbar nach Brechen des Schusses, oder sogar schon bei Brechen des Schusses, von der realen Visierung loszureißen und durch das Fernrohr zu schauen. Das Geschoß darin noch fliegen zu sehen, dürfte Ihnen kaum gelingen!

Der Meisterschütze errechnet beim Nachzielen die mögliche Trefferlage seines Schusses und überzeugt sich dann ohne Hektik von der Richtigkeit seiner Prognose. Sollte er sich trotz seiner mannigfaltigen Erfahrungen einmal getäuscht haben, hat er die Ursache seiner fehlerhaften Schußabgabe umgehend zu ergründen. Sie ist in den meisten Fällen, wenn überhaupt praktiziert, dem ungenügenden Nachzielen zuzuschreiben. Eine

große Hilfe für den Schützen ist die Vorstellung, daß nach dem Abziehen der Waffe das Geschloß (wie eine Rakete) erst ca. 2 Sekunden später den Lauf verläßt.

Das konzentrierte Nachzielen mit der imaginären Visierung ist das Tüpfelchen auf dem »i«. Denken Sie daran, wenn Sie mit Ihrem Ergebnis nicht mehr zufrieden und mit Ihrem »Latein« am Ende sind.

Besonderheiten beim Schießen mit der Luftpistole (LP) und Freipistole (FP)

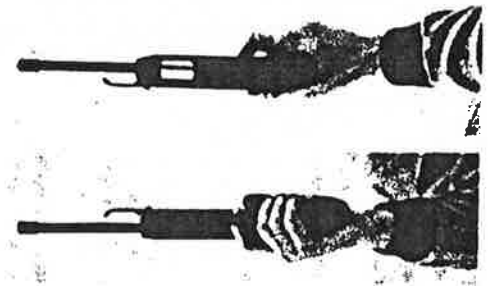
Beide Disziplinen werden ausschließlich mit der bereits beschriebenen Präzisionstechnik geschossen, haben aber doch abweichend hiervon einige Eigenarten, mit denen der Schütze konfrontiert wird.

Die Luftpistole

Sie wird oft als »Volkswaffe« bezeichnet, aber ist sie wirklich nur die Waffe des kleinen Mannes?

Durch die geringe VO (Anfangsgeschwindigkeit des Geschosses) wirken sich unruhiges Halten und vor allem Abziehfehler besonders nachteilig aus, weil sich die Kugel länger im Lauf der Luftpistole aufhält als beispielsweise das Geschloß im Lauf einer Feuerwaffe. Das hat zur Folge, daß die Kugel bei Halte- und Abziehfehlern erst dann den Lauf verläßt, wenn die

Innere und äußere Lockerheit bei vollkommener Beherrschung der Waffe sind Merkmale eines idealen Anschlages.



Links außen: Richtige Lage des Zeigefingers am Abzug.

Links: Der Zeigefinger darf nicht am Griff anliegen.

Seitwärtsbewegung der Laufmündung oft schon beendet ist, obwohl bereits bedeutend früher der Schuß gelöst wurde. Bei der Feuerwaffe dagegen verläßt das Geschloß unmittelbar nach der Schußabgabe den Lauf und sitzt dementsprechend weniger weit von der Scheibenmitte entfernt.

Somit ist die Luftpistole eine schwer zu schießende Waffe, was oft nicht bedacht wird. Eine bewußte Schußabgabe (Reißen) verträgt sie nicht. Sie reagiert schon negativ, wenn man nicht nachzieht.

Durch die geringe Schießdistanz (10 m) und die geringen Kosten der Unterhaltung kann sie von jedermann an jeder Örtlichkeit und ohne hemmenden Blick zum Geldbeutel (wichtig bei Junioren) verwendet werden. Sie ist, wenn man die Gründe, die für sie sprechen, zusammenzählt, eine hervorragende Trainingswaffe und vor allem für Halte- und Zielübungen in der kalten Jahreszeit bestens geeignet.

Das Schießen mit der Luftpistole ist noch dazu seit kurzer Zeit hochaktuell geworden, weil man mit ihr Europa- und Weltmeister werden kann. Wer das LP-Schießen beherrscht, besteht auch in anderen statischen Disziplinen.

Die Freipistole

Sie trägt ihren Namen nicht zu unrecht. Manche Auflagen für andere Waffen gelten nicht für sie. Es kann also in bezug auf Visierlänge, Gewichtsverteilung, Waffenlänge, Abzugsgewicht (Stecher), Zündungsart (z. B. elektrisch) und vollorthopädischem Griff allerhand gebastelt werden, ohne eine Waffenabnahmeverweigerung oder Disqualifikation befürchten zu müssen. Nur die Griffgröße unterliegt einer Beschränkung, natürlich auch das Lösen des Schusses. Die Patrone darf nicht aus der linken Hosentasche gezündet werden!

Die Beherrschung dieser zum olympischen Programm zählenden 50 m-Disziplin setzt äußerste Körperbeherrschung und daher ein eingehendes Training voraus. In der Folge wird als Ergänzung des Grundtrainings nur noch von Hinweisen zu lesen sein, die bisher nicht erwähnt wurden, wegen ihrer Wichtigkeit aber unbedingt beachtet werden müssen.

Der Stecher

Die Funktion des in der freien Waffe serienmäßig eingebauten Stechers stellt für den FP-Schützen zwar eine Erleichterung dar, erfordert aber auch eine gewisse Umstellung der Technik. Der geringste Irrtum beim Ausüben des Fingerdruckes auf den Abzug (bei eingestochenem Stecher) kann den Schuß vorzeitig auslösen, was oft zu Fehlschüssen führt. Deshalb muß der Abzug so eingestellt werden, daß er eine normale Berührung mit dem Zeigefinger verträgt und nicht schon durch das Eigengewicht des Abzugs

beim Anheben der Laufmündung der Schuß unkontrolliert fällt. Die meisten Schützen bevorzugen daher einen Abzug, der sich »ziehen« lassen muß und trotzdem nicht die Vorzüge eines Stechers beeinträchtigt. Die Form des Abzugshebels kann durch Verbiegen oder Anbringen einer Schraube oder eines Drahtstückes der Lage des Zeigefingers angepaßt werden.

Zieldauer

Die Dauer des Zielvorganges liegt zwischen 5 und 15 Sekunden, wobei örtliche und klimatische Verhältnisse eine gewisse Rolle spielen. Wer sich z. B. bei den Olympischen Spielen im 2300 m hoch gelegenen Mexico-City, wie Weltmeister Stolypin, nicht auf eine kürzere Zieldauer umgestellt hat, bekam wegen der dünneren Luft erhebliche Atembeschwerden und fiel hinter diejenigen zurück, die diesem Umstand Rechnung getragen und den Schuß zwischen 6 und 10 Sekunden abgegeben haben (wie z. B. Heinz Mertel, BRD, Silbermedaille).

Mehrmaliges Absetzen bei Abziehschwierigkeiten oder bei Überschreiten der Zeitbegrenzung für den Zielvorgang und Neubeginn nach autosuggerierter, sauberer Bewegungsvorstellung (siehe psychologischer Teil) bringt unschätzbare Vorteile.



Dan Jaga, rumänischer Allroundschütze, gewann mit dieser Waffe als favorisierter Schnellschütze die FP-Silbermedaille in München.

Kornbreite und Visierlänge

Die Kornbreite ist je nach Sichtverhältnissen und Erfahrungen des Schützen individuell zu wählen. Die Visierlänge ist unbegrenzt variabel. Je länger sie ist, desto eher können Schwankungen und Zielfehler wahrgenommen und korrigiert werden. Daher fallen oft vom Schützen beobachtete leichte bis mittlere Schwankungen in der Auswirkung kaum ins Gewicht. An diesen Zustand aber muß sich der Schütze erst gewöhnen, sonst bedient er sich der bereits ausführlich beschriebenen bewußten Schußabgabe mit all ihren nachteiligen Auswirkungen.

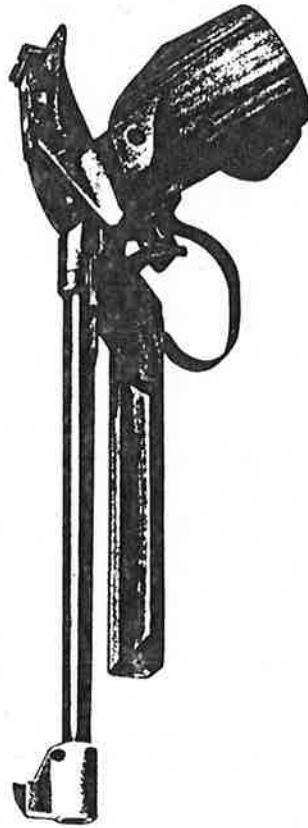
Der Griff

Er kann voll orthopädisch sein und unterliegt, bis auf die freie Beweglichkeit des Handgelenkes, keinen Einschränkungen. Er soll ein stets gleich-



Die Anschlagshaltung eines Meisterschützen. Wie ein Handschuh paßt sich der vollorthopädische Griff der Hand an.

mäßiges Halten der Waffe ermöglichen und darf nicht durch zu geringes Griffvolumen wie eine Drehangel wirken, sondern soll eine breite Auflagefläche für die Hand haben. Die bevorzugte Handhaltung bei der Freipistole ist nicht steil (angezogen), sondern hängend (entspannt). Der Lauf soll nicht über der Hand liegen, um die Hebelwirkung so gering wie möglich zu halten. Bekannte Firmen gehen bei ihren Spitzenmodellen dazu über, das Rohr tief in die Hand zu setzen, was beim Rückstoß eine satt liegende Mündung gewährleistet.



Deutlich ist bei diesem Modell die tiefe Lage des freischwingenden Laufes zu erkennen

Laufgewicht

Der Schwerpunkt der Waffe soll vor dem Mittelfinger liegen. Da dies bereits von den Waffenherstellern berücksichtigt wurde, ist es nicht unbedingt erforderlich, durch Anbringen von zusätzlichen Laufgewichten noch mehr Vorderlastigkeit zu erzielen. Das Ausbalancieren der Waffe aber ist individuell und wird daher von jedem Schützen anders gehandhabt.

Daumenhaltung

Auch sie ist individuell. Ob der Daumen fest aufgelegt, abgespreizt, angelegt oder hochgestellt wird, hängt nicht selten von Form und Größe des Griffes ab, nicht zuletzt von der Beschaffenheit der Hand. Auch hier geht Probieren über's Studieren, obwohl gewisse Überlegungen noch nie ihre Wirkung verfehlt haben.

Beharrlichkeit und konzentrierte Ausführung der einzelnen Komponenten (Halten, Zielen, Atmen, Abziehen, Nachhalten) zeichnen einen FP-Schützen

Das Zusatzgewicht muß nicht unbedingt am Lauf befestigt werden. Der Daumen liegt locker auf, der Zeigefinger ist frei beweglich

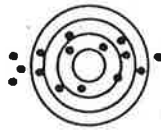


aus. Er muß davon überzeugt sein, daß von jedem einzelnen Element der Wert des Schusses abhängt. Der Schwerpunkt der technischen Trainingsarbeit aber ist auf die Statik, auf das ruhige Halten der Waffe, zu legen.

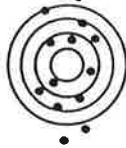
Auswertung von Trefferbildern

Es ist oft äußerst schwierig, die bei der Schußabgabe auftretenden Fehler einwandfrei zu definieren. Nur sehr erfahrene Beobachter (Trainer) und sehr selbstkritische Schützen können erkennen, ob fehlerhafte Schüsse schlechtem Abziehen oder unkonzentriertem Zielen zuzuschreiben sind. Vor allem in kleineren Vereinen fehlt es meist an speziell hierfür geschulten Übungsleitern. Der Großteil der Schützen ist daher auf das Schießen und Auswerten von Trefferbildern (15 Schuß ohne Beobachtung bei stets gleicher Haltefläche und gleichem Fassen der Waffe) angewiesen, um die genaue Ursache ihrer Fehlschüsse ergründen zu können.

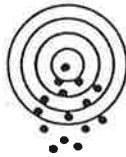
Die nachfolgende umfangreiche Darstellung und Erläuterung von typischen Trefferbildern zeigt sicher auch Ihren bisher nicht erkannten Ziel- oder Abziehfehler auf:



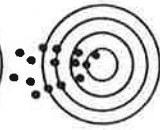
- a) Fehlende Konzentration
- b) Vertikale Schwankungen des Körpers
- c) Atmen während des Ziel- und Abziehvorganges
- d) Schütze schließt zu viel



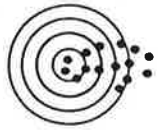
- a) Falsche Grundstellung
- b) Falsche Handhaltung
- c) Horizontale Schwankungen des Körpers



- a) Schräges Abziehen (evtl. durch 2. Zeigefingergillet)
- b) Zeigefinger liegt am Schaft an
- c) Unkonzentrierte Visierbeobachtung (links verklemmtes Korn)



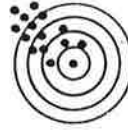
- a) Halterfläche zu nah am Spiegel (optische Täuschung)
- b) Zurückziehen der Waffe bei der Schußabgabe
- c) Unkonzentrierte Visierbeobachtung (Vollkorn)



- a) Nachlassende Konzentration
- b) Schütze hält nicht nach (setzt zu schnell ab)
- c) Unkonzentrierte Visierbeobachtung (Feinkorn)



- a) Zurückziehen der Waffe bei Schußabgabe
- b) Nachgeben im Ellbogengelenk bei Schußabgabe



- a) Nachgeben im Handgelenk bei Schußabgabe
- b) Schütze drückt bei Schußabgabe mit dem Ballen gegen die Waffe
- c) Starker Daumendruck



- a) Schütze zieht ruckartig den Abzug durch (reißt)
- b) Schütze verkannt Waffe nach links und läßt Mündung fallen



- a) Schütze zieht ruckartig den Abzug durch (reißt)
- b) Nachgeben im Handgelenk bei Schußabgabe



- a) Zu starker Daumendruck gegen die Waffe
- b) Zu stark abgespreizter Daumen
- c) Unkonzentrierte Visierbeobachtung (rechts verklemmtes Korn)



- a) Die schwerwiegendsten Fehler werden bei der bewußten Schußabgabe gemacht. Die somit verursachten Ausreißer können sowohl in einer Richtung als auch auf die ganze Scheibe verstreut liegen, oder
- b) es liegt kein bestimmter Fehler vor. Hier fehlt jede Voraussetzung für eine saubere Schußabgabe

Ein leichtes Verkannten der Waffe ist keinesfalls nachteilig, wenn sie stets mit derselben Seitenneigung gehalten wird. Für manche Schützen ist die Schräglage der Waffe von erheblichem Vorteil, weil auf diese Weise ihre Armmuskulatur entspannt wird. Jedoch ist bei links verkannter Waffe zu beachten, daß ein Schütze mit schwachem Handgelenk ein Fallen des Kornes nach links unten oft nicht verhindern kann. Die hierbei auftretenden Fehlschüsse im Sektor 6 bis 8 Uhr könnten bei Normalhaltung der Waffe (mit waagerechter Kimme) vermieden werden.

Liegen alle Treffer eng beisammen, jedoch nicht in der Mitte der Scheibe, und sind Sie überzeugt, daß Sie keinen der angeführten Fehler machen, dann ist es angebracht, eine Korrektur der Visierung vorzunehmen. Dadurch können die Treffer bei gleichem Visierbild in die Scheibenmitte gelenkt werden.

Varianten der Pistolengrundtechnik

Wie schon erwähnt, ist das Präzisionsschießen Ausgangsbasis und technisches Grundelement für die schnelle Schußabgabe. Diese Grundtechnik wurde im letzten Abschnitt ausführlich beschrieben. Nun aber zu den drei Schnellschußdisziplinen Duell, Olympische Schnellfeuerpistole und Standardpistole, welche sich in System, Kaliber, Abzugsgewicht und Technik z. T. wesentlich voneinander unterscheiden.

Eine übersichtliche Zusammenstellung aller Pistolendisziplinen und der hierfür erforderlichen Waffen sowie deren Abzugsgewichte und der son-

stigen wichtigsten technischen Auflagen finden Sie am Schluß des praktischen Teiles.
Die nun folgenden technischen Erläuterungen sind zum Teil stichwortartig kurz gefaßt, während alle mir wichtig erscheinenden Punkte eingehend behandelt werden.

Technik des Duellschießens

Der Duellschuß ist eine präzisierte Schußabgabe unter Zeitbeschränkung, weshalb sich Abzugsfehler besonders nachteilig auswirken. Ein intensives Duelltraining ist daher unerlässlich.

Das kleine Programm, meist für Vereins-, Kreis- oder Bezirksmeisterschaften ausreißend, umfaßt 15 Schuß, das große Programm dagegen 30 Schuß. Das Duellschießen ist keine abgeschlossene Disziplin, es wird mit dem Präzisionsergebnis addiert und stellt erst dann das Sportpistolen-Endergebnis dar.

Ausgangsstellung: Wie bei Präzision, evtl. etwas erweiterte Fußstellung. Arm 45°.

Scheibe: Internationale Figurenringscheibe (Silhouettenscheibe). Sie ist 160 cm hoch, 45 cm breit, in 10 Ovalringe gekleidet.

Scheibenvorlauf: 7–10 Sekunden.

Abzugsgewicht: 1360 g (Damen und Junioren 1000 g).

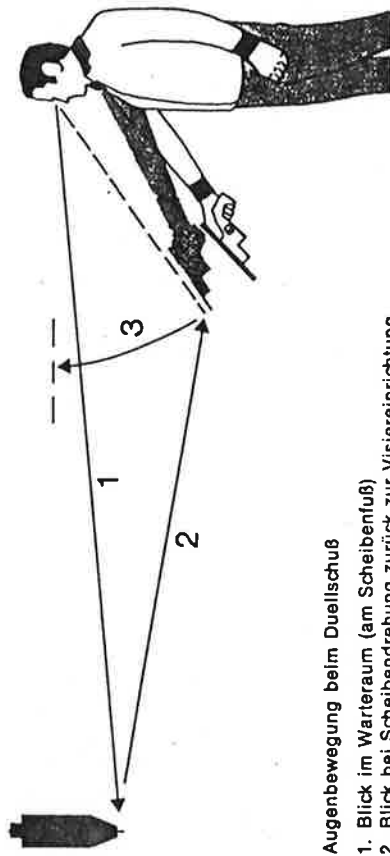
Kaliber: national 5,6 mm = 22 l,

international 7,62 bis 9,65 mm = 32 bzw. 38 spezial (für Damen und Junioren nur 22 l).

Zeit pro Schuß: 3 Sekunden, mit 7 Sekunden Zwischenpause zur nächsten Schußabgabe.

Anschlagstechnik

Bei Scheibendrehung ist der Arm zügig hochzunehmen, wobei der größte Teil des Weges (5/6) ebenso zügig und ohne seitliche Abweichungen zu überwinden ist. Im letzten Teil der Aufwärtsbewegung muß der Waffenarm weich abgebremst und die Visierlinie in der Haltefläche weich zum Stehen gebracht werden. Beim Hochnehmen des Armes ist der Blick vom Warteraum zurück zur Visierung und mit dieser zusammen, entlang der vertikalen Zahlenreihe, nach oben zu nehmen. Dabei kann die Lage des Kornos im Kimmeneinschnitt überprüft und somit wertvolle Zeit eingespart werden. Gleichzeitig mit dem Einfädeln der Visierlinie in die Zahlenreihe ist mutig mit dem Zeigefinger am Abzug vorzuziehen und der Rest des Abzugsge- wichtes in der Endphase der Aufwärtsbewegung zu überwinden. Das Nach- zielen erfolgt, wie schon beschrieben, auch wenn die Scheibe nach Ablauf der 3-Sekunden-Frist bereits abgedreht hat.



Augenbewegung beim Duellschuß

1. Blick im Warteraum (am Scheibenfuß)
2. Blick bei Scheibendrehung zurück zur Visiereinrichtung
3. Blick geht mit der Visiereinrichtung nach oben und bleibt auf der Visiereinrichtung

Dieser Vorgang wird mit stets gleich präzisierter Technik so oft mit äußerster Konzentration wiederholt, bis die Serie zu Ende geschossen ist. Über den sog. »Kontrollblick« erfahren Sie am Schluß des technischen Teils Näheres.

Weitere Duellpraktiken Eine weniger gebräuchliche Praktik beim Duellschießen nach langsamerem Armheben ist das Weiterfahren der Visierung durch die Haltefläche nach oben. Dies hat den großen Nachteil, daß der Schuß dann brechen muß, wenn sich die Visierlinie kurzfristig in der Haltefläche aufhält, was oft zur fehlerhaften »bewußten Schußabgabe« führt (Reißen).

Häufiger wird die präzisionsähnliche Schußabgabe praktiziert. Vor allem jene Schützen halten diese Art als für sie besser geeignet, welche mit dem Präzisionsschuß gut zurechtkommen. Hierzu bringen sie die Visierlinie schnell in die Haltefläche und nützen die dadurch eingesparte Zeit für längeres Zielen. Diese Technik gibt ihnen Sicherheit; sie ist unerlässliche Voraussetzung für die Schußabgabe.

Entscheiden Sie sich für diejenige Duelltechnik, die Ihnen im Wettkampf die meisten Ringe bringt und trainieren Sie dementsprechend.

Atmung bei Duell Die Atmung ist für alle drei Arten die gleiche. Der Schütze atmet nach dem Scheibenabdrehen 2 x normal durch und erwartet in ausgeatmetem Zustand die Scheibe zum ersten Schuß. Beim Erscheinen der Scheibe hebt er den Arm und läßt nur so viel Luft in die Lunge ein, wie ohne bewußtes Einatmen von ihr durch die leichte Dehnung des Brustkorbes aufgenommen wird. Ein Aufblähen der Lunge wäre äußerst nachteilig. Während des gesamten Ziel- und Abziehvorganges darf nicht geatmet werden.

Ist der erste Schuß abgegeben und das Nachzielen beendet, senkt der Schütze den Arm und läßt die »freiwillig« eingeatmete Luft entweichen. Jetzt atmet er einmal kräftig, aber nicht übertrieben durch und hebt beim Erscheinen der Scheibe zum nächsten Schuß erneut den Arm. Bei erhöhter Puls- und Atemfrequenz infolge starker Wettkampferregung kann zweimal, unmittelbar nach dem kurzen Nachzielen beginnend, durchgeatmet werden.

Zusammenfassung in Stichworten: Blick im Warteraum, Ausatmen, beim Heben des Armes Blick zurück auf die Visiereinrichtung, anschließend Kornbeobachtung, mutig vorziehen, unbewußte Schußabgabe bei ca. 2,5 bis 2,8 Sekunden und konzentriertes Nachzielen über die Scheibendrehung hinaus.

