

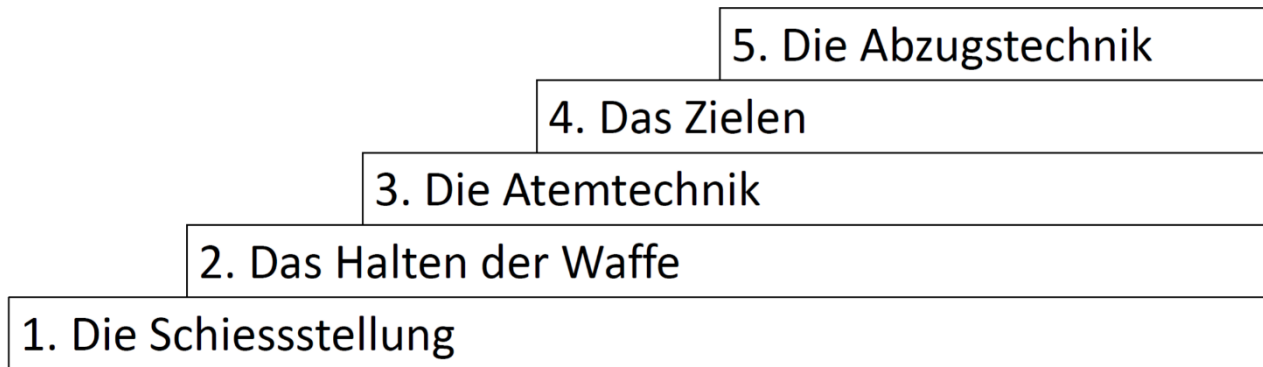
# Kirchberg Schützen



Theorie  
Sportschiessen

# Die fünf Elemente des Schiessens

Die folgenden fünf Elemente sind für die Schiesstechnik von zentraler Bedeutung, wobei keines als das wichtigste hervorgehoben werden kann. Wie die Abbildung zeigt, bauen die einzelnen Elemente aufeinander auf. «Eine Kette ist nur so stark wie ihr schwächstes Glied» oder, um bei der Abbildung als Treppe zu bleiben, eine Treppe muss von unten nach oben aufgebaut werden. Wenn eine Stufe fehlt, helfen uns die oberen Stufen nicht weiter.



Dabei ist vor allem das Zusammenspiel, die Koordination zwischen den fünf Elementen entscheidend. Die Schiessstellung wird zu Beginn eingenommen und grundsätzlich nicht mehr verlassen. Sie wird mit Hilfe der Nullpunktkontrolle laufend überprüft und falls notwendig angepasst. Das Halten der Waffe muss bei jedem einzelnen Schuss genau gleich sein. Nach jedem Schuss werden die Griffe gelockert, um Verkrampfungen zu verhindern. Über die Atemtechnik kann einerseits der Rhythmus gesteuert und andererseits der Puls kontrolliert werden. Die Atemtechnik ist nicht nur unmittelbar vor und während der Schussabgabe wichtig, sondern während dem ganzen Programm, auch zwischen den Schüssen. So kann sichergestellt werden, dass die Schüsse in regelmässigen Zeitabständen abgegeben werden. Beim Zielen handelt es sich um das genaue Anvisieren des Ziels, während die Luft angehalten ist. Auch das Nachhalten sowie die Analyse des Schusses zählen zum Zielen. Dabei können Hilfsmittel wie eine Abdeckung des schwachen Auges sowie eine Irisblende eingesetzt werden. Zum Schluss ist die Abzugstechnik ein Element, das keine Fehler verzeiht. Hier ist das Spüren des Druckpunktes genauso wichtig wie das an den mechanischen Anschlag Ziehen des Abzugs.

*Mehr über die einzelnen Elemente des Schiessens findest du in den einzelnen Übersichtsblättern.*

Die darin enthaltenen Informationen dienen als Richtwerte. Es gibt kein «Richtig» und «Falsch», solange der Schütze bequem liegt und gute Resultate erzielt. Für die Ausbildung ist es aber sinnvoll, bei allen Schützen gleich vorzugehen, um dann individuelle Anpassungen vornehmen zu können. Bei allen fünf Elementen ist es äusserst wichtig, dass die Schützen immer alles genau gleich machen (bei jedem einzelnen Schuss, aber auch bei jedem Schiessen!).

# Die Schiessstellung

## 5. Die Abzugstechnik

## 4. Das Zielen

## 3. Die Atemtechnik

## 2. Das Halten der Waffe

## 1. Die Schiessstellung

Bevor ein Schütze zum ersten Mal die Schiessstellung einnimmt, muss sein **Leitauge** bestimmt werden. Die starke Hand (die Schreibhand) oder das starke Bein (z. B. vom Fussball) haben keinen Einfluss auf die starke Seite des Schützen. Die starke Seite (somit die starke Hand, die starke Schulter, das starke Bein, usw.) hängen beim Schiessen nur vom Leitauge ab. Es kann also sein, dass ein Rechtshänder mit links schiessen muss, wenn sein linkes Auge sein Leitauge ist.

