

Begrüßung

Vorstellung der Themen nach Liste

Frühstücken während ich Theorie erzähle

Beamer: zeigen verschiedene Bilder Schützen im Anschlag mit Bemerkungen

Ausstattung Sehen, Brillenträger ect. Schafkappe, Schafbacke, Zügel, Diopter, Adlerauge, **Datei Fehler im Anschlag, wann Schiessbrille**

SPY LONG 'ID' _ Diopter _ Sportschütze24-Dateien

Bild 18 aus der Datei 4. Schiessausbildung

Ergänzende Regel BDHS, Abstand zwischen Stange und Gewehrschaft (Kein Einklemmen bis die Finger weiss werden)

Datei Hilfsmittel Trainingsauswertungsbuch Gewehr

Ziele setzen

Datei Trainingshandbuch LG 2013

Merke: Nur mit Köpfchen kommt man weiter! Wer nichts investiert, holt auch nichts raus (Albertus Konfuzius)!

Gehe systematisch an die Sache ran:

1. Schritt: Setze Dir ein realistisches mittelfristiges Grobziel! (Was will ich bis wann erreichen?)
 2. Schritt: Erkenne Deine bisherigen Fehler! (Was mache ich falsch?) Hilfe suchen.
 3. Schritt: Überlege Änderungen und Verbesserungen! (Was möchte ich alles verbessern?)
 4. Schritt: Mache Dich kundig, wie es richtig gemacht wird! (Wie machen es andere?)
 5. Schritt: Bessere Deine Fehler kontinuierlich aus! (Wie ist es für mich richtig!)
 6. Schritt: Übe das als richtig Erkannte immer und immer wieder! (Habe ich es schon verinnerlicht?)
 7. Schritt: Überprüfe Erlerntes und kontrolliere den Erfolg! (Stimmt es noch, Alter!?)
 8. Schritt: Erkenne kleine Fortschritte und lobe Dich: (Gibt es bereits Veränderungen?)
- Mit dem Satz „Nicht die Quantität, sondern die Qualität entscheidet“, kannst Du mit Sicherheit am Training vieles positiv ändern. Du musst es nur wollen UND AUCH TUN.

Effektives Auslösen durch systematisches Training

Das Alphabet des Sportschießens beginnt mit dem Abziehen und kehrt immer wieder zu dieser Schlüsselfunktion zurück. Perfektes Auslösen ist im Wesentlichen an zwei Qualitäten zu erkennen: dem richtigen Moment und der exakten Übertragung des Impulses durch den Zeigefinger. Wenn's klappt, fühlt es sich ganz einfach an: Der Finger krümmt sich, während die Visierung ins Zentrum zeigt; die Waffe reagiert kaum und kehrt ins Ziel zurück.

Fehlerhaftes Auslösen bringt den Schützen allerdings zur Weißglut: kommt der **Impuls**, obwohl das Korn im Abseits steht, dann sieht man die Katastrophe praktisch in der Entstehung. Ebenso ärgerlich ist ein Schuss, bei dem das Abziehen selbst das Gewehr aus der richtigen Bahn reißt. Wirklich effektiv und für den Schützen leicht verständlich lässt sich das Auslösen mit Zielwegdarstellungen eines **Laser-Trainingsgerätes** trainieren. **Schon kleine Änderungen bringen oft spektakuläre Fortschritte**. Man probiert einfach, bis das Bild stimmt. Anschließend wird das richtige Verhalten wiederholt und nach jedem Durchlauf auf dem Monitor kontrolliert. Die Spitze arbeitet seit Jahren mit solchen Verfahren, nicht zufällig werden hier Ergebnisse nahe dem Maximum erreicht. Einen perfekten Schuss zeigt die Laser-Darstellung weiter unten. Die grüne Kurve gibt den Weg ins Ziel wieder, die blaue entspricht dem Halten in der letzten Sekunde vor dem Lösen. Rot ist die Bewegung des Haltepunktes beim Austrieb des Geschosses, hier beim LG. Das Auslösen ist korrekt, wenn es folgende Erwartungen erfüllt oder ihnen nahe kommt: 1. Die blaue Kurve sollte sich im Zentrum der Scheibe befinden; sonst hat der Finger still zu bleiben. Wer neben dem Zentrum ruhig steht und ohne Bedenken zieht, macht Zielfehler. Wer zieht und die falsche Stellung sieht, ist nicht mehr konzentriert (Pause!) oder zu aufgereggt (durchatmen . . .). 2. Das Auslösen sollte aus dem Zentrum der blauen Haltekurve entspringen, möglichst aus einer Bewegung zur Mitte hin. Im Idealfall deckt der Einschlag die letzte Sekunde zentrisch ab.