Trainingshinweise Das systematische Üben der Duell-Trainingselemente beginnt mit dem Hochführen der Waffe, erst schnell, dann immer langsamer werdend, ohne abzuziehen. Dann folgt das Hochführen der Waffe mit trockenem Abziehen und später dasselbe mit scharfem Schuß auf eine stehende Scheibe, wobei die tiefen Treffer als gut, die hohen und seitlich liegenden dagegen als schlecht zu werten sind. Erst wenn diese Elemente beherrscht werden, sollte mit dem Training auf die Drehscheibe begonnen werden (evtl. mit »Russisch Roulette«!). Leistungskontrollen sollen Aufschluß über das Beherrschen der Duelltechnik geben.

Ein Schütze, der vom heimatischen Stand her gewohnt ist, etwas tiefer als die Scheibenanlage zu stehen, wird aus einem gewissen Muskelgedächtnis heraus auf Schießständen, auf denen Scheibe und Schütze auf derselben Ebene stehen, zum Hochschuß neigen, weil der Arm es gewohnt ist, bis zur Abgabe des Schusses einen gewissen Weg zurückzulegen. Wenn man sich dagegen schon während des Trainings auf die zu erwartenden neuen Situationen einstellt, reagieren die Körperreflexe wesentlich schneller. Zweckmäßigerweise sollte man deshalb, speziell für diesen Fall, die Duellspiegel entsprechend tiefer setzen.

Der Schütze hat stets innere Ruhe zu bewahren und darf sich durch die neben ihm fallenden Schüsse nicht aus seinem Schießrhythmus bringen lassen.

Das Duellschießen erfordert wie alle anderen Schnellschußdisziplinen ständige Trainingsarbeit, ohne die keine Konstanz in diesem Sportpistolens Halbprogramm erreicht werden kann. Gerade hierbei können Ringzahlen geschossen werden, die nur knapp unter dem Maximum liegen. Oft kann mit einem guten Duellergebnis ein mäßig geschossenes Präzisionsprogramm aufgebessert werden und damit noch ein annehmbares Endresultat erzielt, oder beim Modernen Fünfkampf tausend Punkte und mehr erreicht werden, wenn voller technisch-psychologischer Einsatz geboten wird.

Olympische Schnellfeuerpistole

Technik des Schnellfeuerschießens

Das Schnellfeuerschießen, ebenfalls eine olympische Disziplin, stellt hohe und höchste Anforderungen an Konzentration, Selbstüberwindung und Reaktion eines Schützen. Kein Anfänger sollte deshalb diese Disziplin zum Erlernen des Schießens als erste wählen, sondern sich seine Grundkenntnisse beim Schießen mit der Luft- oder Sportpistole erwerben. Erst wer die Technik z. B. des Duellschusses beherrscht, wird in der Lage sein, die noch schnellere Schußfolge mit der OSP zu meistern – eine Schußfolge, bei der der Schütze voll konzentriert mit seinen Gedanken bei der gegenwärtigen Schußabgabe sein muß und gleichzeitig, z. B. bedingt durch den Zeitdruck bei der 4-Sekunden-Serie, die nächsten Scheiben vorauszuberechnen hat, um den Überblick über die Serie als Ganzes zu wahren.

Ausgangsstellung: Wie bei Duell, Arm 45°.

Scheiben: 5 internationale Figurenringscheiben (Silhouettenscheiben).

Zeit pro 5-Schußserie: 8, 6 bzw. 4 Sekunden.

Abzugsgewicht: beliebig.

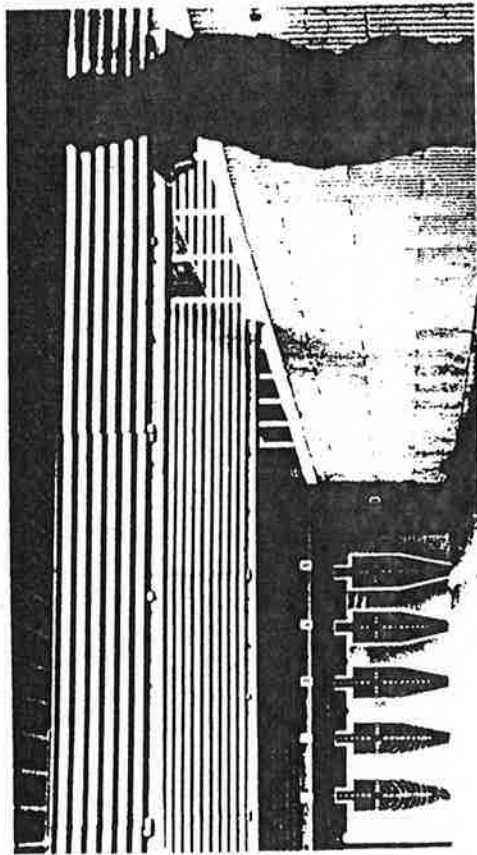
Kaliber: 5,6 mm = 22 kurz.

Die Scheibendrehung erfolgt ca. 3 Sekunden nach dem Kommando »fertig«, das der Schütze dann abgibt, wenn er alle Vorbereitungen für die Serie getroffen hat und mit dem Beginn des Schießens einverstanden ist.

Der Probeanschlag Zur Frage, auf welche Scheibe die Waffe beim Probeanschlag einzurichten ist, gibt es folgendes zu sagen:

Wird die Waffe auf die letzte oder mittlere Scheibe eingerichtet und der Oberkörper anschließend sozusagen aufgezogen, sitzt meistens der erste Schuß etwas links der »10«, weil der Schütze entweder das automatische Abdrehen zu früh begann oder es nicht verhinderte. Schon der Weg nach oben beginnt meist mit einer Linksbewegung, die eine Schlangenlinie einleitet. Richtet der Schütze dagegen seine Waffe auf die erste Scheibe ein (entspannt und evtl. mit geschlossenen Augen), dann hat er die Gewähr, daß der erste Schuß als schwerster der Serie auch tatsächlich im Scheibenmittelpunkt liegt und meist auch eine sauber geschossene Serie folgen läßt. Wählen Sie also unter den beiden Möglichkeiten. Ich selbst praktiziere die letztere Art, weil ich den ersten Schuß als wichtigsten der Serie betrachte.

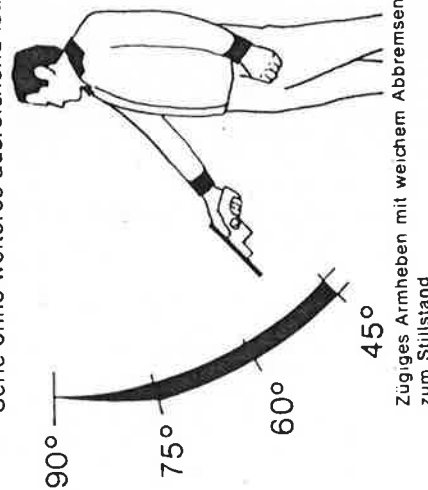
Atmung bei OSP Die Atmung muß beim Schießen mit der OSP für die Dauer der ganzen Serie eingestellt werden. Durch organische Vorschulung auch an Hand der bereits erwähnten atemgymnastischen Übungen (siehe Organschulung) kann der Schütze ohne weiteres den Atem für die Dauer einer Serie anhalten, ohne nachteilige Folgen befürchten zu müssen.



Igor Bakalov, UdSSR, in seiner für ihn typischen (steilen) OSP-Anschlagshaltung. 1962 bereits SP-Weltmeister, zählt der Routinier immer noch zur internationalen Spitze

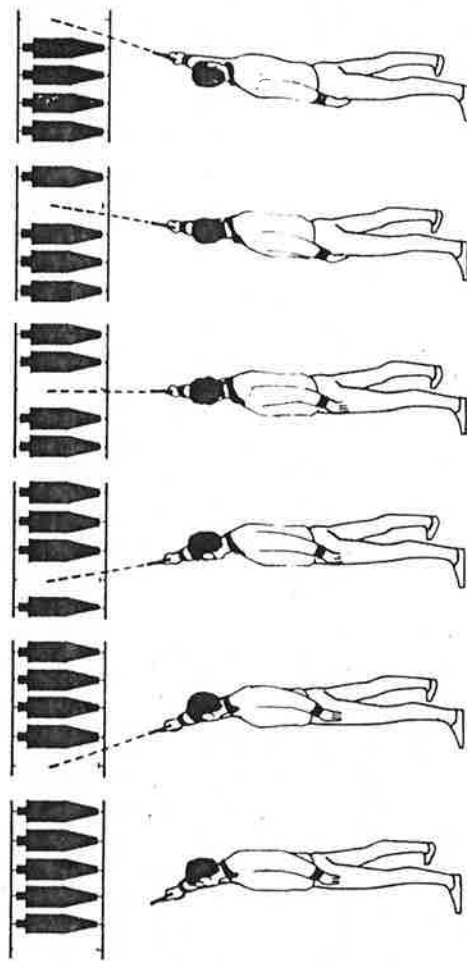
Vor dem Kommando »fertig« atmet der Schütze ruhig durch und konzentriert sich auf den nun folgenden Bewegungsablauf, denn eine gute Bewegungsvorstellung (Weg nach oben und von Scheibe zu Scheibe, einschließlich des Vorziehens und der Schußabgabe mit Nachzielen und 6. Schuß) läßt auch eine gute Ausführung folgen. Beim letzten Ausatmen erfolgt das eben erwähnte Kommando. Durch das Heben des Armes nach Sichtbarwerden der Silhouettenscheiben wird die beim Dehnen des Brustkorbes selbsttätig eingezogene, geringe Luftmenge aufgenommen, welche für die Dauer der Serie ohne weiteres ausreichend ist. Kein Aufblähen der Lunge!

Anschlagstechnik Bei Scheibendrehung ist der Arm zügig hochzunehmen und erst im letzten Sechstel weich abzubremesen, so daß die Visierlinie in der Haltefläche kurz zum Stehen kommt. Bei Beginn der Armbewegung muß das Auge von der Scheibe zurück auf die Visiereinrichtung (Korn) genommen werden. Beide gehen nun miteinander in die Haltefläche, wobei beim Einfädeln der Visierlinie in die vertikale Zahlenreihe mit dem Fühlnehmen am Abzug begonnen werden muß.



Um den größten Teil des Abzugsgewichtes je nach Schießgeschwindigkeit zeitsparend zu überwinden, beginnt der Schütze bei der 8-Sekunden-Serie am unteren Rand der »10«, bei der 6-Sekunden-Serie auf Höhe der »8« und bei der 4-Sekunden-Serie bereits unterhalb der »6« mit dem Vorziehen am Abzug. Nach diesen technischen Vorarbeiten fällt nun der Schuß in der Endphase der Aufwärtsbewegung oder nach kurzem Stillstand in der Haltefläche ohne bewußte Nachhilfe am Abzug.

Die Drehbewegung Nach dem Brechen des ersten Schusses und dem kurzen Nachzielen wird nun vom Schützen durch schnelle, aber nicht zu hektische Drehung in den Hüft-, Knie- und Sprunggelenken mit weichem Abbremsen die 2. Scheibe anvisiert, und das erneute unbewußte Lösen des Schusses durch leichtes Vorziehen am Abzug herbeigeführt. Bei der schnellen 4-Sekunden-Serie muß bereits auf der »9 oder 10 rechts« abgezogen werden.



Beim Übergang von Scheibe zu Scheibe dreht der Körper mit, wobei vor jeder Scheibe eine Unterbrechung der Drehung erfolgt. Wichtig: Arm und Schulter stehen immer im gleichen Winkel zueinander

Dies wiederholt sich nun bis zum Ende der Serie. Nach dem 5. Schuß ist zweckmäßig ein imaginärer 6. Schuß anzuhängen. Eine Ersatzhandlung an Stelle des 6. Schusses ist das Verweilen der Visierlinie für eine kurze Zeitspanne auf der 5. Scheibe nach Brechen des 5. Schusses. Das Nachhalten oder Weiterführen der Waffe darf unter keinen Umständen außer acht gelassen werden, weil oft in der Endphase der Serie Reflexe der Entspannung auftreten und ein Abfallen der Visierlinie bewirken. Es ist vor allem dann angebracht, wenn der letzte Schuß des öfteren tief links liegt.

Als Rechtshänder ist stets von rechts nach links zu schießen, um die folgenden Scheiben nicht mit der Waffenfaust zu verdecken, sondern voll sichtbar vor dem Arm zu haben. Der Linkshänder verfährt sinngemäß. Wird der Arm beim Übergehen zur nächsten Scheibe allein weitergeschwenkt, dann verändert sich die Lage des Kornos im Kimmenausschnitt durch Verschieben des Dreiecks Waffe – Schulter – Auge – Waffe. Ihre Treffer in der »9 rechts« sind sicher die Folge dieses häufig gemachten Fehlers.



Visierbild bei ausschließlicher Armführung (ohne Drehung des Oberkörpers)

Achten Sie daher stets darauf, daß bei steif im Oberkörper eingestelltem Arm die Seitwärtsbewegung, das Abbremsen der Bewegung, das Vorziehen am Abzug, das kurze Verweilen in der Haltefläche und das Lösen des Schusses weich ineinander übergehen, und das kurze Nachziehen nicht unterlassen wird.

Das Abziehen bei OSP Der Zeigefinger wird beim schnellen Schießen entgegen einer häufig praktizierten gegenteiligen Bewegung langsam angezogen und schnell ausgestreckt, um ein reißähnliches Lösen des Schusses von vornherein auszuschalten. Hierzu ist ein etwas längerer Abzugsweg von Vorteil.

Das Abzugsgewicht soll nicht unter 150 g liegen, 200 g sind als ideal zu bezeichnen und 250 noch kein Grund, um über den »harten« Abzug zu schimpfen, wenn die Serie schlecht war.

Ein weiterer Fehler ist das kaum merkliche Lösen der Steifheit im Ellenbogen- oder Handgelenk, indem die Waffe mit dem Abzug zurückgezogen wird. Dies führt zu Ausreißen, die meist rechts oder links über der Scheibenmitte liegen und das Ergebnis oft katastrophal absinken lassen, besonders bei der 4-Sekunden-Serie.

Versuchen Sie nie krampfhaft, unbedingt die Mitte der »10« zu treffen. Das Schießen mit der Schnellfeuerpistole gestattet besonders bei den schnelleren Serien oft nicht die erforderliche Korrektur der Visiereinstellung in der Haltefläche. Ziehen Sie also getrost am Rande der Haltefläche ab; in den meisten Fällen wird es trotzdem eine »10« sein. Eine durchgeführte Korrektur kann dagegen zu Zeitdruck und damit zu schlechten Schüssen führen. Sie kostet Sie genau die Zeit, die Ihnen am Schluß der Serie zur sicheren Abgabe des letzten Schusses fehlt. Besser ist, diese Zeit einzusparen, indem Sie beim Ziehen am Abzug versuchen, die Visierung etwas näher zur Scheibenmitte hinzudrücken. Vielleicht erreicht Ihr Schuß gerade noch den nächsten Ring.

Das Zeitgefühl Ein gutes Zeitgefühl gibt dem OSP-Schützen jene innere Ruhe und Sicherheit, die erforderlich ist, um ausgewogen, präzise und überlegt Schuß für Schuß, ohne Zeitangst abzugeben. Wer den letzten Schuß stets mit dem Gefühl abgibt, daß dieser in die Drehung der Scheibe fallen könnte und somit als Fehler gewertet wird, macht alle positiven Emotionen spätestens auf der letzten Scheibe zunichte.

Wann die Zeit bei den 8-, 6- oder 4-Sekunden-Serien abgelaufen ist, kann am besten am Rhythmus oder bei unregelmäßiger Schußabgabe auf Grund der Schießgeschwindigkeit geschätzt werden. Ein fleißiges Training unter besonderer Beachtung der Zeiteinteilung ist daher unbedingt erforderlich. Im Winter kann das Training unter Beachtung einer kurzen Trainingspause »trocken« durchgeführt werden. Der Schwerpunkt ist hierbei auf den 1. Schuß, den Weg von Scheibe zu Scheibe und das Zeitgefühl zu legen. Die Zeit für den 1. Schuß beträgt in der Regel bei der 8-Sekunden-Serie 2,0 bis 2,2 Sekunden, bei der 6-Sekunden-Serie 1,6 bis 1,8 Sekunden und bei der 4-Sekunden-Serie 1,1 bis 1,5 Sekunden.

Da der Schießrhythmus fast immer derselbe ist, muß für jede Verzögerung entweder bei Abgabe des 1. Schusses (Suchen) oder weil der Abzug einmal nicht ausgelassen wurde, der letzte oder wenn erforderlich auch der vorletzte Schuß schneller abgegeben werden. Hängen Sie also nicht zu sehr am Rhythmus, sondern variieren Sie, wenn erforderlich, um alle 5 Schüsse als 5 Treffer anzubringen. Eine »8« ist nicht gut, aber erheblich besser als ein Fehler! Ansonsten ist die Zeit gut auszunützen.

Wer den sog. rumänischen 4-Sekunden-Rhythmus bevorzugt, hat auf eine schnelle Abgabe des 1. und letzten Schusses zu achten (mit 2 x 9 einverstanden), während die mittleren drei Schüsse fast im langsameren 6-Sekunden-Rhythmus abgegeben und daher sicher angebracht werden können (3 x 10).

Visierung bei OSP Beim Schnellfeuerschießen können im Gegensatz zum Präzisionsschießen die Lichthöfe links und rechts des Kornos breiter sein. Die rumänischen OSP-Schützen, bekanntlich zur absoluten Weltspitze zählend, bevorzugen ein Verhältnis von 2:1. Dies besagt, daß jeder Lichthof so breit wie das Korn ist. Sie gehen von der Tatsache aus, daß bei zu engen Lichthöfen langes Suchen und zu exaktes Zielen die Folgen sind, was bei der Größe des Silhouetteninnenringes nicht erforderlich ist, und dadurch zuviel der kostbaren Zeit in Anspruch genommen wird.

Handhaltung bei OSP Leider wurde von den meisten Waffenkonstrukteuren noch nicht oder noch nicht genügend berücksichtigt, daß sich bei einer Schnellfeuerpistole mit tief auf der Hand liegendem Lauf manche Fehler nicht so nachteilig auswirken können, wie bei einer Waffe, deren



Der zweifache Olympiasieger Joseph Zapedzki mit hoch in den Griff eingesetzter Faust

Hauptteil hoch über der Hand liegt. Deshalb sind viele OSP-Schützen der Nationalmannschaft und auch Leistungszentren bereits dazu übergegangen, eine entsprechende Änderung vorzunehmen. Sie fräsen das Metall bis knapp unter die Kimme ab und gewinnen somit Raum für eine Verschiebung der Handlage nach oben. Ich halte diese Änderung schon deshalb für angebracht und erstrebenswert, weil durch sie die Hebelwirkung erheblich verringert und mancher damit in Zusammenhang stehende Unsicherheitsfaktor ausgeschaltet wird. Und so unwichtig ist das nicht. Eine entsprechende Umgewöhnungszeit ist in Betracht zu ziehen und einzuplanen.

Das Springen der Waffe Während der eine Schütze mit allen verfügbaren und erlaubten Mitteln ein Ruhigstehen der Waffe bei der Schußabgabe anstrebt, um den horizontalen Weg von Scheibe zu Scheibe möglichst flach und kurz zu halten, strebt ein anderer das Springen der Waffe an. Alex Taransky, Australier, Olympiateilnehmer von Mexiko-City und München, nützt das für die Seitwärtsbewegung seines Schießarmes aus. Er behauptet, ihm falle dadurch die Drehung des Körpers leichter.

Der Großteil der OSP-Schützen, unter ihnen Rosca, Rumänien, Gonzales, Spanien und auch die von Jahr zu Jahr mehr zur Spitze drängenden deut-

schen Schützen, bevorzugen eine ruhige Waffenlage. Sie wählen hierzu sogar eine extra weiche Munition aus und sorgen aus eigener Kraft für das Weiterführen der OSP.

Ansonsten haben Munitionsprobleme nur untergeordnete Bedeutung, denn die meisten Fehler, die gemacht werden, entstehen in erster Linie in unserem Gehirn.

Trainingshinweise Der Übergang vom vertikalen zum horizontalen Weg der Visierlinie ist äußerst schwierig und muß vor allem für die schnelle 4-Sekunden-Serie speziell geübt werden. Hierzu kann unter anderem die Anlage auf das Duellprogramm umgeschaltet und durch Abgabe von jeweils zwei Schüssen innerhalb der 3 Sekunden auf die erste und zweite Scheibe der Übergang zuerst etwas langsamer, dann immer schneller werdend trainiert werden. Beim dritten Versuch kann bei der trockenen Abgabe des 2. Schusses die Lage des Korns im Kimmeneinschnitt überprüft werden. Bei diesen Übungen kann mannigfaltig variiert werden. Dem Einfallsreichtum sind also keine Grenzen gesetzt.

Um die schnelle Abgabe des 1. Schusses zu üben, habe ich für die Schützen meines Leistungszentrums die Anlage auf 1,2 Sekunden eingestellt und diese Zeit anhand einer Stoppuhr drücken lassen. Die Schützen wurden dadurch gezwungen, ohne Korrektur der Visierstellung und der Lage der Visierlinie in der Haltefläche den Schuß unwahrscheinlich schnell abzugeben. Schon nach kurzer Zeit war festzustellen, daß der Weg nach oben sauberer, der Schuß nicht mehr gerissen, besser nachgezielt und jede innere Hemmung über Bord geworfen wurde, was Ergebnisse von 48, 49 und 50 Ringen möglich machte. Dagegen hat schon manches Zögern bei der Abgabe des 1. Schusses eine gerissene »8« oder »7« eingebracht. Reaktion kann erlernt werden!

Weitere Tips und vor allem meine Meinung zum sog. Kontrollblick finden Sie im Abschnitt »Wichtige Hinweise für alle Schnellschußdisziplinen«. Schießspiele siehe Kapitel »Psychologisches Training«. Das Schnellfeuerschießen darf getrost als schwierigste Pistolendisziplin angesehen werden. Der Weg zur 590-Ringe-Grenze und knapp darüber als momentan erstrebenswertes Ziel für den Leistungsschützen muß gut fundamentiert sein. Dies bedeutet mit anderen Worten: harte Trainingsarbeit mit vollem Einsatz.

Standardpistole *

Die Disziplin Standardpistole, seit Jahrzehnten bei den Amerikanern mit geringen Abweichungen als nationale Schießart äußerst beliebt und von den größeren Schießnationen ohne die sonst üblichen Meinungsverschiedenheiten akzeptiert, ist bei uns manchen Vereinen nur dem Namen nach bekannt. Daß diese Einführung der Standarddisziplin weitsichtig ist und aus einem bestimmten Grund betrieben wird, anerkennt besonders derjenige Schütze nicht, der bisher mit seinen Disziplinen vollauf beschäftigt und zufrieden war. Die neue Disziplin ist somit für ihn Mehrbelastung und arbeitsreiche Umschulung ohne besondere Vorteile. Ich persönlich finde, trotz derselben anfänglichen Voreingenommenheit, daß diese Disziplin es wert ist, »auch« geschossen zu werden. Sie engagiert den Schützen besonders bei den schnelleren Serien durch den kleinen Ringabstand zu größerer Präzisionsarbeit, was ihm dann bei den übrigen Disziplinen zugute kommt.

