PISTOLENTRAINING

TIPPS VOM EXPERTEN THOMAS THEMSFELDT

Anschlagsstabilität – aber wie will man sie vermitteln?

Schießen beginnt bei A und endet bei Z! Dabei steht für mich das „A" für den Anschlag, und dieser bildet die Grundlage für die gesamte Stabilität. Die Anschlagsstabilität ist somit neben anderen Einflüssen ein zentraler Faktor für den Erfolg im Pistolenschießen. In dieser Serie möchte ich mich intensiv mit der Anschlagsstabilität befassen und besonders der Frage nachgehen, ob eine bewusste Erhöhung der Körperspannung dabei hilfreich sein kann.

Ein häufiges Problem für Sportler tritt auf, wenn die Trainer während des Trainings oder Wettkampfs die Anweisung geben, wie zum Beispiel:

„Deine Anschlagsstabilität ist aus meiner Sicht noch nicht optimal, du musst stabiler stehen! Erhöhe mal deine Körperspannung!"

Dieses Thema ist besonders sensibel, da es auf den ersten Blick keine klare Antwort gibt. Jeder Körper reagiert anders, und was für den einen funktioniert, kann für den anderen kontraproduktiv sein. Daher möchte ich behutsam und Schritt für Schritt eine Lösung erarbeiten, die sowohl für die praktische Anwendung als auch die individuelle Anpassung der Körperspannung im Schießsport von Bedeutung sein kann.

Bevor ich jedoch mit den Inhalten beginne, möchte ich mich bedanken bei denjenigen, die mir geholfen haben, dieses Thema überhaupt zu ermöglichen. Das ist zum einem das SSZ Suhl und natürlich meine Sportler sowie der Leistungsdiagnostiker des OSP Thüringen, Steffen Jabin.

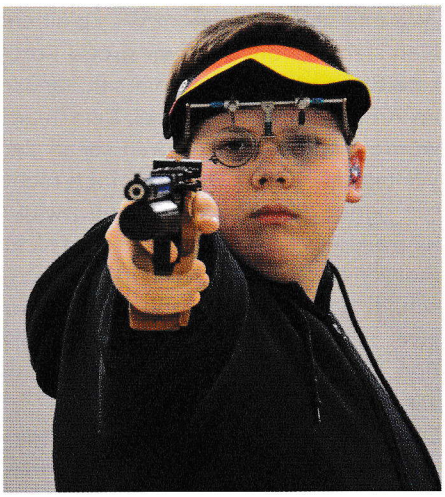
Beginnen möchte ich mit dem SSZ Suhl, gleichzeitig ist dies auch ein Bundesstützunkt des DSchtzB und das LLZ vom LV Thüringen!

Seit Beginn meiner Tätigkeit als Bundesassistenztrainer des Deutschen Schützenbundes für den A/B-Kader in den Disziplinen LP und FP hat mich dieser Stützpunkt fasziniert. Es sind nicht nur die erstklassigen Trainingsmöglichkeiten, sondern auch die kompakte Struktur, die ein effizientes Trainingslager ohne lange Wege ermöglicht. Seit den 1990er-Jahren hat sich der Stützpunkt stetig weiterentwickelt – modernisiert, optimiert und auf den neuesten Stand gebracht. Doch eines ist geblieben: das herzliche Miteinander mit den engagierten Mitarbeitern des SSZ, TSB und Bundesstützpunktes.

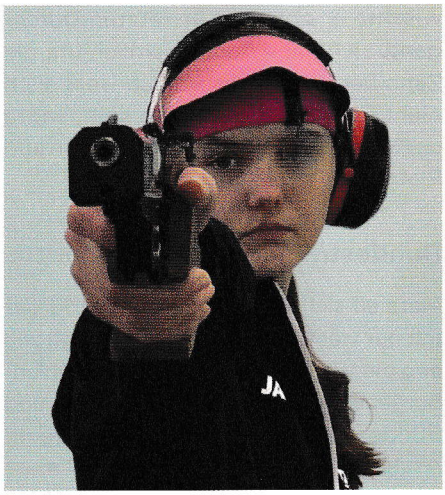
Der Eingangsbereich zum Schießsportzentrum Suhl.

