

Berichte

alle Berichte

04.11.2007 00:38 Alter: 10 Jahre

Kategorie: Bericht

Tipps für ´s LG Aufgelegtschießen

Teil 7 Zielen, Abziehen und Nachhalten

Zielen und sauberes Abziehen gehören zu den wichtigsten Elementen der Schießtechnik. Werden hier Fehler gemacht, ist die eventuell korrekte Vorarbeit natürlich vergebens und das Schussergebniss entsprechend schlecht.

Auch das so oft nicht eingehaltene Nachhalten kann noch alles verderben. Gerade hier sieht man immer wieder Schützen, die schon unmittelbar nach der Schussauslösung den Kopf heben und nicht schnell genug das - dann meistens schlechte - Schussergebniss sehen wollen. So kann noch im letzten Moment dafür gesorgt werden, dass buchstäblich alles für „die Katz“ war.

Wir müssen sehr aufmerksam, mit viel Fingerspitzengefühl und geduldig an die Sache herangehen. Unruhe und Hektik macht in den entscheidenden letzten Sekunden vor der Schussauslösung alles kaputt.

Unser Gewehr muss, um korrekt zielen zu können, mit einer verstellbaren Diopterscheibe, Farbfiltern, dem passenden Ringkorn und einem 1,5-fach vergrößernden Adlerauge ausgerüstet sein. Nur so lässt sich ein kontrastreiches und in der Helligkeit unserem Auge angenehmes Zielbild erstellen. Auch eine gut angepasste Schießbrille ist unbedingt erforderlich.

Aber das habe ich schon ausreichend beschrieben und muss hier nicht mehr darauf eingehen. Beim Zielen sollten beide Augen offen gehalten werden, das ist sehr wichtig für unser Gleichgewichtsgefühl und einen entsprechend sicheren und ruhigen Anschlag.

Wir sollten es den Spitzenschützen nachmachen und das nicht zielende Auge nur mit einem etwa 2 Zentimeter breiten hellen Pappstreifen, der unter die Schießmütze bzw. unter das Stirnband geschoben wird, abdecken.

Es soll nur die Scheibe abgedeckt werden. Links, rechts und auch unten muss noch alles zu sehen sein, wir müssen uns mit dem nicht zielenden Auge an der noch zu sehenden Umgebung „festhalten“ können, um das sichere Gleichgewichtsgefühl und den damit verbundenen ruhigen Anschlag nicht zu verlieren.

Der Abdeckstreifen muss aus hellem Material bestehen, unser Zielauge sieht ja in das helle Licht und das nicht zielende Auge muss entsprechend auch in bzw. vor etwas Helles sehen.

Dunkle Abdeckscheiben sind hier genau so unsinnig wie das Zukneifen des nicht zielenden Auges. Leider werden diese Fehler - besonders die Benutzung einer schwarzen Abdeckscheibe - immer noch gemacht.

Die richtige Einstellung des Abzugs ist äußerst wichtig. Der Abzug lässt sich bei neueren Gewehren auf einer Schiene in Längsrichtung versetzen. Hier muss die Stellung gefunden werden, die sicher stellt, dass die Mitte des ersten Fingergliedes gerade auf dem Abzugszüngel liegt. Der Druck auf den Abzug muss genau nach hinten erfolgen, um das Gewehr nicht aus der Richtung zu bringen. Um die richtige Fingerlage zu gewährleisten, muss auch der Vorzugweg mit etwa 2 bis 3 Millimetern sehr klein gehalten werden.

Auch ist es von Vorteil, wenn mit der rechten Hand (Rechtsschütze) das Gewehr etwas „eingezogen“, also gut festgehalten wird. Eventuelle Abzugsfehler und Kopfbewegungen übertragen sich dann nicht so stark auf den Schaft.

Bevor wir den Zielvorgang einleiten, muss der Anschlag stimmen, das heisst, man muss sicher sein, das alles stimmt und passt. Die richtige Anschlagruhe und die genaue - ohne irgendwelche Muskelanspannung - Ausrichtung auf den Spiegel muss in Ordnung sein.

Bevor die Backe an die Schaftbacke des Gewehrs zur Zielaufnahme gelegt wird, sollte noch einmal gut durchgeatmet werden. Auch vorher während des Ladens und des Weiterschießens des Streifens muss zwei bis drei mal gut durchgeatmet werden. 1 Mit der richtigen Atemtechnik, die mit in den Schießrhythmus einfließen muss, können wir uns beruhigen und das Gewehr wird anschließend auch ruhig liegen.

Nach der Anlage der Backe auf der Schaftbacke des Gewehrs kontrollieren wir erst einmal, wohin das Korn bei völliger Muskelentspannung (Schultergürtel, Rücken, Beine, linker Oberarm) denn zeigt. Sind wir seitlich nur zwei bis drei Zentimeter von der Spiegelmitte entfernt, ist es noch gut und bei einer leichten Bauchatmung und Korrektur lässt sich das Korn in die genaue Position bringen.