### Das Leitauge mit dem «Dreiecks-Test» bestimmen

Der Schütze streckt beide Arme vor sich aus und legt die Hände so übereinander, dass sich zwischen den Daumen und den Zeigfingern ein Dreieck öffnet (siehe Bild). Er sucht sich einen Punkt aus, den er mit beiden Augen geöffnet durch das Dreieck hindurch sieht. Nun schliesst er zuerst das eine, dann das andere Auge, ohne die Position seiner Arme oder seines Kopfes zu verändern. Mit einem Auge wird er den Punkt noch sehen, mit dem anderen nicht mehr. Bei dem Auge, mit welchem er den Punkt noch sieht, handelt es sich um sein Leitauge. Sieht er den Punkt mit dem rechten Auge, ist also sein rechtes Auge sein Leitauge, die rechte Hand die starke Hand, das rechte Bein das starke Bein, usw. Die ganze linke Seite wird als schwache Seite bezeichnet.



Beim Beispielbild zentriert der Schütze das «Stop»-Schild zwischen seinen Händen.

## Grundsätze der Schiessstellung

- Der Schütze muss bequem liegen, die Körperhaltung ist entspannt. Es sollten so viele Muskeln wie nötig, aber so wenige wie möglich angespannt sein.
- Die starke Seite des Schützen ist die Verlängerung der Waffe. Im Idealfall bildet sich eine Linie vom Ziel über den Lauf, die starke Schulter, die starke Seite der Hüfte, das starke Bein bis zur starken Ferse des Schützen.



- *Vorsicht: Bei sehr kleinen Schützen muss der Winkel des Körpers zur Waffe auf die schwache Seite abgedreht werden, damit der Abstand zwischen Leitauge und Dioptervisier nicht zu gross ist (siehe Merkblatt zum Zielen). Dabei handelt es sich um einen Kompromiss, damit der Zielvorgang optimal gelingen kann. In diesem Fall ist die Stabilität der Stellung deutlich geringer. Die Stellung muss also viel aufmerksamer kontrolliert werden.*



- Der Schütze braucht eine möglichst hohe Auflagefläche. Dies bedeutet, dass die Hüfte beidseitig aufliegt. Die Füße werden im Idealfall auf die Innenseite abgelegt. Ist dies nicht möglich, können sie auch auf die Aussenseite abgelegt werden. *Die Füße sollten nicht auf den Fussspitzen aufgestellt werden, weil sich die Auflagefläche so verringert und unnötig Muskeln angespannt werden.*



## Checkliste zum Aufbau der Schiessstellung

*Sinnvoller Aufbau: Zuerst vom Ganzheitlichen zum Spezifischen, dabei von vorne nach hinten!*

- Entspannte Körperhaltung
- Starke Seite als Verlängerung der Waffe
- Zweibeinstütze steht senkrecht (dies kann auch nach dem Stellungsaufbau mit kurzem Anheben der Waffe erreicht werden, siehe Bilder)



- Starke Hand am Pistolengriff, schwache Hand an der Schulter (für Details siehe Merkblatt zum Halten der Waffe)

- Position der Ellenbogen: Diese steuert die Höhe (Ellenbogen zusammen → Anschlag höher → Ziel tiefer / Ellenbogen auseinander → Anschlag tiefer → Ziel höher, siehe Bilder)



- Auflagefläche der Hüfte: Beide Seiten sollten auf dem Boden aufliegen. Linkes Bild: Starke Seite ist in der Luft, liegt nicht auf. Rechtes Bild: Beidseitig gute Auflage der Hüfte.



- Position der Beine: Starkes Bein als Verlängerung der Waffe, schwaches Bein leicht gespreizt, evtl. Knie leicht angewinkelt, damit der Fuss auf die Innenseite abgelegt werden kann.



- Füße: Beide Füße werden auf die Innenseite (Bild links) abgelegt (falls dies nicht möglich ist, kann der schwache Fuss auf die Aussenseite gelegt werden, Bild rechts).



→ Sobald die Stellung eingenommen wurde, wird diese nicht mehr verlassen. Anpassungen werden nur auf Grund der Nullpunktkontrolle vorgenommen.



## **Nullpunktkontrolle**

Damit die Stellung überprüft werden kann, muss der Schütze die Nullpunktkontrolle durchführen. Eine Nullpunktkontrolle wird zu Beginn des Schiessens sowie nach einer Veränderung der Position (z. B. nach einer Manipulation oder einer Korrektur) vorgenommen. Die Nullpunktkontrolle wird nach dem folgenden Ablauf vorgenommen:

- *Stellung aufbauen*
- *Halteraum überprüfen (Ist mein Lauf in entspannter Position auf die richtige Zielscheibe gerichtet?)*
- *Griffe fixieren, Atem senken und anhalten, Ziel genau anvisieren, an den Druckpunkt gehen*
- *Augen schliessen und ein- und ausatmen*
- *Augen öffnen*
- *Stimmt das Zielbild noch immer, so ist die Stellung gut. Stimmt das Zielbild nicht mehr, muss die Stellung angepasst werden (Seitliche Verschiebung durch den Winkel des Körpers mit der Waffe, Höhenverschiebung durch die Position der Ellenbogen). Wichtig: Die Höhenkorrektur darf auf keinen Fall durch die Atmung vorgenommen werden.*

# Das Halten der Waffe

5. Die Abzugstechnik
4. Das Zielen
3. Die Atemtechnik
2. Das Halten der Waffe
1. Die Schiessstellung

Das Halten der Waffe steht in einem engen Zusammenhang mit der Schiessstellung. Wie bei der Stellung sollte auch hier darauf geachtet werden, dass so viele Muskeln wie nötig, aber so wenige wie möglich angespannt werden.

