

Übersicht Schießtraining

1.0.0	Äußerer Anschlag
1.0.1	Einsetzen
1.0.2	Innerer Anschlag
1.0.3	Nullpunktkontrolle
1.0.4	Atmung
1.0.5	Zielen
1.0.6	Abziehen
1.0.7	Nachhalten
1.0.8	Rhythmus
1.0.9	Fitness
1.1.0	Psyche

Übersicht Anschlagsarten

(*Plakate* DIN A0)

Bild/Plakat 1.	Stehend Anschlag Aufgelegt
Bild/Plakat 2.	Stehend Anschlag
Bild/Plakat 3.	Kniend Anschlag
Bild/Plakat 4.	Liegend Anschlag

Privilegierte Schützengesellschaft Großneuhausen 1831 e.V.

Schießtraining 1.0.0 Äusserer Anschlag

Stellungsaufbau Stehend Anschlag

Der äußere Anschlag sind alle ersichtlichen und daher vom Trainer direkt beurteilbaren Punkte der Position.

Die wichtigsten Punkte:

Fußstellung: Stützfuß genau rechtwinklig

Beinwinkel: min. schulterbreit

Beine: gestreckt aber nicht durchgepresst

Hüfte: genau in der Schusslinie

Becken: schräg nach hinten abfallend

Rücken: S-förmig

Stützarm: möglichst senkrecht, entspannt

Stützhand: möglichst mit der Faust

Schultergürtel: locker und entspannt

Kopf: gerade absenken – kein Abknicken

Als Hilfe um deine Stellung wieder zu finden, dient dir ein Messband. Dieses zeigt dir den rechten Winkel, die Position der Füße, sowie die Distanz zwischen den Füßen an.

ACHTUNG: Die Position ist immer genau hinter der Scheibe zu wählen.

Stellungsaufbau Liegend Anschlag

Der Körper liegt flach, gerade und entspannt am Boden, ca. 15° bis 35° schräg zur Schussrichtung.

Der linke Fuß wird nach innen gedreht damit man das Gewicht nicht auf die rechte Seite verlagert wird und man somit weniger Druck auf den rechten Ellenbogen hat.

Das rechte Bein wird individuell angezogen. Damit erreicht man, dass die Brustpartie leicht angehoben wird. Dadurch erleichtert man das Atmen und der Puls wird beruhigt.

Der linke Ellenbogen wird nach vorne geschoben und möglichst unter dem Schaft platziert. Die linke Hand und das Handgelenk sind gerade. Die Finger halten weder den Schaft noch den Lauf! (Die Hand wird nur als Stütze verwendet) Der Winkel vom Vorderarm darf zur waagerechten nicht weniger als 30° betragen.

Der rechte Ellenbogen wird in bequemer Lage abgestellt. Es darf keine Spannung vorhanden sein.

Der Handstopp ist der Armlänge und der Scheibenhöhe anzupassen. Dabei ist es enorm wichtig, dass der Handstopp zwischen Daumen und Zeigefinger am tiefsten Punkt eingesetzt ist!

Kolben / Hakenkappe ist so einzustellen, dass genügend Druck auf die Schulter wirkt. Dies spielt eine wichtige Rolle für eine saubere Schussabgabe.

Wenn die Stellung einmal passt, soll sie nicht durch herumzappeln zerstört werden.

Stellungsaufbau Kniend Anschlag

Beim Kniendanschlag spricht man allgemein von **drei Stützflächen: Fuß auf der Kniendrolle, Stützfuß und Stützknies**, welches allerdings nur relativ wenig Gewicht stützt. Somit ist die Stellung stark linkslastig.

Das Stützbein

soll aus der Sicht von vorne genau senkrecht stehen! Der Stützfuß wird wenig abgewinkelt. Damit erreicht man seitlich eine gute Stabilität. Das Stützbein darf nicht weiter nach hinten gezogen werden als bis zur Senkrechten.

Die Position

Der Schwerpunkt des Gewichts (blau) muss mit dem Stützfuß eine Linie bilden. Die Lauflinie (rot) soll möglichst deckend an der Schwerpunktlinie sein. Um einen sauberen Ausschlag zu bekommen können minimale Abweichungen vom Idealfall gemacht werden. Das Ausrichten des Rückens ist eine Schlüsselstelle. Es muss so erfolgen, dass der Rumpf fest, jedoch ohne die geringste Muskelkraft über den Stützflächen ruht. Es dürfen keine Spannungen im Rücken auftreten!