Heute überzeugt Suhl nicht nur mit exzellenten Sportanlagen, sondern auch mit komfortablen Unterbringungsmöglichkeiten für Sportler und Trainer. Mit beeindruckenden 27 Austragungen des Junioren-Weltcups – zuletzt im Mai 2023 – hat sich Suhl als bewährter Gastgeber etabliert. Kein Wunder also, dass auch 2025 ein Junioren-Weltcup vom 20. bis 26. Mai 2025 hier stattfand. Die Vergabe durch die ISSF bestätigt einmal mehr, dass das SSZ Suhl höchste internationale Standards erfüllt und eine erstklassige Adresse für unseren Sport ist.

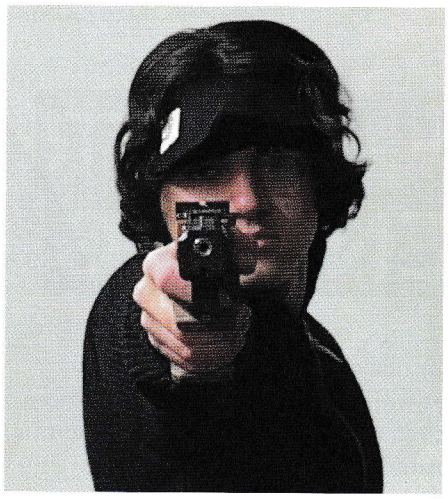
Ein weiterer Beleg ist die Ausrichtung der Juniorenweltmeisterschaft 2026. Tolle Anlage, tolles Flair gepaart mit Freundlichkeit. Besonders erwähnens-



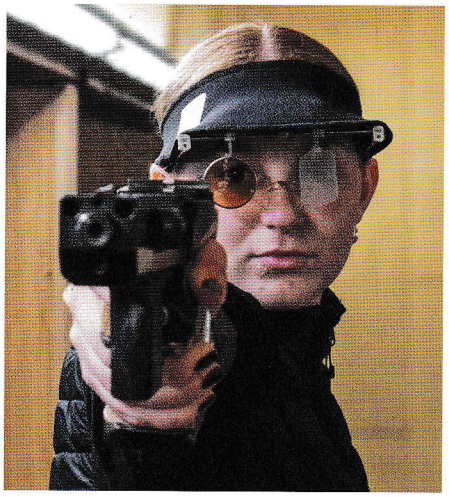
Felix Veichtlbauer, SV Altkloster (NW), DM 2024, Deutscher Mannschaftsmeister LP Schülerklasse und 2. Platz LP im Einzel, seit 2025 Jugendklasse.



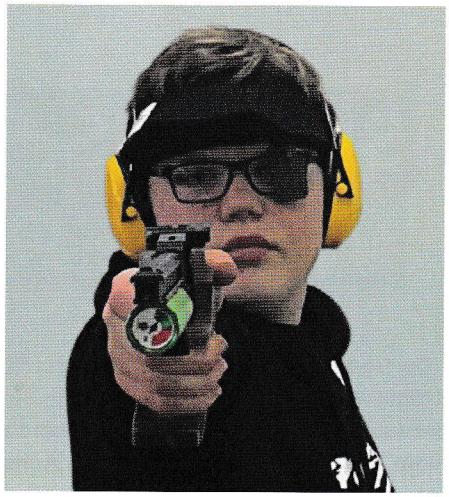
Merle Schröder, SV Schwarme (NW), DM 2024, Deutscher Mannschaftsmeister LP Schülerklasse, seit 2025 Jugendklasse.



Younes Focke, SV Lähden (NW), DM 2024, Deutscher Mannschaftsmeister LP Schülerklasse und Deutscher Meister LP im Einzel, seit 2025 Jugendklasse.



Fentje Pakula, SV Ovelgönne(NW), Landeskader Pistole NWDSB, Jugendklasse.



Mika Schröder, SV Schwarme (NW), DM 2022, Silbermedaille LP Schülerklasse, 2025 noch Schülerklasse.

wert: Die hervorragenden Trainingsmöglichkeiten stehen nicht nur Kaderathleten zur Verfügung. Ob für Landesverbände oder Vereine – individuelle Angebote werden passgenau auf die jeweiligen Bedürfnisse zugeschnitten. Auch für die Vorbereitung auf die Liga-Saison bietet Suhl optimale Bedingungen. Das Schöne ist daran, dass alle Disziplinen ganzjährig trainiert werden können, Flinte allerdings mit witterungsbedingten Einschränkungen. Suhl – ein Standort, der Tradition und Moderne verbindet und perfekte Voraussetzungen für Höchstleistungen bietet! Weiter Information könnt ihr selbst nachschlagen https://sszsuhl.de/. Hier ist alles Wissenswertes zu finden, die Mitarbeiter stehen für euer Anfragen zur Verfügung.