## Grundsätze

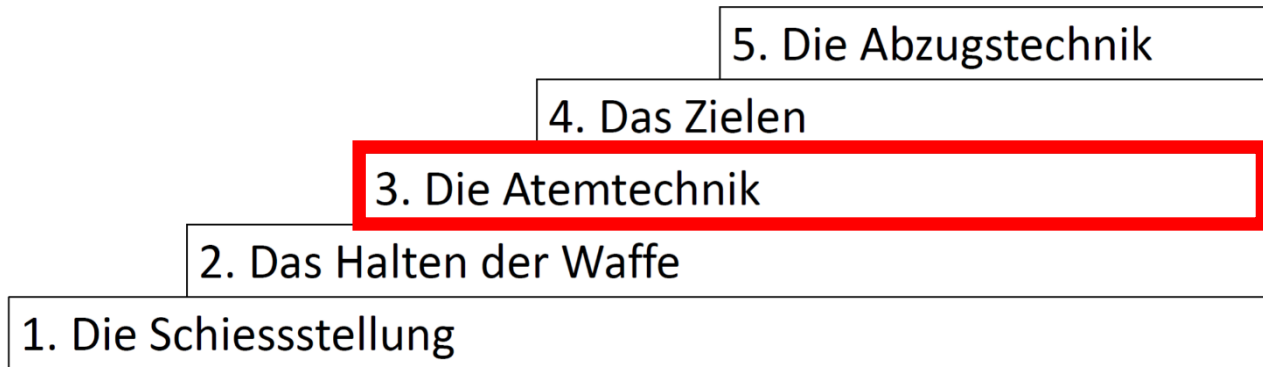
- Die Waffe wird auf dem Knochengerüst des Schützen gestützt.
- Starke Hand: Die starke Hand bleibt immer (also auch während sämtlichen Manipulationen, die im Anschlag durchgeführt werden) am Pistolengriff. Dieser wird ohne übermässigen Druck festgehalten, aber so stark, dass die Position des Gewehrs nicht verändert wird. *Als Bild kann man sich das Festhalten eines Vogels vorstellen: So stark, dass er nicht davonfliegen kann, aber auch nur so stark, dass er nicht zerquetscht wird.* Solange kein Schuss abgegeben werden soll, wird der Zeigefinger überhalb des Abzugsbügels gestreckt gehalten.



- Schwache Hand: Die schwache Hand liegt offen an der starken Schulter angelegt. Offen sollte sie sein, damit möglichst wenig Muskeln angespannt sind. Weiter bietet dies den Vorteil, dass der Kolben immer in der gleichen Position an der Schulter liegt. So wird sichergestellt, dass der Anschlag immer genau gleich ist.



# Die Atemtechnik



Bei der Atemtechnik handelt es sich wohl um das komplexeste der fünf Elemente. Die Atemtechnik kann in zwei Teile aufgeteilt werden. Einerseits geht es um die Atmung im direkten Zusammenhang mit der Schussabgabe. Andererseits ist es aber auch die Atmung, die den Rhythmus über das ganze Schiessprogramm steuert.

Die Atmung ist unter Anderem verantwortlich für die Sauerstoffversorgung des ganzen Körpers. Damit hängen der Blutkreislauf sowie der Stoffwechsel zusammen. Setzt die Atmung zu lange aus, bekommen die Körperteile und Organe nicht genügend Sauerstoff. Dies führt dazu, dass im Körper andere biochemische Prozesse ablaufen und der Körper somit nicht mehr im gleichen Zustand ist wie zuvor. Hält der Schütze seinen Atem also zu lange an, wird sein Körper nicht bei jedem Schuss im gleichen Zustand sein. Der Schütze sollte seinen Atem nicht länger als 8 Sekunden am Stück anhalten.

## Grundsätze

- Die Schussabgabe soll immer dann erfolgen, wenn der Schütze komplett ausgeatmet hat (nur wenn der Schütze komplett ausgeatmet hat, ist der Körper im genau gleichen Zustand. Nicht bei jedem Einatmen wird gleich viel Luft aufgenommen, jedoch ist immer gleich viel Luft im Körper, wenn der Schütze ausgeatmet hat)

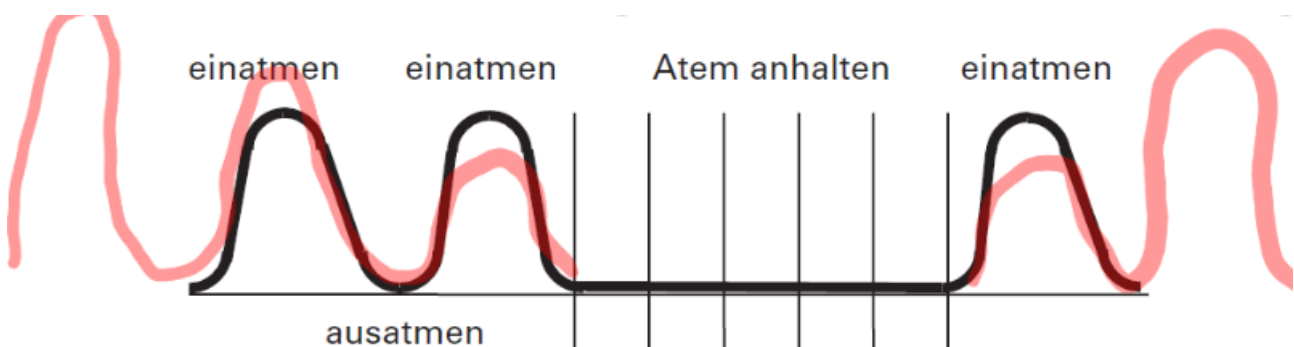


Abbildung aus Dokumentation 27.219d «Ausbildungsgrundlagen für Schützenmeister, Jungschützenleiter und Jungschützen» mit Ergänzung (rot) von schiesstechnik.ch.