Bevor man hinkniet, wird im Verhältnis 1/3 zu 2/3 der Kniendrolle ein „V“ geformt, um den Fuß perfekt zu positionieren und ihm mehr Halt zu geben. Das Platzieren ist bereits von entscheidender Bedeutung zum Gelingen eines perfekten Aufbaus. Wie bei einem Haus muss bereits auf die Qualität des Fundaments allergrößten Wert gelegt werden.

Der Schiessriemen soll nicht zu eng angezogen werden, da die Blutzirkulation im Arm beeinträchtigt wird.

Der Riemen trägt das ganze Gewicht des Sportgerätes.

Jegliche Muskelspannung ist zu vermeiden! Da man sonst mit unkontrollierten Ausschlägen rechnen muss.

ACHTUNG: Wie man sich bettet so kniet man!

1.) Verständnis und Bedeutung des Einsetzens

Unter dem Begriff "Einsetzen" verstehen viele Schützen fälschlicherweise nur den Einsetzvorgang der Schaftkappe an der Schulter. Dementsprechend wird meist nur dieser sorgfältig beachtet. Darüber hinaus wird von Anschlag zu Anschlag Abzugshand, Wange, Stützellbogen und - Hand (st) sowie rechte Ellbogen (lg) jedes Mal neu eingesetzt und muss von Position, Kraftaufwand und Druck exakt gleich platziert werden. Sicherlich keine leichte Aufgabe, zu deren **automatischer** und präziser Ausführung sorgfältiges Training notwendig ist. **Erst durch optimales Einsetzen schafft man bei jedem Anschlag exakt gleiche äußere und innere Verhältnisse.**

Häufig bestimmt das Einsetzen wie gut ein Anschlag gelingt. Einmal steht man sofort gut drauf, das nächste Mal kommt man gar nicht richtig rein, muss sich drehen, winden, rücken u. ä. Die Ursache können Unterschiede beim Einsetzen sein, die nur dann erkannt werden, wenn man sich im Training von Zeit zu Zeit ganz bewusst auf die diversen Einsetzpunkte konzentriert und damit optimales Einsetzen automatisiert. Oftmals liegen die Ursachen für Schwankungen und Ausreißer in unregelmäßiger und mangelhafter Einsetzbewegung. Das Training wird allerdings erst dann sinnvoll, wenn man die Bedeutung des Einsetzens eingesehen hat.

Beschreibe nun einmal Deine Einsetzbewegung vom Aufnehmen der Waffe bis zum Anlegen des Kopfes an den Schaft für alle 3 Anschläge möglichst genau und in schriftlicher Form.

2.) Einsetzpunkte für alle Stellungen

Abzugshand am Pistolengriff

- Das Handgelenk zeigt in Verlängerung des U-arms, um unkontrollierte Krafteinwirkungen eines abgewinkelten Handgelenkes zu vermeiden.

- Die Abzugshand greift den Pistolengriff fest und ohne einen seitlichen Druck auf die Waffe auszuüben.

(Test: Griff um wenige mm lösen => die Position des Kornes darf sich nicht verändern.) Man darf ein **KK-Gewehr keinesfalls zu locker fassen**, da die bei der Schussabgabe freiwerdende Kraft kleinere Fehler härter bestraft als bei festerer Handfassung. Jeder muss hier das richtige Maß selbst finden (etwa so wie man einen Hammer in der Hand hält).

- Der Abzugsfinger muss **gerade nach hinten** ziehen; er muss stets an derselben Stelle am Zügel anliegen. Unterschiedlich hohes Anlegen führt dazu, dass man das Abzugsgewicht unterschiedlich empfindet.

- Ein festerer Griff der unteren 3 Finger hat bei Abzugsproblemen guten Erfolg. Jedoch ist ein dosiertes Muskelfeingefühl nötig, um nicht gleichzeitig Schulter- und Oberarmmuskulatur anzuspannen.

Wange an Schaft

- Die Wange muss immer gleich am Schaft anliegen, d.h. der Kontakt zur Waffe und die Neigung des Kopfes nach vorne oder zur Seite müssen immer gleich sein.

- Der Kopf sollte entspannt am Schaft anliegen, jedoch nicht zu stark, da sonst der Schaft bei der Schussabgabe hinten heruntergedrückt wird. Dies führt zu Hochschüssen.

