Nachwuchsdisziplinen: 10 Meter LP Mehrkampf

In der Jugendverbandrunde der Deutschen Schützenjugend steht diese Disziplin tatsächlich im Mittelpunkt und wird dort angeboten. Der Wettbewerb besteht aus einem Präzisionsteil und einem Schnellfeuerteil, auch „Duell" genannt.

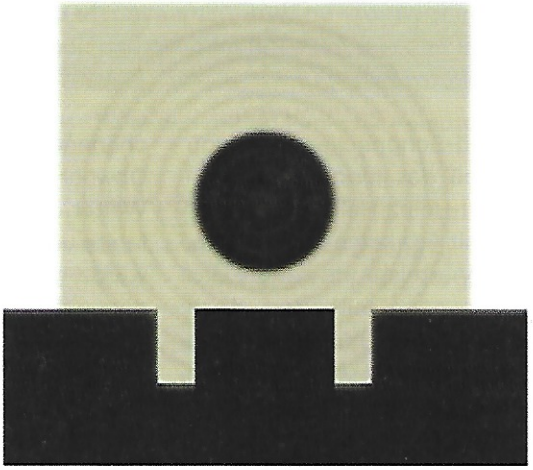
Im Präzisionsteil werden vier Wertungsserien zu je fünf Schuss in jeweils 150 Sekunden abgegeben. Hierbei ist eine hohe Bewegungsgenauigkeit gefordert. Im Gegensatz zu einem normalen Luftpistolenwettkampf, bei dem man gemessen an der Gesamtschusszahl ausreichend Zeit hat, den Bewegungsablauf abzubrechen und von Neuem zu beginnen, gestaltet sich dies im Mehrkampf schwieriger. Da die fünf Schüsse innerhalb von nur 150 Sekunden abgegeben werden müssen, kann jede Unterbrechung zu Zeitdruck führen. Daher ist es wichtig, nicht nur einen gut ausgeprägten Schussrhythmus zu haben, sondern auch einen guten Schießrhythmus zu trainieren.
Im Schnellfeuerteil des Wettbewerbs werden ebenfalls vier Wertungsserien zu je fünf Schuss im „Duellmodus" abgegeben, wobei für jeden Schuss nur drei Sekunden Zeit zur Verfügung stehen. Wobei die Scheibe in der Fertighaltung entgegengenommen wird.
Das Training für diese Disziplin erfordert daher eine gezielte Entwicklung des Schuss- und Bewegungsrhythmus, um die vorgegebene Zeit optimal nutzen zu können. Es ist wichtig, den Ablauf zu trainieren, um eine effiziente Schussabgabe zu gewährleisten und Zeitnot zu vermeiden.
Daher ist ein gezieltes Training des Schuss- und Bewegungsrhythmus von großer Bedeutung, um in dieser Disziplin erfolgreich zu sein.

Die Leittechnik

Die Doppelatmung, auch als Leittechnik bezeichnet, spielt eine wichtige Rolle in der Ausbildung des Schießsports im DSB. In der DSZ (2020) wurden bereits Einzelheiten zu dieser Technik behandelt. Dabei wurde auch darauf eingegangen, welche Alternativen sich für Jugendliche in der Ausbildung anbieten könnten, um letztendlich die Fähigkeiten für die Leittechnik zu entwickeln. Basierend auf dem erhaltenen Feedback möchte ich nun noch einmal kurz auf meine Alternative eingehen.

Der Bewegungsablauf im Präzisionsdurchgang

Dieses Foto veranschaulicht das idealtypische Zielbild, das wir als Trainer verfolgen möchten. Leider gelingt es im Nachwuchsbereich nicht immer, dieses Ziel zu erreichen, da immer wieder Störfaktoren auftreten. Ein bedeutender Faktor ist die Bewegungsgeschwindigkeit beim Betreten des Halteraums, die gerade im Nachwuchsbereich noch nicht so ausgereift und trainiert ist. Dies führt häufig dazu, dass die Waffe den Halteraum nach unten verlässt, da die Kraft nicht angemessen auf die Bewegungsgeschwindigkeit und das Gewicht (Arm und Waffe) abgestimmt ist, um ein Gleichgewicht im Halteraum zu

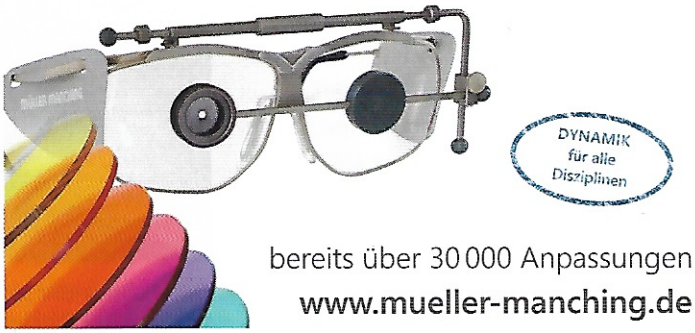


Das idealtypische Zielbild, das Trainer verfolgen sollten.

erreichen. Es mangelt einfach an Feingefühl und Timing, doch diese Fähigkeiten verbessern sich im Laufe des Trainings. Als alternative Technik müssen wir die Bewegung je nach Trainingszustand anpassen. So kann der Nachwuchssportler im Verlauf des Trainings (was durchaus mehrere Jahre dauern kann) an die gewünschte Bewegung herangeführt werden. Wir beginnen mit leichten Übungen und steigern uns allmählich zu Anspruchsvolleren. Daher möchte ich folgenden Vorschlag unterbreiten, der natürlich von euch modifiziert werden kann, um einen individuellen Ansatz zu finden. Die Phasen des Bewegungsablaufs bleiben unverändert, jedoch werde ich sie anders beschreiben.

Anzeige

MÜLLER MANCHING
85077 Manching Ingolstädter Str. 30 08459 2324



bereits über 30 000 Anpassungen
www.mueller-manching.de