- Höhenkorrekturen mit Hilfe der Atmung sind tabu

- Atem darf nicht länger als 8 Sekunden angehalten werden. Ist eine Schussabgabe in dieser Zeit nicht möglich, beginnt der Schütze mit dem ganzen Ablauf von vorne.

## **Mit Hilfe der Atmung den Rhythmus steuern**

Der Rhythmus während dem ganzen Schiessprogramm kann durch die Atmung gesteuert werden. Die gleichen Abläufe passieren immer in der gleichen Zeit, das heisst während der genau gleichen Anzahl Atemzügen.

Beispiel: Der Schütze hat die Stellung eingenommen und eine Nullpunktkontrolle vorgenommen. Während dem Einrichten hat er sich bereits darauf geachtet, dass seine gleichmässige Atmung flacher und ruhiger wird, damit der Puls gesenkt wird. Er ist nun also bereit, um mit dem Schiessen zu beginnen. Zuerst atmet er dreimal ein und aus und konzentriert sich. Er hält den Atem an und visiert sein Ziel genau an. Er fasst den Druckpunkt und zieht den Abzug langsam an den mechnischen Anschlag. Erst nachdem das Geschoss den Lauf verlassen und er den Kornausschlag beobachtet hat, atmet er, immer noch mit Blick durch die Zielvorrichtung, wieder ein und aus. Er blickt auf die Trefferanzeige (auch bei Schnellfeuer wenn der Schuss gar nicht gezeigt wird → der Ablauf soll bei jedem Schuss genau gleich sein). Während er den Schuss analysiert, atmet er zweimal ein und aus. Nach der Analyse des Schusses schweift sein Blick durch die Umgebung, um Licht in seine Augen zu lassen und diese zu entlasten. Währenddem atmet er dreimal ein und aus. Falls nötig, kann er während diesen drei Atemzügen auch Korrekturen am Gewehr oder an seiner Stellung (wichtig: Nullpunktkontrolle nicht vergessen) vornehmen. Danach ist er bereit für den nächsten Schuss, der Ablauf beginnt von vorne.

Es ist wichtig, dass die Zeit zwischen den Schüssen ausreicht, um allenfalls Manipulationen (z. B. Nachladen) oder Korrekturen vorzunehmen, damit die Zeit zwischen zwei Schüssen immer genau gleich ist. Dies bedeutet, dass sowohl Körper (Sauerstoffversorgung) wie auch das Auge immer im gleichen Zustand sind.

### **Tipps zur Atemtechnik**

- Vor dem Schiessen rechtzeitig zum Schiessstand kommen, sich ruhig verhalten, unnötige Anstrengungen vermeiden
- Sich beim Einrichten genügend Zeit nehmen und bewusst auf die Atmung achten
- In Trainingsformen bewusst Anstrengung mit dem Schiessen verbinden («Biathlon»), z. B. durch Treppensteigen, Rennen, Radfahren, usw. unmittelbar vor dem Schiessen. Die Auswirkungen sind gross, auch mehrere Minuten nach der Anstrengung. Je besser die Fitness eines Schützen, desto schneller ist der Puls wieder tiefer.

# Das Zielen

## 5. Die Abzugstechnik

## 4. Das Zielen

## 3. Die Atemtechnik

## 2. Das Halten der Waffe

## 1. Die Schiessstellung

Der Zielvorgang ist ein Element, welches auf dem ersten Blick trivial wirkt, in Wirklichkeit aber eine grosse Fehlerquelle bei der Schussabgabe darstellt.