- Der Kopf sollte leicht nach vorne geneigt sein; nicht zu weit, weil es sonst Verspannungen der Nackenmuskulatur gibt; eine zu aufrechte Kopfhaltung bringt Instabilität in den Anschlag.

- Der Blick aufs Korn muss bei jedem Anschlag exakt durch die Mitte des Diopterloches und nur durch eine Augenbewegung möglich sein.

Privilegierte Schützengesellschaft Großneuhausen 1831 e.V.

Schießtraining 1.0.1 Einsetzen

Schaftkappe an Schulter:

- sie muss rundum festen Kontakt haben.
- Die Abzugshand führt die Schaftkappe jedes Mal an die gleiche Stelle der Schulter. Dabei darf das Gefühl für die eingesetzte Schaftkappe nicht etwa durch geknittertes Jackenmaterial beeinträchtigt werden.
- Die Kappe muss stets in derselben Höhe eingesetzt werden und dabei stets gleich verkantet sein. Lg und kn wird möglichst körpernah, d.h. nahe am Hals eingesetzt, während beim st-Anschlag das Einsetzen der Schaftkappe zwischen Schulterkugel und Bizeps am günstigsten ist, um den Oberkörper in Schussrichtung zu belassen.

3. Anschlagsspezifische Besonderheiten beim Einsetzen

lg: - re Ellbogen (Rechtsschütze)

- Er ist die Feinjustierschraube des lg-Anschlages. Damit wird der Nullpunkt des lg-Anschlages von Schuss zu Schuss feinjustiert. Diese Bedeutung wird leider gewaltig unterschätzt.
- Die Position des Ellbogens muss von Schuss zu Schuss exakt gleich sein oder während der Atemphase nach einer Nullpunktkontrolle feinkorrigiert werden.

st - Stützellbogen auf der Hüfte

Der Ellbogen muss von Anschlag zu Anschlag immer an derselben Hüftstelle eingesetzt werden. Viele sehr gute Stehendschützen erreichen dies durch ein "Federn" des Ellbogens beim Aufsetzen an der Hüfte. Beobachte einmal wohin die Waffe zeigt, wenn Du Deinen Ellbogen etwas weiter links oder rechts an der Hüfte einsetzt. Sicherlich lohnt es sich ganz besonders, wenn man sich sehr gute Stehendschützen (Russen, Tschechen, Jugoslawen, Deutsche ...) beim Einsetzvorgang beobachtet.

- Stützhand an Schaft

Mit der Platzierung der Stützhand am Schaft kann man die Höhe des Nullpunktes feinregulieren. Allerdings muss dabei das Gewicht der Waffe von den Knochen gestützt und nicht durch Muskelkraft gehalten werden. Der Platzierung des Stützhand sollte man mehr Aufmerksamkeit schenken, weil sonst die Höhe des Nullpunktes durch Muskelkraft (drücken) feinjustiert wird. Genau dies führt dann zu stärkeren Schwankungen.

kn - Stützellbogen

- Der Stützellbogen sollte beim kn-Schießen beim Laden so sparsam wie möglich bewegt werden, da er sonst ständig seine Position auf dem Knie verändert.
- Die Oberkörperhaltung hat beim kn-Anschlag eine besondere Bedeutung. Geringe Unregelmäßigkeiten der seitlichen Oberkörperneigung verursachen enorme Treffpunktverlagerungen auf der Scheibe. Deshalb muss das Gefühl für die stets gleiche Oberkörperhaltung sehr ausgeprägt sein.

Für alle Einsetzpunkte gilt die Forderung nach Gleichmäßigkeit und Festigkeit.

4. Gesamtablauf der Einsetzbewegung

Jeder Schütze muss seine individuelle Einsetzbewegung entwickeln, die ökonomisch und bewegungsarm und so gleichmäßig wie auch präzise wie möglich sein sollte.

Die Einsetzbewegung muss zum Teil **bewusst** trainiert werden, damit sie auch unter der Belastung des Wettkampfes **automatisch** fehlerfrei abläuft. Unregelmäßigkeiten bei den oben erwähnten Einsetzpunkten können bisher ungeahnte Folgen haben. Viel zu selten wird überlegt, ob der "unerklärliche" Schuss seine Erklärung in der Einsetzphase von Wange, Abzugshand, Stützellbogen u. ä. findet, weil man ja unter dem "Einsetzen" meist nur das der Schaftkappe an der Schulter versteht. Das Training erfolgt durch bewusste Steuerung, nachdem man vorher Trainer, Video oder durch das Training vor dem Spiegel auf mangelhafte oder verbesserungswürdige Phasen der Einsetzbewegung nochmals aufmerksam gemacht wurde. Mentale Vorstellung der Einsetzbewegung unterstützt das praktische Training.

