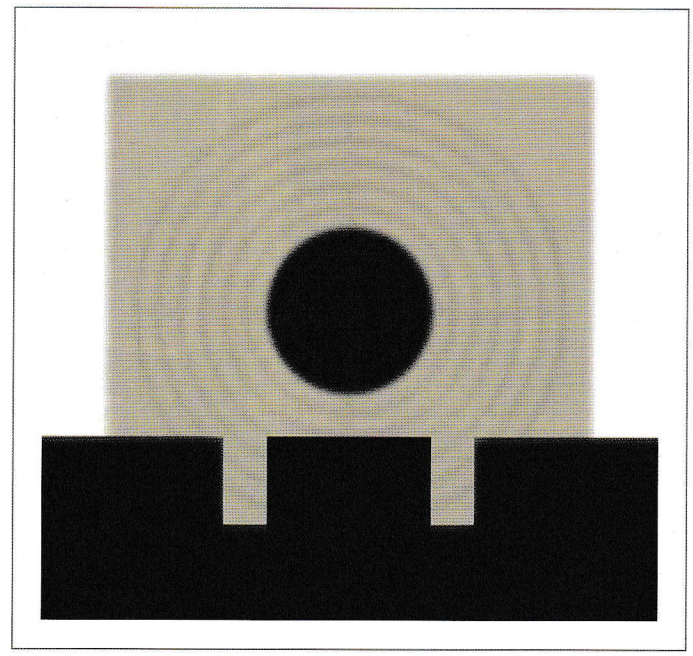
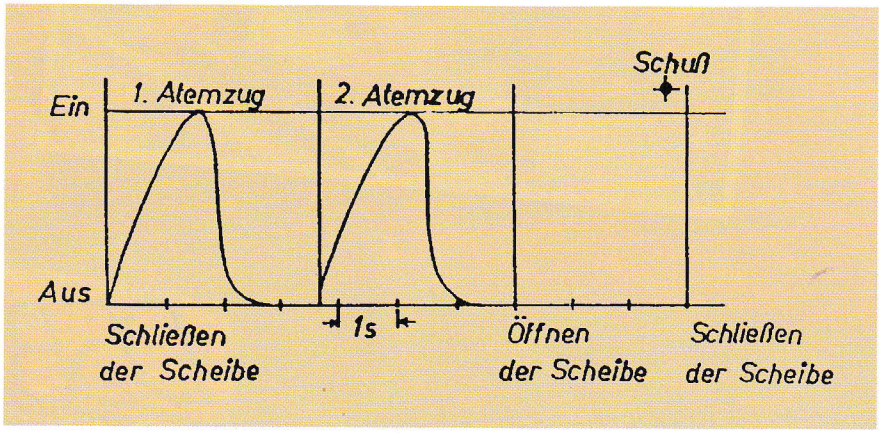
Die Atmung und der Bewegungsablauf

Last uns mit dem Aspekt der Atmung fortfahren. Meiner Ansicht nach sollte der Atemrhythmus entsprechend dem Duellschießen angepasst werden, mit einer Ausnahme: Es ist ratsam, sich daran zu gewöhnen, die Atempause auf zwanzig Sekunden auszudehnen. Nach einer kurzen Eingewöhnungsphase werdet ihr feststellen, dass dies gar nicht so belastend ist, besonders wenn ihr die entstehende Sauerstoffschuld durch tiefes Einatmen ausgleicht.