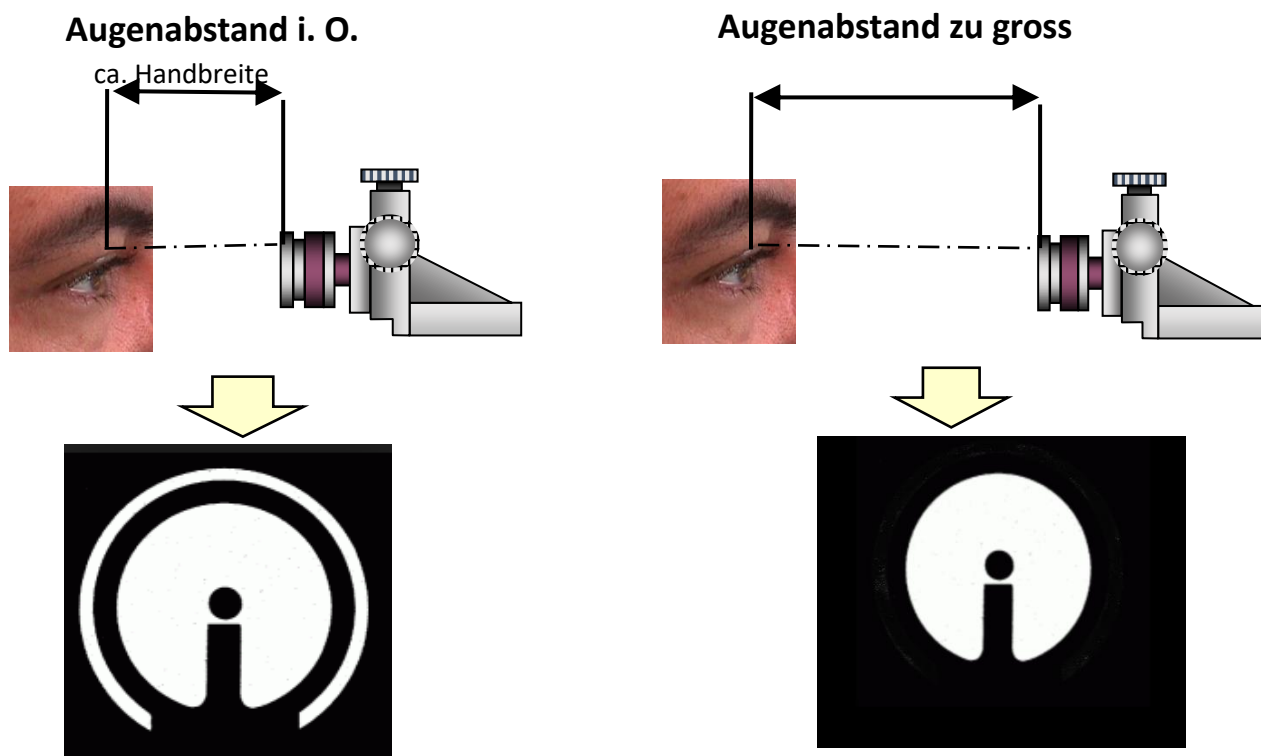
Zielen bedeutet, das Ziel, das Korn, das Dioptervisier und das Auge in eine Linie zu bringen. Passt dabei ein Teil nicht in die Linie, kommt es zu Fehlschüssen. Fehler können passieren, wenn ein Element gänzlich weggelassen wird (Zielen ohne Berücksichtigung von Dioptervisier (die Treffer sind dann weit auf der schwachen Seite des Schützen) oder Korn (die Treffer schlagen deutlich unter dem Ziel ein)). Es ist aber auch möglich, dass weniger offensichtliche Fehler zu schlechten oder unkonstanten Resultaten führen.

Der Zielvorgang startet dann, wenn der Schütze ausgeatmet hat und die Luft anhält. Weil die Leistung des menschlichen Auges bereits nach 3 Sekunden stark nachlässt, sollte der Schuss innerhalb von max. 6 Sekunden abgegeben werden. Gelingt es dem Schützen in dieser Zeit nicht, das Ziel genau anzuvisieren, muss er den Vorgang abbrechen und von vorne beginnen. Entscheidend für gute Resultate ist auch hier, dass der Zielvorgang bei jedem Schuss genau gleich lange dauert. *Unser Auge kann uns in Zusammenarbeit mit dem Gehirn auch täuschen, indem uns bereits nach einer Sekunde ein scharfes Bild präsentiert wird. Dieses muss aber nicht unbedingt stimmen, wenn wir normalerweise 5 Sekunden zielen.*



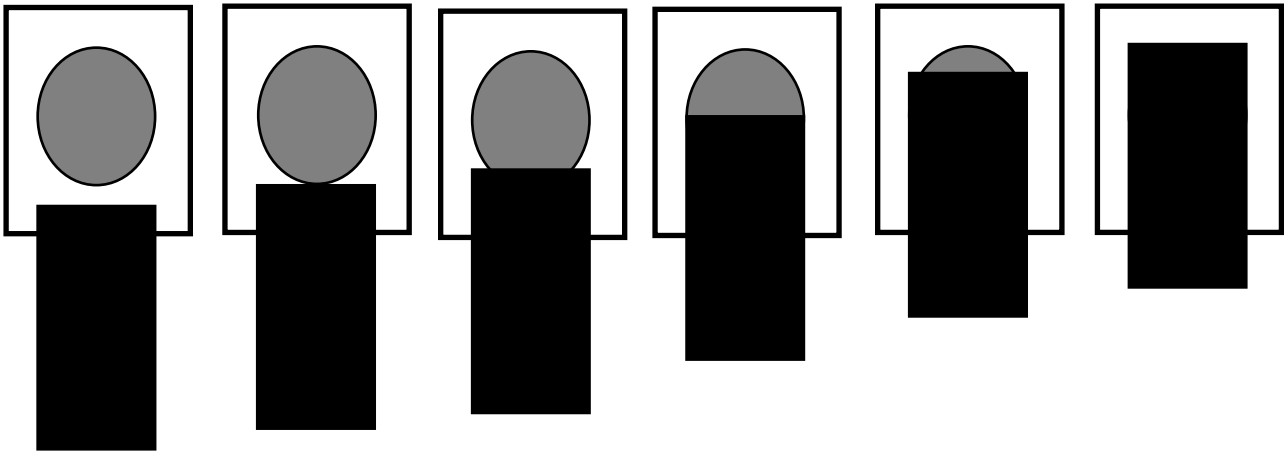
Der Zielvorgang kann mit Hilfe der Zielschablone (Form 27.091dfi) veranschaulicht werden, wobei die erste Folie dem Dioptervisier, die zweite dem Korn und die dritte dem Ziel entspricht. Dabei ist darauf zu achten, dass der Schütze zwischen dem Dioptervisier und rund um den Korntunnel noch Luft sieht. Das Korn muss also im Dioptervisier zentriert werden. Sieht der Schütze keine Luft rund um den Korntunnel, so ist der Abstand zwischen seinem Leitauge und dem Dioptervisier zu gross. Er muss mit dem Kopf näher zum Dioptervisier kommen. Dies wird erreicht, indem die Stellung angepasst wird. Der Schütze winkelt seinen Körper zu seiner schwachen Seite vom Gewehr ab (siehe Merkblatt Schiessstellung). Für die Distanz zwischen Leitauge und Dioptervisier gilt die Faustregel «ca. eine Handbreite».

