Der Bewegungsablauf und die Technikelemente – Teil II

Nachdem wir uns im ersten Teil intensiv mit der Bewegung beschäftigt haben, sollten wir uns nun den Technikelementen widmen. Dazu zählen insbesondere die Atmung, das Zielen und das Abziehen.

Einige Aspekte der Darstellung des Bewegungsablaufs habe ich bereits in Zügen thematisiert. Nun möchte ich diese in die zeitliche Abfolge des Bewegungsablaufs einbinden und beginne deshalb mit der Atmung.

Die Bedeutung der Atmung im Schießsport

- Die Atmung erfüllt wesentliche Funktionen. Dazu gehören:
- Die optimale Sauerstoffversorgung der Organe,
- die Steuerung des Erregungszustandes und
- eine aus meiner Sicht eher begrenzte Bewegungssteuerung in der Schießtechnik.

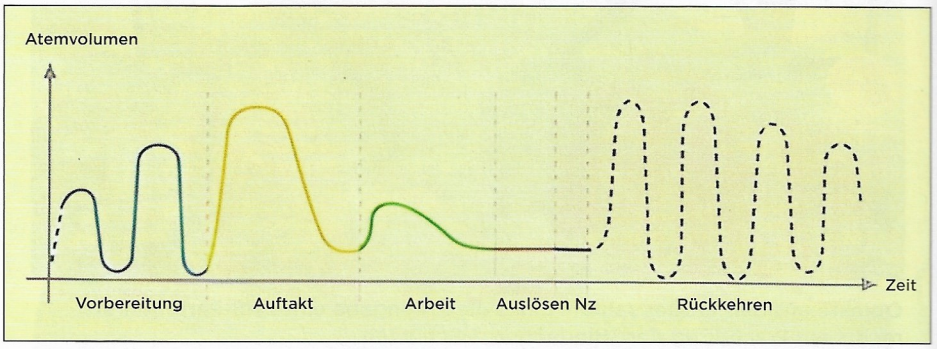
Tipp: Sollte ich mich ausschließlich mit der Erregungssteuerung befassen wollen, würde dies in diesem Format den Rahmen sprengen. Es gibt jedoch zahlreiche hilfreiche Ressourcen, sowohl online als auch in Buchhandlungen, die tiefer in dieses Thema einsteigen. Ein Beispiel hierfür ist das Buch „Richtig atmen für sportliche Höchstleistung" (ISBN 978-3-7423-1866-4).

Wichtig: Die Atmung zur Regulierung des Erregungszustandes muss genauso wie das Schießen selbst erlernt und geübt werden. Nur so könnt ihr in entscheidenden Situationen diese Fähigkeit gezielt anwenden.

Technikelement der Atmung beim Auflageschießen

Auch wenn die Atmung beim Auflageschießen vermutlich keine direkte Bewegungssteuerung übernimmt – wie ich es bezweifle –, kann eine sinnvolle und stets wiederkehrende Reihenfolge zu einem festen Ritual werden. Solche Rituale fördern aus meiner Sicht die Handlungszuverlässigkeit. Um dies zu verdeutlichen, ziehe ich die Ausbildungsmappe des DSB (Deutscher Schützenbund) für die LP-Auflage, aber auch Freihand heran. Dort wird folgender Ablauf vorgeschlagen:

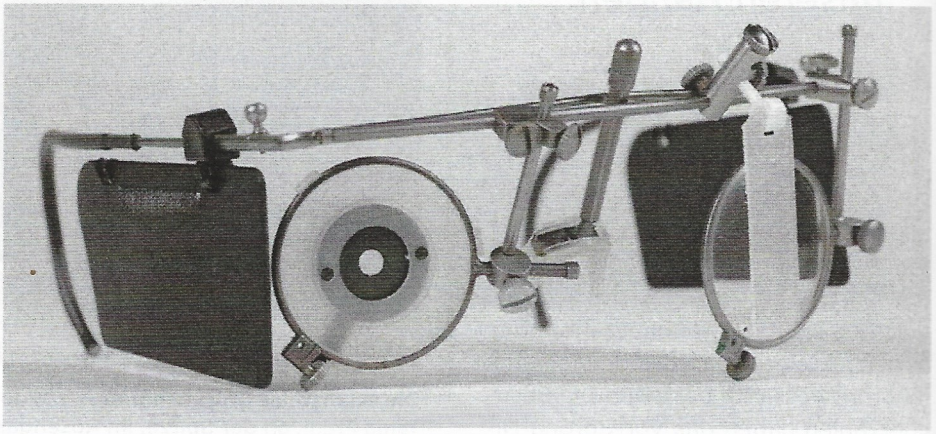
1. **Vorbereitungsphase:** Mehrmals ruhig atmen.
2. **Auftaktphase:** Einatmen und während der Ausatmung die Waffe auf die Auflage im Halteraum platzieren.
3. **Arbeitsphase:** Ruhig einatmen, eine kurze Atempause einlegen und anschließend langsam ausatmen.
4. **Auslösephase:** Die Atempause verlängern.
5. **Nachzielpause:** Keine Atmung.
6. **Rückkehrphase:** Nach dem Absetzen kräftig ein- und ausatmen. Dies gilt auch, wenn ihr euch entscheidet, die Waffe auf der Auflage zu belassen.



Die Skizzierung des Atmungsprozesses. Quelle: DSB-Ausbildungsmappe, Seite 75

Technikelement Zielen

In Gesprächen mit Sportlern hörte ich häufig von folgenden Problemen:
Einige berichteten, dass ihre Visierung im Verlauf der Arbeitsphase unscharf wird, wodurch der Auslösevorgang nicht gelingt.
Andere schilderten, dass sie den Zielvorgang abbrechen müssen, weil der Sauerstoff nicht mehr ausreicht. Dennoch vermeiden sie es oftmals, die Waffe abzusetzen, da sie es nicht gewohnt sind – insbesondere, wenn sie vom Gewehrschießen kommen.
Zudem wurde berichtet, dass die Lage der Schüsse häufig nicht genau angesagt werden kann, trotz einer Auflage, die kaum eine Bewegung der Waffe zulässt.



Eine typische Schießbrille.. Quelle: DSB-Ausbildungsmappe, Seite 66

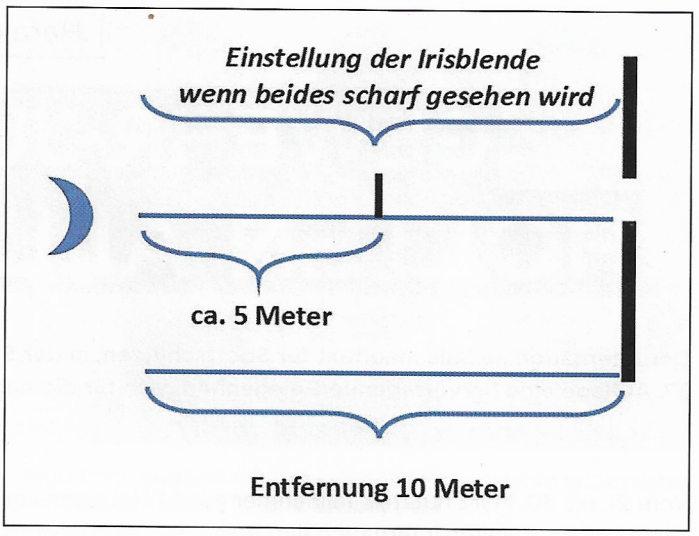
Auf Basis dieser Beobachtungen habe ich zunächst die verwendeten Waffen genauer untersucht. Dabei fiel mir auf, dass viele Sportler ein zu kleines Korn wählen und die Lichthöfe entsprechend zu eng eingestellt sind. Dies wurde oft mit dem Wunsch begründet, die Präzision zu erhöhen. Obwohl diese Annahme zunächst logisch erscheint, entwickelt sich daraus ein gravierendes Problem.
Darüber hinaus wird angestrebt, den Halteraum möglichst eng an die Scheibe zu bringen, um die Genauigkeit weiter zu verbessern. Auf Nachfrage, ob sie das Korn mit ihrer Sehhilfe scharf sehen, erhielt ich überraschende Antworten: Es wurde oft angegeben, sowohl das Korn als auch die Scheibe scharf zu sehen.
Dann fiel mir weiter auf, dass die Auslösephase teilweise sehr lange andauerte – bei einigen gefühlte 10 bis 20 Sekunden. Auf diesen Punkt angesprochen, wurde dies entweder nicht bemerkt oder damit begründet, dass die Zeit notwendig sei, um alles optimal einzustellen.