Wenn es in der Höhe jedoch um mehrere Zentimeter nicht stimmt, sollte das Gewehr noch einmal neu eingesetzt werden, bis es fast richtig liegt. Höhenausgleich wird von den meisten Schützen schnell mal eben mit leichtem Heben oder Senken der Schulter durchgeführt und das kann durch die muskuläre Anspannung zu Fehlschüssen führen. Lassen Sie sich hier nicht „verführen“, neu einsetzen ist unbedingt der bessere Weg.

Liegt das Korn in Zentrumsnähe, sollten wir bei einer erneuten leichten Bauchatmung den jetzt richtigen Anschlag einige Sekunden halten, um zur völligen Ruhe zu kommen. Zur Schonung des Auges wird ohne Kopfbewegung rechts am Diopter (bei Rechtsschützen) vorbeigesehen. Dieser Vorgang sollte etwa fünf bis sechs Sekunden dauern.

Jetzt wird in völlig ausgeatmetem Zustand das Zielbild aufgenommen und korrigiert. Wir sollten jetzt nur an genaues und „ruhiges Halten“ denken. Mit dem Gedanken „ruhig, ruhig“, wie ich ihn mir immer versuche einzubleuen, sind wir dann schon mitten im Zielvorgang. Jetzt führt der Abzugsfinger (bei genauem, ruhigen „Draufstehen“) den Abzug bis zum Druckpunkt, hält diese Stellung für kurze Zeit und bei bleibendem guten Zielbild wird der Druck leicht verstärkt, bis der Schuss „unbewusst“ ausgelöst wird. Man soll sich vom Schuss überraschen lassen bei ruhigem „Draufstehen“ und dem Gedanken „ruhig, ruhig.“

Der Gedanke an das absolute Ruhighalten während des Zielvorganges beruhigt und führt zu tatsächlicher ruhiger Gewehrlage, lenkt so auch von dem oft gefürchteten und mit Fehlern behafteten Abziehen ab. Der Finger drückt dann automatisch bei längerem guten Zielbild. Der Finger muss den Abzug in den letzten entscheidenden Sekunden mit soviel Feingefühl wie nur möglich behandeln.

Der Vorgang des Zielens und Abziehens darf aber nicht länger als etwa 8 Sekunden dauern. Danach wird man wegen Überforderung des Auges und Sauerstoffmangel kein sauberes Zielbild mehr haben und der Zielvorgang muss dann zumindest durch seitliches Wegsehen und erneutes Atmen unterbrochen werden. Also nicht zu lange zielen, es kann nichts Gutes dabei herauskommen. Man muss seinen „Rhythmus“ einhalten, das ist wichtig. Wenn es mal nicht geht, unbedingt unterbrechen.

Wenn der Schuss ausgelöst ist, bleiben wir weiter ein bis zwei Sekunden absolut ruhig „drauf.“ Wir beobachten die eventuelle Bewegung des Kornes und ziehen unsere Schlüsse daraus. Das Korn sollte sich aber bei einem mit vorderen hohen Gewichten versehenen Gewehr überhaupt nicht bewegen. Geschieht es dennoch, war der Anschlag nicht in Ordnung und wir müssen mit einem Fehlschuss rechnen. Hier gilt es dann, möglichst schnell den Fehler zu finden.

Das Nachhalten ist sehr wichtig und nichts anderes als ein verlängerter Zielvorgang. Hier muss noch unbedingte „Anschlagruhe“ gegeben sein. Das Abziehen sollte wie ein Nebenprodukt des absolut „ruhigen Haltens“ gehandhabt werden (hämmern Sie sich während des Zielens ein: „ruhig, ruhig“) und irgendwann, wenn das Zielbild nicht mehr ruhiger und genauer wird, wird ausgelöst.

Ob das eine Sekunde früher oder später passiert, spielt bei ruhigem Zielbild gar keine Rolle und das sollte die Angst vor dem Abziehen nehmen. Wichtig ist nur, der Abzug muss mit absolutem Feingefühl genommen (bis zum Druckpunkt), gehalten und der Druck dann verstärkt werden. Wer hier Probleme hat, sollte nicht mit einem leicht eingestellten Abzug schießen, sondern den Widerstand erhöhen. So lässt sich besser fühlen, was geschieht und später kann man zu einem

2 leichter eingestellten Abzug übergehen. Mit der Auslösung des Schusses ist es noch nicht zu Ende. Denken Sie immer daran.

Vorzeitiges Auflösen des Anschlags, meist durch Heben des Kopfes, kann noch alles verderben. Wir müssen weiter zielen, durch Kornbeobachtung eine Schussanalyse erstellen und erst dann den Kopf heben und den Anschlag aufheben.

Besonders wenn auf elektronischen Anlagen geschossen wird, erlebt man es immer wieder, dass der Kopf sehr schnell zum Monitor geht. Bei sauberer Schussausführung mit entsprechendem Nachhalten wissen wir doch ohnehin, wohin die Pille geflogen ist. Der Blick auf den Monitor ist doch nur reine Kontrolle. Bringen Sie sich hier nicht durch dumme vermeidbare Fehler um die Früchte Ihrer Arbeit.