Ob ein Schütze Luft um den Korntunnel hat, kann überprüft werden, indem ein Helfer während dem Zielvorgang den Finger auf das Korn legt und den Schützen fragt, ob er den Finger durch das Dioptervisier sehen kann. Die folgenden Abbildungen veranschaulichen das Problem:



## Zielbilder

Es gibt zahlreiche verschiedene Zielbilder. Auch hier gibt es kein «Richtig» und «Falsch». Die Zielbilder müssen jeweils den aktuellen Bedingungen sowie den Voraussetzungen des Schützen angepasst werden. Will der Schütze verschiedene Zielbilder ausprobieren, muss er jeweils mehrere Trainings bei verschiedenen Bedingungen mit dem gleichen Zielbild schießen, um sich ein abschliessendes Urteil bilden zu können. In der RS und deshalb auch im Jungschützenkurs (einer vordienstlichen Ausbildung) wird grundsätzlich das Zielbild «Fleck» ausgebildet.



Beim Zielbild «Fleck» wird das Korn auf die Mitte des Ziels ausgerichtet (in der Abbildung: 4. Beispiel von links).

### Tipps zum Zielen

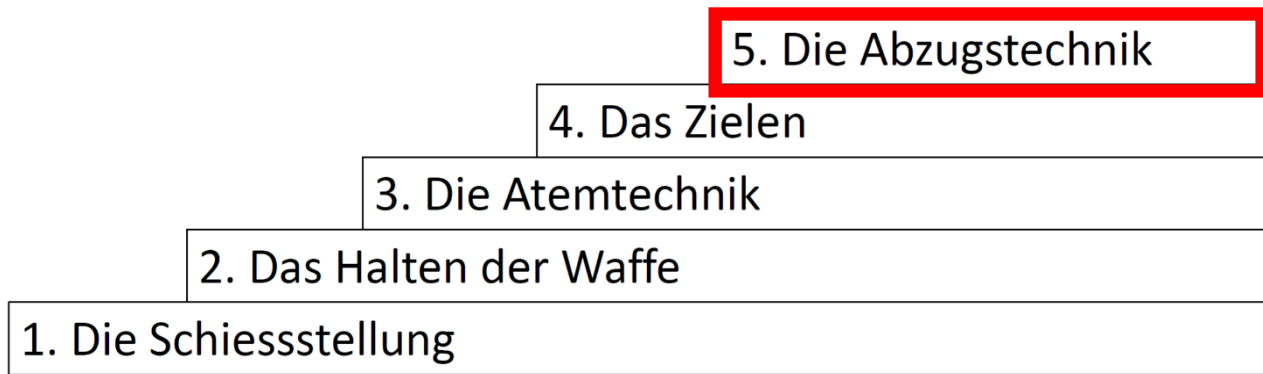
- Beim Zielvorgang sollten wenn möglich beide Augen offen gehalten werden. Ist dies nicht möglich, kann das schwache Auge so abgedeckt werden, dass noch genügend Licht auf die Pupille fällt (z. B. mit milchigem Glas). Schlecht ist es, wenn das schwache Auge dunkel abgedeckt wird, am schlechtesten, wenn es zugekniffen wird (weil dabei unnötige Muskeln angespannt werden; siehe Merkblatt Schiessstellung). Wenn nicht genügend Licht auf das schwache Auge fällt, nimmt automatisch das Leitauge mehr Licht auf, damit das Gehirn die Reize in ein Bild umwandeln kann.
- Das menschliche Auge kann nicht gleichzeitig auf mehrere Distanzen scharf sehen. Es ist also entscheidend, dass beim Schiessen die volle Sehkraft auf das Korn gerichtet ist (der Schütze muss das Korn scharf sehen).
- Für Schützen mit Brille gibt es das Merkblatt «Schützen mit Brille / Schiessbrille» auf [schiesstechnik.ch](http://schiesstechnik.ch)
- Für den richtigen Umgang mit Irisblenden gibt es das Merkblatt «Irisblenden» auf [schiesstechnik.ch](http://schiesstechnik.ch)



## **Nach der Schussabgabe – Kornausschlag beobachten**

Nach der Schussabgabe achtet sich der Schütze, währenddem er den Abzug am mechanischen Anschlag festhält und noch immer ausgeatmet hat, auf den Ausschlag seines Kornes. Schlägt das Korn gerade nach oben aus und fällt (im Idealfall) genau auf die Nullstellung (also genau aufs Ziel) zurück, ist alles gut. Schlägt das Korn seitlich aus oder verändert sich die Position deutlich, so stimmt die Schiessstellung nicht und muss angepasst werden. Dies ist oft der Fall, wenn zu viel Druck (von der Schulter oder der starken Hand) auf das Gewehr wirkt.