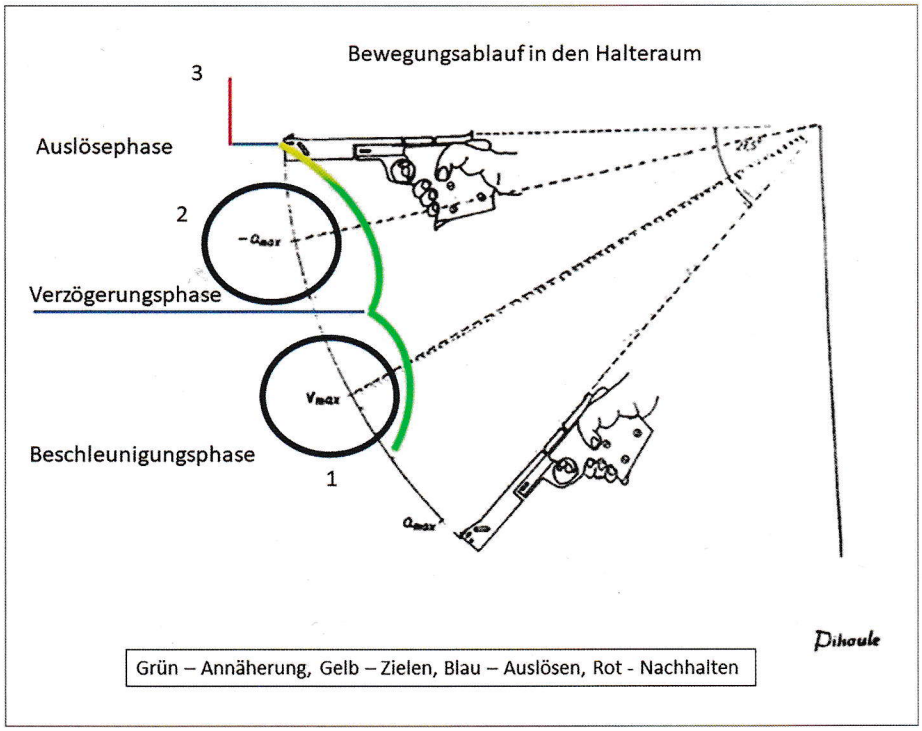
Der vorgeschlagene Rhythmus für den ersten Schuss könnte wie folgt aussehen (siehe Zeichnung). Beachtet jedoch, dass dies keine starre Regel ist, sondern individuell angepasst werden kann. Der Vorteil dieses Ansatzes liegt darin, dass ihr die Reaktionszeit deutlich verkürzen könnt. Mit diesem Rhythmus seid ihr bereits in der Erwartung, dass es jetzt losgeht, und werdet daher nicht mehr von der Drehung der Scheibe, dem Kommando oder dem grünen Licht überrascht.
Im gleichen Maße gilt dies für den Bewegungsablauf beim Einbringen der Waffe in den Halteraum. Dieser orientiert sich an den Disziplinen Mehrkampf oder LP Schnellfeuer. Allerdings befindet sich der Halteraum nicht in der Mitte der Scheibe, sondern entspricht dem herkömmlichen Halteraum der Luftpistolenscheibe in der LP-Disziplin oder den Serien über 150 Sekunden. Hierbei gilt es, die Waffe innerhalb von 20 Sekunden viermal präzise in den Halteraum zurückzuführen. Es ist von größter Bedeutung, dass Du während dieses Vorgangs stets exakt auf der Visierung bleibst und den Halteraum kontrolliert ansteuerst. Der erste Schuss muss dabei besonders sorgfältig direkt in den Halteraum geführt werden.
Anders als beim Duellschießen ist es hier unumgänglich, dass die Waffe exakt im Halteraum zum Stillstand kommt. Gelingt dies nicht, bleibt keine Wahl, als die Position im Halteraum umgehend zu korrigieren. Das führt zwangsläufig zu einem Zeitverlust und unnötiger, äußerst fein abgestimmter Muskelarbeit. Daher ist eine präzise Koordination von der Ausgangsposition bis zum Einbringen in den Halteraum ein zentraler Schwerpunkt im Training. Also der erste Schuss!
Um diesen Sachverhalt genauer zu erläutern, betrachten wir den Bewegungsablauf in drei spezifischen Phasen: Zuerst die Beschleunigungsphase, dann die Verzögerungsphase und schließlich die Auslösephase. Das Problem, das auftreten kann, besteht darin, dass die Bewegung zu aktiv oder überhastet begonnen wird, was es schwierig macht, die Aufwärtsbewegung nahtlos in die Verzögerungsphase zu überführen. Es ist wichtig, sich an die Grundformel zu erinnern: Kraft = Masse mal Beschleunigung. Da die Masse konstant bleibt, muss die aufgebrachte Kraft so dosiert werden, dass die Bewegung sanft abgebremst wird. Wenn die entgegen gebrachte Kraft jedoch zu hoch ist, kann die Bewegung plötzlich stoppen, insbesondere in dem Moment, in dem die Augen die Visierung übernehmen. Die Aufnahme der Visierung markiert den Beginn der Verzögerungsphase, während du dann unter Beobachtung der Visierung in den Halteraum gleitest.
Beim Erreichen des Halteraums und der Kontrolle des Kontrollweiß erfolgt schließlich der Schuss. Daher ist es entscheidend, die Aufwärtsbewegung nicht zu explosiv