Somit komme ich zu folgenden Kernaussagen.

- Die Schießbrille wird so eingestellt, dass sowohl das Korn als auch die Scheibe scharf gesehen werden, da dies als vorteilhaft empfunden wird.
- Ein schmales Korn und eine enge Lichthöhe werden gewählt, um die Schussqualität zu verbessern. Die Lichthöfe werden eng gemacht, damit das Korn in der Mitte des Kimmenausschnitts ist.
- Bei nachlassender Sehkraft wird zuerst die Zeit für das Zielen verlängert, bevor der Schussvorgang abgebrochen wird.
- Der Halteraum wird so nah wie möglich an die Scheibe genommen, um die Genauigkeit zu erhöhen.
- Die Auslösephase wird verlängert, um präziser zu schießen.
- Auch wenn der Zielvorgang abgebrochen wird, bleibt die Waffe auf der Auflage, da das Absetzen ungewohnt ist.

Einführung in die Schießbrille und ihre Besonderheiten

Beginnen wir mit einem Blick auf die Schießbrille und ihre Bedeutung für den Schießsport. Mit zunehmendem Alter wird es für viele von uns schwieriger, ohne Unterstützung präzise zu zielen. Insbesondere das dominante Auge hat oft Schwierigkeiten, die erforderliche Tiefenschärfe natürlich herzustellen. Für diese Herausforderung bietet die Industrie spezielle Lösungen an, darunter die Schießbrille, die gezielt für die Bedürfnisse von Schützen entwickelt wurde.
Ein wichtiger Tipp: Wenn du dich für eine Schießbrille interessierst, empfiehlt es sich, einen Optiker deines Vertrauens aufzusuchen, um die optimale Glasstärke professionell bestimmen zu lassen. Dabei ist jedoch ein entscheidender Unterschied zur klassischen Lesebrille zu beachten: Informiere den Optiker genau über den Zweck der Brille. Da die Visierung der Waffe in einer bestimmten Entfernung zum Auge liegt, ist es ratsam, die Waffe – oder ein vergleichbares Modell – zum Termin mitzubringen, sofern dies möglich und erlaubt ist. Vor dem Besuch solltest du außerdem klären, ob der Optiker über Erfahrung mit solchen speziellen Anpassungen verfügt und bereit ist, entsprechende Tests durchzuführen. Ein erfahrener Optiker kann dir ein Brillenglas empfehlen, das das Korn der Visierung präzise und scharf erscheinen lässt, ohne dabei das Gesamtbild zu beeinträchtigen.



Die Einstellung der Irisblende.

Was tun, wenn eine Irisblende hinzukommt?

Viele Schützen kombinieren ihre Schießbrille mit einer Irisblende – eine bewährte Methode, die jedoch mit Bedacht eingesetzt werden sollte. Warum? Die Irisblende erlaubt es, den Tiefenschärfenbereich so einzustellen, dass sowohl das Korn als auch die Scheibe gleichzeitig scharf erscheinen. Was zunächst vielversprechend klingt, birgt jedoch eine potenzielle Fehlerquelle.
Eine übermäßig große Tiefenschärfe führt häufig dazu, dass weder Korn noch Scheibe bewusst fokussiert werden können. Entscheidend für das präzise Schießen ist jedoch das bewusste Zielen – ein Prozess, der nicht automatisiert werden kann und stets volle Konzentration erfordert. Bewegungsabläufe lassen sich trainieren und perfektionieren, das Zielen hingegen bleibt eine bewusste Handlung.
Wenn die Irisblende so eingestellt wird, dass beide Objekte – Korn und Scheibe – im Fokus stehen, besteht die Gefahr, dass das Auge zwischen ihnen hin- und herwandert. Löst sich der Schuss in einem Moment, in dem die Aufmerksamkeit nicht vollständig auf das Korn gerichtet ist, wird eine präzise Abkommensanalyse und Trefferansage unmöglich. Die Lösung: Auch bei der Nutzung einer Irisblende sollte der Tiefenschärfenbereich klar auf das Korn ausgerichtet sein.