# Die Abzugstechnik



Bei der Abzugstechnik handelt es sich um ein oft unterschätztes Element des Schiessens. Eine schlechte Abzugstechnik kann zu vermeintlich unerklärlichen Fehlschüssen und schlechten Schussbildern führen.

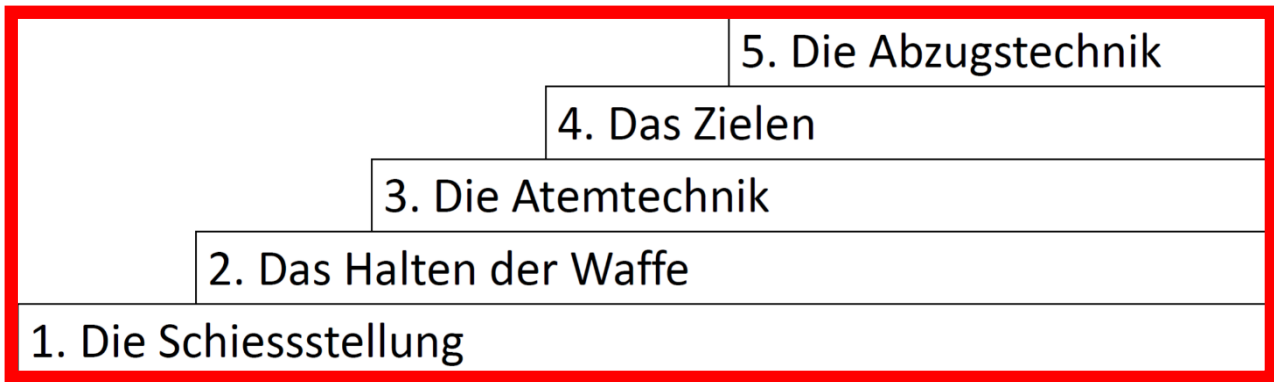
## **Folgende Punkte sind bei der Abzugstechnik zu beachten**

- Den Abzug immer mit der gleichen Stelle des Zeigefingers ziehen
- Den Abzug genau in Laufrichtung zu sich ziehen, damit kein seitlicher Druck auf das Gewehr entsteht
- Den Abzug mit gleichmässigem Druck zum Druckpunkt führen
- Den gleichmässigen Druck aufrecht erhalten, bis der Schuss auslöst
- Wenn der Schuss ausgelöst wurde den Abzug an den mechanischen Anschlag (bis ganz nach hinten) ziehen und festhalten
- Erst wenn der Kornausschlag beobachtet wurde und der Schütze wieder einatmet wird der Abzug losgelassen und der ganze Griff der starken Hand gelockert.

## **Training**

- Der Druckpunkt muss als günstiger Wert im Gehirn abgespeichert werden. Als Übung für neue Schützen: Der Schütze legt den Finger auf den Abzug. Ein erfahrener Helfer zieht den Abzug über den Finger des Schützen bis an den Druckpunkt und anschliessend darüber hinaus.
- Als Kontrolle kann die obenbeschriebene Übung umgedreht werden. Der Schütze drückt über den Finger eines erfahrenen Helfers ab, der ihm dann ein Feedback gibt.
- Beim Pistolenschiessen ist die Abzugstechnik noch entscheidender als beim Schiessen mit dem Gewehr. Wer die Möglichkeit dazu hat, kann die Abzugstechnik beim Pistolenschiessen trainieren.

# Die koordinierte Schussabgabe



Wenn die obenstehende, vereinfachte Darstellung der fünf Elemente des Schiessens präzisiert und in einen zeitlichen Ablauf gestellt wird, kommt die folgende Darstellung raus. Sie ist sehr komplex zu lesen, weil oft mehrere Abläufe gleichzeitig passieren. Um sie zu verstehen ist es wichtig, die Inhalte der Merkblätter zu den einzelnen Elementen verstanden zu haben.

	Stellung einnehmen		Nullpunktkontrolle			Korrektur Stellung
<b>Abzugstechnik</b>			Abzug an den Druckpunkt ziehen			Abzug loslassen
<b>Zielen</b>			Ziel genau anvisieren	Augen schliessen	Augen öffnen / Zielbild kontrollieren	Augen entlasten
<b>Atemtechnik</b>	ruhige Atmung	Atem senken	Atem anhalten	durchatmen	Atem anhalten	ruhige Atmung
<b>Halten der Waffe</b>	Griffe festigen					Griffe lockern
<b>Schiessstellung</b>	Stellung einnehmen		Stellung halten			evtl. Stellung korrigieren