Beschreibe nun Deine Einsetzbewegung nochmals schriftlich und vergleiche. Sicherlich wird Dir klar, dass Du Dich mit dem scheinbar banalen Thema "Einsetzen" bisher noch nicht so bewusst beschäftigt hast.

Einsetzpunkt Schaftkappe / Schulter

Der Arm wird hochgezogen, die Kappe mit der Stützhand eingesetzt. Der Sitz ist mit den Augen zu kontrollieren, während man den Arm wieder absenkt.

Die mit dem oberen Flügel der Schaftkappe, kann der Ausschlag minimiert werden.

Um konstante Resultate zu erzielen, muss der Einsetzpunkt auf den Millimeter genau stimmen. Auch die Druckbelastungen dürfen nicht variieren.

Ellbogen/Becken

Der Ellbogen wird auf das Plateau des Beckenknochens gestellt. Das Tragen eines dicken Ledergurtes kann diesen Effekt verstärken, wenn vom Körperbau her das Becken nicht nach vorn gedrückt werden kann.

Wird dieser Einsetzpunkt zu nahe am Bauch gewählt, treten Störungen im Haltevermögen des Schützen auf. Meist verursacht durch Puls oder Atmung.

Um konstante Resultate zu erzielen, muss der Einsetzpunkt auf den Millimeter genau stimmen. Auch die Druckbelastungen dürfen nicht variieren.

Einsetzpunkt Schaft / Stützhand

Es gibt etliche Varianten wie man diesen Einsetzpunkt ausführt.

Am erfolgreichsten ist die Faust. Einsteigern mit normalem Körperbau wird empfohlen diese Haltung der Stützhand zu wählen.

Die Position am Schaft wird mit einer Markierung, etwa mit einem Klebestreifen gekennzeichnet.

Mit der Handstellung werden grobe Höhendifferenzen ausgeglichen.

Auch ist sie so zu wählen, dass der Stützarm möglichst Senkrecht ist.

Um konstante Resultate zu erzielen, muss der Einsetzpunkt auf den Millimeter genau stimmen. Auch die Druckbelastungen dürfen nicht variieren.

Innerer Anschlag stehend

Der innere Anschlag hat zum Ziel entspannt zu stehen. Das geschieht durch die Muskelspannung. Der Trainer kann von außen diesen Treppentritt nur schwer kontrollieren.

Nachdem der äußere Anschlag eingenommen und das Einsetzen gewissenhaft gemacht ist, wird der innere Anschlag eingestellt. Mit einem Blick über die Visierung kann die Position gehalten werden. Der Nullpunkt wird nachher nicht Meilenweit daneben sein.

Das regulieren des Nullpunktes, bedeutet eigentlich alle Muskeln auf das Minimum zu entspannen. Keine leichte Aufgabe in einem wichtigen Wettkampf. Aber gerade diese mit dem Körper plaudern, dieses auf sich selber konzentriert sein, das Funktionieren unter enormen Druck, ist das was den Schießsport so interessant macht.

Du kannst dir das vorstellen wie ein Scanner. Von unten nach oben kontrollierst du jede einzelne Muskelpartie nach Spannung, stellst dabei die Knochen aufeinander wie ein Turm von Bauklötzen. Die Sehnen und Muskeln sind nur noch da, um nicht auseinander zu fallen.

So wenig Muskelspannung wie möglich – so viel wie nötig!

Nullpunkt

Der Nullpunkt ist jene Stelle, wo das Sportgerät hinzielt, wenn der äußere – und innere Anschlag eingerichtet ist. Der Nullpunkt hat überhaupt nichts mit dem Zielbild oder dem schwarzen Punkt zu tun.

Mit der Nullpunktkontrolle wird festgestellt, wo ich hinziele. Der erste Durchblick durch die Visierung dient der Nullpunktkontrolle. Meist ist der Nullpunkt bei der ersten Kontrolle irgendwo an der Wand oder im Gelände vielleicht sogar 2 Scheiben neben der eigenen.

Mit der Nullpunktkorrektur stelle ich nun den Nullpunkt mitten auf die Scheibe. So muss nicht erst beim Zielen die Scheibe gesucht werden. Das spart Kraft und Zeit. Zudem kommt man nicht in Versuchung, das Sportgerät mit Kraft auf die Scheibe zu Drücken.