Vielleicht akzeptieren Sie auch noch den weiteren Vorteil, daß es hierbei keine Halbprogramme gibt, sondern das ganze 60-Schuß-Programm wie bei FP und LP zusammenhängend geschossen wird und bereits in weniger als einer Stunde beendet ist. Es gibt nur einen Vorstartzustand und eine Wettkampfbelastung, eine sog. »Qualerei II. Teil« findet nicht statt.

Ausgangsstellung: Wie bei Präzision, evtl. etwas erweiterte Fußstellung. Armhaltung 45°.

Schelben: Internationale Präzisionsschleibe.

Zeit pro 5-Schuß-Serie: 150, 20 bzw. 10 Sekunden.

Abzugsgewicht: 1000 Gramm.

Kaliber: 22 l = 5,6 mm.

Schelbenvorlauf: 7–10 Sekunden (wie bei Duell).

Anschlagstechnik Alles bisher Gesagte in den Abschnitten Grundtechnik (Präz.) und Varianten der Grundtechnik (Schnellschuß) – zum Weg nach oben bis einschließlich der Abgabe des ersten Schusses – trifft auch auf die 20- bzw. 10-Sekunden-Serien der Disziplin Standardpistole zu. Die Haltefläche ist wie bei Präzision unter dem Spiegel, um auch hier die Visierung scharf abgehoben vom Hintergrund besser zu sehen. Nur wenige Schützen bevorzugen die Haltefläche im Spiegel.

* Laut DSB-Sitzungsbeschluß v. 22. 11. 1972 (siehe DSZ 12/72) wurde die Disziplin »Standardpistole« im Bereich des Deutschen Schützenbundes vom Programm gestrichen. International tritt keine Änderung ein.

Die 150-Sekunden-Übung wird wie beim Präzisionsschießen bei Sportpistole geschossen. Um die zur Verfügung stehenden 2½ Minuten nicht zu überschreiten, sind mehrmaliges Absetzen und längere Zwischenpausen zu vermeiden. Wenn sich der Schütze erst an die Zeitbeschränkung gewöhnt hat, erscheint ihm die Zeit als ausreichend. Eine intensive Kontrolle anhand einer Uhr (Stoppuhr) ist zweckmäßig.

In der 20-Sekunden-Übung erfolgt nach Abgabe des 1. Schusses alle drei Sekunden ein weiterer präzisionsähnlich abgegebener Schuß. Zwischen der 3. und 4. Schußabgabe wird einmal geatmet, d. h. die geringe Menge verbrauchter Luft wird ausgeatmet, frische Luft voll eingeatmet und nach Ausstoßen der größten Menge dieser Luft der Atem bis nach Beendigung der Serie angehalten. Das Nachziehen darf auch hier nicht außer acht gelassen werden.

Die 10-Sekunden-Übung ist mit der 8-Sekunden-Serie bei OSP zu vergleichen, nur werden im krassen Gegensatz dazu alle 5 Schüsse auf nur eine im Verhältnis zur Schnelligkeit sehr kleine Scheibe abgegeben. Die Atmung vor dem 1. Schuß ist wie bei Duell auszuführen. Während der Serie darf nicht geatmet werden. Diese schnelle Standardübung ist äußerst schwierig zu schießen, da sich geringste Fehler beim Zielen und Abziehen in z. T. sehr niedrigen Ringzahlen ausdrücken. Eine »8« z. B. bei Duell ist mit einer »3« oder »4« bei Standardpistole zu vergleichen. Daher sind auch die Ergebnisse dieser Disziplin nicht annähernd so hoch wie in den anderen Schnellschußdisziplinen.

Die unbewußte Schußabgabe vermeidet solche Ausreißer und hält das Ergebnis in angenehmen Grenzen. Nur äußerste Konzentration und fehlerfreie Technik lassen das Ergebnis in sonst ungewohnte Regionen ansteigen. Bei der Standardpistole ist dies meiner Meinung nach schneller als in anderen Disziplinen möglich.

Um mit der knapp bemessenen Zeit besser auszukommen, muß unbedingt die Zeit des Einschwenkens der Visierlinie in die Haltefläche zum Vorziehen am Abzug und dadurch zur Wegnahme von mindestens ¼ des Abzugsgewichtes genutzt werden. Wer dies nicht beherrscht, ist zum Reißen verurteilt. Er wird seine Einschüsse z. T. außerhalb des schwarzen Spiegels suchen müssen.

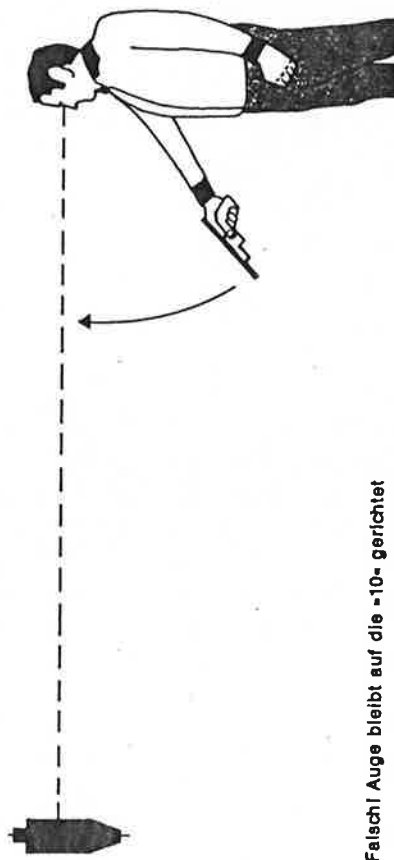
Auch zu schnelles Schießen beeinträchtigt die Treffsicherheit. Vor allem bei der 20-Sekunden-Übung, die oft schon nach 12–14 Sekunden beendet wird, tritt diese Hektik häufig auf. Ihr ist nur mit einer intensiven Schulung des Zeitgefühls zu begegnen. Dieser ungewohnten »mittleren Gangart« aber kann damit eine maximale Ringzahl abgetrotzt werden.

Wichtige Hinweise für alle Schnellschußdisziplinen

Das Wahrnehmen der Scheibendrehung

Um die Scheibendrehung blitzschnell und sicher wahrnehmen zu können, darf sich der Schütze nicht auf akustische Zeichen verlassen. Das Klicken im Schaltrelais könnte überhört oder mit einem ähnlichen Geräusch verwechselt werden. Ein hierbei entstandener Irrtum kann durch ein sog. »Ver-schlafen« oder »Vormucken« schlechte Schüsse oder gar Fehler bewirken. Nehmen Sie also stets optisch die Scheibendrehung wahr. Hierbei ruht das Auge am zweckmäßigsten am Fuß der Scheibe oder noch etwas tiefer, um den Weg vom »Warteraum« zur nach oben gehenden Visierlinie zu verkürzen und dadurch mehr Zeit zum Einordnen oder Korrigieren des Kornes im Kimmeneinschnitt zu haben (siehe Seite 41).

Wird im Gegensatz hierzu das Auge auf die »10« gerichtet, geht es beim Anheben der Waffe nicht der Visiereinrichtung entgegen, sondern verweilt weiterhin dort, wo einmal der Einschuß liegen soll. Die Visiereinrichtung wird somit unkontrolliert von unten her in die bereits bestehende Visierlinie Auge – Ziel eingefädelt. Sie bleibt deshalb auch während der nachfolgenden Schußabgabe unbeachtet.



Falsch! Auge bleibt auf die »10« gerichtet

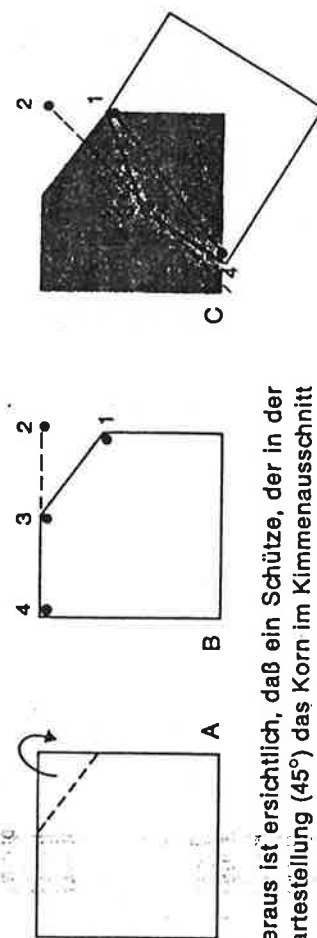
Die Überwindung, das Auge von der für viele hypnotisch wirkenden »10« zu lösen, gelingt nur wenigen Schützen. Stellen Sie also von vornherein Ihr Auge nicht auf die Scheibenmitte ein. Außerdem läßt das Auge von einem weniger weit entfernten Punkt zur Visiereinrichtung gehend diese schneller konturenscharf erscheinen, als von einem weiter entfernten. Schützen, die Umstellungsschwierigkeiten beim Wechsel der Sehentfernung bei unterschiedlich entfernten Punkten haben, werden deshalb den »Warteraum im Niemandsland« bevorzugen.

Der sog. Kontrollblick

Gänzlich falsch wäre es, das Auge zurück zum Korn zu nehmen, um bereits unten in der Wartestellung der Waffe die Visierung für die kommende Schußabgabe einzurichten. Wer heute noch diesen »Kontrollblick« praktiziert, hat sich noch nie ernsthaft Gedanken darüber gemacht, daß sich der Winkel Auge – Waffe – Schulter – Auge bei der Bewegung des Armes nach oben stetig vergrößert und somit das Auge immer mehr über den Arm angehoben wird. Das Auge, das vorher von hinten über die Visiereinrichtung gesehen hat und das Korn genau im Kimmeneinschnitt sah, blickt nun »von oben herab« auf die Visiereinrichtung und sieht das Korn, oft bis zum Kornfuß sichtbar, weit über die Kimme ragen.

Versuchen Sie einmal mit geringem technischen Aufwand zur Bestätigung dieser Theorie folgendes:

1. Knicken Sie eine Ecke einer Präzisionsscheibe nach hinten um (siehe Skizze A).
2. Befestigen Sie die Scheibe am Punkt 1 mit einem Reißnagel an der Wand. Der Reißnagel soll das Schultergelenk darstellen.
3. Markieren Sie mit einem weiteren Reißnagel das Zielauge (Punkt 2). Es muß über dem Schultergelenk (Punkt 1) in Verlängerung der Visiereinrichtung (Punkt 3 und 4) nach hinten liegen.
4. Zielen Sie nun mit dem Auge (Punkt 2) über Kimme (Punkt 3) und Korn (Punkt 4) und Sie werden feststellen, daß die Visierlinie stimmt (siehe Skizze B).
5. Senken Sie nun Arm und Waffe (Punkt 3 und Punkt 4) bis zur 45°-Stellung, dann kann das Auge (Punkt 2) zwar noch die Kimme (Punkt 3) sehen, aber das Korn (Punkt 4) ist unter der verlängerten geraden Linie Auge – Kimme verschwunden (siehe Skizze C).



Hieraus ist ersichtlich, daß ein Schütze, der in der Wartestellung (45°) das Korn im Kimmeneinschnitt beobachtet, nach dem Armheben das Korn nach oben herausragen sieht, wenn er das Handgelenk vorher nicht verändert hat. Ergo verändert ein Schütze sein Handgelenk oft unbewußt, wenn er unten wie oben die Visiereinrichtung unverändert sieht.

Beobachten Sie sich also kritisch und stellen Sie diesen äußerst nachteiligen Irrtum so schnell wie möglich ab. Vorstehendes gilt für alle Disziplinen, bei denen eine 45°-Haltung des Armes vor der Scheibendrehung vorgeschrieben ist. Wer dagegen den Oberkörper mit dem steif eingestellten Arm stark nach vorne neigt, kann den Kontrollblick ohne weiteres praktizieren.

Die Aufschlüsselung der Serie

Noch ein Problem gilt es zu bewältigen; ein Problem vorwiegend psychologischer Art, das aber bereits hier besprochen werden sollte, weil es hauptsächlich auf die Schnellschußdisziplinen bezieht und genau an diese Stelle paßt.

Sehen Sie nie die Serie als Ganzes, sondern schlüsseln Sie die Serie in fünf Einzelschüsse auf, die – jeder für sich und 100%ig sauber gezogen – mit der richtigen inneren Einstellung abgegeben werden müssen. Das heißt, Sie müssen bei jedem Schuß, auch wenn die Schüsse schnell hintereinander abgegeben werden, nur auf ein sauberes Abkommen achten, um dann beim Zusammenzählen (wenn alles vorbei ist) ein gutes Ergebnis zu haben. Willensrichtung also nicht 50 Ringe, sondern fünf mal saubere Technik, um evtl. 50 Ringe zu erhalten.

Das Präparieren von Kämme und Korn

Hebt sich Ihr Visier nicht scharf vom schwarzen Scheibenhintergrund ab oder erscheint es grau, so ist es mittels Streichholz, Span, Kerze oder eigens hierzu konstruierter kleiner Karbid-Lampe anzuschwärzen. Auch gibt es Schwärze aus der Sprühdose, wobei eine Abdeckung der übrigen Waffenteile mit Papier oder Stoff ratsam ist. Von einer rot-weißen Färbung der Visiereinrichtung halte ich nichts. Sie lenkt den Schützen ab, täuscht ihn und läßt das Auge zur Scheibe wandern. Dies gilt für alle Disziplinen.

Zur Beachtung:

Um zu vermeiden, daß das Füllen des Magazins oder Einführen desselben fehlerhaft geschieht oder das Durchladen und Entsichern der Waffe ver-
gessen wird, hat sich der Schütze immer wieder und voll konzentriert diese
Dinge zur Kontrolle vorzusagen. Nur so kann mit ziemlicher Sicherheit ein
vorzeitiges Ausscheiden aus der Konkurrenz durch eigenes Verschulden
vermieden werden.

Je nach Geschmack, Ansprüchen und Geldbeutel können Sie unter mehreren Modellen in den jeweiligen Disziplinen wählen. Lassen Sie sich am besten von erfahrenen, unvoreingenommenen und fairen Schützenkameratechnikern beraten und seien Sie vorsichtig bei Geschäftemachern und Schwätzern. Zum Abschluß des technischen Teiles mein Rat in Form dieses kurzen

Übersicht über Pistolendisziplinen und technische Anlagen, soweit sie für das sportliche Schießen von Interesse sind.

Disziplin	Waffen-system	Kali-ber mm	Ab-zugs-ge-wicht	Munition	vorgeschriftene Ausmaße					Lauflänge	Visier-länge	Entf. zur Scheibe	Max. Ge-samtlengew.	Ges.-zeit e-60-Sch. Progr.	Scheiben (Kartongröße)	
					L mm	B mm	H mm	L mm	H mm							
																Lauflänge
Luftpistole	Luftdruck- und CO ₂ -Pistolen	4,5	500	P. und Hohl-kugel	420	50	200	-	40	-	10 m	1500	40/105 min nat.; 40/75 min	LP-Scheibe 17x17 cm		
Sportpistole	Selbst-lader (halbauto-matisch) oder Revolver	7,62-9,65 mm inter. nat.; 5,6 mm auch	1360 g Damen 38 sp. Wad-sp. 22 l.r. cutler	300	50	150	153	-	220 mm	25 m	1400 g (ein-schl. Mag.)	-	Prätz.: Pistole 25-50m, 55x55cm Duell: Silhouet-ten-scheibe 160x45 cm	Standard-pistole		
Frei Pistole	Einzel-lader (auch Revolver)	5,6	beliebig Stech. erl.	22 l.r.	-	-	-	-	-	50 m	-	Mit Probe 2 1/2 St (30/75 min)	Pistole 25 m (Ringscheibe) 55x55 cm	Olympische Schnellfeuer-pistole		
OSP	Selbst-lader (halbauto-matisch)	5,6	1000 g	22 l.r.	300	50	150	153	-	220 mm	25 m	1400 g	-	Pistole 25 m (Ringscheibe) 55x55 cm	Standard-pistole	
Olympische Schnellfeuer-pistole	Selbst-lader (halbauto-matisch)	5,6	-	22 k	300	50	150	-	40	-	25 m	1260 g (ein-schl. Mag.)	-	Silhouetten-scheibe 160x45 cm	OSP	

Das Handgelenk muß bei allen Pistolendisziplinen frei beweglich sein. Eine Überschreitung der angegebenen Maße ist nur bei OSP in einer Ausdehnung bis maximal 5 % zulässig. Griffbreite (mit Ausnahme bei FP) bis maximal 50 mm. Weitere Einzelheiten siehe DSB-Sportordnung.

Hinweise: Üben Sie sinnvoll, wenn Sie etwas erreichen wollen, sonst verlängert sich Ihre Ausbildungszeit um Jahre.

Unter sinnvollem Training verstehe ich, nicht immer nur das zu tun, was man bereits kann (um anderen zu imponieren), sondern vor allem das zu üben, was man noch verbessern kann (um es eines Tages zu beherrschen).

Ein sinnvolles Training wäre beispielsweise für das Duellschießen folgende »Marathon«-Übung, die regelmäßig jede Woche einmal geschossen werden soll:

An eine scharfe 5-Schuß-Serie nach Entfernen des Magazins fünf weitere trockene Schüsse anhängen, um das Verhalten unmittelbar nach den scharfen Schüssen zu erforschen. Vielleicht ertappen Sie sich beim ruckartigen Durchziehen des Abzuges und finden somit die Ursache Ihrer schlechten Trefferbilder.

Wiederholen Sie im sogenannten »kleinen Marathon« diese Übung ohne Pause nach kurzem Nachladevorgang fünfmal und im »großen Marathon« zehnmal. Sie ziehen somit 50x scharf und 50x trocken ab.

Diese Dauerübung erbringt neben einer technischen Vervollkommenung des Anschlages (gerader Weg nach oben, eisernes Festhalten der Waffe vor, bei und nach dem Schuß trotz Ermüdungserscheinungen) eine für die sichere und beherrschte Schußabgabe im Wettkampf unerläßliche gute spezielle Kondition.

Wichtig ist, daß die trockene Serie im unmittelbaren Anschluß an die scharfe Serie erfolgt. Kein Ringe zählen. Nur Auswertung des Trefferbildes am Schluß des Schießens.

Erfinden Sie weitere ähnliche Übungen auch für andere Disziplinen nach dem Motto »weg vom Programmeschießen, hin zum härteren Training«, auch wenn sie unbequem und deshalb bei den meisten Schützen unbeliebt sind. Merke: Der Erfolg kommt nicht von selbst!

Theoretischer Teil

Psychologisches Training

Seelisches Leben erschöpft sich nicht in dem, was uns bewußt wird. Das Bewußtsein ist nur die Oberfläche, unter der sich starke Kräfte verbergen. Die Lehre vom Unbewußten ist eng verbunden mit dem Namen von Sigmund Freud, der als erster unbewußte Konflikte zu lösen verstand. Er entwickelte daraus eine eigene Seelenkunde (Psychoanalyse). Er wies wissenschaftlich nach, daß Leib und Seele eine Einheit bilden. Der Kummer z. B., eine »seelische Krankheit«, wirkt sich nachteilig auf den Körper aus. Wenn demzufolge ein sensibler Mensch an Grippe erkrankt und sein Pflichtbewußtsein dadurch gestört wird, daß er Dringliches nicht termingerecht erledigen kann, dann bleibt er länger krank als ein vitaler Mensch, dessen allgemeines Pflichtbewußtsein weniger stark ausgeprägt ist.

Umgekehrt wirken sich Krankheiten oder körperliche Gebrechen ungünstig auf die Seele aus. Nicht selten verursachen sie Niedergeschlagenheit und Minderwertigkeitskomplexe. Nur durch ärztliche Behandlung auf seelischem Wege (Psychotherapie) können krankhafte Erscheinungen seelischen Ursprungs (psychogene Erscheinungen) wirksam gemildert oder beseitigt werden.

Methoden der Seelenheilkunde (Psychotherapie) sind Suggestion, Hypnose und Psychoanalyse. Diese Heilmethoden werden oft als letzte Mittel bei seelisch ausgelösten körperlichen, insbesondere organischen Krankheiten angewandt, wenn andere ärztliche Behandlung ohne Erfolg geblieben ist. So wurden z. B. Magengeschwüre, aber auch gewisse Hauterkrankungen (Akne) durch die Hilfe eines Psychotherapeuten beseitigt.

Besonders an diesem letzten Beispiel zeigen sich Kraft und Wirkung psychologischer Praktiken am deutlichsten. Warum sollen wir uns nicht einer Behandlungslehre (Therapeutik) bedienen, die imstande ist, unseren seelischen Krankheiten (Psychosen) vorzubeugen, unsere Angstzustände (Neurosen) abzubauen und unsere falschen Vorstellungen (Komplexe) zu beseitigen? Die uns also hilft, unser körperliches und technisches Können ohne Hemmungen voll zu zeigen, um ein Maximum an Leistung zustande zu bringen.

Unsere ganze Aufmerksamkeit muß deshalb dem psychologischen Training, dem wichtigsten Grundelement unseres Schießtrainings gewidmet werden. Nicht zuletzt auch, um an jene hohen Ergebnisse heranzukommen, die sich

in einigen Waffenarten bereits dem Maximum nähern. Ein ausgiebiges Studium der einschlägigen Literatur ist erforderlich, um jenen Einblick in dieses schwierige Gebiet zu bekommen, der erforderlich ist, allen negativen Emotionen zum Trotz die richtige Einstellung zu allen Situationen des Wettkampfes zu finden, auch bei maximaler Belastung. Hierzu gehört die Konzentrationsschulung ebenso wie die Wettkampfsimulation und die Schulung der bereits erwähnten positiven Denkweise. Es erscheint mir daher angebracht, alle in Frage kommenden Begriffe zum besseren Verständnis näher zu beleuchten und zu erläutern. Die hierbei zur Anwendung gebrachte sog. »spartenbezogene Gebrauchspsychologie« ist von mir in vielen Wettkämpfen erprobt worden. Ich halte sie für ausreichend, dem Schützen das nötige seelische Rüstzeug zu geben, um hohe und höchste Resultate schießen und verkraften zu können.

