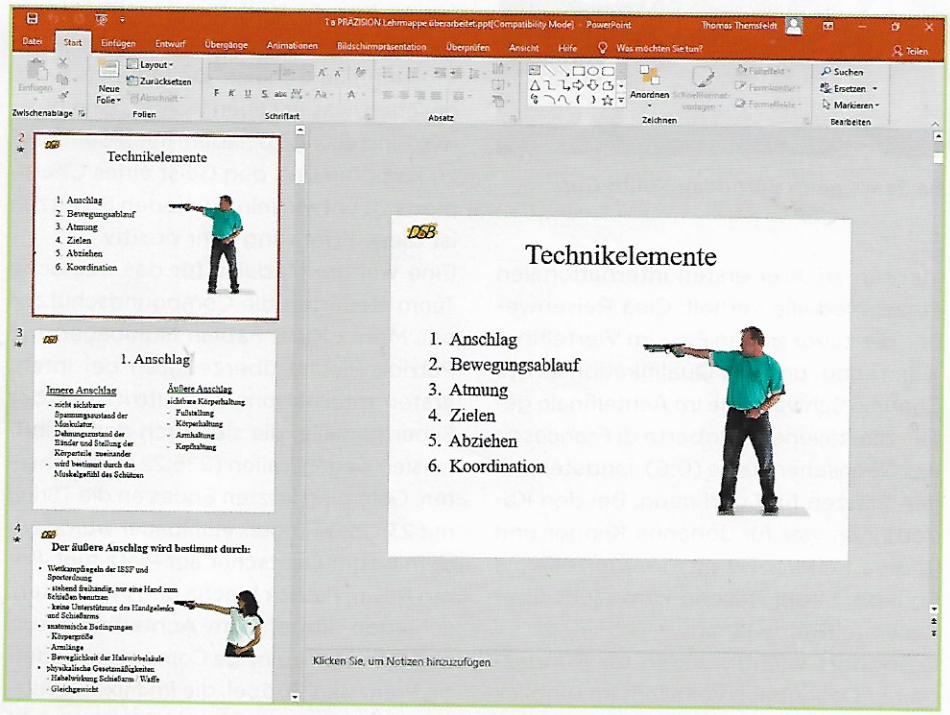
PISTOLENTRAINING

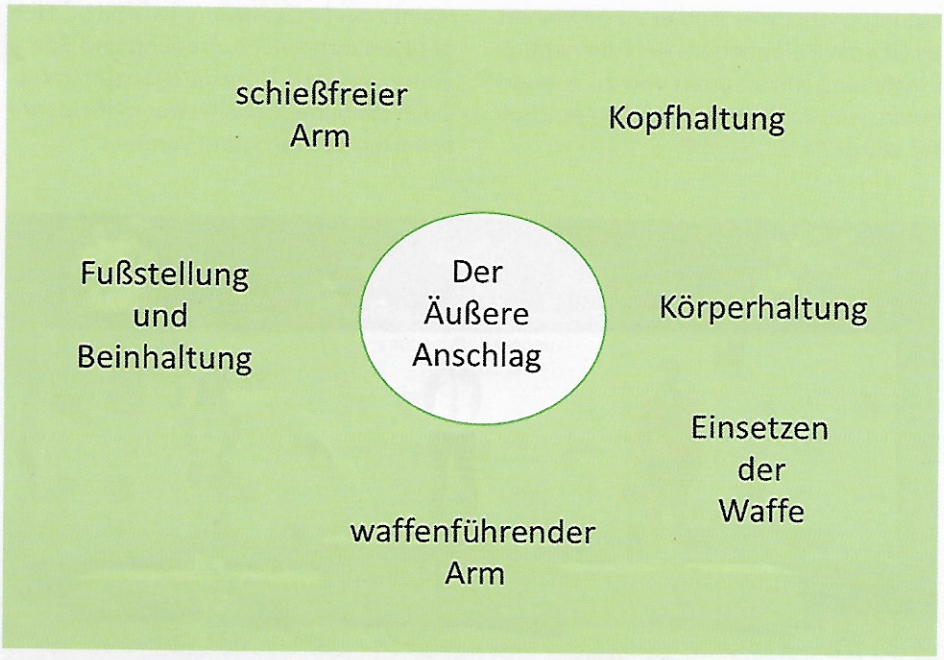
TIPPS VOM EXPERTEN THOMAS THEMSFELDT

Zielsetzung: Als Pistolenschütze zur Deutschen Meisterschaft – Teil 3b

Blicken wir nach den gewonnenen Aspekten aus der Vermittlung der Technik – siehe letzte Ausgabe – noch mal zurück und erinnern uns daran, aus welchen Technikelementen sich das Pistolenschießen zusammensetzt.



Die Technik aus der Quelle DSB Ausbildungsmappe.



Das Schaubild zur Technik des Äußeren Anschlags.