Atmung Entspannung am Stand

Datei: Weniger zittern Atmung

Datei: Lege deine Hände auf deinen Bauch. Beobachte das Ein- und Ausatmen...

Exemplarische Darstellung eines Übungsverlaufs: auf einem Stuhl am Stand

Danach am Stand im Anschlag ect.

Jetzt nicht: üben

Ablenkung beim Schiessen

Beispiele

Ich beobachte häufig, auch bei mir, dass im letzten Moment vor der Schussabgabe ein „Zucken“ den optimalen Schuss beeinträchtigt.

Nach eigenen Recherchen habe ich festgestellt, dass hier verschiedene Faktoren mitspielen können.

1. Zielbild ist nicht synchron mit dem Abzugsfinger
2. zu wenig Sauerstoff im Kopf, zittern, Konzentrationsmängel
3. Die natürliche „Anspannung der Muskeln“ ist nicht optimal, sodass bei der Befehlsabgabe, vom Auge zum Finger, Fehler passieren. Eine Anpassung des äußeren Anschlages hilft in vielen Fällen. (Übung am Stand)
4. Sehprobleme, häufig kommt durch zu langes Zielen das Auge an seine Grenzen. Ergebnis hier scharf stellen ist nicht mehr möglich. Hier kann ein Gang zum Optiker Besserung bringen.

Die sogenannte Korona oder kein Kontrast um das Schwarze ist ebenfalls eine häufige Sehschwäche. Blinzeln ist ein probates Mittel um das Auge für kurze Zeit einsatzbereit zu machen.

Ich empfehle diesen Punkt in das eigene Skript einzufügen.

5. Die passende Kleidung, nicht zu enge, oder zu warm ist ebenso wichtig wie ausreichend zu trinken. Keine schwere Speisen können auch belasten und die Konzentration auf das Schiesse negativ beeinflussen.

Gesundheit !!

Erkältung, Fieber

Blutdruck

Zucker

Schlafrückstand

Schmerzen, Schulter, Beine etc.

Augen, Sehkraft,

Hunger, zuviel, zuwenig gegessen

Konzentration

Konzentration (Datei)

Ein Schütze, der ernsthaft und regelmäßig trainiert, ist in der Lage, sich besser auf die Schießtechnik zu konzentrieren. Eine Automatisierung aller Vorgänge und Bewegungen stellt sich dann ein. Wenn der Schütze so weit gekommen ist, wird er nicht mehr so schnell vom sauber auszuführenden Schießvorgang abzulenken sein. Damit ist dann eine gute Voraussetzung für hohe Konzentration gegeben.

Durch seine Konzentration auf die Schießtechnik wandelt der Schütze/in Wettkampfnervosität in Konzentration um und ist in der Lage, sauber zu schießen.

Da man nicht an mehrere Dinge gleichzeitig denken kann, lässt die Konzentration auf die Elemente der Schießtechnik nichts anderes, auch keine Nervosität mit allen negativen Folgen, mehr zu.

Geistige Beschäftigung trägt sehr zur Konzentrationsfähigkeit bei. Wer einen Beruf hat, der viel Geistesarbeit erfordert, kann sich auch leichter konzentrieren. Im Berufsleben muss er das ja auch und ist somit positiv vorbelastet.

Konzentration und Stress (Beeinflussung)

Konzentrationsschwierigkeiten resultieren oft aus den störenden Gedanken, die während man das Skript abarbeitet auftreten.

Jeder Schütze kennt das.

Mit der **Gedankenstopmethode** können störende, ablenkende Gedanken gestoppt werden, sodass die die Konzentration auf das Schiessen leichter von der Hand geht.