Vorstartzustand und Wettkampfbelastung

Oft ist die seelische Belastung eines Schützen vor Wettkampfbeginn stärker als im darauffolgenden Wettkampfgeschehen selbst. Der erregende Erwartungszustand stellt daher meist schon Tage vorher höchste Anforderungen an das Nervensystem, was in der Regel jegliche Autosuggestion verhindert. Ferner ruft eine solche seelische Verkrampfung als deren Folge oft unangenehme körperliche Beschwerden hervor. Es erhöhen sich Blutdruck, Puls- und Atemfrequenz, Schweiß bricht aus, die Gesichtsfarbe verändert sich, die Skelettmuskulatur, speziell das Handgelenk, beginnt unnatürlich stark zu zittern und ein Druckgefühl im Magen oder in der (bereits leeren) Blase macht sich störend bemerkbar.

Somit stellt der Vorstartzustand den Schützen nicht nur psychologisch, sondern auch biologisch auf die bevorstehende Leistungsförderung ein.

Das Ausmaß dieser Belastung ist abhängig von

- Größe und Bedeutung des Wettkampfes,
- Selbstbewußtsein und Vertrauen in die eigene Leistung,
- Vorbereitung auf den Wettkampf (Fitness durch Muskel- und Organ- schulung),
- positiven Emotionen (Gefühlsbewegungen) wie Zufriedenheit, Freude, Ausgeglichenheit, Selbstvertrauen,
- negativen Emotionen wie falscher Ehrgeiz, Unzufriedenheit, Angst, Zorn, Geltungstreben, Erinnerung an ein früheres Versagen, Neid, schlechtes Gewissen infolge ungenügender Vorbereitung.

Nicht selten werden die Vorstarterscheinungen nach Brechen des 1. Schusses durch die nun beginnende »Vollbeschäftigung«, also dem Aufteilen des Gesamtkomplexes in einzelne Tätigkeiten und Aufgaben, und der damit verbundenen Ablenkung erheblich gemildert oder unterbleiben ganz. Letzteres wird auch als »Über-sich-Hinauswachsen« bezeichnet, wenn dabei bis-

her unerreichte Ergebnisse geschossen werden. Leider aber lassen sich die meisten Schützen noch allzusehr durch die Wettkampfatmosphäre zu unüberlegten Handlungen hinreißen oder sie verlieren leicht die Beherrschung und damit auch die Kontrolle über ihre Waffe.

Unser Hauptproblem ist und bleibt also, die Wettkampfleistung der Trainingsleistung näherzurücken. Am ehesten gelingt dies durch eine gesunde innere Einstellung zum Wettkampf, zum Gegner und zum gesteckten Ziel. Losgelöst und frei von allen beengenden Gefühlen dürfen wir keinen Zweifel am eigenen Können aufkommen lassen. Wir müssen über den Dingen stehen, sonst ist es nicht möglich, die unserem wahren Können entsprechende Ringzahl zu schießen oder gar beim derzeit hohen Leistungsniveau Anschluß an die Spitze zu finden.

Nur durch stufenweises Vorgehen in einer Art chronologischer Reihenfolge werden wir in der Lage sein, auch ohne psychiatrische Hilfe die eben genannten und für manche vielleicht nicht ganz verständlichen Begriffe positiv für uns, und unsere Sportart zu verwerten.

Ferner müssen wir versuchen, uns eine positive Denkweise systematisch anzuerziehen, um nach der hierfür erforderlichen Selbstentspannung (autogenem Training) alle wesentlichen und für den Wettkampf wichtigen positiven Merkmale durch Selbstbeeinflussung (Autosuggestion) im Unterbewußtsein ohne große Denkschwierigkeiten speichern zu können.

Positive Denkweise

Zum schnelleren Erreichen unseres Zieles müssen wir lernen, selbst in kleinen Dingen stets positiv statt negativ zu denken, das heißt, wir dürfen nachteilige Dinge nur in der Vergangenheitsform sagen: Ich habe gezittert, ich habe schlecht geschossen, ich war ein Pechvogel. Oder, wenn ein zu großer Unterschied zwischen dem bestehenden und gewünschten Zustand besteht: Ich zittere immer weniger, ich schließe immer besser, ich werde immer ruhiger usw. Solche und ähnliche Formulierungen bewirken, daß wir den derzeit unbefriedigenden Zustand nicht unbedingt als Dauerzustand betrachten, sondern entschlossen sind, es in Zukunft besser machen zu wollen.

Autogenes Training und Autosuggestion

Das autogene Training ist eine gute Methode zur Dämpfung des Erregungszustandes. Es macht Geist und Körper aufnahmefähiger für die Autosuggestion und wird erreicht, wenn wir uns vollkommen zu entspannen und leer zu machen versuchen. Totale Entspannung zu erlangen ist genau so schwer, wie sich im erregten Zustand tot zu stellen.

In dem nun eingetretenen Zustand der Leere lassen sich unter Ausschaltung aller negativen Gedanken und Einflüsse die einsuggerierten positiven

Merkmale wie die Feuchtigkeit vom Schwamm aufsaugen. Das hat zur Folge, daß sie bei Bedarf wieder abgegeben werden können.

Oft geschieht dies unterschwellig und wird vom Schützen kaum wahrgenommen, weil dieser bei Angstzuständen, Konzentrationsschwäche, falschem Ehrgeiz u. ä. über das normale Maß hinaus vom Wesentlichen abgelenkt ist. Somit erweist sich das Einprogrammieren beispielsweise aller für einen sauberen Anschlag erforderlichen Bewegungsabläufe als äußerst wertvolle Hilfe, weil die Ausführung mehr oder weniger vom Unterbewußtsein gesteuert unbewußt richtig erfolgt.

Die beste Zeit für autogenes Training und Autosuggestion ist die Zeit vor dem Einschlafen und kurz nach dem Erwachen. Vor dem Einschlafen ist meiner Meinung nach die bessere Zeit, denn man kann positive Einflüsse mit in den Schlaf nehmen und sie im Unterbewußtsein speichern. Aber auch die Zeit nach dem Erwachen hat ihren Vorteil. Er besteht darin, daß man ausgeruhter und aufnahmefähiger als am Abend ist.

Unter anderem erzeugt die Autosuggestion eine sog. unterbewußte Zielstrebigkeit, weil das ganze Tun und Fühlen nur auf ein Ziel ausgerichtet ist. Schließt ein Schütze gegen starke Gegner seine persönliche Bestleistung, so zielt zwar seine Wettkampfvorbereitung auf ein gutes Abschneiden hin, aber das »Mehr« an Erfolg muß zweifelsohne seiner autosuggestiven Vorbereitung zugeschrieben werden. Der Schütze selbst, nach der Ursache seines Erfolges befragt, wird wahrscheinlich antworten, daß er eben einen guten Tag gehabt habe.

Zwar strebt der Wunsch, Erfolg zu haben, stets nach Verwirklichung, aber ohne die Tatkraft würde er nur träumerisches Wunschdenken bleiben. Im Schießsport wird einem nichts geschenkt. Nur die Leistung zählt und bietet Aussicht auf Erfolg.

Komplexbildung und Gegenmaßnahmen

Wir Schützen sind äußerst anfällig für bestimmte Komplexe. Es mag daran liegen, daß unser Sport besonders viele geistige und seelische Fehlerquellen aufweist.

Die nun folgenden Beispiele sollen aufzeigen, wie umfangreich und intensiv Ihre Bemühungen sein müssen, um Störungen komplexen Ursprungs mit Erfolg begegnen zu können. Ich füge die Hoffnung an, daß diese Komplexe, die man getrost als unsere Standardkomplexe bezeichnen kann, nun endlich in Zukunft ihre schädigende Wirkung verlieren werden.

Ein Schütze schießt in jedem Wettkampf eine »8«. Er redet sich ein, daß diese »8« kommen muß, und deshalb schießt er sie auch früher oder später. Je früher, desto besser, denn nach dieser »8« schießt der Schütze meist noch ein sehr gutes Ergebnis, während er bis zur »8« stark gehemmt ist. — Es geht auch ohne diese anscheinend obligatorische »8«! Gelingt ihm nach

positiver Autosuggestion nur einmal der Beweis in der Praxis, so ist er meistens von seinem Komplex geheilt.

Wer seine Handlage verbessern will, sollte seinen Griff ändern. Wer aber dauernd seinen Griff bearbeitet, der ist sich nicht sicher, ob der Griff auch im Wettkampf hält, was er im Training versprochen hat. Dieser Komplex nährt sich selbst, denn durch häufiges Griffändern kommt keine Sicherheit zustande, und weil der Schütze unsicher ist, bastelt er an seinem Griff herum. Den idealen Griff zu finden, der womöglich von selbst schließt und immer trifft, ist nicht möglich!

Dem einen hängt die Scheibe zu hoch, dem anderen zu niedrig. Einmal ist es das Licht, dann der Wind und nicht selten sogar der Nachbar, der die Schuld an einigen schlechten Schüssen hat. Vorsicht! Aus diesen Ausreden werden im Wiederholungsfall nicht selten Komplexe. Sagt der Schütze: »Immer, wenn die Scheibe hochhängt, treffe ich nichts«, dann ist der Komplex schon gebildet. Er bewirkt, daß bei hochhängender Scheibe kein gutes Ergebnis zustande kommt, weil die Ursache der Fehler nicht ergründet, sondern von vornherein den hochhängenden Scheiben angelastet wird. So ähnlich verhält es sich in anderen Dingen auch. »Auf diesem Stand kann ich nicht schießen, auf dem habe ich noch nie etwas getroffen«, sagt der komplexbehafte Schütze und schießt deshalb sein gewohnt schlechtes Ergebnis auf diesem Stand. Die Munition taugt nichts, sagt ein anderer, und versucht damit, seinen Kameraden oder sich selbst eine Erklärung für sein Versagen zu geben.

Eine derartige Komplexbildung kann verhindert werden, wenn sich der Schütze wahrheitsgemäß für schlechte Schüsse selbst die Schuld gibt und nicht den hochhängenden Scheiben z. B. oder dem Griff, dem Stand oder der Munition. Die richtige innere Einstellung ist ausschlaggebend für den Erfolg. Dieser wiederum hilft durch Sicherheit die Angst abzubauen.

Wer aber macht sich schon die Mühe, seine Komplexe durch geduldiges Umdenken loszuwerden? Jeder, dessen Leistung stagniert und der mit dem bisher praktizierten nicht mehr weiterkommt, hat sich der Mühe des Umdenkens zu unterziehen, sonst geht seine Leistung zurück.

Mentales Training

Prof. Gerschler, den Angehörigen der Nationalmannschaft kein Unbekannter, sagt: »Die Qualität der Bewegungsvorstellung beeinflusst die Ausführung dieser Bewegung«. Denkt also ein Schütze konzentriert an den technisch sauberen Ablauf des Duellschusses, so wird mit einiger Sicherheit die Ausführung der Vorstellung entsprechen, auch wenn der Schütze die anderen Anforderungen noch nicht maximal erfüllt.

Dagegen kann selbst bei einem versierten Schützen allein schon die Vorstellung einer unkonzentrierten Bewegung diese evtl. hervorrufen. Denkt



Dem Olympiasieg nahe, konzentrierte sich Zapędzki nur auf die saubere Ausführung der Technik und nicht auf den erhofften Medaillengewinn

der Schütze beispielsweise während des Ziel- und Abziehvorganges an ein Zucken des Zeigefingers oder Zittern des Handgelenks, so tritt dieser Fehler oft unmittelbar danach tatsächlich auf. Auch wird eine unkonzentrierte und schlampige Bewegungsvorstellung ein schlangenförmiges Hochgehen des Armes, eine über den Haltraum hinausfahrende Visierlinie, einen unsauberen Zielvorgang und selbstverständlich eine unsaubere, wenn nicht gar stark gerissene Schußabgabe verursachen.

Daher ist eine positive und zweifelsfreie Denkweise für das mentale Training unerlässlich. Der negative Vorsatz »ich darf nicht reißen«, muß unbedingt durch den positiven Vorsatz »ich muß sauber abziehen«, ersetzt werden, um nicht an ein Reißen erinnert zu werden.

Um sich schon frühzeitig auf den Wettkampf und auf die im Wettkampfstand herrschende Atmosphäre vorbereiten und einstellen zu können, ist es angebracht, mindestens einmal das Wettkampfprogramm mit allen erdenklichen Eventualitäten, aber ohne Vorstellung von Ringzahlen und Ergebnissen, stets aber positiv »mental« durchzuschießen. In diese Wettkampfsimulation sind auch Waffenstörungen mit einzuplanen, denn wer mit ihnen rechnet, ist beim tatsächlichen Auftreten derselben nicht überrascht und kann sie in Ruhe beseitigen. Kraft durch Vorstellungskraft!

Bei negativer Denkweise kann sich die Vorstellungskraft auch negativ auswirken. Die Impotenz z. B. ist darauf zurückzuführen. Bei einem einmaligen Versagen sollten Sie daher ohne Panikstimmung stets nach der Ursache desselben forschen, denn damit ist der Grund für diesen »Ausrutscher« oft schon gefunden.

Negative Einflüsse

Angst ist stets negativ! Ein ängstlicher Mensch wird sich nie verlieren, wenn er sich selbst für ängstlich hält, denn er unterliegt ständig den Einflüssen seiner negativen Selbstsuggestion. Angst entspringt einer gewissen Unsicherheit, einem Zweifel am eigenen Können. Sie erzeugt eine oft unkontrollierbare Erregung, deren spürbare Auswirkung das Zittern ist. Der Schütze darf nun nicht versuchen, das Zittern unter allen Umständen unterdrücken zu wollen, sondern sollte versuchen, die Ursache desselben zu ergründen. Erst wenn er die Unbegründetheit seines Angstzustandes erkennt, kann er ihn durch positive Denkweise soweit beseitigen, daß er nicht mehr störend zu wirken vermag. Wie wäre es mit folgender Formel als »Beruhigungsspiel«: Das Wetter ist schön, ich bin gesund, ich schieße, weil es mir Spaß macht, keiner tut mir was, wenn ich nicht die erwartete Ringzahl schieße, und außerdem . . . Oder wie wär's mit dieser: Die meisten Leute, die hinter mir stehen, wünschen mir mit Sicherheit ein schlechtes Ergebnis. Soll ich ihnen den Gefallen tun, damit sie hinterher schadenfroh grinsen, oder soll ich ihnen zeigen, daß in mir doch mehr steckt, als sie vermuten? Oft hat mir eine solche Denkweise über die Klippe geholfen. Auf alle Fälle ist sie besser, als zu resignieren und sich gehen zu lassen.

Hat der Schütze seine Angstgefühle dann immer noch nicht ganz überwunden, sollte er sich nicht einzureden versuchen, daß er keine Angst mehr habe. Es entspricht sicher eher der Wahrheit, daß er von Wettkampf zu Wettkampf etwas weniger Angst hat. Dies könnte auch eine Formel der positiven Denkweise sein.

Nicht selten sind aus ängstlichen Kindern mutige Menschen geworden. Zum Teil geschieht diese Wandlung durch Fühlen, Wünschen, Wollen und Streben im Unterbewußtsein, oft aber bauen Erfolgsergebnisse die Angst erfolgreich ab. Soll ein Junge vor der Klasse eine Hocke über die Reckstange machen und schafft sie zum soundsovielten Male nicht, wird er wohl immer vor dieser Übung Angst verspüren, wenn er nicht plötzlich all seinen Mut zusammennimmt und die Hocke in letzter Verzweiflung doch noch schafft. Dies eine Erfolgsergebnis aber bewirkt, daß er jetzt weiß, daß etwas zu erreichen ist, wenn man den Versuch wagt. Von nun an wird dieser Junge die Hocke so lange üben, bis er sie fehlerfrei und ohne Hilfestellung kann. Er wird auch in Zukunft vor ähnlichen oder anderen Übungen keine Angst mehr haben.

Vorstehendes, auf das Schießen angewandt, dürfte manchem Schützen mehr Mut machen, Mut zu zeigen. Steht der Schütze beispielsweise kurz vor der Schußabgabe und zweifelt aus irgendeinem Grund daran, daß es ein guter Schuß wird, dann nützt ihm selbst der Wille, unbedingt die »10« treffen zu wollen nicht viel. Der Zweifel läßt ihn unentschieden und somit unkonzentriert werden. Jetzt kann der Schütze seinen Mut beweisen, indem er entschlossen die Waffe absetzt, um nach einer kurzen Erholungspause erfrischt wieder in Angriff zu gehen. Bringt er nicht fertig, die Waffe abzusetzen, so ist er mit einem schlechten Schuß einverstanden und darf sich über eine »8« oder »7« nicht wundern. Aus einem zögernden Schützen wird nie ein Meister werden, denn es fehlt ihm an kämpferischem Geist und Selbstüberwindung. Übertragen auf eine Verkehrssituation wäre der Betreffende, wenn er beim Überholen gezögert hat, aber dann doch versucht hätte, noch vorbeizukommen, mit dem entgegenkommenden Fahrzeug zusammengestoßen. Das Fazit aus beiden Beispielen dürfte somit klar sein: Im Zweifelsfalle nie!

Überheblichkeit

Ebenso negativ wie Zweifel und Mutlosigkeit wirken sich Überheblichkeit und falscher Ehrgeiz aus. Wer sich bereits als strahlender Sieger auf dem obersten Podest gnädig winken sieht, wird mit Sicherheit vergessen, auf welche technischen Erfordernisse er bei der Schußabgabe achten muß, um eventuell, seiner guten Form entsprechend, ein gutes Ergebnis zu schießen. Deshalb sollte man nie den Fehler machen und die sich stets negativ auswirkende Formel: Ich will siegen, koste es, was es wolle! — gebrauchen, denn sie verhindert jegliche positive Autosuggestion. Im Gegensatz hierzu wäre die folgende Einstellung geradezu vorbildlich: Ich bin gut trainiert, meine Leistungen werden immer besser, ich habe keinerlei Angst, ich will versuchen, Schuß für Schuß technisch sauber und mit der richtigen inneren Einstellung abzugeben, um ein maximales Ergebnis zu bringen. Mit freudigem Optimismus und gesundem Ehrgeiz läßt sich mehr erreichen als mit Verkrampftheit und Verbissenheit.

Den sog. »Trainingsweltmeistern« scheint diese vorbildliche Wettkampfeinstellung gänzlich zu fehlen. Ihre im Training erreichten sagenhaften Ergebnisse versuchen sie krampfhaft in den Wettkampf hinüberzutragen. Mißlingt dies, dann wird mit dem Schicksal gehadert und bei jedem schlechten Schuß mit dem Kopf geschüttelt. Der Traum vom sagenhaften Wettkampfergebnis, das alle umwerfen sollte, zerrinnt allmählich. Da sie mehr auf das erhoffte Wunder warten als auf das Wesentliche zu achten, geht der Wettkampf, wie üblich, nicht gut aus. Solchen Schützen kann ich nur den Rat geben, es als Fotograf zu versuchen, denn als solcher können sie ein verwackeltes Bild wegwerfen und versuchen, vielleicht durch Aufstützen

des Fotoapparates ein schärferes zu bekommen. Der Schütze aber kann das nicht. Für ihn zählt jeder Schuß, belanglos, unter welchen Umständen er abgegeben wurde.

Ein Schütze, der am Wettkampftage aus irgendeinem Grund nicht die Kraft hat, eine Niederlage zu verhindern, soll versuchen, diese Niederlage wenigstens auszuwerten und als Ansporn für den nächsten Wettkampf zu betrachten. Man kann nicht immer in Hochform sein, auch wenn dies von anderen erwartet wird. Niederlagen spornen besonders dann an, wenn sie nicht als Mißerfolge angesehen werden. Kein Mißerfolg ist es z. B., wenn man mit einer sehr guten Leistung Zweiter oder Dritter wird.

Das Gegenteil anstreben

Hat eine heftige Erregung während des Wettkampfes zu einer solchen Niederlage beigetragen, so kann ich aus meiner eigenen Erfahrung den Rat geben, sich einmal vor dem Wettkampf »künstlich« aufzuregen, um sich auf diese Weise abzureagieren und freier zu werden. Oft genügt hierzu schon eine hitzige Debatte oder ein Streit um des Kaisers Bart. Während man den einen mit Samthandschuhen anfassen muß, verträgt ein anderer eine starke Spritze, ein Dritter will vielleicht getreten werden. Ein Trainer hat es deshalb oft nicht leicht.

Eine Leistungssteigerung zu erzielen ist ebenfalls möglich, wenn man das Gesetz der das Gegenteil bewirkenden Anstrengung anwendet. Kann ein Schütze das Zittern seines Handgelenkes trotz der üblichen Versuche (Ursache ergünden) nicht unterbinden, hilft vielleicht der strikte Befehl, jetzt einmal unnatürlich stark zu zittern, das Gegenteil herbeizuführen. Schon bei Kindern ist zu beobachten, daß sie am liebsten das Gegenteil von dem tun, was von ihnen gewünscht wird. Bei einigen Erwachsenen soll dieser Trieb besonders ausgeprägt sein. Warum sollte man ihn nicht verwerten?

Jeder Schütze muß sich durch solche und ähnliche Eigenenerlebnisse seine Erfahrungen sammeln. Sie sind nicht übertragbar. Das chinesische Sprichwort, daß ein Tag Erlebnis mehr wert ist, als tausend Worte, drückt deutlich aus, daß die Erfahrung als ein sehr kostbares Gut angesehen werden muß. In gewissem Sinne kommt sie einem Studium gleich.

Umwelteinflüsse

Umwelteinflüsse sind geeignet, den Menschen zu verändern. So wie positive Emotionen freudige Erregung und Auftrieb bewirken, treten bei negativen Emotionen Lustlosigkeit, Traurigkeit und Niedergeschlagenheit auf. All dies wirkt sich negativ auf die Schießleistung aus. Ein Schütze sollte deshalb bei starken negativen Umwelteinflüssen eine Trainingspause einlegen und möglichst keinen Wettkampf bestreiten.

Ein guter Trainer oder Sportwart muß von sich aus gegen die Wettkampfteilnahme eines solchen Schützen entscheiden, um nicht noch größeren seelischen Schaden anzurichten. Pause einlegen, entspannen, Kraft schöpfen und dann erneut nach Überwindung der negativen Einflüsse mit Training und Wettkampf beginnen, das ist mein Rat in diesem Falle.

Ein weiterer Umwelteinfluß ist die berufliche Karriere oder die berufliche Unzufriedenheit. Erreicht ein junger Mensch im Beruf nicht das gewünschte Ziel oder findet er darin keine Befriedigung, dann engagiert er sich oft auf sportlichem Gebiet und erreicht nicht selten die sportliche Spitze. Im anderen Fall stürzen sich bewegungsgehemmte und linkische Menschen in ihren Beruf und gehen darin auf, weil sie auf sportlichem Gebiet nichts zu leisten vermögen, obwohl sie dies gerne täten. Nur wenigen gelingt ein Maximum an Leistung und Können auf beiden Gebieten.