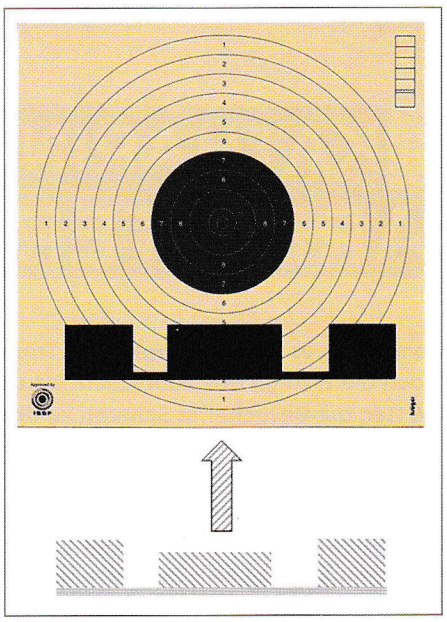
Der Halteraum orientiert sich an den Disziplinen Mehrkampf oder LP Schnellfeuer.



Die Atempause sollte auf zwanzig Sekunden ausgedehnt werden.



Der Bewegungsablauf in den Halteraum.



In diesem Bild erfolgt die Aufnahme der Visierung im Feinkorn. Mit der Bewegung in den Halteraum wird daraus gestrichen Korn. Somit braucht ihr nur die Seiten beobachten.

zu gestalten, um dieses Problem zu vermeiden. Die Art und Weise, wann du die Visierung aufnimmst, ist äußerst individuell. Als Empfehlung könnte man anfangs die Visierung unterhalb der Scheibe aufnehmen. Dies ermöglicht es dir, eventuelle seitliche Korrekturen während der Aufwärtsbewegung vorzunehmen. Im Verlauf des Trainings wird sich die Verzögerungsphase sicherlich verkürzen, da sich deine Feinkoordination und Bewegungspräzision verbessern werden.

In der Auslösephase ist es von entscheidender Bedeutung, absolut ruhig und präzise im Halteraum zu stehen. Aufgrund der begrenzten Größe des Halteraums ist es unerlässlich, dort in einer sauberen Position zu verharren. Während Bewegungen in der Auslösephase beim Duell möglicherweise noch ausgeglichen werden können, führt jede noch so kleine Bewegung im Halteraum bei der Disziplin Luftpistole Standard zu Bestrafungen. Zusammenfassend lässt sich sagen: Achtet besonders auf den ersten Schuss, der idealerweise innerhalb von etwa sechs Sekunden abgegeben werden sollte. Dadurch könnte sich ein Schussrhythmus entwickeln. Beachtet bitte, dass dies lediglich als Vorschlag zu verstehen ist.

Anmerkung

Denkt daran, im Mehrkampf habt ihr für das Duell nur drei Sekunden, hier muss der Schalter umgedreht werden. Je besser euer Trainingszustand ist, desto besser wird eure Koordination für den ersten Schuss sein.

Anzeige