Es gibt gar nichts Besseres für uns Auflageschützen als elektronische Anlagen. Hier braucht man sich nur noch auf Anschlag, Laden, Zielen, Abziehen und Nachhalten zu konzentrieren. Das Wechseln, das dauernde Weiterschieben der Streifen und damit oft verbundenes Verrenken entfällt. Das Gewehr kann während der ganzen Serie auf der Auflage liegen bleiben (bei herkömmlichen Anlagen ist das oft nicht möglich), das ist ein großer Vorteil.

Fassen wir das Wichtigste noch einmal zusammen:

Die für den Schützen richtige Stellung des Abzuges muss zunächst gefunden werden. In Längsrichtung kann der Abzug auf der Führungsschiene nach vorn oder hinten verschoben werden. Finden Sie die richtige Stellung heraus, die Mitte des ersten Fingergliedes muss gerade auf dem Abzug liegen. Der Druck bei der Auslösung muss genau nach hinten erfolgen.

Damit die Lage des Abzugsfingers sich nicht verändert, soll der Vorzugweg (Weg von der Nullstellung bis zum Druckpunkt) nicht mehr als 2 bis 3 Millimeter betragen.

Der Abzugswiderstand (am Druckpunkt) muss so eingestellt sein, dass sich auch bei Nervosität der Schuss nicht unbeabsichtigt lösen kann. Also nicht zu leicht einstellen. Mit zunehmender Erfahrung kann der Widerstand leichter gestellt werden für ein „butterweiches“ Auslösen.

Sie müssen den Abzug, besonders im letzten Moment bei der Drucksteigerung zur Auslösung mit dem höchstmöglichen Tastgefühl behandeln. Werden hier Fehler gemacht, ist vielleicht alles umsonst gewesen. Keinerlei Körperbewegung beim entscheidenden Abziehen. Denken Sie nur an „ruhig, ganz ruhig jetzt“, das überträgt sich, wir müssen den Vorgang (wie alles andere auch), automatisieren.

Bevor Sie den Zielvorgang einleiten, muss der Anschlag stimmen und das Korn bei entspannter Körperhaltung in unmittelbare Spiegelnähe zeigen. Um dann vollkommen zur Ruhe zu finden, sehen Sie bei einer Bauchatmung (dabei bewegt sich kaum etwas) einige Sekunden rechts am Diopter vorbei und gehen erst dann mit dem Blick durch das Diopter zum Zielvorgang über.

Versuchen Sie jetzt, das Korn genau in Zielposition zu bringen und es dort zu halten. Mit der Suggestion „ruhig, ganz ruhig jetzt“,

halten Sie diese Position, nehmen (erst jetzt) den Druckpunkt und verstärken den Druck bei weiterhin ruhiger Zielposition bis zur Auslösung. Dieser Vorgang sollte etwa 8 Sekunden dauern. Es kommt nicht darauf an, ob es genau 8 Sekunden sind, das eigentliche Zielen sollte aber nicht zu lange dauern wegen einsetzender Sehschwierigkeiten und Unruhe, bedingt durch Sauerstoffmangel. Sie müssen hier einen festen Rhythmus finden wie für alle Elemente der Schießtechnik.

Gelingt es in einem bestimmten Zeitraum nicht, den Schuss zu lösen, sofort Finger lang machen, durchatmen, zur Seite sehen und dann erneuten Versuch starten. Machen Sie hier keine Kompromisse, das geht meistens daneben.

Lassen Sie sich noch einmal an das so wichtige Nachhalten erinnern. Zielen Sie, wenn der Schuss gefallen ist, einfach weiter und versuchen Sie, eine Analyse zu erstellen. War es gut? Oder stand das Korn doch nicht genau mittig? Keine Fehler beim Auslösen gemacht? Wenn alles gut war, können Sie sich auf ein schönes Loch in der Spiegelmitte freuen.

3 Denken Sie auch daran, was alles erforderlich ist, um das Zielen, Auslösen und Nachhalten fehlerfrei bewerkstelligen zu können. Ich denke an das für Ihr Auge passende Korn, die richtige Korngröße, die in vielen Trainingsstunden herausgefunden werden muss.

Die größtmögliche Rückverlagerung des Diopters, hierdurch gewinnen Sie eine längere Visierlinie und ein größeres Korn. Ein 1,5-fach vergrößerndes Adlerauge, das bringt ein größeres Zielbild und damit noch einmal eine Korndurchmesservergrößerung. Eine im Lochdurchmesser verstellbare Diopterblende mit möglichst vielen Farbfiltern sowie eine Schießbrille sind erforderlich. Alle diese Dinge sind wichtig für gutes Sehen und erst dann lässt es sich auch gut zielen.

Liebe Sportkameradinnen und Sportkameraden, ich weiß aus eigener Erfahrung, dass das alles nicht so einfach ist. Komplettieren Sie Ihre Ausrüstung (es muss ja nicht alles auf einmal gekauft werden), arbeiten Sie an allen Elementen Ihrer Schießtechnik, versuchen Sie alle Tätigkeiten im Laufe der Zeit zu automatisieren und die Fehler und damit die „Neuner“ werden sich in Grenzen halten.

Gut Schuss wünscht Ihnen

Rainer Jacobi

< Zurück zu: alle Berichte