Anspruchsniveau und Leistungsebene

Was das gesteckte Ziel anbelangt, darf der Wettkampfschütze von sich nur das verlangen, was er wirklich zu leisten imstande ist. Um sich nicht zu überfordern, sollte er sich ein Anspruchsniveau von beispielsweise 580 Ringen bei einer Leistungsebene von 570 Ringen schaffen. 580 Ringe möchte er also gerne schießen und unter 570 Ringe sollte er in der Regel nicht kommen, um eine einigermaßen konstante Leistung zu gewährleisten. Überschießt der Schütze nun mehrmals das Anspruchsniveau, dann hebt er es um ca. 5 Ringe an. Damit ist meistens auch ein Anheben der Leistungsebene verbunden. Jedoch, Mißerfolge durch zu schnelles Anheben der Leistungsebene bewirken das Gegenteil!

Ein in vernünftiger Relation zum Können des Schützen stehendes Anspruchsniveau verhindert eine mögliche Selbstüberforderung. Ein zu ehrgeiziger Schütze sollte sich dessen stets bewußt sein.

Kontakt als Ablenkung

Kontaktsuche mit Zuschauern ist meist besser, als sich von ihnen abzuschirmen versuchen. Wer sich auf dem Stand einsam und verloren fühlt, oder wer mit seinen Problemen und Schwierigkeiten nicht allein fertig wird, sollte die Waffe ablegen und sich kurze Zeit mit Bekannten oder seinem Trainer unterhalten. Oft genügt schon ein Blickwechseln zum Lösen der Verkrampfung. Nach einer solchen Ablenkung läuft der Wettkampf meist lockerer und bringt jetzt ohne Mühe das, was vorher trotz größter Anstrengungen nicht möglich war.

Mir selbst hat das einmal sehr geholfen, als ich in Bukarest bei einem internationalen Wettkampf nach dem ersten Durchgang in OSP mit 298 (300) Ringen gegen fast die gesamte Schnellfeuerelite in Führung lag und nach der ersten mäßig geschossenen 4-Sekunden-Serie des zweiten Durch-

ganges erhebliche Schwierigkeiten bekam. Ein neuer deutscher Rekord lag in der Luft und meine Waffe stand wahrscheinlich deswegen nicht mehr ganz ruhig. Meine bisher gute innere Einstellung drohte sich ins Gegenteil zu verwandeln. Hilfesuchend sah ich mich unter den zahlreichen Zuschauern nach bekannten Gesichtern um und entdeckte meinen Trainer auf der obersten Sitztribünenreihe. Sicher bemerkte er meine Schwierigkeiten, denn er deutete mir zur Ablenkung eine lustige Geschichte an, die ich kurz vorher, vielleicht ebenfalls zur Ablenkung, zum besten gab. Wie auf Kommando war ich wieder in meiner alten Verfassung, denn ruhig und ausgeglichen schoß ich, wieder auf mein Können vertrauend, in der letzten 4-Sekunden-Serie die noch fehlenden 49 Ringe. Hätte ich verbissenen kämpfend und ohne Pause weitergeschossen, wäre der Erfolg sehr in Frage gestellt gewesen, denn ein solches Ergebnis fällt angesichts der Bedeutsamkeit des Augenblicks nicht von selbst.

Mit solchen Situationen muß ein Schütze fertig werden. Wer gut damit fertig wird, schießt auch ein gutes Ergebnis. Wer aber am besten damit fertig wird, der gewinnt. Deshalb ist kämpfen gut, sinnvoll kämpfen aber weitaus besser!

Psychologisches Training in den Wettkampfpausen

Auch können derartige Schwierigkeiten durch autogenes Training und Autosuggestion (Umstimmung der eigenen Bewußtseinslage durch gezieltes Einreden) beseitigt werden. Hierzu ist erforderlich, daß sich der Schütze in aufrecht sitzender Haltung vollkommen entspannt die für die kommende Serie wichtigen Punkte einsuggeriert. Die Pausen zwischen den einzelnen Serien sind in der Regel hierfür ausreichend.

Schlaflosigkeit

Selbst Schlaflosigkeit, in der Nacht vor dem Wettkampf häufig auftretend, kann mit Hilfe psychologischer Unterstützung bekämpft werden. Völlige körperliche und geistige Entspannung ist hierzu anzustreben und zu versuchen, sich selbst als entspannt Schlafenden zu sehen. Erst wenn man das Gefühl hat, nach der Seite zu zerfließen und die ganze Bettbreite mit dem Körper zu bedecken, ist ein erfolgsversprechender Zustand erreicht, welcher bald den Schlaf bringt. Dringen Erinnerungen oder Befürchtungen in die Gedankenleere ein, dann ist der Erfolg in Frage gestellt. Auch eine nur vermeintliche Entspannung läßt den Versuch des autogenen Trainings scheitern.

Konzentrations-schulung

Die für das Schießen erforderliche Konzentration kann erlernt werden! Ich empfehle hierzu folgende Übungen:

1. Zwei bis drei Sekunden völlig konzentriert an einen Gegenstand denken und versuchen, alle störenden und ablenkenden Gedanken zu vermeiden. Es ist nicht einfach, sich ausschließlich mit dem betreffenden Gegenstand (Nagel, Lampe, Blatt, Stein, Kimme, Korn, Fingernagel usw.) zu befassen, ohne an die Form, die Farbe, die Größe oder an den Zweck desselben zu denken. Nach 2 Monaten ist diese Übung auf 4, später auf 5 und 6 Sekunden auszuweiten. Nur wenigen wird die volle Konzentration auf einen einzigen Punkt gelingen. Nach Ablauf eines Jahres hat sich aber die Konzentrationsfähigkeit so erhöht, daß der Schütze den Zielvorgang (Feinvisierung) ohne störende Nebengedanken durchführen kann.

2. Zuerst eine sechsstellige, später eine acht- oder zehnstellige Zahl kurz einprägen und nach 1 Minute, 10 Minuten, 1 Stunde usw. wiederholen. Auch diese Übung hilft, die Konzentration zu schulen.

3. Eine weiße Wand ansehen und sich vorstellen, sie wäre schwarz. Wenn es gelingt, die weiße Wand tatsächlich schwarz zu sehen, dann besitzen Sie hervorragende Konzentrationsfähigkeit und Vorstellungskraft (was in der Regel nur sehr selten zu erlangen ist). Jahrelange Übung ist hierzu Voraussetzung.

Wer Yoga betreibt, hat mit diesen Übungen weniger große Schwierigkeiten.

Meditation

In seinem Buch »Zen in der Kunst des Bogenschießens« schreibt der viele Jahre als Angehöriger der deutschen Botschaft in Japan lebende Schriftsteller Herriegl, der sich auch als Psychologe einen Namen gemacht hat, über seine Erlebnisse mit den großen Meistern der japanischen Bogenkunst. »Zen«, eine Art Yoga, bedeutet im japanischen Sprachgebrauch Konzentration, Meditation, Versenkung. Der Meditierende soll Ruhe im Denken erfahren, seine Gedanken sollen sich wegenden vom Vielen zum Einen. Diese Meditation ist eine Rückkehr in die Tiefe des Menschseins...

Es soll somit ein Zustand erstrebt werden, in dem man an nichts mehr denkt (Autogenes Training). Dabei werden Quellen erschlossen, die zwar vorhanden, aber bislang unbekannt waren. »Zen« ist mit anderen Worten eine Verbindung von autogenem Training, Autosuggestion und religiöser Zeremonie.

Als einer der wenigen Europäer, die Zugang zu »Zen«-Veranstaltungen hatten, war Herriegl Zeuge einer Darbietung, bei der ein japanischer Bogenmeister in einem verdunkelten Raum mit zusätzlich verbundenen Augen zwei Pfeile abschob, von denen der zweite den Schaft des ersten spaltete. Die Entfernung betrug hierbei 5 m, die zenistische Vorbereitungszeit mehr als eine Stunde.

Der Meister zielte mit dem ganzen Körper mit einer nach Selbstversunkenheit aussehenden Konzentriertheit mehrere Minuten lang auf eine imaginäre Stelle. Zur Prüfung seines ausgeprägten Muskelgefühls hörte er förmlich in sich hinein, um bei beiden Anschlägen dieselbe Haltung und Richtung zu haben. Als er mit der Schußabgabe einverstanden war, gab er durch langames Nachlassen der Fingerkraft die Sehne frei. Er ließ »es« schießen! »Es« ist ein im Unterbewußtsein erteiltes Einverständnis, ein Feuerkommando also, bei dem aber der Zeitpunkt der Schußabgabe nicht festliegt und auch niemals festgelegt wird. Wir sprechen bei diesem Vorgang von »unbewußter Schußabgabe«. Die vorstehende Definition soll vor allem jungen Schützen weiterhelfen, die Schwierigkeiten mit dem Abziehen haben.

Die Fertigkeit des japanischen Bogenmeisters wird bei uns kein Schütze erreichen, aber jeder sollte versuchen, durch ein ausgeprägtes Muskelgefühl die Waffe möglichst ruhig zu stellen, um seine Haltefläche zu verkleinern und einer vorzeitigen Ermüdung des waffehaltenden Arms vorzubeugen. Ferner sollte jeder Pistolenschütze bestrebt sein, den Schuß für ihn genau so überraschend, also zu keinem von ihm bestimmten Zeitpunkt, kommen zu lassen, wie der japanische Bogenmeister seinen Pfeil. Er soll den Schuß gewissermaßen »verlieren«! Nicht der Schütze soll schießen, sondern »es« soll schießen. Wer weiß, wann der Schuß bricht, hat selbst geschossen!

Muskelsinn

Ein ausgeprägtes Muskelgefühl wirkt sich ohne Zweifel positiv aus, denn es erhöht das notwendige Selbstvertrauen und läßt dadurch keine Angstgefühle und Unsicherheiten aufkommen. Bei einem schlechten Muskelgefühl oder Muskelsinn dagegen werden alle Bewegungen oder Korrekturen erst dann ausgeführt, wenn sie über das Gehirn diktiert werden. Bei einem guten Muskelsinn dagegen geschieht dies, vom Unterbewußtsein gesteuert, automatisch.

Der richtige Weg

Ein Beispiel dafür, was richtige innere Einstellung und gesundes Selbstvertrauen bei einem technisch weniger guten Schützen vermögen und was schlechte innere Einstellung und mangelndes Selbstvertrauen bei einem technisch hervorragenden Schützen bewirken, soll Ihnen abschließend die Auswirkungen des bisher Gesagten in der Praxis zeigen. Zwei OSP-Schützen sind hierfür wahre Musterexemplare.

Der eine, technisch einwandfrei und gut für eine Wettkampfleistung von mindestens 585 Ringen, schoß bei der Landesmeisterschaft 1971 eine für ihn und mich niederschmetternde Ringzahl. Seine 566 Ringe wurden sogar von einigen unserer Vereinskameraden überschossen, die technisch nicht

annähernd so gut, aber in ihrer Einstellung sicher besser als er waren. Im Training zuvor schoß er 590 Ringe und darüber.

Der andere Schütze, technisch noch nicht ausgereift und derzeit in einer Phase des Experimentierens, schoß bei derselben Meisterschaft ein hochqualifiziertes Ergebnis. Er blieb mit seinen 586 (293 und 293) Ringen nur um 2 bzw. 1 Ring hinter den Ergebnissen von drei Nationalmannschaftsmitgliedern zurück. Das bekannte Quentchen Glück, das man manchmal braucht, um vorne zu sein, auf das man sich aber nie verlassen sollte, fehlte ihm zur Sensation.

Was ihn zu dieser noch nie erzielten Leistung brachte, war seine positive innere Einstellung zu diesem Wettkampf und in diesem Wettkampf. Er sagte mir nach seinem persönlichen Wettkampfrekord, daß er sich vorgenommen hat, vor niemand und nichts Angst zu haben und sich das immer wieder neben der Erinnerung an die technischen Notwendigkeiten vorgesagt hat. Er machte genau das, wozu ich Sie anhalten möchte. Er betrieb Autosuggestion unter der jeweiligen Beachtung des technisch richtigen Weges und dessen technisch sauberer Ausführung unter Ausschaltung aller Nebensächlichkeiten. Das ist der Weg, der schon im Training zielstrebig und mit Härte gegen sich selbst verfolgt werden muß, um im Wettkampf damit vertraut zu sein.

Daß dieser Schütze nicht nur einmal ein solches Ergebnis schaffte, bewies er beim diesjährigen Länderkampf BRD, USA, UdSSR und Polen, als er als Neuling im B-Kader auf fremdem Stand unter fremden Schützen ebenfalls 586 Ringe erzielte. Mit seiner optimalen Einstellung und Leistungsbereitschaft wird er sicher sein Leistungsniveau noch höher schrauben können.

Ausreden

Eine optimale Bereitschaft zur Leistung ist positiv, dagegen sind Ausreden für ein evtl. Versagen negativ. Der Pessimist kalkuliert von vornherein ein Versagen ein und bedient sich deshalb rechtzeitig der oft unglaublichsten Ausreden. Und weil er für den Fall des Versagens eine Ausrede bereit hat, engagiert er sich nicht 100%ig, und weil er sich nicht 100%ig engagiert, bringt er keine Leistung zustande, und für den Fall, daß er keine Leistung zustande bringt, hält er eine Ausrede bereit. Dies ist die berühmte Schlange, die sich selber in den Schwanz beißt!

Weltere kleine Tips

Oft wirken bei Pessimisten Versager lange nach und lassen Zuversicht und Vertrauen zur eigenen Leistung noch mehr schwinden. Bei solchen Schützen wirkt gelegentlich Lob durch den Trainer oder von Mannschaftskameraden Wunder.

Gestatten Sie zwecks Konzentrationsschulung ruhig einmal Lärm auf dem Stand. Versuchen Sie sich so zu konzentrieren, daß Sie trotz Lärm eine Leistungssteigerung erreichen. Nicht auf allen Schießständen herrscht die gewünschte Ruhe. Hilfsmittel: Radio- oder Tonbandgerät. Ansonsten aber gehört zu einem ernsthaften Training eine ruhige, spannungsgeladene Wettkampfatmosphäre.

Machen Sie sich auch mit Hemmungen aller Art und Verwarnungen vertraut, damit Sie im Ernstfall nicht durch sie beunruhigt werden.

Übrigens sollten Sie bei der ersten Hemmung alles unternehmen, damit es nicht zu einer zweiten kommt. Die zweite nämlich ist meist mit innerer Unruhe verbunden, vor allem bei der Disziplin Schnellfeuerpistole, weil sie die letzte Wiederholung der unterbrochenen Serie bedeutet. Bleiben Sie aber ruhig dabei, es ist nichts so schlimm, als daß man sich beim Schießen darüber aufregen müßte.

Vor dem Weiterschießen können Sie Funktionsschüsse beantragen, um sicher zu sein, ob der Fehler auch wirklich gefunden und behoben ist. Aber das steht ja alles in der Sportordnung, man muß sie nur studieren, um über alle Regeln der Schießkunst Bescheid zu wissen.

Daß Sie erst nach dem letzten Schuß die Ringe zählen sollen, wissen Sie ja. Warum also zählen Sie dann schon vorher? Wenn Sie sich dagegen absichtlich belasten wollen, dann machen Sie ruhig so weiter.

Das sog. »Ballern« verhindert ein konzentriertes und zielstrebiges Training. Lassen Sie die Sonntagsschützen ruhig die Ringe zählen, ihre kleinen »Besser-als-die-anderen-sein-Spielchen« austragen, und lassen Sie ihnen die Freude, wenn sie die schlechten Scheiben verdeckt tragen oder schnell verstecken und nur die guten mit dem entsprechenden Selbstlob vorzeigen. Sie selbst wissen ja Bescheid, Sie zeigen ja nur Ihre schlechten Scheiben vor und fragen, was die Ursache für den einen oder anderen Ausreißer sein könnte, um es dann beim nächsten Mal besser machen zu können. Oder etwa nicht?

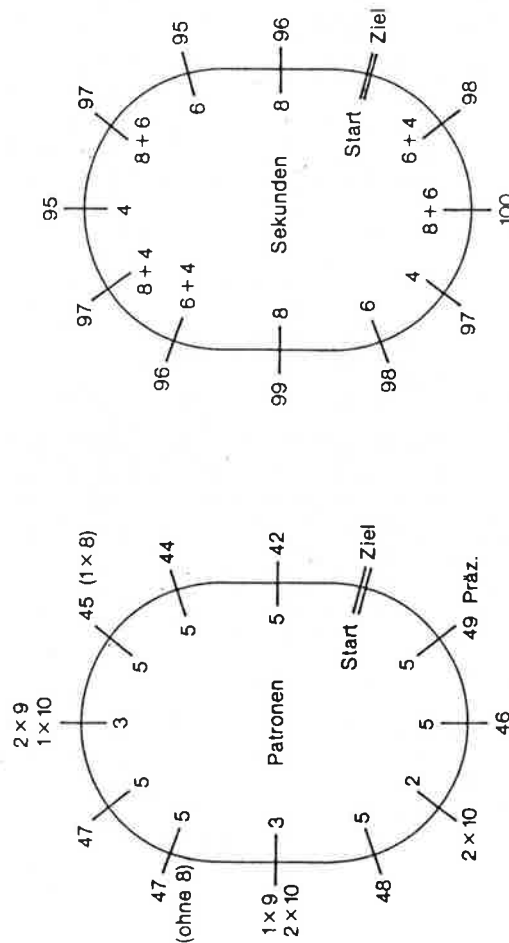
Eigenforderung

Schießen Sie nicht nur Halb- oder Vollprogramme, sondern fixieren Sie für andere sichtbar vor Beginn des Schießens Ihre Eigenforderung, die so hoch sein soll, daß Sie sich gewaltig anstrengen müssen, um sie zu erfüllen. Für jede Präzisions-10-Schuß-Serie z. B. 96 Ringe. Diese Ringzahl wollen Sie ja auch im Wettkampf schießen. Um sie zu erreichen, müssen Sie sich etwas einfallen lassen, auch im Training. Und sollten die 96 Ringe für Sie etwas zu hoch gegriffen sein, dann denken Sie daran, daß der Mensch mit der Aufgabe wächst. Versuchen Sie es trotzdem einmal, vielleicht gelingt Ihnen das schier Unglaubliche und Sie haben eine für Sie sehr wichtige Erfahrung mehr zu buchen. Als Anfänger aber sollten Sie zuerst eine saubere Technik

erlernen und erst dann eine Ihrem Können entsprechende Ringzahl als Forderung festlegen.

Schießspleile

Jede Art von Schießspiel ist dem belastenden Schießen von Programmen vorzuziehen. Sie zwingen den Schützen zur Höchstleistung, um die eingebaute Hürde zu nehmen und damit eine Stufe weiterzukommen und zeigen ihm die momentane Leistungsgrenze auf, wenn er die Hürde nicht schafft. Er wird gezwungen, diese Übung solange zu wiederholen, bis er den richtigen technischen und psychologischen Weg gefunden hat und die gestellte Bedingung erfüllt.



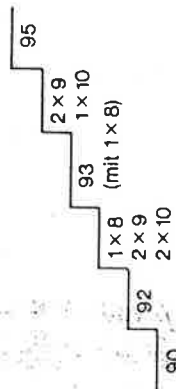
Schießspiel für SP oder LP (Einzel)

Schießspiele können mit mehr oder weniger schweren Hürden zur Eignung und als Partnerspiele zur Schulung der Teamkameradschaft betrieben werden. Letztere bewirken, daß einer dem anderen eine hohe Ringzahl gönnt, um vielleicht seine eigene schwache Leistung auszugleichen. Meistens arbeitet der Schütze in die eigene Tasche und vergißt ganz, daß es eine Verpflichtung gegenüber der Mannschaft auch noch gibt.

Hierzu muß die Forderung stets für beide Partner zusammen festgelegt sein. Lautet sie auf 95 Ringe, dann spielt es keine Rolle, wer die höhere Ringzahl erzielt. Wichtig ist nur, daß beide zusammen die 95 Ringe erreichen oder überschießen. Hierbei ist es von Vorteil, wenn ein Partner den anderen beobachtet und ihm, wenn erforderlich, die entsprechende tech-

Name:	8/99	6/99	4/97	8+6 100	6+4 98	usw.
Huber:	XX	XX	X			
Meler	X	X	XX	X		
Schulz	XXX	XX				
Müller	X	XX	X	X		
Schmidt	XX	XX	X			

Schießspiel für OSP (Einzel)



Schießspiel für FP (Partner). Mit höheren Ringzahlen auch für SP + LP geeignet

nische und psychologische Unterstützung zuteil werden läßt. Spielen Sie einfach mal Trainer. So sollte es unter Mannschaftskameraden auch im Wettkampf üblich sein.

Die Ergebnisse von Schießspielen sind für die Dauer der Trainingsstunde festzuhalten und auszuwerten. Hinterher sind sie zu vergessen. Wichtig ist nur die Erfahrung daraus.

Trainingsprogramme und Leistungskontrollen

Die sonst üblichen hohen Ergebnisse aus den Trainingsvollprogrammen, womöglich noch groß hinausposaunt und sichtbar der Nachwelt erhalten, spuken mit Sicherheit dem Schützen gerade dann im Kopf herum, wenn er dieses am wenigsten gebrauchen kann. Sie verwirren ihn im Wettkampf spätestens dann, wenn er erkennt, daß er aufgrund seiner bereits erreichten Minusringe die Leistung, die er im Training erzielt hat, nicht mehr erreichen kann. Seine innere Einstellung ist in diesem Wettkampf alles andere als positiv.

Gute Trainingsergebnisse sagen nur etwas aus über den derzeitigen Stand der Technik, nie aber über den Ausgang oder Verlauf der kommenden Meisterschaften.

Dagegen sind Leistungskontrollen, die unter Wettkampfsimulation für die Rangliste geschossen werden, schon eher zu Vergleichen heranzuziehen. Die einzigen wirklich zu beachtenden Richtpunkte aber sind die Wettkampf-

Huber	291	Meier	296	<u>Meier</u>	297
Meier	293				
Schulz	297	Schulz	296	Schulz	295
Müller	295				
Schmidt	294	Schmidt	294		
Weber	292				

Schießspiel für OSP (rumänisch Stechen). Die ideale Teilnehmerzahl ist 4, 8, 16 usw.

ergebnisse. Nur sie allein zählen für einen realen Leistungsvergleich oder zur Selbsteinschätzung.

Der sichere Weg zur »10«

So ähnlich wie mit den Trainingsergebnissen ist es mit der »10«, der ach so begehrten höchsten Ringzahl auf unserer Scheibe. Wer möchte sie nicht möglichst oft treffen? Man sollte sie jedoch während eines Wettkampfes durch die Begriffe »Scheibenmitte«, »Haltefläche« oder »Trefferfläche« einsetzen und sie erst wieder nach Beendigung des Schießens zum Zählen benutzen. Zu mehr taugt sie nicht. Im Gegenteil, oft verhindert sie die volle Konzentration auf das Wesentliche, weil sie sich immer wieder nach vorn drängt und unser Denken negativ beeinflusst.