Tipp:

Sobald ein ablenkender Gedanke auftritt, laut oder in sich hinein „Stopp“ sagen und somit den Gedankenfluss unterbrechen. Achtung, nicht jeder kommt mit dieser Technik ohne weitere Entspannungsmethoden aus. (Atmungsübungen, Bauchatmung, checken des Körpers, von unten nach oben oder umgekehrt.

Quelle: Linden, M&Hautzinger (2008)

Ausatmen und die Gedanken auf den Wettkampf lenken.

Meine persönliche Erfahrung hat gezeigt, dass wenige Konzentrationsübungen wenig Nachhaltigkeit mit sich bringen.

Daher meine Empfehlung.

Tätigkeiten des Alltags, neben dem konzentrierten Schiesstraining, bewuster anzugehen hilft Konzentrationskondition zu steigern.

Nach dem Motto, nutze den Tag.

Aufstehen, frühstücken bewusst genießen. usw.

Wenn feiern, dann feiern genießen,

Das ist nicht neu, im Buddhismus gibt diese Lebensweise sehr lange.

Quelle: Schumacher, S, Zen

Skript

Wissen gibt Sicherheit, ein wichtiger Punkt und ein probates Mittel gegen Lampenfieber.

Mentale Steuerungszentrale ist der Kopf.

Alle Körperbewegungen werden somit natürlich mit unterschiedlichen Körperteilen und Muskeln ausgeführt.

Die Steuerzentrale ist immer die selbe, der Kopf.

Er hat das oberste Kommando und entscheidet, was, wann getan werden soll.

Daraus leitet er Befehle ab, die er an die verschiedenen Muskeln weitergibt.

Als wichtigste Voraussetzung dafür braucht das Gehirn einen exakten Plan (Skript) wie die gewünschte Bewegung aussehen soll.

Nur wenn der Kopf weiß, was getan werden soll, kann der Kopf auch genaue Anweisungen geben.

Die Macht der Gedanken über unser Handeln kann man gar nicht genug betonen - es ist der effektivste Zugang zur Psyche und der wichtigste Ansatz in der praktischen Sportpsychologie.

Gehör / Ablenkung

Lärm aktiviert uns. Laute Geräusche beschleunigen den Puls, rhythmische Klänge lassen uns im Takt wippen, gesprochene Worte zwingen uns zum Mithören.

Geräusche werden vom Einzelnen unterschiedlich bewertet. Rockkonzerte bringen manchen lustvolle Schauer, anderen sind sie schlicht ein Gräuel. Ein Schuss klingt dem Schützen wie Musik in den Ohren, den Unbeteiligten versetzt er in Angst und Schrecken.

Schützen sollten ihre Ohren stopfen, um Reflexe zu vermeiden. Wer beim Schuss „zuckt“ oder die Augen zukneift, versaut sein Ergebnis. Schützen sollten ihre Ohren stopfen, um konzentriert zu bleiben.

Der Lärm rundherum erhöht ansonsten die Erregung. Manches einfältige Gerede von hinten wird ausgeblendet. Das schont die Seele und die Psyche. Schützen sollten ihre Stände schallmindernd bauen, um die eigenen und die Ohren der Nachbarn weniger zu strapazieren. Praktisch alle Schützen der Spitzenklasse verwenden obligatorisch Ohrenstopfen, viele stülpen zusätzlich einen Kapselschutz darüber. Auch beim LG-Schießen, wie etwa Artem Khadjibekov, der Olympiasieger und Weltmeister. Kurzum: Ungeschützter Schießverkehr ist nicht männlich, sondern dämlich. Und verhagelt, schlimmer noch, das Resultat. **Ohrenstopfen sind unangenehm und Kapseln sehen überdies blöde aus. Man versteht nichts mehr, in den Gehörgängen wird es stickig. Stimmt.**

Wie bei anderen Verhütungsmitteln muss man sich an lustmin-dernde Nebenwirkungen erst gewöhnen. Punkt. Vergleicht man aber verschiedene Gummi-Pfropfen, so findet man bald geringere Übel. Verschiedene Formen passen gut und besser in deinen Gehörgang und sitzen dann bequemer. Es gibt billige Stopfen mit rauer Oberfläche und bessere mit glatter Außenhaut, die bei mehrmaligem rein und raus keine „Schürfungen“ hinterlassen. Stöpsel der neuesten Generation sind mit speziellen Filtern bestückt. Die sind luftdurchlässig und erhalten die Ventilation im Gehörgang. Damit entfällt auch der Druckaufbau beim Einführen. Du hörst deinen Puls nicht mehr und das Klima bleibt frisch. Weitere Vorteile der „intelligenten“ Filter sind variable Dämpfung und die Ausblendung bestimmter Frequenzen.