Merke dir diese drei unterschiedlichen Begriffe!

Seitenkorrekturen:

- ganze Stellung drehen (Drehpunkt Stützfuss)

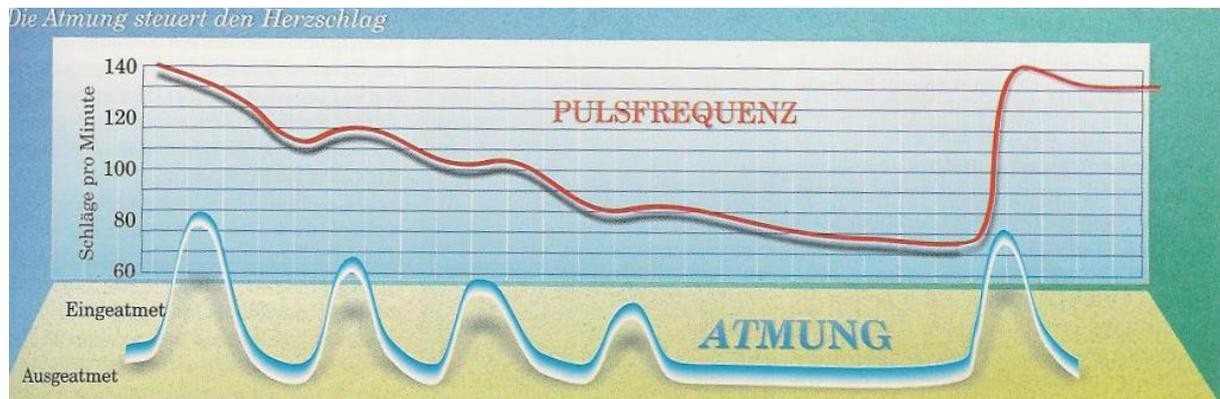
Ob der Stützarm gerade ist, die Schaftlänge stimmt, und er Einsetzpunkt Ellbogen/Becken genau ausgeführt wurde, kann die Seite auch beeinflussen. Das gehört zum äußeren Anschlag und sollte nicht bei jedem Schießen verändert werden. Die Hüftlinie öffnet sich oftmals im Verlaufe einer Serie.

Erst wenn der Nullpunkt auf der Scheibe ist, darf mit dem Zielvorgang weiter gemacht werden!

Atmung

An die Atmung werden mehrere Ansprüche gestellt:

Mit einer regelmäßigen Bauchatmung kann der Puls gesenkt werden. Es beruhigt sehr, wenn man sich beim Atmen auf die Bewegung der Bauchdecke konzentriert. Der Bauch, sollte sich möglichst weit unten heben und senken. Nicht im Brustkorb atmen!



Jeder Atemzug bringt Unruhe in die Stellung. Je mehr Luft ausgeatmet wird, umso mehr senkt sich der Nullpunkt. Nur wenn die Lunge ausgeatmet ist, kann die gleiche Füllmenge des Brustkorbes wiederholt werden.

ACHTUNG: Unbedingt ausgeatmet zielen! Gezielte Atmung senkt den Puls!

Optimales Zielbild

Als Referenz dient der innere, weiße Kontroll-Ring.

Dieser sollte lieber großzügig, als zu eng, gewählt werden. Trotz deiner Bewegungen sollte der Ring das Scheibenschwarz nicht berühren.

Durch das Verstellen der Irisblende wird die Tiefenschärfe reguliert. Dabei muss das Korn scharfkantig gestellt werden. Eine leicht verschwommene Scheibe ist dabei normal.



Durch Auswechseln des Kornglases kannst du dich an eine optimalere Größe herantasten.

