

# TRAINING

## Tipps vom Experten

Mario Gonsierowski



## Elemente des Schießablaufs – Das Zielen (Teil I)

Nachdem ich im letzten Artikel Schwerpunkte der Atemtechnik herausgestellt habe, sollen die beiden folgenden Beiträge die bedeutsamsten Sachverhalte des Zielvorganges behandeln.

### Systematik des Zielvorganges für einen erfolgreichen Abschuss

Eine wesentliche Aufgabe in der Ausbildung besteht darin, ein stabiles Muster auszuprägen, um die Koordination der Handlungen durch einen strukturierten Zielvorgang zu erleichtern. Das abgebildete Schema zeigt einen gegliederten Aufbau, der die Koordination der Handlungen in der Haltephase begünstigt.

### Das Zielbild ist die entscheidende Führungsgröße

Der eigentliche Zielvorgang beginnt bereits mit der Wahrnehmung des ersten Zielbildes. Gemeint ist damit das Bild, welches beim erstmaligen Durchblicken durch das Diopter am Ende der Einrichtphase wahrgenommen wird. Der Schütze, der im Stehendanschlag bereits in dieser Phase den Scheibenspiegel im Korntunnel sehen kann, weist eine sehr gute, reproduzierbare Anschlagstechnik auf. Im Liegend- und Kniendanschlag ist das beschriebene Niveau des ersten Zielbildes eine Mindestanforderung für den fortgeschrittenen Schützen. Der Leistungsschütze hat im Liegendanschlag den Scheibenspiegel im oder zumindest annähernd im Korn.

Das Zielen hat in diesem ersten Abschnitt einen Kontrollcharakter. Für den Schützen ist dies eine wichtige „Qualitätskontrolle“ über seine Anschlagseinnahme. Auch über die Mündungsführung erhält der Sportler wichtige Hinweise über die Qualität der Koordinationsphase: Atmung – Zielaufnahme – Atemstopp und über den Weg des Kornes zum Scheibenspiegel. Ist er stets gleichbleibend, oder steht die Mündung

nach jedem Anschlag woanders? Führt der Mündungsweg linear und ohne notwendige Feinstkorrekturen in das Scheibenzentrum oder muss der Schütze die Mündung in das Ziel „drücken“? Stabilisiert sich die Mündung im Zentrum wie von selbst oder bricht sie aus? Trifft bei allen drei Fragestellungen die erste Aussage zu, liegt eine hohe Wiederholungsgenauigkeit bei der Anschlagseinnahme und -abstimmung vor, was die Grundvoraussetzung für einen stabilen Rhythmus ist.

Nach dem Atemstopp erfolgt die Zielphase im Haltebereich der Gewehrmündung. Es ist der Abschnitt, in welchem der Schütze nochmals einen „Blitzcheck“ der Anschlagfixpunkte vornimmt. In der Regel wird insbesondere die entspannte rechte Schulter und der spannungsfreie (stehend) bzw. entspannte (liegend und kniend) Stützarm gesichert. In der Endphase konzentriert sich der Schütze auf das optimale Zielbild und koordiniert dieses mit der Abzugstätigkeit.

Nun wäre es unsinnig, den Anfänger gleich mit einer solchen Forderung zu konfrontieren. Die Aufgabenstellung wird zunehmend in den Trainingsprozess aufgenommen und ist vom Niveau des inneren Anschlages abhängig. Die Orientierung auf jenen Trainingsschwerpunkt ist eine wichtige Voraussetzung für die Entwicklung der weiteren Technikabläufe.

### Kernaufgaben

Eine stabile Nullstellung ist die entscheidende Grundlage für den Schießablauf. Das erste Zielbild gibt Dir die Möglichkeit, diese zu kontrollieren.

Strebe stets ein annähernd gleiches erstes Zielbild an. Setze ab, wenn Du grobe Abweichungen wahrnimmst.

Verbinde die Zielaufnahme mit einem Blitzcheck der Fixpunkte des inneren Anschlages (maximal zwei).

Richte in der Phase des Entstehens des idealen Zielbildes Deine ganze Aufmerksamkeit auf das Korn.

Bilde ein gleichmäßiges stabiles Muster der Zielaufnahme aus. Das bezieht sich auf die zeitliche Entwicklung in Verbindung mit der

Atemtechnik und auf den Mündungsweg bis zum optimalen Zielbild.

### Zielaufnahme

- Erstes Zielbild
- Atmung
- Mündungsweg

### Zielabstimmung

- Innerer Anschlag (Blitzcheck Fixpunkte)
- Korn fixieren

### Zielbildentstehung

- Koordination (Zielen-Druckhärte am Abzug)
- Abziehen (erstes ideales Zielbild)



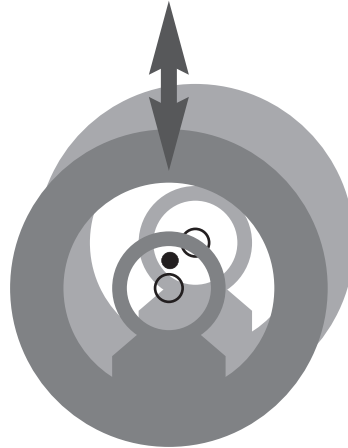
## Beispieldarstellung der Phasen von der Zielaufnahme bis zur Entwicklung des ersten Zielbildes im Liegendanschlag

Erstes Zielbild



*Nach der Anschlagseinnahme konzentriert sich der Schütze ausschließlich auf die Kernpunkte seines inneren Anschlagens. Erst danach blickt er durch das Diopter und erfasst das erste Zielbild.*

Koordination: Zielbild-Atmung



*Nach Erfassen des Nullpunktes erfolgt eine Feinstkorrektur (kurzer Ruck/Schlag mit der Stützhand in Korrekturrichtung – im Beispiel nach links). Verbunden mit einem Check der Kardinalpunkte des inneren Anschlagens (Stützarm/Schulter) koordiniert der Schütze Atmung und Zielbildkontrolle. Er atmet auf der Zehn aus.*

Optimales Zielbild



*Im Prozess des Entstehens des optimalen Zielbildes setzt der Abziehvorgang ein. Der Schütze nimmt mit dem Abzugsfinger den Druckpunkt, verstärkt die Druckhärte und löst im optimalen Zielbild den Abzug spannungsfrei aus.*