PISTOLENTRAINING

TIPPS VOM EXPERTEN THOMAS THEMSFELDT

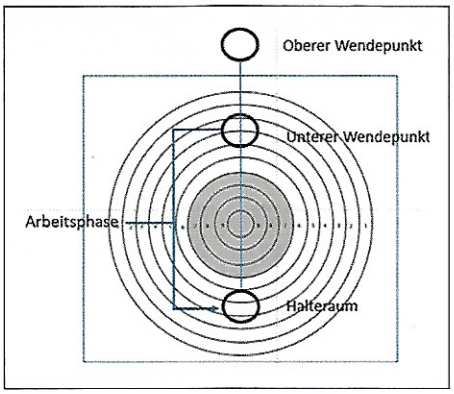
Die alternative Vorgehensweise zur Verbesserung der Bewegungsausführung

Unser Hauptaugenmerk liegt auf dem Endergebnis, nämlich dem Erreichen des Technikleitmodells in der Zukunft. Eindeutig ist das Hauptziel bei der Ausführung der Bewegung, den Halteraum (HR) sauber zu erreichen, um das gewünschte Zielbild zu erzielen.

In der Folge werde ich den Halteraum als HR bezeichnen. Der Weg dorthin wird als Arbeitsphase bezeichnet, da hier die eigentliche Bewegung stattfindet. Die Qualität der Bewegungsausführung ist entscheidend für das Erreichen des Halteraums. Den Ausgangspunkt dieser Phase werde ich lediglich als Unteren Wendepunkt (UWP) bezeichnen, der gleichzeitig als Ausgangspunkt für die Arbeitsphase dient. Um diese Situation zu erreichen, muss die Waffe angehoben werden, was zu einer Umkehrbewegung führt, die als Auftaktphase bezeichnet wird. Den Wendepunkt, an dem die Bewegung in die Arbeitsphase übergeht, werde ich als Oberen Wendepunkt (OWP) bezeichnen. Eine mögliche Darstellung dieser Alternative ist in der beigefügten Zeichnung zu sehen.

Für mich sind diese Bezeichnungen von zentraler Bedeutung im Training. Bei Gesprächen mit Sportlern ist mir aufgefallen, dass sie in der Auftaktphase ihre Waffe auf unterschiedliche Weise anheben. Mit der Bezeichnung „Oberer Wendepunkt" wird die individuelle Höhe in Abstimmung mit dem Sportler festgelegt. Sobald dieser Punkt erreicht ist, können präzise Handlungen festgelegt werden. Sowohl der Obere als auch der Untere Wendepunkt werden sich im Laufe des Trainings durch die Verbesserung der Bewegungsqualität verändern. Was jedoch nahezu unverändert bleibt, ist der Halteraum.

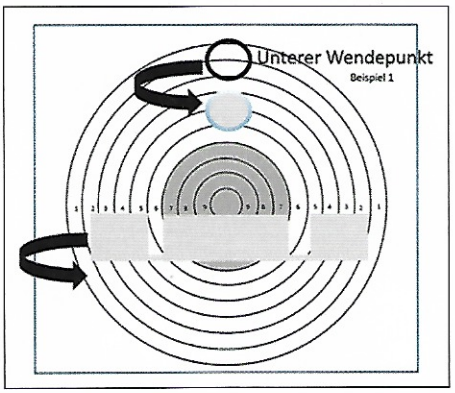
Ich habe mich bewusst für diese Bezeichnungen entschieden, da sie fest etabliert sind und von jedem Sportler individuell festgelegt werden können. Dies hängt hauptsächlich vom Trainingszustand sowie von der körperlichen Konstitution ab. Der zentrale Punkt aller Überlegungen ist jedoch der Untere Wendepunkt (UWP). Ab diesem Punkt beginnt die Arbeitsphase. Auch diese Phase wird sich im Laufe des Trainings verändern.



Eine mögliche Darstellung der Alternative.

Sie wird feinmotorischer, während die grundlegende Vorgehensweise gleich bleibt. Um den Halteraum (HR) zu erreichen, lassen wir die Gewichtskraft wirken! Wir versuchen nicht aktiv in den Halteraum zu gelangen, da die Dosierung der Kraftentwicklung und somit die Bewegungsgeschwindigkeit noch nicht ausreichend entwickelt sind, um eine Balance mit der Masse (Gewicht) im HR zu erreichen.

Die Frage, die ich zu Beginn des Trainings oft höre, lautet: Wie gelange ich mithilfe der Gewichtskraft in den Halteraum (HR)? Die Antwort ist ganz einfach! Der Sportler muss einfach experimentieren und herausfinden, wo sein optimaler Unterer Wendepunkt (UWP) liegt, um im HR das Gleichgewicht zu finden. Hierzu möchte ich zwei Beispiele geben.



Wenn das Gewicht genau im Zentrum der Scheibe zum Stillstand gebracht wird, muss der UWP nach unten verlagert werden.

Im ersten Beispiel hat der Sportler festgestellt, dass das Gewicht genau im Zentrum der Scheibe zum Stillstand gebracht werden konnte. Als Ergebnis muss der UWP entsprechend nach unten verlagert werden, um das Gleichgewicht im HR zu erreichen.

Im zweiten Beispiel hat der Sportler festgestellt, dass das Gewicht im unteren Bereich der Scheibe zum Stillstand gekommen ist, also zu tief und nicht im HR. Infolgedessen muss der Untere Wendepunkt (UWP) entsprechend nach oben verlagert werden, um das Gleichgewicht im HR zu erreichen. In der Regel benötigt es nur wenige Versuche, um festzustellen, wo sich der optimale UWP befindet. Es ist jedoch wichtig zu bedenken, dass sich dies im Verlauf des Trainingszustands ändern kann, da sich die Feinkoordination im Laufe des Trainings verbessern wird. Der Sportler wird dies jedoch von selbst bemerken.

Hier nochmal eine Zusammenfassung

- Feststellen des UWP
- Ruhiglage im UWP, warten, bis die Gewichtskraft wirkt, und dann dosiert die Kraft entgegensetzen
- Wo bist du auf der Scheibe, sobald du die Balance erreicht hast, das wäre dann der HR
- Korrektur des UWP je nach Lage des HR
- Das Schöne daran ist, dass die Bewegung genau vertikal nach unten erfolgt, da sie nicht willkürlich ausgeführt wird, sondern der Weg von der Schwerkraft nur begleitet wird. Ihr werdet je nach Trainingszustand die Zehner Breite nicht verlassen.