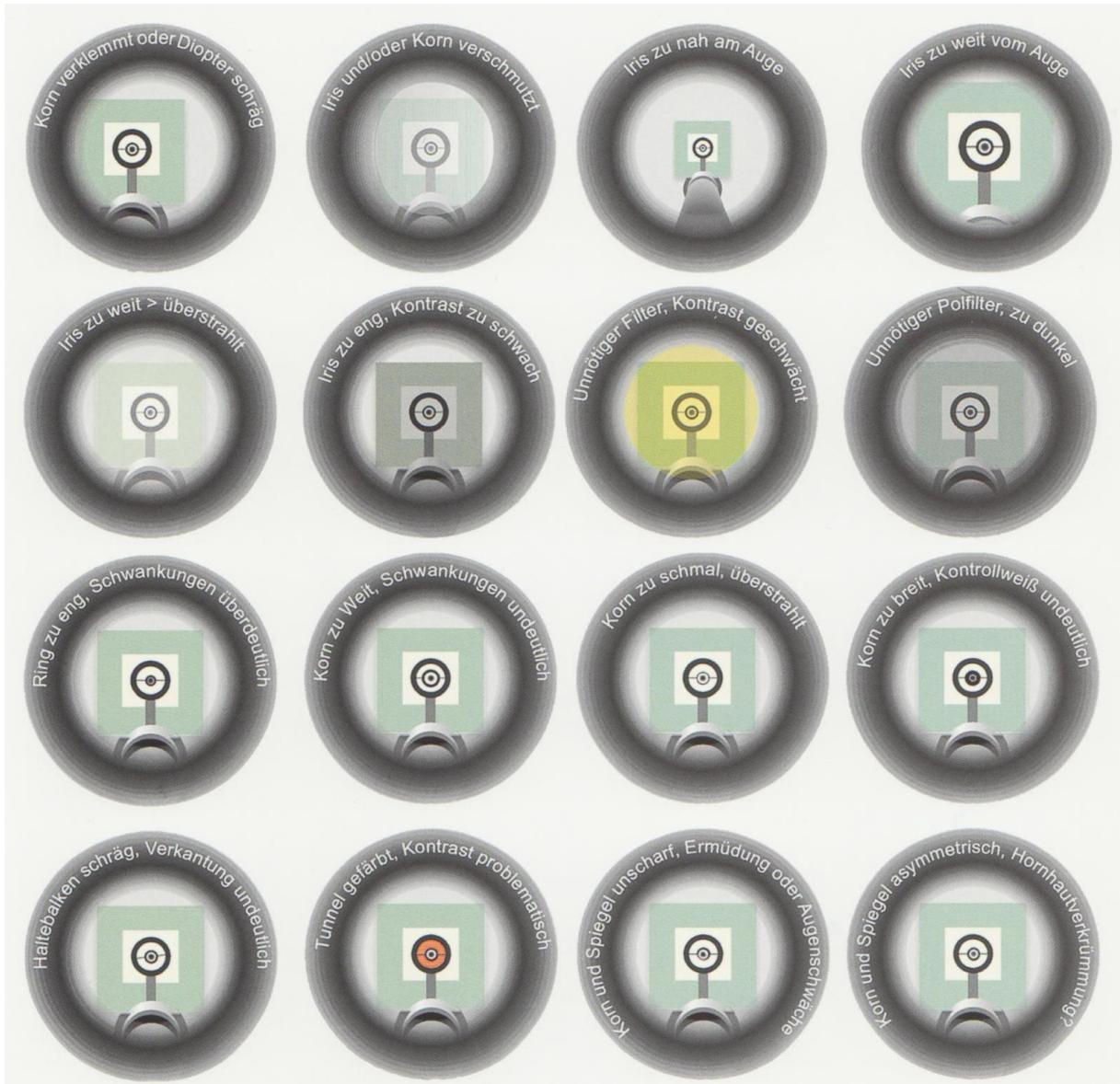
Privilegierte Schützengesellschaft Großneuhausen 1831 e.V.

Schießtraining 1.0.5 Zielen

Zielfehler

Mit den optischen Werkzeugen Irisblende und Ringkorn lässt sich das Zielbild verbessern.

Hier einige „Zielfehler“ mit ihren Ursachen:



Auslösen / Abzugszunge

Wo die Finger-Rillen ihren Ursprung haben, ist der ideale Ansatz für die Abzugszunge.