Damit kann der Trainer sich weiter verständigen, der Schütze aber gerade die Stimmlagen ausblenden, um geschwätzige Zuschauer zum Verstummen zu bringen. Ausreichend ist die Dämmung deiner Stöpsel, wenn du beim Knall des Schusses nicht mehr das geringste Augenzucken zeigst. Der Trainer überprüft das durch den regelmäßigen Blick ins Auge seiner Schützlinge. Mit Ohrenstopfen muß man sich anfreunden. Probiere sie beim Autofahren oder im Bus, dann wirst du dich wundern, wieviel entspannter du ankommst. Trage sie nachts, wenn dich der Lärm von draußen wach hält. Du wirst „sehen“, wie gut man mit den Stöpseln träumt. Beim Schießen solltest du „stöpseln“, sobald deine Konzentration auf das Training oder das Match beginnt.

Die Dämmung ist ein Signal für die anderen, dich nicht mehr anzusprechen. Und ein Signal für dich: jetzt beginnt die Konzentrationsphase, von jetzt an isolierst du dich vom Rundherum und wendest dich dem Schießen zu. Mit Gehörschutz bist du selbst in einer Feuerlinie mit 50 anderen ungestört. Nur noch dein Handeln und Denken bestimmen das Geschehen. Nachher öffnest du die Ohren wieder, um ins Geschehen zurück zu kehren. Bestimmt hast du Aufregendes zu erzählen und kriegst Unglaubliches zu hören. Nach der Stille tut es gut, wieder Stimmen zu hören...

Mitzählen, mentales Training und Programme

Zahlen beherrschen unser Leben. Wir messen uns in Größe und Gewicht, unseren Erfolg an der Gehaltsabrechnung und unser Auto an PS und Spitzengeschwindigkeit. Im Sport regieren Platzierungen und Rekorde, beim Schießen natürlich Ringe und Gesamtergebnisse. Trotzdem betreiben die Schützen um ihre Leistungszahlen einen obskuren Kult. Immer wieder hört man den Rat, auf keinen Fall während der Serie mitzurechnen. Einmal soll das Addieren nämlich Geisteskraft kosten, zum Anderen würde man bei Annäherung an ein hohes Resultat immer nervöser. Wer 9 Zehner hintereinander geschossen hat, wird beim nächsten Schuss die 100er-Serie vor Augen haben und vor lauter Erregung einen Neuner, wahrscheinlich sogar die Acht treffen. Besser ist es, jedes Mitzählen zu unterlassen.

Das sieht man schon an den „dummen“ Schützen, die einfach deshalb besser sind, weil sie ihre Fabelresultate gar nicht mitbekommen. Überdies sollte man, so die landläufige Meinung, im Training möglichst wenig „auf Resultat“ schießen. Sonst hat man nämlich nur die Zahlen vor Augen und vernachlässigt die Konzentration auf den Schuss. Alles Blödsinn, offen gesagt. Schon als Junior hatte ich mit diesen Empfehlungen so meine Schwierigkeiten. Einmal war es mir fast unmöglich, die automatische Zählung meiner „Miesen“ zu unterbrechen; mein Hinterkopf notierte Neuner



und Achter wie von selbst und spuckte unablässig Zwischenergebnisse und Hochrechnungen aus. Das Trainingsschießen ohne Zählung war mir schlicht unmöglich, weil drei Neuner und zwei Zehner auf einer Scheibe schlicht 47 Ringe ergeben, also eine 94er und damit zu erwartende 376... Die „alte Weisheit“ vom Schießen ohne Ergebnis war wohl immer schon eine Legende, die allenfalls einem Anfänger gelingen kann, bei dem 7er und 8er schlichtweg seine mathematischen Kapazitäten