PISTOLENTRAINING

TIPPS VOM EXPERTEN THOMAS THEMSFELDT

Luftpistole Auflage: Start mit dem Äußeren Anschlag

In den kommenden Ausgaben werde ich auf folgende Aspekte näher eingehen: Zunächst beleuchte ich den äußeren Anschlag, anschließend widme ich mich dem Bewegungsablauf, und abschließend werde ich die verschiedenen Technikelemente ausführlich erläutern, dabei möchte ich anführen, dass ich die sitzende Variante zunächst nicht betrachten möchte, aber abgeleitet werden kann.

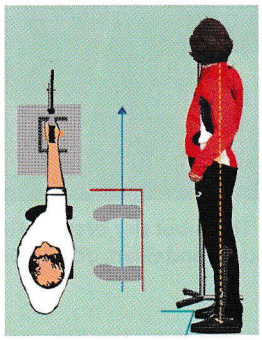
Der Äußere Anschlag

Unter dem Motto „Schießen beginnt bei A und endet bei Z" möchte ich verdeutlichen, dass für mich das „A" den Anschlag und das „Z" das Zielen symbolisiert. Das bedeutet, dass wenn der Anschlag nicht korrekt ist, der gesamte Ablauf ins Wanken geraten kann. Deshalb wollen wir uns zunächst den äußeren Anschlag genauer ansehen. In der Ausbildung wird mittlerweile nur noch zwischen zwei Anschlagsformen unterschieden: dem steilen Anschlag und dem offenen Anschlag. Diese Unterteilung erscheint mir nicht ganz zutreffend, weshalb ich sie in Anlehnung an ältere Literatur, insbesondere aus dem DSV (dem früheren Verband der DDR), leicht modifiziert habe. In diesen Werken, insbesondere bei Hans Standl, findet man eine etwas differenziertere Einteilung. Neben dem bereits erwähnten steilen Anschlag wird dort der sogenannte „offene Anschlag", wie er heute bezeichnet wird, als „normaler Anschlag" beschrieben (Quelle: Hans Standl, „Richtig Pistolenschießen", Seite 25). Zusätzlich wird auch der offene Anschlag aufgeführt. Daraus lässt sich schließen, dass der heute als offener Anschlag bezeichnete Stil dem früheren halboffenen oder normalen Anschlag entspricht. Dies ist für mich von Bedeutung, da der von mir so bezeichnete offene Anschlag häufig in Wettkämpfen zu beobachten ist und daher einer genaueren Betrachtung bedarf, um diese Anschlagsform nicht auszuschließen. Somit ergeben sich für mich folgende Anschlagsformen, die dann noch individuell von Sportler zu Sportler variieren können.

- **Der steile Anschlag**
- **Der halboffene (normale) Anschlag und**
- **Der offene Anschlag**

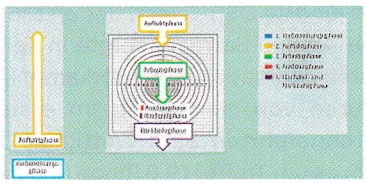
Der äußere Anschlag umfasst für mich folgende Bereiche!

1. Anschlag



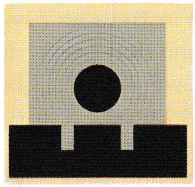
Quelle: DSB Ausbildungsmappe Seite 157
,Fred Joachim Keller, DOSB -Trainer