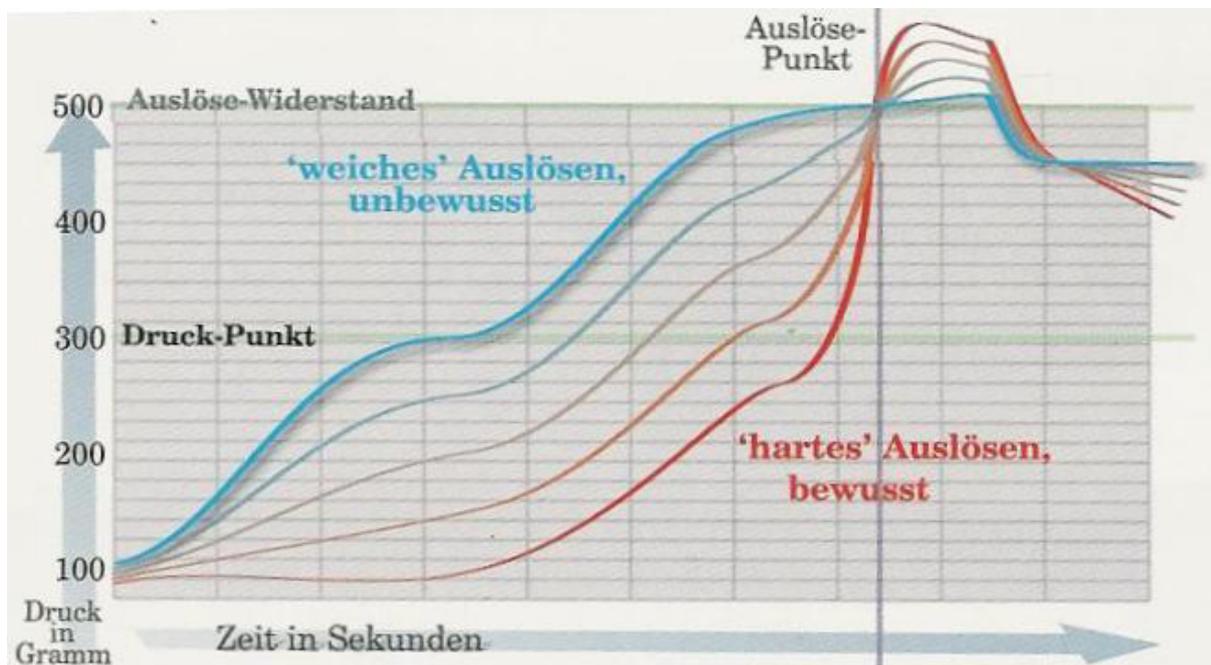
Die ersten beiden Glieder des Fingers sollten keinen Kontakt zum Sportgerät haben.

Das zweite Fingerglied dient als Scharnier um den Druck zu auf die Abzugszunge zu regulieren. Von absoluter Wichtigkeit ist, dass der Druck gerade nach hinten erfolgt.

Durch die korrekte Einstellung der Zunge in Längsrichtung, ist vielem schon gedient.

ACHTUNG: Ein schräges Abziehen hat direkte Auswirkungen auf die Trefferlage.

Einsteiger werden noch ein Abzugsdiagramm aufweisen, wie die rote Linie aufzeigt. Der Druckpunkt wird fast ignoriert, der Druck schnell erhöht.



Die blaue Linie zeigt einen raschen Weg bis zum Druckpunkt. Der Druck wird anschließend stetig, langsam erhöht. Eine bis zwei Sekunden bevor der Auslösepunkt überschritten wird, fehlen nur noch wenige Gramm. So machen das die Profis!

Mit dem Finger werden mehr Punkte verschenkt als mit dem Auge!

Nachhalten / Schussanalyse

Das Nachhalten erfolgt nach dem Auslösen. Verbleibe nach dem Schuss im Anschlag!

Mit dem Schussknall gibt es ein Foto im Kopf.

- Keine Abweichungen vom idealen Zielbild?

Der Ausschlag der Laufmündung muss beobachtet werden. – Ein kleiner senkrechter Hüpfen?

Der Nullpunkt nach dem Schuss gilt es festzustellen. – Wieder genau auf der Scheibe?

Erst dann darf auf die tatsächliche Schusslage geachtet werden. - Stimmt die Schusslage mit den Indizien überein?

Bei der Schussanalyse werden die Informationen aus dem Nachhalten und dem gesamten Schussablauf verarbeitet:

- Muss ich am Diopter schrauben?

- Muss ich die Stellung ändern?

- Habe ich beim Zielen einen Fehler gemacht?

- Welchen Einfluss hatten Wind und Licht?

- War der Rhythmus in Ordnung?

Wenn die Analyse eine Änderung verlangt, muss man auch den Mut haben etwas zu ändern!

Rhythmus

Schuss-Rhythmus / Schiess-Rhythmus

Wir unterscheiden bei dieser Treppenstufe zwischen Schuss-Rhythmus und Schiess-Rhythmus.