Versuchen Sie ganz einfach, den zweiten Weg zu wählen und somit die »10« zu überlisten. Achten Sie dabei nur auf die technischen Dinge und lassen Sie unbewußt den Schuß kommen, ohne den falschen Ehrgeiz zu haben, unbedingt die »10« treffen zu wollen, und zielen Sie bewußt nach. Das ist alles!

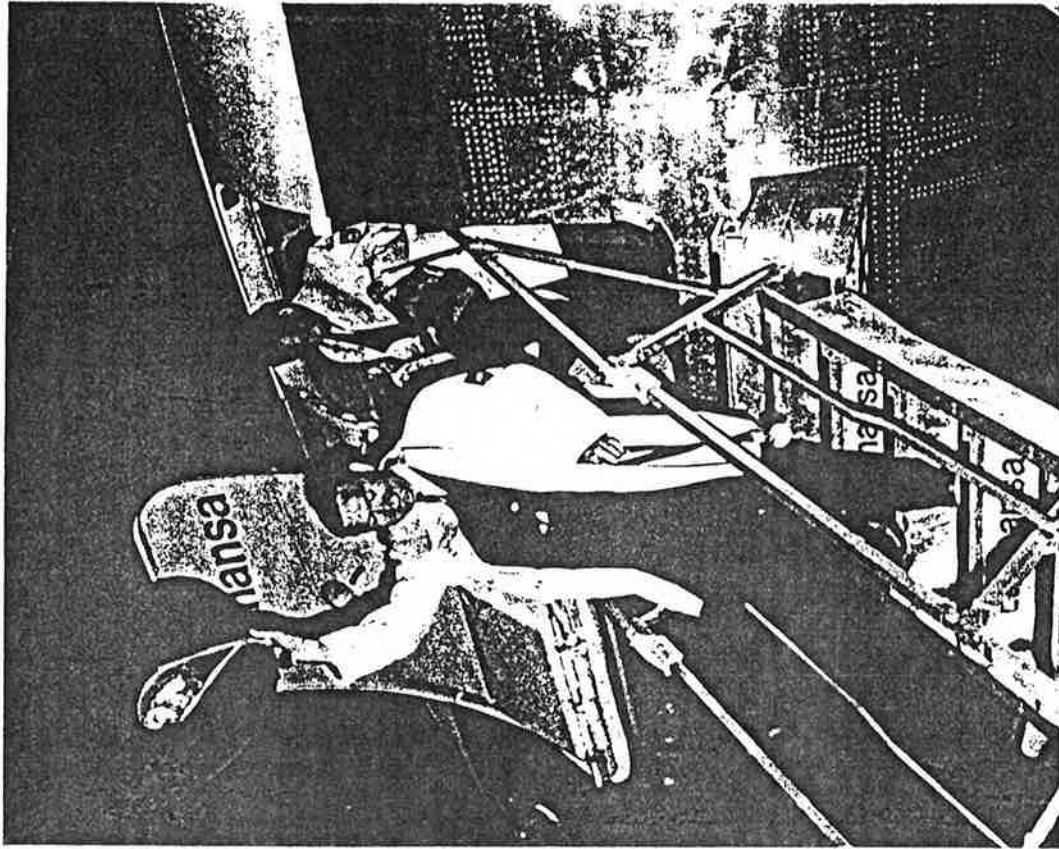
Treffen Sie dann die »10«, dann haben Sie den Weg gefunden. Versuchen Sie es! Vielleicht haben Sie damit Ihr erstes großes und weiterbildendes Erfolgserlebnis zu verzeichnen und können dadurch Ihr Anspruchsniveau und Ihre Leistungsebene erheblich nach oben rücken.

Geben Sie auch Ihren Stamplatz am Schießstand auf und wechseln Sie den Stand sooft es geht. Bei der Meisterschaft dürfen Sie sich diesen auch nicht aussuchen.

Zusammenfassend kann man sagen, daß in den meisten Fällen durch Vorstartzustand und Wettkampfatmosphäre die Leistungsfähigkeit des Schützen negativ beeinflusst wird. Dies liegt zum größten Teil daran, daß beim Training die psychologische Vorbereitung auf die Wettkampfsituation, die spezielle Schulung der Willensqualitäten und die Konzentrationsschulung nicht genügend berücksichtigt werden. Durch falsche Methodik erreicht man keine stabile Fertigkeit!

Der Erfolg und sein Preis

Heute lohnt es sich im Leistungssport mehr denn je, hart an sich zu arbeiten, denn jedem ist es möglich, über das Leistungszentrum des Landesverbandes in den B- oder A-Kader der Nationalmannschaft zu kommen. Vier Schützen meines Leistungszentrums haben dies geschafft. Zwei von ihnen waren bereits Weltmeisterschaftsteilnehmer in Phoenix/Arizona und Europameisterschaftsteilnehmer in Pilsen/CSSR, in Suhli/DDR und Belgrad/Jugoslawien. Bei Länderkämpfen waren sie u. a. in Italien, Schweiz, Jugoslawien, Frankreich, Ungarn, Rumänien, CSSR, Finnland und in der UdSSR. Internationale Kämpfe bilden und härten den Schützen gleichermaßen.



Mexiko 1968. Ein Erlebnis besonderer Art findet mit der Ankunft in der Heimat seinen Abschluß

Es lohnt sich also, systematisch auf ein Ziel hinzuarbeiten, und es ist ein erhebendes Gefühl, es zu erreichen. Kennen Sie es? Für manchen lohnt es sich schon deshalb, etwas mehr zu tun als bisher, damit er nicht wieder so niedergeschlagen nach Hause kommt wie das letzte Mal!

Die dritte Kraft

Das körperliche und technische Training ist unerläßliche Voraussetzung für ein Ansteigen der Leistungskurve. Allein jedoch, sei es noch so intensiv betrieben, ohne die psychologische Schulung, läßt es unter Belastung allenthalben eine Mittelmäßigkeit zu, mit der sich ein Sportschütze nicht zufrieden geben darf. Während die körperlichen und technischen Fertigkeiten bei einer gewissen Bewegungskompetenz ohne weiteres zu erlernen sind, bedarf es zur Erlangung von psychologischen Fähigkeiten in den meisten Fällen äußerster Selbstüberwindung, Konzentration und Willensstärke. Mensch und Methode aber bleiben individuell. Was dem einen nützt, ist für den anderen vielleicht nachteilig. Wichtig einzig und allein ist eine positive Denk- und Einstellungsart als Endziel.

Dies alles zusammengefaßt könnte in einem Satz lauten: Man soll so schießen, daß man etwas trifft! So einfach aber ist das nicht, denn das treffsichere Schießen will genau so systematisch und intensiv erlernt sein wie beispielsweise Autofahren, Maschinenschreiben oder Tennis. Eine gewisse Lehrzeit, dreigeteilt in körperliches, technisches und psychologisches Training, bleibt uns deshalb nicht erspart.

Nur wer sich psychologisch richtig schult und sich psychologisch richtig einstellt und verhält, wird zusammen mit seinen körperlichen Eigenschaften und technischen Fertigkeiten Erfolg haben. Das psychologische Training des Schützen als sogenannte dritte Kraft gewinnt ständig an Bedeutung und läßt den Wettkampf immer mehr zu einer Auseinandersetzung der geistigen Kräfte werden.

Taktisches Training

Taktik ist der planvolle Einsatz von bestimmten Kräften zum Erreichen eines bestimmten Zieles. Taktik heißt aber auch Schaffen von günstigen Vorbedingungen sowie wirksames Vorbeugen und Bekämpfen von unliebsamen Zufälligkeiten.

Wer mit solchen Zufälligkeiten wie Waffenstörungen, Verwarnungen, einigen schlechten Schüssen oder gar dem plötzlich in Aussicht stehenden Sieg rechnet, wird nicht überrascht sein, wenn plötzlich eine derartige Situation eintritt. Nur das Unvorhergesehene kann schockieren.

Je nach Temperament, Veranlagung, Leistungsstand und Wettkampfvorlauf hat jeder Schütze diejenige taktische Maßnahme zu treffen, die er für geeignet hält, ihn seinem Ziele näher zu bringen. Dies ist leichter gesagt als getan, denn eine allgemein gültige Regel festzulegen oder eine Idealstellung zu schaffen, ist meiner Meinung nach nicht möglich.

Trainingsplanung

Schon bei der Planung des Wettkampft Trainings kann Taktik sinnvoll angewendet werden. Es ist nicht belanglos, zu welchem Zeitpunkt der Schütze das Training beginnt, zu welcher Tageszeit er trainiert oder wann er mit dem körperlichen und technischen Training vor einem Wettkampf aufhört. Von großer Bedeutung für ein Gelingen des Wettkampfes ist das Einplanen von ausreichenden Trainingspausen.

Da zu diesem Thema die Meinungen z. T. erheblich auseinandergehen, möchte ich versuchen, einen Mittelweg vorzuschlagen, der als roter Faden mit nur geringen Abweichungen beachtet und befolgt werden soll.

Zum besseren Verständnis weiter ausholend beginne ich mit der Erstellung des Jahrestrainingsplanes. Er kann nur sinnvoll erstellt werden, wenn alle Termine für Meisterschaften, Landesverbandskämpfe und sonstigen Wettkämpfe feststehen, wobei kleinere Vergleichskämpfe auf Vereinsebene nur als Leistungskontrollen in der jeweiligen Wettkampfvorbereitungszeit zu werten sind. Auch der Urlaub ist hierbei zu berücksichtigen.

Fallen Wettkämpfe zeitlich so zusammen, daß für den folgenden Wettkampf nicht genügend spezielle Vorbereitungszeit verbleibt, so ist der wichtigere als Schwerpunkt festzulegen. Finden in einer Woche mehrere Wettkämpfe statt (z. B. bei Ausscheidungsschießen der Nationalmannschaft), ist ein spezielles Training nicht mehr nötig.

Die nun folgende schematische Darstellung einer Jahrestrainingsplanung soll nur als Anhalt dienen. Spezielle persönliche oder vereinsinterne Interessen, Termine oder individuelle Besonderheiten sind zu berücksichtigen und entsprechend einzuordnen.

Individuelle

Trainingsplanung

(Beispiel für einen interessierten

Wettkampfschützen des bayer. Leistungszentrums)

Vorbereitungsperiode				Wettkampf	
Allgem. u. spez. Kond. Training				(Leistungskontrollen, Qualifikations-	
Allgem. u. spez. Kond. Training				Vorwiegend spezielles	
Trockentraining		Training mit scharfem Schuß			
Januar		Februar		März	
Januar		Februar		März	
Januar		Februar		März	
Januar		Februar		März	
Januar		Februar		März	
Januar		Februar		März	
Januar		Februar		März	
Januar		Februar		März	
Januar		Februar		März	
Januar		Februar		März	
Januar		Februar		März	
Januar		Februar		März	
Januar		Februar		März	
Januar		Februar		März	
Januar		Februar		März	
Januar		Februar		März	
Januar		Februar		März	
Januar		Februar		März	
Januar		Februar		März	
Januar		Februar		März	
Januar		Februar		März	
Januar		Februar		März	
Januar		Februar		März	
Januar		Februar		März	
Januar		Februar		März	
Januar		Februar		März	
Januar		Februar		März	
Januar		Februar		März	
Januar		Februar		März	
Januar		Februar		März	
Januar		Februar		März	
Januar		Februar		März	
Januar		Februar		März	
Januar		Februar		März	
Januar		Februar		März	
Januar		Februar		März	
Januar		Februar		März	
Januar		Februar		März	
Januar		Februar		März	
Januar		Februar		März	
Januar		Februar		März	
Januar		Februar		März	
Januar		Februar		März	
Januar		Februar		März	
Januar		Februar		März	
Januar		Februar		März	
Januar		Februar		März	
Januar		Februar		März	
Januar		Februar		März	
Januar		Februar		März	
Januar		Februar		März	
Januar		Februar		März	
Januar		Februar		März	
Januar		Februar		März	
Januar		Februar		März	
Januar		Februar		März	
Januar		Februar		März	
Januar		Februar		März	
Januar		Februar		März	
Januar		Februar		März	
Januar		Februar		März	
Januar		Februar		März	
Januar		Februar		März	
Januar		Februar		März	
Januar		Februar		März	
Januar		Februar		März	
Januar		Februar		März	
Januar		Februar		März	
Januar		Februar		März	
Januar		Februar		März	
Januar		Februar		März	
Januar		Februar		März	
Januar		Februar		März	
Januar		Februar		März	
Januar		Februar		März	
Januar		Februar		März	
Januar		Februar		März	
Januar		Februar		März	
Januar		Februar		März	
Januar		Februar		März	
Januar		Februar		März	
Januar		Februar		März	
Januar		Februar		März	
Januar		Februar		März	
Januar		Februar		März	
Januar		Februar		März	
Januar		Februar		März	
Januar		Februar		März	
Januar		Februar		März	
Januar		Februar		März	
Januar		Februar		März	
Januar		Februar		März	
Januar		Februar		März	
Januar		Februar		März	
Januar		Februar		März	
Januar		Februar		März	
Januar		Februar		März	
Januar		Februar		März	
Januar		Februar		März	
Januar		Februar		März	
Januar		Februar		März	
Januar		Februar		März	
Januar		Februar		März	
Januar		Februar		März	
Januar		Februar		März	
Januar		Februar		März	
Januar		Februar		März	
Januar		Februar		März	
Januar		Februar		März	
Januar		Februar		März	
Januar		Februar		März	
Januar		Februar		März	
Januar		Februar		März	
Januar		Februar		März	
Januar		Februar		März	
Januar		Februar		März	
Januar		Februar		März	
Januar		Februar		März	
Januar		Februar		März	
Januar		Februar		März	
Januar		Februar		März	
Januar		Februar		März	
Januar		Februar		März	
Januar		Februar		März	
Januar		Februar		März	
Januar		Februar		März	
Januar		Februar		März	
Januar		Februar		März	
Januar		Februar		März	
Januar		Februar		März	
Januar		Februar		März	
Januar		Februar		März	
Januar		Februar		März	
Januar		Februar		M	

periode und Meisterschaftskämpfe)		Übergangsperiode	
Konditionstraining		Allgem. Kond. Training	
Training mit scharfem Schuß		Wettk.- u. Trainingspause (Ausnahme: LP)	
Jul	August	September	Oktober
der speziellen Kondition. inneren Anschlages. Abziehen und Nachzielen. innere Einstellung, gegenseitige mentales Training.			
LK = Leistungskontrolle Vereinsvergleichskampf, WK = Wettkampf Landesverbandsvergleichskampf BM = bayer. Meisterschaft usw.			
auswertung der Erfahrungen der abgelaufenen WK-Saison (unter Zuhilfenahme des Trainingsbuches). Was kann im kommenden Jahr besser gemacht werden? Wenn erforderlich, dann Änderungen an Waffe und Griff vornehmen.			
auf folgende Wettkämpfe:		Kein techn. Training (Ausnahme: LP)	
Ausscheidungs-schießen B-Kader in Wiesbaden 9.-12. 7.	Jahresurlaub 1. 8.-12. 8.	DM München-H. OSP-SP 1./2. 9.	5. LZ-LG (Theorie) 10. 11.
BM OSP, SP, LP 14./15. 7.	3. VVK Pillham-PSV 19./20. 8.	4. VVK Salzburg-PSV 15. 9.	Studium der einschlägigen Fachliteratur.
Jahresurlaub 21.-31. 7.		5. VVK Dynamit-PSV 22. 9.	Erstellung eines neuen Jahres-trainingsplanes
Kleinere Trainingswettkämpfe mit LP			

Eine intensive technische Vorbereitung hat jedem Wettkampf vorauszu-
gehen. Im Trockentraining kann
beispielsweise der Duellschuß bis
zur Perfektion geübt werden



Ist die individuelle Trainingsplanung für das kommende Schießjahr soweit erstellt, gilt es einen Trainingsplan entweder für einzelne Monate oder Wochen oder für eine bestimmte stark frequentierte Zeit zu erarbeiten und nach Möglichkeit auch einzuhalten.

Die spezielle Vorbereitungszeit auf einen Wettkampf beträgt in der Regel 14 Tage. In dieser Zeit macht sich der Schütze durch verstärktes körperliches, aber vor allem technisches Training fit. Vor jedem Wettkampf sind ca. 3 Tage absolute Trainingspause einzuhalten, um sich in Ruhe auf die psychologischen Anforderungen konzentrieren zu können. Auch sind in dieser Zeit taktische Vorbereitungen zu treffen.

In die zweite Hälfte der Vorbereitungszeit sind Trainingsschwerpunkte zu legen, die in Form eines Vergleichsschießens oder einer wettkampffähnlichen Leistungskontrolle den Schützen stark belasten sollen. Mancher Schütze, der im Training unbelastet die höchsten Ergebnisse schießt, muß erst lernen, im Wettkampf Anschluß an sein wahres Können zu finden, d. h., er muß trotz Wettkampferregung versuchen, alle wichtigen Tätigkeiten auch unter der Erschwerung eines unruhigen Handgelenks oder weicher Knie mit positiver Einstellung auszuführen. Anfängliche Mißerfolge können mit beharrlich weitergeführtem, wettkampfsimulierendem Training oder durch vermehrte Wettkämpfe beseitigt werden.

Das übrige Training mit der Waffe innerhalb der Vorbereitungszeit sollte möglichst mit Schießspielen ausgefüllt sein (siehe psychologisches Training). Während der rund 3-tägigen Ruhepause vor dem Wettkampf soll die Waffe in der untersten Schublade verschlossen liegen, um den Schützen nicht in Versuchung zu führen, sie immer wieder anzufassen und damit

seine Nervosität zu steigern. Nicht nur der Schütze, sondern die ganze Umgebung profitiert von dieser »getarnten Willensschulung«!

Ich habe es oft an mir selbst erfahren und in Gesprächen mit Kameraden der Nationalmannschaft immer wieder bestätigt bekommen, daß das Training bis zum Wettkampftag ohne eine entsprechende physische Erholungs-
pause nicht nur die Nerven der überbeanspruchten Hand oder des Handgelenks dermaßen aufpeitscht, daß die Waffe unmöglich ruhig stehen kann, sondern auch eine gesunde positive Einstellung verhindert oder abschwächt. Wie sollte diese auch zustande kommen, wenn der Schütze voller Zweifel am eigenen Können immer wieder zur Waffe greift, um sich zum soundsovielten Male davon zu überzeugen, daß die Visierung ruhig steht.

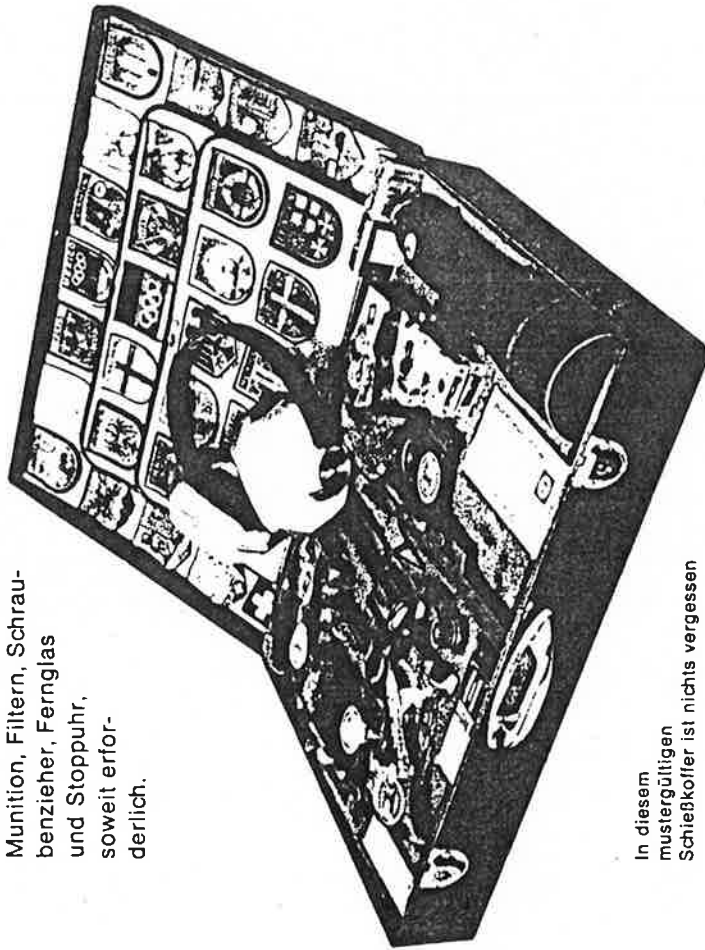
Ein solcher Schütze bedenkt nicht, daß am nächsten Morgen vielleicht ganz andere Verhältnisse herrschen können oder die durch das übertriebene Training angeschwollene Hand nicht mehr so in den Griff paßt, wie er es gewohnt ist. Durch Feilen am Griff ist diesem Problem nicht abzuhelfen.

Schon die Tatsache, daß ruhelos etwas vollkommen Unnützes getan wird, deutet auf mangelndes Selbstvertrauen hin. Ohne gesundes Selbstvertrauen kann keine gute Leistung zustande kommen. Weichen Sie also dieser Situation aus und befolgen Sie den taktischen Rat, daß es trotz Berücksichtigung der Individualität jedes Schützen unbedingt erforderlich ist, einige Tage vor jedem Wettkampf zu pausieren, um sich zu erholen, aufzutanken und innerlich auf die bevorstehende geistige Auseinandersetzung einstellen zu können. Jeder Tag aktive Erholung innerhalb dieser Zeitspanne ist einige Ringe wert. Ebenso von Vorteil sind 2–3 Tage absolute Trainingspause nach jedem Wettkampf.

Wettkampfvorbereitung

Die Wichtigkeit der Wettkampfvorbereitungen wird oft unterschätzt oder bagatellisiert, weil der Schütze entweder dem Wettkampfgeschehen labil gegenüber steht oder einer falschen Selbststeinschätzung unterliegt. In jedem Falle wirken sich Unterlassungen dieser Art nachteilig auf die Psyche des Schützen aus. Daher handelt taktisch klug, wer keinen der folgenden Punkte außer acht läßt:

- Rechtzeitiges Aufstehen (ca. 3 Stunden vor Beginn des Wettkampfes),
- nochmaliges Überprüfen von Waffe und Schießausrüstung,
- Mitnehmen geeigneter Kleidung, Schreibzeug und Sportordnung,
- pünktliches Erscheinen auf dem Stand,
- Überprüfen der Visiereinrichtung,
- Zurechtlegen von Schießbrille, Munition, Filtern, Schraubenzieher, Fernglas und Stoppuhr, soweit erforderlich.