2. Bewegungsablauf

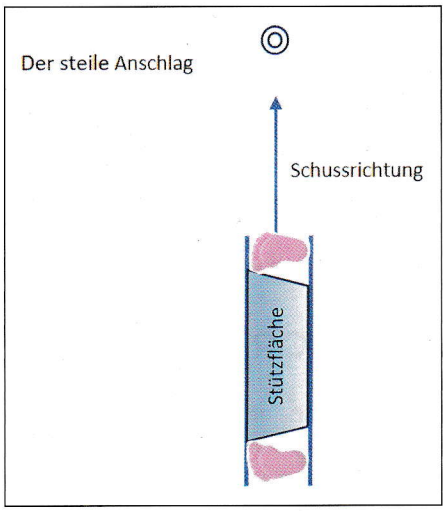


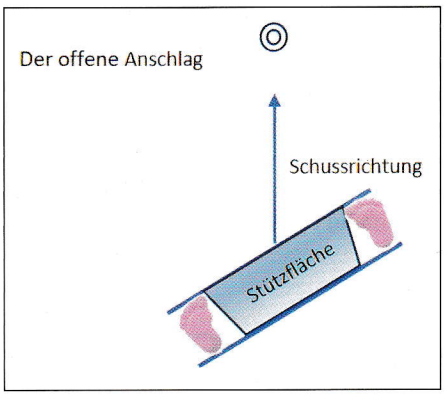
Quelle: DSB Ausbildungsmappe Seite 158

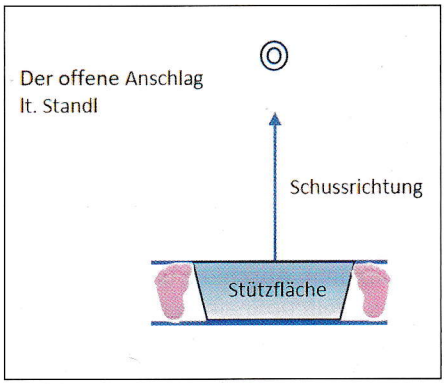
3. Technikelement



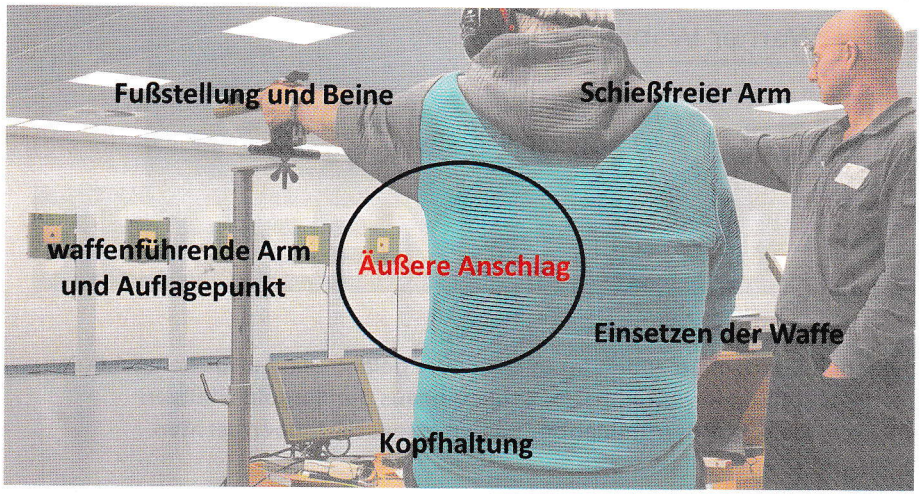
Quelle: DSB Ausbildungsmappe Seite 159



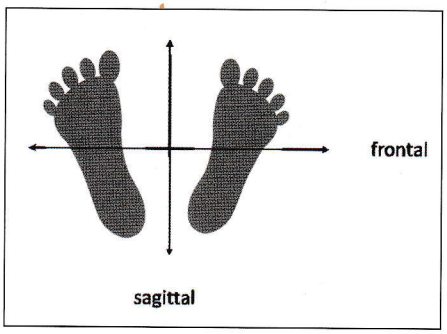


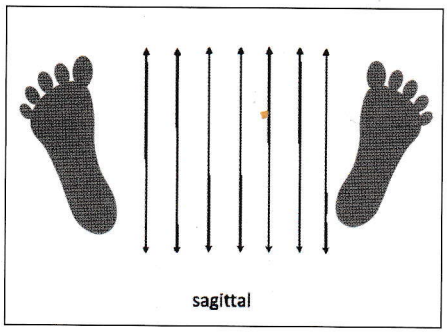


Im Gegensatz zum inneren Anschlag lässt sich der äußere Anschlag vergleichsweise schnell erlernen. In der Regel wird bereits im ersten Training erklärt, wie man sich sinnvoll positioniert. Dabei ist es oft eine Gratwanderung zwischen dem, was theoretisch richtig ist, und dem, was man selbst für passend hält. Natürlich möch-