Schuss-Rhythmus

Mit diesem Ausdruck ist die zeitliche Folge der einzelnen technischen Elemente innerhalb eines Schusses gemeint. Also wie schnell und regelmäßig wir die einzelnen Treppenstufen absolvieren. Dieser Rhythmus sollte bei jedem Schuss genau gleich sein. Er sollte als „persönlicher Film“ im Kopf abrufbar sein.

Schiess-Rhythmus

Mit diesem Ausdruck ist die zeitliche Folge der einzelnen Schüsse innerhalb eines Programms. Also die zeitliche Schussfolge. Dieser Rhythmus kann aus taktischen Gründen variieren. Sind die Bedingungen nicht optimal (schlechte körperliche Verfassung, Wind, wechselndes Licht) soll ein variabler, der Situation angepasster Rhythmus geschossen werden.

Achtung: Zeitmanagement im Wettkampf

Sind die Bedingungen konstant und ideal, sollte ein rascher, gleichmäßiger Rhythmus geschossen werden.

Stretching

Stretching verbessert:

- die **Beweglichkeit**
- die **Leistungsfähigkeit** des Muskels
- die **Durchblutung** der Muskulatur
- das **Körpergefühl**
- das **Empfinden** der Muskelspannung
- die **Muskelentspannung** nach Dehndauer

Stretching wie?

- Vor jedem Stretching die Muskeln aufwärmen
- Muskel in Dehnstellung bringen
- Spannung langsam aufbauen, kein Zwang
- Dehnstellung halten
- Konzentration den Muskel, normal atmen,
- auf Körperhaltung achten
- Dehnung langsam lösen
- Muskeln lockern

Stretching wann?

- **Kurzes Dehnen vor Training / Wettkampf** Dehndauer max. 10 Sekunden 1-2 Wiederholungen ==> **Aktivierung**
- **Längeres Dehnen nach Training/ Wettkampf** Dehndauer max. 20 Sekunden 3-5 Wiederholungen ==> **Entspannung**

Zum Schießen müssen jede Menge Muskel aktiviert werden!

ACHTUNG: Wer regelmäßig Stretcht, erreicht ein besseres Körpergefühl, was Vorteile beim Schießen bringt!

Stress

Erregung ist notwendig und positiv!

Erregung ist grundsätzlich etwas Positives. Sie schärft die Sinne, verbessert die Konzentration und Reaktion, stellt also erst die volle Funktionstüchtigkeit der wichtigen Systeme für unseren Sport her.

Vielen Schützen hilft allein das Wissen um die Verbesserungen durch Stress, dass sie bei Auftreten von Nervosität, diesem zu Ihrem Vorteil ausnützen können.

Im blinden Kampf gegen eine Überregung reibt sich der Schütze unnötig auf, verbraucht dabei psychische Energie, die für den eigentlichen Wettkampf nicht mehr ausreicht.

Schlechter Umgang mit dieser Tatsache äußert sich in: Fluchen, hektischem Absetzen des Sportgerätes, mit den Händen fuchteln, Schiessrhythmus ändert

Auch Untererregung kann auftreten. Wie steigerst du dich in Wettkampfstimmung?

ACHTUNG: Stress soll nicht bekämpft, als Erregung akzeptiert, höchstens reguliert werden.

Wettkampf-vorbereitung

Tage vor dem Wettkampf:

Ein Wettkampf beginnt, sobald du dich anmeldest oder qualifizierst.

- Denke positiv an deinen Wettkampf
- Mentale Vorbereitung / Vorfreude
- Genügend Schlaf / Gesunde Ernährung

Am Wettkampftag

- 3 Stunden vorher aufstehen
- 2 Stunden vorher essen
- 1 Stunde vorher in der Schiessanlage eintreffen

Kontrolle von Material und Sportgerät. – Schrauben angezogen? Getränk und Riegel für Wettkampf nicht vergessen? Aufwärmen / Dehnübungen.

Achte vom ersten Probeschuss an auf die strikte Befolgung deiner Regeln: Nullpunkt, ruhig atmen, Zielbild – Druckpunkt, präzise Schussabgabe, Nachhalten – Analyse. Die Probeschüsse dienen auch um sich auf die äußeren Bedingungen einzustellen. Anlage, Platzverhältnis, Unterlage, Licht oder Wind.

Lege mit dem Wettkampfprogramm los, sobald Ablauf, Trefferlage und Rhythmus stimmen.

Beim Schießen nur positiv denken. Nur gute Schüsse und Resultate wahrnehmen, - schlechte vergessen.