In diesem mustergültigen Schießkoffer ist nichts vergessen

Sogar bei uns am heimatlichen Stand machen örtliche und klimatische Besonderheiten gewisse taktische Maßnahmen erforderlich, die so unwichtig erscheinen, daß man sie oft vergißt. Denken Sie nur an Unterhose und Pull-over bei kalter Witterung und für den Fall eines Witterungswechsels oder an die Mütze mit langem Schild bei Sonneneinstrahlung und Gegenlicht.

Vor Beginn des Wettkampfes sollte der Schütze mehrere trockene Serien bei voller Konzentration und Wettkampfsimulation durchschießen, um die Muskulatur speziell für das Fassen und Halten der Waffe zu erwärmen. Zweckmäßigerweise sollte man dasselbe vor jeder Trainingsstunde tun, um stets mit denselben Voraussetzungen das Schießen zu beginnen.

Zur Frage, ob und wie intensiv die Muskulatur oder der Kreislauf und die Atmung am Wettkampfmorgen durch Läufe, Gymnastik oder Spazieren gehen angeregt werden sollen, möchte ich dringend raten, keine Experimente zu machen, sondern sich genau so zu verhalten, wie sonst auch. Der Schütze darf also angesichts des kommenden Wettkampfes sein Leben nicht plötzlich ändern. Er soll seinen Lebensrhythmus beibehalten, etwa sein Glas Wein am Abend oder seine Zigarre oder Zigarette. Daß übermäßiger Alkohol- oder Nikotingenuß nicht nur für den Schützen ungesund sind, braucht man nicht zu betonen. Und wenn der Schütze gewöhnt ist erst um 23 Uhr ins Bett zu gehen, dann wäre es vollkommen falsch, am Vorabend des Wettkampfes plötzlich den soliden Sportler zu spielen, der er evtl. gar nicht ist, und sich schon um 20 Uhr schlafen zu legen. Deutlicher kann man sich selbst nicht einhämmern, daß am nächsten Tag etwas Außerordentliches geschehen müsse.

Auch sollte der Schütze nicht kurz vor dem Wettkampf die Verdauungsorgane durch Einnahme von schlecht verdaulichen Speisen belasten, denn dadurch wird eine größere Menge Blut der Muskulatur und dem Nervensystem gerade dann entzogen, wenn diese am funktionstüchtigsten sein sollen. Müdigkeit und Konzentrationsschwäche sind die spürbarsten Folgen dieser Fehlplanung.

Beschäftigen Sie sich zur Vorbereitung auf den Wettkampf und, wenn Sie Ihr Training ernst nehmen, auch zur Trainingsvorbereitung mit einigen, besonders die momentane Schwierigkeit betreffenden Passagen dieses Buches, um sich bis Wettkampfbeginn sinnvoll zu betätigen oder sich von der allgemeinen Wettkampfatmosphäre abzulenken. Durch das beim Training sonst übliche hektische Herausnehmen der Waffe aus dem Schießkoffer, dem fast gleichzeitig beginnenden Laden und der unmittelbar darauf folgenden Schußabgabe schafft sich der Schütze keine wettkampfmäßigen Voraussetzungen. Diese so deutlich zur Schau gestellte Unbeherrschtheit läßt außerdem ahnen, wie verworren es im Innern eines solchen Menschen aussehen muß.

Wettkampftaktik

Nun einige taktische Beispiele, den Wettkampf selbst betreffend. Probeschüsse, ja oder nein, wie viele? Es kommt stets auf die Situation an. Ein Schütze, den 49 oder 50 Ringe bei der Probe zu sehr belasten würden, muß nach einem Weg suchen, der ihn dieser Gefahr nicht aussetzt. Er

könnte z. B. den 5. Schuß gar nicht abgeben oder ihn in den Sand schießen, denn 4 Schüsse sind zur Visierkontrolle ausreichend. Ich würde in diesem Fall den letzten Schuß in die Haltefläche Scheibenmitte abgeben und ihn somit hoch ins Weiße der Scheibe setzen, um meinen Konkurrenten ein Rätsel aufzugeben, das sie einige Zeit beschäftigen dürfte. Die Mutmaßung um die »Fliege« beeinträchtigt mindestens eine gewisse Zeitspanne ihre Konzentration, was mir evtl. Vorteile bringen könnte. Wie hauchdünn ist manchmal schon ein Sieg?

Daß Probeschüsse nur mit äußerster Konzentration abgegeben werden dürfen, bedarf sicher nicht der weiteren Ausführung. Es sei nur noch erwähnt, daß eine unkonzentriert abgegebene Probeserie mehr schadet als gar keine Probe. Sie täuscht den Schützen und führt dazu, daß er die erste Wettkampfserie zum Einschießen der Waffe verwenden muß. Und das bringt mit Sicherheit einige schlechte Schüsse.

Wenn ein Schütze bei jeder gut geschossenen Serie seine Chancen abzuwägen beginnt oder sich schon sein Endergebnis errechnet, obwohl der Wettkampf noch nicht am Ende ist, sollte er sich der Partner-(Trainer-)Unterstützung bedienen. Dieser Partner muß ihn gut kennen und vor allem zuverlässig sein. Er hat die Aufgabe, vom Zuschauer aus die Schüsse zu beobachten und die Lage der Treffer möglichst nicht einzeln, sondern nach der mittleren Trefferpunktlage einer Serie dem Schießenden getarnt anzuzeigen. Außerdem soll er nur die Qualität der Serie andeuten, nie aber eine genaue Ringzahl. Allein schon das Gefühl, jemanden hinter sich zu wissen, der es gut mit einem meint, erzeugt ein für den Wettkampf oft entscheidendes Positivum.

Kennt der Helfer die Mentalität seines Partners, so scheint es angebracht, diesem nicht immer die ganze Wahrheit zu signalisieren, sondern ihm durch Nicken mit dem Kopf oder durch sonstige aufmunternde Gesten mehr Selbstvertrauen zu geben, wenn seine Serien darauf schließen lassen, daß er dieses Selbstvertrauen verloren hat. Im anderen Falle ist ein Schütze durch die nötigen Gesten anzuhalten, beispielsweise noch besser zu ziehen oder diese oder jene Tätigkeit noch sauberer auszuführen, obwohl er bereits gute Serien geschossen hat, üblicherweise aber nach guten Serien abgefallen ist, weil er diese nicht verkraften konnte. Ihm darf also nicht angedeutet werden, daß er gut schießt.

So und auf ähnliche Art kann der labile Schütze gesteuert werden. Selbstverständlich geht auch das nicht von heute auf morgen, sondern bedarf von Wettkampf zu Wettkampf der Vervollkommnung.

Ist der Schütze auf sich selbst angewiesen, so kann er bei allen statischen Übungen auf sein Fernrohr verzichten oder nur bis zum dritten Schuß jeder Serie die Treffer beobachten, oder einige Serien vollkommen unbeobachtet lassen. Bei Duell oder Schnellfeuer kann er beim Aufzeigen wegsehen und

mit den Fingern auf den Gehörschutz trommeln und leise summen; wenn er sein Ergebnis nicht erfahren möchte. Mit dieser Taktik gewann ich mit 147 Ringen (47, 50, 50) das Stechen und damit die OSP-Landesmeisterschaft 1971.

Oft wird auf diese Art ein weit besseres Ergebnis geschossen, als wenn jeder Schuß bekannt ist und deswegen der Schütze bewußt oder unbewußt weiß, wie er evtl. abschnitten wird oder wieviel Ringe er noch schießen muß, um auf eine gewünschte oder geforderte Ringzahl zu kommen.

Selbsttäuschung, Partnertäuschung oder Trefferbeobachtung sowie Teilbeobachtung sind für den einen positiv und für den anderen negativ. Ich wollte Ihnen damit nur aufzeigen, welche taktischen Möglichkeiten es gibt.

Zeiteinteilung

Vorstehendes gilt selbstverständlich für alle Bereiche, so auch beispielsweise für die Schießgeschwindigkeit und den Schießrhythmus. Da diese zum erfolgreichen Ausgang eines Wettkampfes wesentlich beitragen können, sind für ihre Durchführung besondere taktische Maßnahmen erforderlich. Eine davon ist, daß sich weniger routinierte Schützen bei Disziplinen mit einer Gesamtzeit, wie bei Freipistole und Luftpistole, eine Zeitereserve schaffen, wenn sie Angst vor einer Zeitüberschreitung haben oder schon des öfteren in Zeitnot geraten sind.

Meisterschützen wie Klaus Zähringer oder Ernst Müller jedoch nutzen ihre Gesamtzeit bis zur letzten Minute aus, weil sie »nichts verschenken wollen« oder weil sie sich später nicht den Vorwurf machen wollen, durch zu schnelles Schießen einige Ringe wirklich verschenkt zu haben.

Dagegen steht der Olympia-Silbermedaillengewinner von Mexiko-City mit der Freien Pistole, Heinz Mertel, auf dem Standpunkt, daß bei gutem Wettkampfverlauf zügig durchgeschossen werden muß, damit die dem Schützen zur Verfügung stehende Kapazität nicht bis zur Neige ausgeschöpft wird. Er macht aber alle 20 Schuß Pause, um »aufzutanken«. Von Fall zu Fall macht auch er schon nach einer 5-Schuß-Serie eine kurze physisch-psychische Erholungspause, wenn er dazu gezwungen wird. Heinrich Fretwurst, der Gewinner der FP-Olympiaausscheidung 1972 mit einem hervorragenden Durchschnittsergebnis von mehr als 560 Ringen, nützt die »hausse«, solange sie anhält. Nach dem ersten schlechten Schuß geht er jedoch vom Stand und beginnt erneut mit Probeschüssen. Auch das ist eine der vielen Möglichkeiten, einem Leistungsabfall vorzubeugen, der bei mehreren hintereinander abgegebenen Schüssen irgendwann einmal eintritt. Vorbeugen ist besser als schimpfen! Die auf diese Art erzielten Minusringe können den Sieg kosten und müssen deshalb vermieden werden.

Das nun folgende Beispiel hat auch mit Zeiteinteilung und Schießrhythmus zu tun. Es soll Ihnen aber auch zeigen, wie wichtig eine Beobachtung und

die dementsprechende taktische Maßnahme als wirksame Vorbeugung für den damals sensationellen Doppelerfolg eines deutschen Schützen gewesen ist.

Karl Wenk, Gewehrshütze, bekannt geworden, weil er seinen erkämpften Platz in der deutschen Olympiamannschaft für Rom als Folge eines Formtiefs an Peter Kohnke abgegeben hat, der dann Olympiasieger wurde, verließ sich bei den 38. Schießweltmeisterschaften in Kairo nicht nur auf sein technisches Können, sondern studierte zusätzlich die örtlichen und klimatischen Verhältnisse an Ort und Stelle. Er wollte es diesmal genau wissen, und hierzu durfte er nichts außer acht lassen. So beobachtete er über mehrere Tage hinweg, daß stets zur gleichen Zeit der Wüstenwind aufkam und wenig später so unangenehm wurde, daß eine sichere Schußabgabe nicht mehr möglich war.

Am Wettkampftag zeigte Karl Wenk, daß er seine wichtige Beobachtung auch zu verwerten wußte. Er schoß von Anfang an zügig und ohne Pause sein Liegendprogramm durch und war bereits fertig, als der Wind die anderen Schützen sichtlich in Bedrängnis brachte. Das Aufstellen von Wind-schutzblenden nämlich erwies sich als nahezu wertlos und kostete nur weitere wertvolle Zeit.

Obwohl Wenk als Folge seines schnellen Schießens ein paar Minusringe mehr in Kauf nehmen mußte, konnten seine Konkurrenten ihren anfänglichen Vorsprung nicht halten. Wettkampfpsychose plus starker Wind waren zu viel für sie. Einer nach dem anderen fiel zurück. Der neue Weltmeister hieß Karl Wenk. Zur Bestätigung seines Könnens und klugen Verhaltens gewann er auch am anderen Tag das Knieendschießen. Wieder Zufall?

Ich bin fest davon überzeugt, daß die beiden Ringe, die jeweils den Sieg brachten, nur der klugen taktischen Verhaltensweise Karl Wenks zuzuschreiben sind. Er machte sich den Feind des Schützen, den Wind, zum Verbündeten und spielte ihn gegen seine Konkurrenten aus. Das eben ist Taktik!

Dieses Beispiel zeigt uns aber auch das unauffällige Zusammenwirken von technischem Können, psychologisch positiver Einstellung und taktisch richtigem Verhalten. Ohne das Vertrauen in die eigene Leistung jedoch wären alle Verhaltensregeln nicht halb so wirkungsvoll. Es spielt eben eins ins andere hinein und bildet erst mit vielem anderen zusammen ein brauchbares Konzept.

Psychologie und Taktik

Die Taktik, einen Gegner psychologisch zu verunsichern, ist nichts Neues. Lesen Sie daher zur Ablenkung oder Abschirmung in den Pausen zwischen den einzelnen Serien in einem Buch oder gehen Sie spazieren, soweit es die Zeit erlaubt. Dies und ähnliches ist nicht ausschließlich momentaner

Selbstzweck, sondern kann den Konkurrenten durch Ihre gezeigte Ruhe und Unanfechtbarkeit indirekt negativ beeinflussen und damit evtl. das eigene Abschneiden aufwerten. Der tatsächlich dadurch erzielte Erfolg ist jedoch nicht meßbar.

Ganz kurz möchte ich in diesem Zusammenhang die gezielte Prahlerei ansprechen, die mehr Wirkung zeigt, als man ihr zumißt. Ich meine das absichtliche Herausstellen einer eigenen oder fremden Leistung, die oft nicht annähernd geschossen wurde und nur zu dem Zweck verbreitet worden ist, den Gegner psychologisch zu schwächen. Als wirksame Gegenmaßnahme gilt, nicht alles zu glauben, was einem präsentiert wird, denn nach Beendigung des Wettkampfes stellt sich meist heraus, daß alles ganz anders gekommen ist, als man es sich vorgestellt hat.

Zur Taktik gehört ferner, daß der Schütze Konkurrenten aus dem Wege geht, von denen er weiß, daß sie ihn gern durch unfaire Äußerungen belasten. Ein Beispiel hierfür ist folgende Bemerkung: »Na, für dich ist ja heute alles drin!« Wer würde wohl nicht durch solche Worte beeinflusst werden, die eindeutig darauf abzielen, ihm die belastende Favoritenrolle zuzuschreiben und ihn somit negativ zu belasten. So etwas kommt immer wieder vor, ich weiß es durch meine lange Zugehörigkeit zum Kreise von Schützen, von denen einige mit allen Mitteln versuchten, nach vorne zu kommen. Aber das gibt es in anderen Sportarten auch, was jedoch nicht ausschließt, daß wir uns dagegen schützen müssen. Nur ein Schütze, der den wahren Grund dieser in Gesprächen gezielt eingeflochtenen Bemerkungen erkennt, kann wirksam dagegen angehen.

Ein Schütze muß 100%ig davon überzeugt sein, daß bei ihm und seiner Waffe alles in Ordnung ist. Schon der leiseste Zweifel läßt die Gedanken abschweifen und ein unruhiges Gefühl, wenn nicht gar ein Gefühl der Panik, aufkommen. Gewöhnen Sie sich also an, vor dem »Fertig«-Sagen stets bewußt nachzuprüfen, ob Sie 5 Patronen im Magazin, dieses ganz eingeführt, durchgeladen und entsichert haben und Sie können die Waffe beruhigt und ohne störende Gefühle zum ersten Schuß heben. Manchmal führt der Mensch etwas unbewußt aus, über das er sich später keine Rechenschaft geben kann. Dem sollten Sie durch eine taktische Vorsichtsmaßnahme Rechnung tragen und nicht müde werden, diese Tätigkeiten, auch als sog. Routinier, immer wieder voll bewußt auszuführen.

Wichtig für die richtige Einstellung beim Wettkampf ist, und hiermit wiederhole ich mich mit Absicht, daß der Schütze davon überzeugt sein muß, alle nötigen Vorbereitungen für den Wettkampf getroffen zu haben und er ein Gefühl der optimalen Fitness hat. Besitzt er dieses Gefühl nicht, dann gerät er oft in eine Art Psychose, die zur Folge hat, daß sein Selbstvertrauen schwindet und er beginnt, seine Umgebung zu tyrannisieren. Kennen Sie solche Schützen? Lenken Sie sie ab, dann werden sie friedlicher. Karten-

Allgemeines über den Schützen und den Schießsport

spiele (ohne Alkoholgenuß) am Abend vor dem Wettkampf, Minigolfspiele, Tischtennis und Boccia sind hierfür bestens geeignet. Und stärken Sie vor allem unauffällig ihr Selbstvertrauen. Ihre Mannschaft und Sie selbst profitieren davon.

Die Zahl der Beispiele ließe sich unbegrenzt fortsetzen. Nicht selten ist derjenige, der es besonders gut mit ihnen zu meinen scheint, nicht Ihr wahrer Freund und Gönner.

Eingangs dieses Abschnittes steht, daß Taktik der planvolle Einsatz von bestimmten Kräften zum Erreichen eines bestimmten Zieles ist. Unsere Bemühungen müssen daher darauf abgestimmt werden, mit wirksamen, aber fairen Mitteln diesem Ziel näherzukommen. Ob hierzu aktives oder passives Handeln erforderlich ist, wird durch die jeweilige Situation bestimmt.

Anregungen für Trainer und Aktive in Stichworten:

- Trainingsabschnitte planen – Trainingsaufbau Seite 78/79
- Trainingsaufgaben klar abstecken – und durchführen
- Mit Trainingsgeräten arbeiten – z. B. Armgewicht, Übungspatronen
- Nicht einseitig trainieren – Ausgleichssport, Schießspiele Seite 72/73
- Entwicklungsgemäß arbeiten – schrittweise vorgehen
- Aufgabenstellung – nur verlangen, was möglich ist
- Eigenforderung hoch ansetzen – sich nichts schenken
- Konzentrationsübungen einflechten – Seite 67
- Klar und nüchtern trainieren – damit Angst abbauen
- Individualisierung – jedem nach seiner Leistung Aufgaben stellen
- Schon im Training psychologische Probleme einbauen und lösen
- Koordination von Technik, Taktik und Psychologie
- Das Training sehr ernst nehmen – verschärfen
- Den Wettkampf einstellungsmäßig entschärfen
- Im Wettkampf wie im Training gleiche Technik und Methodik anwenden
- Nur im Wettkampf gesammelte Erfahrungen zählen
- Trotz starker Belastung den technischen Weg nicht verlassen
- Selbstvertrauen stärken – positiv denken
- Nicht nur kritisieren – auch loben
- Selbstkritik üben – ehrlich seine Fehler eingestehen
- Kameradschaft pflegen trotz eigener Zielsetzung
- Leistung des anderen anerkennen – mit Händedruck und Schulterklopfen
- Unparteiisch sein – keinen bevorzugen, keinen benachteiligen
- Stets den Grund für eine Trainingsmaßnahme erklären
- Leistungsbereitschaft fördern – Ziel herausstellen

»Ein Schütze muß als wichtigste Eigenschaften innere Ruhe besitzen, mit sich innerlich einverstanden sein, echte innere Freude an seinem Sport und Nerven besonderer Art haben, sonst ist er nicht imstande, seine Aufgabe zu meistern.«

Diese Worte unseres verstorbenen Präsidenten Dr. Georg von Opel, anläßlich eines 14tägigen Trainerfortbildungslehrganges vorgetragen, treffen genau ins Schwarze, denn ein Schütze muß innerlich besonders gefestigt sein, weil er als Alleinsportler alle Entscheidungen, vor allem bei der Schußabgabe, selbst treffen muß. Keiner kann ihm dabei helfen, nicht einmal sein Trainer. Er wird auch nicht von Zuschauern angefeuert oder von den Mannschaftskameraden mitgerissen, wie es bei anderen Sportarten der Fall ist, und er sieht nicht die Hürde, obwohl sie vorhanden ist und genommen werden muß. Meist kämpft er gegen das Imaginäre, oft auch gegen die Rebellion seiner Nerven und nicht selten gegen sich selbst.

Auch werden ihm Höchstleistungen in kürzester Zeit und ungleich öfter abverlangt als anderen Sportlern, und er hat kaum eine Chance, seine Tagesform während des Wettkampfes wesentlich zu ändern. Das weiß der Fachmann sehr wohl, jedoch verzeiht der Zuschauer, Fan oder Vereinskamerad nur schwer einen solchen »Einbruch«. Vorher Geleistetes ist vorbei und zählt nicht mehr. So hart ist der Sport.

Weil wir um diese Dinge wissen, müssen wir versuchen, alles zu tun, um solchen Situationen vorzubeugen oder auszuweichen. Eine Möglichkeit sehe ich in der freimütigen Entscheidung eines Schützen, einen nachträglich eingesetzten Termin, etwa für einen Vereinswettkampf, ein Vergleichsschießen oder einen Landesverbandskampf, mit der Begründung abzulehnen, daß dieser Wettkampf in die fest eingeplante Trainingspause oder in ein Formtief fällt und somit ungelegen kommt.

Das ganze Jahr über in Form zu sein, ist erwiesenermaßen physisch und psychisch nicht möglich. Ein guter Trainer wird deshalb versuchen, nur denjenigen Schützen in die Mannschaft zu nehmen, der laut Trainingsplan »in« ist und sich für einen Wettkampf »fit« fühlt. Schwierig ist es, verschiedene Leute davon zu überzeugen, daß ein Schütze, auch wenn er dringend gebraucht wird, nicht gegen seinen Willen zur Wettkampfteilnahme bestimmt werden darf.

Ich gebe gerne zu, daß es sich hier um Trainerwunschräume handelt, denn in den meisten Fällen, besonders bei kleineren Vereinen, hat man Schwierigkeiten, überhaupt vier brauchbare Schützen für eine Mannschaft zu finden. Ein Grund mehr, eine breite Spitze heranzubilden, um eine entsprechende Auswahl treffen zu können. Dies erfordert Weitblick, braucht Zeit und kostet Mühe.

Eigenschaften eines Schützen

Zu den »inneren Werten« eines Schützen, die im Gegensatz zur äußeren Erscheinung und dem Alter einen gewichtigen Einfluß auf die Schießleistungen ausüben, zählen in erster Linie Ruhe, Ausdauer, Selbstbeherrschung, Nervenstärke, innere Ausgeglichenheit und Willenskraft. Zum schnelleren Erreichen seines Zieles benötigt der Schütze ferner einen von Kopf bis Fuß gesunden Körper, eine ausgeprägte Reaktionsempfindlichkeit der Muskeln und Gelenke, ein gutes Sehvermögen, einen funktionierenden Blutkreislauf und ein intaktes Atmungssystem sowie für alle Schnellschußdisziplinen, besonders für die Disziplin Olympisch Schnellfeuer, ein ausgeprägtes Zeitgefühl.