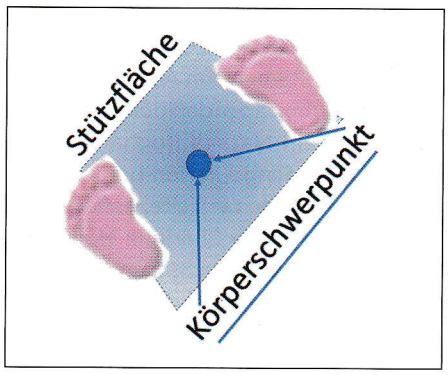
te niemand unpraktische Anschlagsformen lange ausprobieren, um zum Ziel zu kommen – schließlich geht man ins Training, um zu schießen. Deshalb wird Anfängern oft einfach eine Anschlagsform gezeigt, ohne dass hinterfragt wird, ob diese wirklich ideal ist. Das ist jedoch nicht weiter problematisch, denn sobald die Notwendigkeit von Anpassungen erkannt wird, lassen sich diese als Fortgeschrittener meist problemlos umsetzen. Ziel deiner Bemühungen sollte immer sein, schwankungsarm zu stehen. Auch wenn Du deine Waffe auflegen darfst, ist der schwankungsarme Anschlag die Grundvoraussetzung für dein weiteres Vorgehen. Aus meiner Sicht ist das Kernstück des Äußeren Anschlags die Stützfläche. Hier entscheidet sich, ob Du einen stabilen Anschlag haben wirst. Fest steht, dass die Ausgestaltung der Stützfläche der Grundstein eines stabilen Anschlags sein wird. Eine zu enge Fußstellung vergrößert die Schwankungen frontal, aber auch sagittal, und eine zu breite Fußstellung wird zu sagittalen Schwankungen führen. Also gilt der Mittelweg, um dem Ziel näher zu kommen.





Tipp

Beginne damit, eine hüftbreite Stellung deiner Beine einzunehmen. So wird das Gewicht deines Körpers optimal über die Hüftknochen entlang der Achse von Ober- und Unterschenkelknochen auf die Füße übertragen. Größere Sportler können sich dabei etwas breiter hinstellen. Mit der Waffe im Anschlag und auf deiner Ablage zielst du auf die Scheibe und schließt dann die Augen. Jetzt spüre in deinen Körper hinein: Fühlst du ein Schwanken? Wenn du nach vorne kippst, solltest du die Fußspitzen etwas zusammenführen. Schwankst du hingegen nach hinten, öffne deine Fußspitzen ein wenig. Wobei dieses Verfahren bedeutet, dass Du die Anfangsbewegung und nicht die Reaktion feststellst. Dieses Verfahren wird als Anpassung der Stützfläche bezeichnet, wobei die Fußspitzen etwa schulterbreit stehen sollten. Das Ziel ist es, den Körperschwerpunkt mittig über der Stützfläche zu positionieren, um ein möglichst stabiles Stehen zu gewährleisten. Diese Vorgehensweise ist die Grundvoraussetzung für jede Anschlagsform. Eine weitere wichtige Bedingung ist, dass die Fußspitzen immer auf derselben Höhe stehen. Ein Beispiel: Wenn der linke Fuß hinter dem rechten steht, kann es zu einer unerwünschten Hüftrotation kommen – das gilt es zu vermeiden. Deshalb sollten die Fußspitzen stets auf einer Linie stehen, unabhängig davon, welche Anschlagsform du bevorzugst. Ich werde an dieser Stelle bewusst keine Empfehlung für eine spezifische Anschlagsform aussprechen, da jeder individuelle Vor- und Nachteile hat. So vergrößert ein steiler Anschlag beispielsweise auf natürliche Weise die Visierlänge. Dieser Vorteil bringt jedoch nichts, wenn man körperlich nicht in der Lage ist, diesen Anschlag einzunehmen, etwa aufgrund von Problemen mit der Halswirbelsäule. Ein möglicher Nachteil könnte auch sein, dass sich der Körperschwerpunkt nach vorne oder hinten verlagert, was wiederum die Lage der Waffe beeinflusst. In solchen Fällen könnte die Waffe nach links oder rechts abweichen. Der offene Anschlag hat ebenfalls Vor- und Nachteile. Ein häufiger Nachteil ist das Schwanken



– ob nach vorne oder hinten –, wodurch der Lauf der Waffe nach oben oder unten schwanken kann. Viele Sportler berichten von Problemen mit der Höhe, jedoch selten von Problemen mit seitlichen Abweichungen. Eines ist jedoch klar: Den Ruhezustand durch den Auflagepunkt der Waffe zu stabilisieren, wäre kontraproduktiv. Das wird besonders deutlich, wenn wir später den waffenführenden Arm und den Auflagepunkt genauer betrachten. Es ist also wichtig, nach Alternativen zu suchen, die es ermöglichen, dennoch einen stabilen Anschlag zu finden.

Fazit

- **Im Alter rückt unsere gesundheitliche Verfassung stärker in den Vordergrund und fordert uns dazu auf, alternative Handlungsweisen zu finden. Das Ziel bleibt jedoch stets ein stabiler Anschlag.**