Jetzt zu dem Sportlern: Ich muss ausführen, dass die Sportler nicht wussten, worauf sie sich einließen, das Einzige, was sie kannten, war die Situation.

Trainer! „Deine Anschlagsstabilität ist aus meiner Sicht noch nicht optimal, du musst stabiler stehen! Erhöhe mal deine Körperspannung!“

Jetzt zum Test!

Im ersten Schritt habe ich 100 Sportlerinnen und Sportler mit dieser Frage konfrontiert:

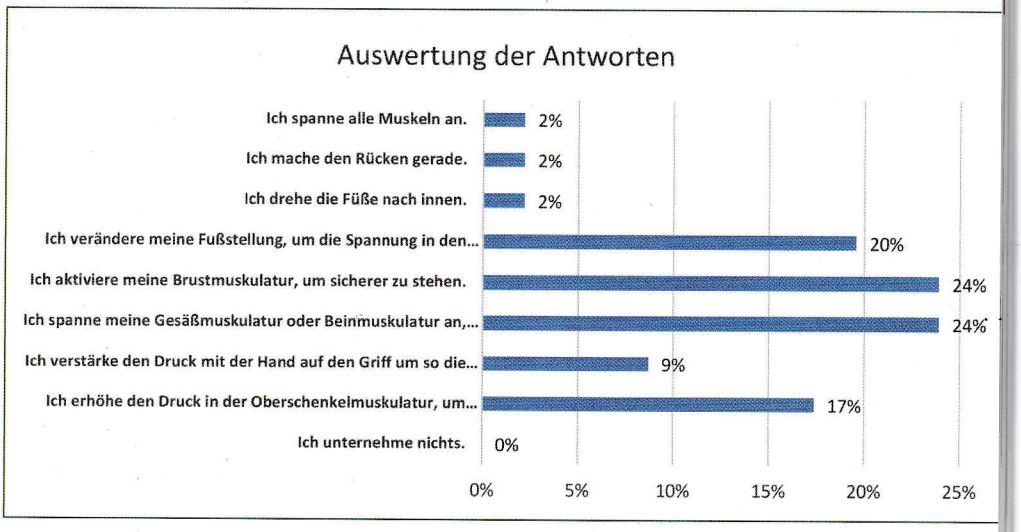
Stell Dir vor, Du bist im Training mit der Luftpistole oder Sportpistole (Präzision). Plötzlich sagt dein Trainer: „Deine Anschlagsstabilität ist aus meiner Sicht noch nicht optimal, du musst stabiler stehen! Erhöhe mal deine Körperspannung!“

Wie reagierst Du? Anmerkung: Mehrfachnennungen sind möglich!

Dabei hatten sie die Möglichkeit folgenden Antworten abzugeben:

- Ich unternehme nichts.
- Ich erhöhe den Druck in der Oberschenkelmuskulatur, um meine Stabilität zu verbessern.
- Ich verstärke den Druck auf den Griff, um so die Stabilität mittels der Hand meine Armmuskulatur zu erhöhen.
- Ich spanne meine Gesäß- oder Beinmuskulatur an, um meine Stabilität zu verbessern.
- Ich aktiviere meine Brustmuskulatur, um sicherer zu stehen.
- Ich verändere meine Fußstellung, um die Spannung in den Beinen zu erhöhen.
- Keine der oben genannten Optionen trifft zu. Daher mache ich folgendes: (Stichwortartig beschreiben, was Du machst)

Dabei ergab sich folgendes Bild!

Aus diesen Antworten habe ich mich nun auf folgende Antworten konzentriert.

- Ich erhöhe den Druck in der Oberschenkelmuskulatur, um meine Stabilität zu verbessern.
- Ich verstärke den Druck auf den Griff, um so die Stabilität mittels der Hand meiner Armmuskulatur zu erhöhen.
- Ich spanne meine Gesäßmuskulatur oder Beinmuskulatur an, um meine Stabilität zu verbessern.
- Ich aktiviere meine Brustmuskulatur, um sicherer zu stehen.
- Ich verändere meine Fußstellung, um die Spannung in den Beinen zu erhöhen.