Lebensweise eines Schützen

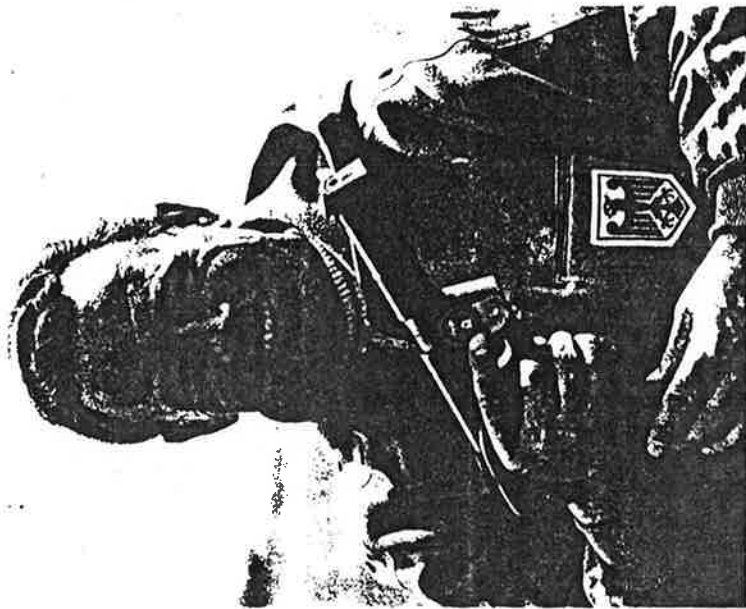
Die Leistungsfähigkeit jedes Sportlers steht in unmittelbarem Zusammenhang mit seiner Lebensweise. Tabak, Alkohol, wenig Schlaf, falsche Ernährung, Überbeanspruchung im Beruf, keine Erholungspausen, Drogen, Liebeskummer, Einseitigkeit, sexuelle Übertreibung oder übertriebene sexuelle Enthaltsamkeit, zu viel Fernsehen oder noch einige andere negative Emotionen sind konditionsmindernde Einflüsse und daher jedem Schützen mehr oder weniger abträglich.

Alter eines Schützen

Das Alter, schon einmal angesprochen, ist nicht von ausschlaggebender Bedeutung für die Leistung eines Schützen. Folgende Beispiele sprechen für diese Behauptung:

Der zweifache Olympiasieger mit der OSP, Josef Zapedzki, Polen, zählte zur Zeit seiner großen Triumphe nahezu 40 bzw. 44 Jahre, und auch die zwei deutschen Teilnehmer, die bei den Olympischen Spielen 1968 in Mexiko-City in derselben Disziplin unter den zehn Besten rangierten, waren 41 und 43 Jahre alt.

Der Heidelberger OSP-Schütze Erwin Glock gewann die Olympiascheidung 1972 in einem Alter von 47 Jahren. Zu alt? Er schoß mit 596 Ringen eines der höchsten bisher in der BRD erzielten Wettkampfergebnisse. Auch Torsten Ullmann, Schweden, Olympiasieger 1936 mit der Freien Pistole,



Erwin Glock war mit 47 Jahren noch Olympiateilnehmer in München

hatte seine größten Erfolge zwischen dem 28. und 46. Lebensjahr. Sein damals in Berlin erzielter phantastischer Weltrekord von 559 Ringen hielt nahezu 20 Jahre.

In einem noch höheren Alter brachten die Gewehrscützen Kurt Johansson, Schweden, und Victor Michael, Südafrika, international anerkannte Höchstleistungen zustande. Beide haben 1966 bei den Schießweltmeisterschaften in Wiesbaden, schon 52 bzw. 56 Jahre alt, Gold- und Bronzemedallien errungen. Johansson schoß im 300 m-Freigewehrschießen sogar neuen Weltrekord im Liegendanschlag.

Doch genug der Beispiele, die sich noch lange fortsetzen ließen. Fest steht, daß die meisten Pistolenschützen der nationalen und internationalen Spitze das 30. Lebensjahr mehr oder weniger deutlich überschritten haben, was auch Karl-Heinz Lanz in seinem Buch »Die besten Tipps der besten Schützen« in einer diesbezüglichen Übersicht anführt.

Selbstverständlich gibt es auch die Ausnahme von der Regel. So errang Peter Benkesser, Süßen, mit knapp 20 Jahren einen deutschen Meistertitel und Igor Bakalov, UdSSR, wurde mit 22 Jahren 1962 Weltmeister, beide mit der Sportpistole (früher Gebrauchspistole oder Revolver). Der Olympiasieger von Rom im KK-Dreistellungskampf, Peter Kohnke, Bremervörde, zählte erst 18, der Olympiadritte von München im Schnellfeuerschießen, der Russe Torshin, 24 Jahre.

Diese Leistungen sind hauptsächlich der geistigen Spannkraft, der körperlichen Fitness, dem kämpferischen Geist und der Unbekümmertheit der Jugend zuzuschreiben.

Meist stagnieren die in jungen Jahren erzielten Leistungen oder führen gar zu einem Rückgang, um erst im Alter von ca. 30 Jahren um so gefestigter wiederzukehren. Ein Trost für »alternde« und kein Grund zur Panik für junge Schützen. Es gibt auch hier Ausnahmen.

Oft auch stoßen Leistungssportler anderer Sportarten in späteren Jahren zu den Schützen und erreichen nicht selten die Spitze. Karl Oweger, München, der frühere deutsche Diskusmeister, wurde sogar deutscher Meister mit der Sportpistole. Er brachte eine gute allgemeine Kondition und viel Wettkampferfahrung mit und kürzte dadurch seinen Ausbildungsweg als Schütze erheblich ab.

Zusammenfassend kann gesagt werden, daß der Schütze in der Regel erst in zunehmendem Alter durch seine Reife und Ausgeglichenheit jene Fähigkeiten erwirbt, die erforderlich sind, kritische Situationen frühzeitig zu erkennen, ihnen auszuweichen oder sie zu meistern.

Beruhigungsmittel und Alkohol

Ein wichtiges Problem für alle Schützen jeden Alters ist, die Muskeln dem Willen unterzuordnen. Dies kann durch autogenes Training und Autosuggestion geschehen oder direkt durch das Aufzwingen des Willens unter Ausschaltung aller Kompromißlösungen.

Oft werden diese oder ähnliche Bemühungen durch die Verwendung von pharmazeutischen Mitteln zu forcieren versucht. Auch scheint manchen Schützen die Überwindung von Angstzuständen oder die Milderung ihres oft starken Wettkampf fiebers mit Alkohol eher angebracht als die Anwendung psychologischer Praktiken. Daher möchte ich der Aktualität des Themas halber kurz auf die Gefahr solcher gewaltsamen Beruhigungsversuche hinweisen, nicht zuletzt auch, weil dies bis jetzt in Fachbüchern, wenn überhaupt, nur ungenügend gesehen ist.

Es steht außer Zweifel, daß sich gewisse Mittel gut zur Beruhigung der durch das Wettkampfgeschehen aufgepeitschten Nerven eignen. Dies haben schon unsere Vorfahren erkannt, denn das »Zielwasser« hatte seinen

festen Platz gleich neben der Munition und war vom Schießstand nicht wegzudenken. Nicht selten zeugte eine rote Nase vom »harten Training« eines Schützen, und wer mit dem Apotheker näher befreundet war, wandte ein »Spezialmittel« an, wenn sich schlechte Schüsse einstellten. Reichen solche Mittel aber aus, die durch ihre Anwendung entstandenen Nachteile aufzuwiegen?

Die Antwort ist ein klares Nein. Während der Alkohol beispielsweise sehr schnell seine momentan förderliche Eigenschaft verliert und diese noch während des meist länger andauernden Wettkampfes schnell ins Gegenteil umschlägt, lähmen die übrigen Beruhigungsmittel in Tropfen- oder Tablettenform nicht nur die Magen-, sondern auch die übrigen Nerven zum Teil so stark, daß der Schütze oft gewisse Dinge nicht mehr zu unterscheiden oder zu verhindern vermag. Ein unterlaufener Fehler wird bagatellisiert, und die Konzentrationseigenschaft verringert sich enorm. Die sonst durch leichtes Wettkampffieber wachgehaltenen Sinne schläfern ein, und das gesunde Leistungstreben erlischt.

Meine Erfahrung auf diesem Gebiet ist, daß eine leichte Erregtheit eher ansportelt als schadet und den Schützen zu vollem Engagement und zur Höchstleistung animiert. Dies ist ein erstrebenswerter Zustand. Die reflektorischen Prozesse im zentralen Nervensystem verlaufen nur dann voll wirksam, wenn ein bestimmter Spannungszustand der höchsten Nervenaktivität und dadurch eine maximale Aktivität des Gehirns vorhanden sind. Dieser Spannungszustand wird schon dadurch erzeugt, daß der Schütze nicht allein für sich, sondern mit anderen zusammen kontrolliert schießt und bereits hier einen gesunden Leistungsvergleich anstrebt.

Der Grund für die Anwendung von Alkohol oder Medikamenten ist, und das ist ein wichtiges Problem für den Schützen, daß es »um etwas geht«, und der Schütze sein Ziel mit allen verfügbaren Mitteln erreichen möchte. Dieser negative Vorsatz verhindert oft positives Denken und Handeln und stört somit das Zusammenspiel der einzelnen Bewegungsabläufe wie Halten, Zielen, Ziehen und Nachzielen erheblich. Er bewirkt auch, daß sich der Schütze nicht auf das Wesentliche konzentrieren kann und fördert den krankhaften Ehrgeiz, es trotz Mißachtung der technischen Erfordernisse und des psychologisch richtigen Weges doch noch schaffen zu wollen.

Mit Alkohol oder ähnlich wirkenden Mitteln aber findet man nicht den Weg, der zum Ziele führt. Man gelangt heute nur noch an die Spitze, wenn man frei von unlauterer Hilfe alle Grundelemente eisern und systematisch trainiert und vom Willen beseelt ist, es aus eigener Kraft zu schaffen. Mit wachen Sinnen Fehler und Schwächen zu erkennen, um sie abstellen zu können, ist zweifellos besser, als mit verschwommenen Sinnen einer Selbsttäuschung zu unterliegen, die mit Sicherheit auf die Dauer mehr schadet als nützt.

»Konto 15«

Diese Bezeichnung ist aus der Luft gegriffen. Ebenso gut könnte es »Konto 30«, »Konto 12« oder »Thema falsche Einstellung« heißen. Ein Thema von ebenfalls höchster Aktualität, das eine weitverbreitete und äußerst nachteilige Einstellung erkennen läßt.

Wer, und damit scheint ich den Großteil unserer Meisterschützen anzusprechen, wäre nicht schon vor Beginn eines Wettkampfes mit beispielsweise 585 OSP-Ringen, 575 SP-Ringen oder 540 FP-Ringen einverstanden, weil man mit ihnen zwar nicht gewinnen, aber sein Ansehen immer noch einigermaßen wahren kann? Der »Wenn-ich-nur-585-Ringe-schieße-Vor-satz« aber darf aus nachfolgenden Gründen nicht praktiziert werden:

Die Bezeichnung »Konto 15« bedeutet, daß der Schütze mit der Vergabe von 15 Ringen einverstanden ist, sich also mit 585 Ringen begnügt, obwohl eine bessere Leistung möglich wäre. Diese nicht positive Einstellung hat zur Folge, daß alle (schlechten) Ringe unter der »10« von dem festgelegten Ringgut haben abgezogen und somit als etwas Normales oder Unabwonderbares, wenn nicht gar Gewünschtes hingenommen werden. Folglich wird eine »8« meist nicht ergründet, sondern schnell und bedenkenlos vom Ringkonto abgehoben. Der Schütze gibt sich damit zufrieden, immer noch 12, 9 oder 5 Ringe auf der Haben-Seite zu wissen.

Dies aber ist ein Trugschluß, denn nun beginnt der Schütze angesichts des Wettkampfendes und vor allem bei den letzten Schüssen mehr mit Rechnen als mit der erforderlichen Technik seine Mindestforderung zu erreichen.

Die nervliche Belastung in dieser Situation ist enorm. Manch aussichtsreicher Schütze »bricht zusammen« und erkennt erst viel zu spät oder in Unkenntnis der Dinge überhaupt nicht, welchen Fehler er begangen hat.

Verwechseln Sie nicht die Begriffe »Anspruchsniveau und Leistungsebene« sowie »Eigenforderung« mit »Konto 15«. Während das eine das höchste zu erreichende Ziel darstellt und deshalb zur vollen Leistungsbereitschaft anhält, also dem momentanen Können des Schützen entspricht, ist das andere als Folge mangelnden Selbstvertrauens ein stilles Einverständnis für eine verhältnismäßig geringe Leistung, die dem tatsächlichen Können des Schützen in keiner Weise entspricht. Es darf hier keinen Kompromiß geben.

Die Willensrichtung muß daher stets auf eine hohe Forderung ausgerichtet sein. Das heißt, die Sinne dürfen nicht mit der früher oft praktizierten Einstellung, man schieße zu Hause auf dem eigenen Stand und es gehe um nichts (was man selbst nicht glaubt) eingeschläfert werden, sondern der Schütze hat sich vorzunehmen, Maximales zu leisten. Und eine maximale Forderung bedeutet sechszigmal volle Konzentration, sechzigmal saubere Technik, sechzigmal richtige innere Einstellung, sechzigmal äußerste Selbstüberwindung.

Richtig ist, nicht von vornherein mit einer Fehlleistung zu rechnen, die dennoch auftretenden Minusringe aber ohne Panikstimmung oder resignierendem Nachlassen der Bemühungen hinzunehmen. Dies schließt nicht aus, daß alle Minusringe als vermeidbar zu werten sind.

Das Wunschdenken

Oft eilen die Gedanken dem Schuß voraus und verweilen meist dort, wo das Geschoß einmal einschlagen soll. Diese Wunschdiktion jedoch verteilt eine konsequente Beachtung und Ausführung aller am Anschlag, beim Ziel- und Abziehvorgang, beim Atmen und beim Nachzielen notwendigen technischen Erfordernisse (Bild 1). Sie führt, durch falschen Ehrgeiz gefördert, zum bewußten Lösen und damit Verreißen des Schußes.

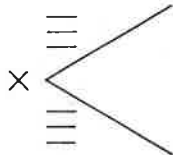


Bild 1

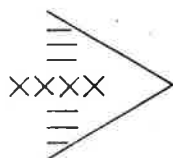


Bild 2

Der Wunsch darf daher nie im Vordergrund stehen. Nicht er soll das Geschoß leiten, sondern ausschließlich eine einwandfreie und innerhalb des Konzentrationskegels ständig kontrollierte Technik (Bild 2). Diese Praktik lenkt ab und führt weg von der bewußten Schußabgabe zum unbewußten Verlieren des Schußes. Wird der Erfolg vorweggenommen, sind die Folgen einer solchen Konzentrationsverlagerung unschwer zu erraten.

Mit einem vernachlässigten Visterbild aber und einer als Folge des Wunschdenkens unkonzentrierten Schußabgabe werden nicht die Voraussetzungen für einen guten Treffer geschaffen. Nur der aufgezeigte Weg führt zum Ziel.

Training und Routine

Der körperliche und geistige Leistungsaufwand ist stets den erreichbaren maximalen Erfolgsaussichten anzupassen. Demzufolge kann nur dann be-rechtigte Hoffnung auf Erfolg bestehen, wenn voller Einsatz geboten und durch ständiges sinnvolles und zweckmäßiges Üben Ordnung in das Bewußtsein gebracht wird. Üben trainiert neben der Muskulatur und den Organen auch unser Gehirn, welches das motorische Ursprungsgebiet aller sportlichen Leistung ist.

Die Praxis zeigt uns deutlich, daß jeder Erfolg neu errungen werden muß. Eine Bestätigung dessen ist die Tatsache, daß nur ein Medaillengewinner von Tokio und Mexiko-City seinen Erfolg in München wiederholen konnte.

Und Zapedzki hat sich sein zweites Gold hart erkämpfen müssen, was das hochwertige Ergebnis klar beweist.

Die Frage, ob Schießen als reiner Routinesport bezeichnet werden kann, ist damit schon beantwortet. Wäre er es, dann hätten alle körperlichen und organischen, aber auch alle taktischen und psychologischen Anstrengungen ihren Sinn und Zweck verloren und ein Routinier wäre auf die Dauer ohne Probleme. Ohne Probleme aber ist kein Schütze.

Daher ist Routine lediglich eine technische, taktische und psychologische Erfahrung, die nur in Verbindung mit den jeweiligen Anforderungen der jeweiligen Situation und unter stetem Einkalkulieren der Fitness, der momentanen psychologischen Fähigkeiten und dem erforderlichen Verhalten wirkungsvoll angewendet werden kann. Allein, ohne den ständig neuen Ansporn, die ständig neue Anstrengung nach höherem Leistungsniveau und den damit verbundenen Opfern ist sie nicht geeignet, unsere Leistungsansprüche zufriedenstellend zu erfüllen.

Der Schütze braucht jedoch Routine, denn sie ist mit ein wesentlicher Faktor für das Bestehen im Wettkampf. Sie zu erlangen fordert und sie zu besitzen bringt viel. Als etwas in langen Jahren Erworbenes geht sie nicht so schnell verloren.

Der Wille

In allen für uns wichtigen Begriffen wie Energie, Tatkraft, Selbstüberwindung, Ausdauer und Disziplin ist der Wille ein besonderes Merkmal; er hilft auch weitgesteckte Ziele in greifbare Nähe zu rücken. Nicht selten ist er das Zünglein an der Waage, oft der einzige Antrieb unserer Bestrebungen.

Meine langjährigen Beobachtungen von Weltklasseschützen zeigen deutlich die willensmäßige Überlegenheit derjenigen, die bereits zum engeren Kreise der Medallenanwärter zählend diese Medaillen auch tatsächlich erringen. Ihre zur Schau gestellte innere Ruhe ist oft nicht echt, aber sie versteinern es meisterhaft, ihre Wettkampferregung zu dämpfen und durch Mobilisierung aller vorhandenen Kräfte auszuführen, was für ein gutes Ergebnis Voraussetzung ist. Dazu gehört eiserner Willenskraft.

Seine Willensstärke demonstrierte der siebenfache Weltmeister und zweifache Olympiasieger Gary Anderson auf eine besonders anschauliche Art. In der Disziplin 300 m Freigewehr kniend mußte er bei den Weltmeisterschaften 1962 in Kairo mit den letzten zwölf Schüssen mindestens 10 mal den nur 10 cm großen Innenring treffen, um erneut Weltmeister zu werden. Selbst für den später zum erfolgreichsten Schützen aller Zeiten erklärten Anderson schien dies eine unerfüllbare Forderung zu sein.

Der Pfarrer aus den USA aber kannte sein Metier. Unter der ungeheuren Belastung, die einen anderen wahrscheinlich hätte scheitern lassen, schoß

er vor gewaltiger Zuschauerkulisse zwölfmal die »10« und bewies somit abermals sein einmaliges Können. Welch ein Schütze!

Auch der spätere Silbermedaillengewinner von Mexiko-City mit der Schnellfeuerpistole Marcel Rosca, Rumänien, bewies vor allem während der vorolympischen Woche 1967 in Mexiko-City, daß er es ebenfalls meisterhaft versteht, seinen Willen zu gebrauchen.



Marcel Rosca

Nachdem der spätere zweifache Olympiasieger Josef Zapedzki aus Polen mit der hervorragenden Leistung von 593 Ringen in Führung lag, konnte Rosca nur noch siegen, wenn er mit einer maximalen 4-Sekunden-Serie ausschoß.

Da er vor der alles entscheidenden Serie augenscheinlich mit seinem Anschlag, seinem Weg nach oben, seiner Visierstellung oder seiner inneren Einstellung nicht voll einverstanden war und er deshalb befürchten mußte, nicht die erforderlichen 50 Ringe zu erzielen, setzte und legte er mehrmals seine Waffe ab.

Plötzlich, wegen seines bisherigen Zögerns für die Zuschauer völlig unerwartet gab Rosca mutig und entschlossen die Serie frei und schoß, nach intensiver mentaler und autosuggestiver Vorbereitung, losgelöst von jedem Zweifel, fünfmal die »10«. Sein Wille machte ihn stark und brachte ihm den Sieg.

Ein weiteres Musterbeispiel diesbezüglich ist die Geschichte des Ungarn Károly Takacs. Nach dem Gewinn der Goldmedaille im Schnellfeuer-schießen bei den Olympischen Spielen 1948 in London verlor er bei einem Unfall seinen rechten Arm. Vier Jahre später, bei den Olympischen Spielen in Helsinki, gewann er in derselben Disziplin erneut die Goldmedaille, diesmal als Linkshänder!

Nicht Zufall, sondern unbeugsamer Wille machte diese kaum glaubhafte Leistung möglich.

Zielsetzung

Sicher bewundern Sie zurecht die Willenskraft dieser Männer und anerkennen ihre Leistungen, übersehen jedoch, wie so oft, Ihre eigenen physischen und psychischen Fähigkeiten oder zweifeln an ihnen in altgewohnter Weise. Entdecken daher auch Sie Ihren Willen, machen Sie von ihm Gebrauch, zeigen Sie Ihr tatsächliches Können endlich und setzen Sie es in Erfolg um. Meistens sind Sie besser als Sie glauben.

Das Ziel Ihrer Bemühungen muß somit sein, eine positive Einstellung zum Wettkampf zu schaffen, um mit körperlichem und geistigem Einsatz Ihre Leistungsfähigkeit voll nutzen zu können. Nehmen Sie das Schießen ernst, wenn Sie es erfolgreich betreiben wollen und legen Sie Verbissenheit und falschen Ehrgeiz ab.

Der Prozeß zur Erlangung der Höchstleistung währt im Schießsport sehr lange. Mit einer Mindestausbildungszeit von 3–4 Jahren ist im Normalfall zu rechnen, wenn Sie sich engagieren und Sie Ihre Bemühungen den Erwartungen anzugleichen bereit sind.

Mein Wunsch zum Abschluß ist, daß sich Ihre Leistungen zu Ihrer und meiner Freude stetig steigern mögen, um Ihren Erwartungen gemäß ein guter Schütze zu werden. Ihnen deshalb »gut Schuß« mit vielen Ringen und mir die Hoffnung, Sie zur besseren Leistung angeregt zu haben.

Literatur

Auf die Verwendung einzelner Sätze und Begriffe aus »Das Training des Sportschützen«

von Siegfried Arnold,

»Die besten Tips der besten Schützen«

von Karl Heinz Lanz,

wird hiermit besonders hingewiesen.

Bildnachweis

Alle Fotos aus blv Archiv sport (Foto Jürgen Kemmler und H.-R. Schatter) außer:

Camillo Lehle, München, S. 75

Hämmerli, Pistolenfabrik, S. 36

Manfred Uselmann, S. 32

Zeichnungen: Otto Nilges, München

Titelbild: H.-R. Schatter