Zeitliche Achse

	Schussabgabe			Entlastung / Korrekturen		Wenn Korrektur (Gewehr oder Stellung) vorgenommen wurde: Nullpunktkontrolle Wenn keine noch existierende Schussabgabe.
<b>Abzugstechnik</b>			Abzug an den Druckpunkt ziehen	Abzug an den mechanischen Anschlag ziehen	Abzug loslassen	
<b>Zielen</b>			Ziel genau anvisieren	Kornausschlag beobachten	Schuss analysieren (Bildschirm)	Augen entlasten
<b>Atemtechnik</b>	Atem senken	Atem anhalten				ruhige Atmung / Rhythmuskontrolle über Atmung
<b>Halten der Waffe</b>	Griffe festigen					Griffe lockern
<b>Schiessstellung</b>	Stellung halten					evtl. Stellung korrigieren

Zeitliche Achse

Der mit Abstand wichtigste Punkt bei der koordinierten Schussabgabe besteht darin, dass die Abläufe immer genau gleich lange dauern müssen. Immer heisst bei jedem Schuss wie auch bei jedem Schiessen, nur so erreicht der Schütze eine Gewöhnung.

Weiter ist es wichtig, dass der Zeit zwischen den einzelnen Schüssen genügend Bedeutung beigemessen wird. Diese sollte so lange sein, dass der Schütze Korrekturen an Gewehr und/oder Stellung vornehmen sowie Manipulationen (z. B. Nachladen) vornehmen kann, ohne aus seinem Rhythmus zu fallen. Die Zeit sollte nicht verkürzt werden, wenn es gerade gut läuft oder wenn der Schütze in einem Schnellfeuer (ohne Zeitlimite) ist.

Handelt es sich um ein kommandiertes Schiessen, so muss der Rhythmus so angepasst werden, dass die Schüsse gleichmässig abgegeben werden können. Dabei muss teilweise die Zeit zwischen den Schüssen verkürzt werden. Den Rhythmus kann man trotzdem über die Atemtechnik steuern. Mindestens einmal durchatmen und eine kurze Entlastung der Augen muss auch bei einer sportlichen Zeitlimite zwischen allen Schüssen sein.

# Die Schiesstechnik verbessern

Die Schiesstechnik ist ein sehr komplexes Thema, weil viele verschiedene Faktoren voneinander abhängig und so kaum isoliert zu erlernen sind. Zudem ist es immer schwieriger, etwas umzulernen als etwas von Grund auf neu zu lernen. So fällt es vielen erfahrenen Schützen schwer, an der eigenen, bereits automatisierten Technik etwas zu verändern.

## Voraussetzung für eine Verbesserung der Schiesstechnik

Damit ein erfahrener Schütze seine Schiesstechnik verbessern kann, braucht er eine gewisse **Offenheit** und den **Willen** sowie die Bereitschaft, an seiner Technik etwas zu verändern.

Dabei ist sehr viel **Geduld** gefragt. Wird ein automatisierter Prozess plötzlich verändert, fühlt sich das in einer ersten Phase oft falsch an. Es kann zur Folge haben, dass die Resultate nicht sofort besser, sondern zuerst auch etwas schlechter werden. Es ist kaum möglich, dass eine Veränderung im Bereich der Technik sich sofort richtig anfühlt und die gewünschte Verbesserung der Resultate bringt. Die Veränderung muss soweit optimiert und anschliessend bis zur Automatisierung trainiert werden, dass sich nach mehreren Trainings die Resultate zu verbessern beginnen.

## Tipps für das Training

Zuerst sollte ein **geeigneter Zeitpunkt** für eine Veränderung gewählt werden: Kurz vor einem wichtigen Wettkampf oder mitten in der Saison etwas an der Technik zu verändern, bringt wie oben erwähnt ein gewisses Risiko mit sich. Darauf sollte also verzichtet werden, wenn nicht ein dringender Handlungsbedarf besteht. Im Idealfall wird mit der Umstellung in einer **Phase mit vielen Trainingsmöglichkeiten**, aber ohne Wettkämpfe begonnen, so dass genügend Zeit für Experimente und anschliessend die Gewöhnung an die neuen Elemente der persönlichen Technik vorhanden ist.

In dieser Phase ist es empfehlenswert, auf Korrekturen am Gewehr sowie auf den Vergleich von Resultaten zu verzichten. Ein Trefferbild, bei dem keine Korrekturen am Gewehr vorgenommen wurden, sagt viel mehr aus als ein Trefferbild mit entsprechenden Korrekturen. Das Ziel dieser Trainings ist es also nicht, alle Treffer im Scheibenzentrum, sondern irgendwo auf der Scheibe möglichst nahe beieinander zu haben. Sobald das **Schussbild** verbessert und stabilisiert wurde, kann mit den Korrekturen am Gewehr wieder begonnen werden.

Weil bei der Schiesstechnik viele Elemente gemeinsam funktionieren müssen, ist es relativ schwierig, die einzelnen Teile isoliert zu trainieren. Es sollte schnellstmöglich dazu übergegangen werden, das Hauptaugenmerk auf die Koordination aller Elemente zu legen. Es kann bei erfahrenen Schützen (im Gegensatz zu Neu-Schützen, welche sich in diesem Fall in den anderen Bereichen falsche Techniken angewöhnen würden) während den ersten Trainingseinheiten der Umstellung aber auch empfehlenswert sein, sich auf nur ein Element besonders zu achten. Bei jedem Training wird ein zu verbesserndes Element unter die Lupe genommen, anschliessend werden die Elemente zusammengesetzt, um an der besseren Koordination zu arbeiten.