Die Technikelemente wurden von mir plakativ erklärt und der Sportlerin Klara Luna – jener ehrgeizigen Ex-Biathletin, siehe vorletzte Ausgabe – gezeigt, ohne detailverliebt alle Einzelheiten zu erklären. Somit bekam sie einen groben Überblick und wusste, wie es bewegungstechnisch aussehen sollte und dass die einzelnen Technikelemente je nach Ausbildungsfortschritt in den Fokus genommen werden. Daneben ermutigte ich sie auch, die Teilnehmer der Trainingsgruppe zu beobachten, wie sie die Technik umsetzten. Diese Form des Trainings nennt man auch Observationstraining.
An dieser Stelle möchte ich noch darauf hinweisen, dass gerade Kinder im späten Schulkindalter eine ausgezeichnete motorische Lernfähigkeit besitzen. Kinder dieses Alters lernen oft auf Anhieb. Voraussetzung ist jedoch ein kognitives und sensorisches – geistiges und gefühltes – Entwicklungsniveau, welches sich in einer ausgeprägten Wahrnehmungs- und Beobachtungsfähigkeit ausdrückt. Sie überlegen nicht lange, wie eine Bewegung auszuführen ist, sondern erfassen den Bewegungsablauf ganzheitlich, vollziehen ihn innerlich und probieren ihn aus. Bei Fragen stand ich natürlich zur Verfügung.

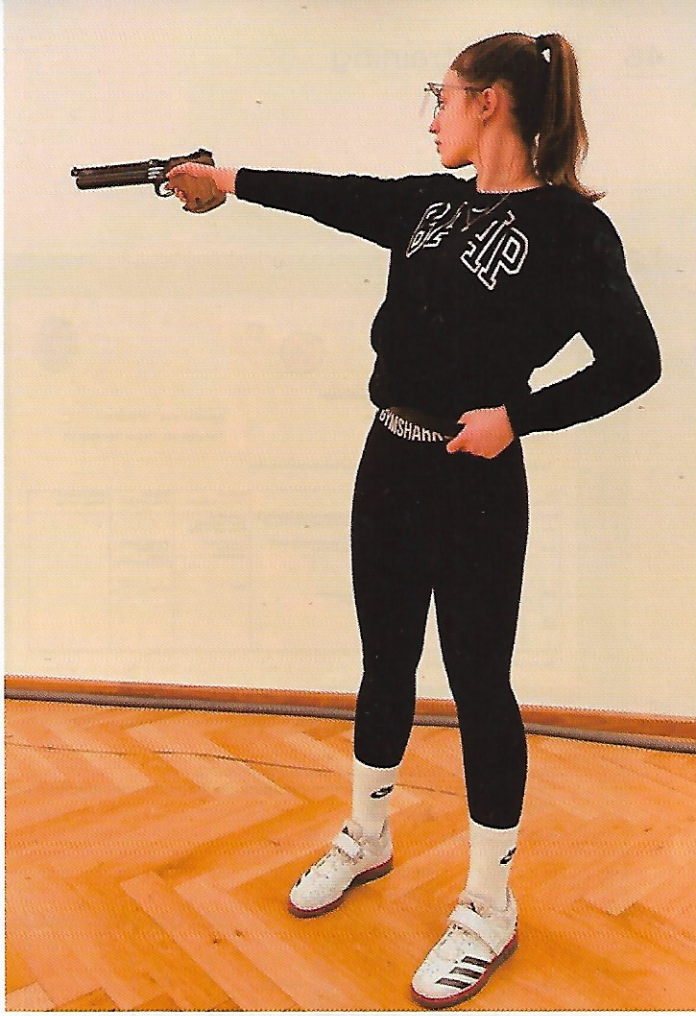
Kleine Serien im stabilen Anschlag

Daher bin logischerweise mit dem Äußeren Anschlag gestartet. Hierbei galt es, schwerpunktmäßig den Äußeren Anschlag zu erarbeiten. Grundsätzlich hilft bei jedem Aspekt oder Technikelement eine übersichtliche Darstellung, um die Erklärungen dabei zu unterstützen, so die Zeichnung aus dem Artikel der DSZ „Die Notwendigkeit des stabilen Standes“.
So habe ich Klara Luna den Anschlag dargestellt und beschrieben und ließ sie einfach ausprobieren. Natürlich hat sie

auch in diesem Abschnitt scharf mit der Luftpistole geschossen, aber der Schwerpunkt sollte die Entwicklung des Äußeren Anschlages sein. Hier gilt es wieder, Ideen zu entwickeln. Da die Aufgabe darin bestand, immer wieder zu versuchen, einen stabilen Anschlag einzunehmen, ließ ich sie fünf bis sieben Schuss machen, den Anschlag aufzulösen und von der Feuerlinie zurückzutreten und nach einer gewissen Zeit der Pause, den Anschlag wieder einzunehmen.

Weg vom „Schwellentrainer"

Und das Ganze wurde immer wiederholt, dabei wurden alle Aspekte einzeln betrachtet. Ich persönlich gab meine Korrekturen immer dann, wenn ich merkte, dass ihre Konzentration nachließ oder einzelne Bereiche sehr oberflächlich durchgeführt wurden. Klara Luna konnte, ich führe das auf ihre sportliche Betätigung im Biathlon zurück, sehr schnell in der Luftpistole Fuß fassen.
Aber auch hier gilt, dass ich euch ermuntern möchte, selbst auszuprobieren, was gut ankommt. Dabei spielt die Individualität der Sportler eine große Rolle. Hilfreich bei der Vorgehensweise ist auch das Methodisch Didaktisches Modell/Raster. Man muss sich nur darauf einlassen, um sich vom Schwellentrainer zu entfernen. Schwellentrainer? Das sind Trainer, die den Schießstand aufschließen und sich dann Gedanken machen, was man am heutigen Tag für ein Training machen möchte.



Klara Luna übte immer wieder kleine Serien im stabilen Anschlag.

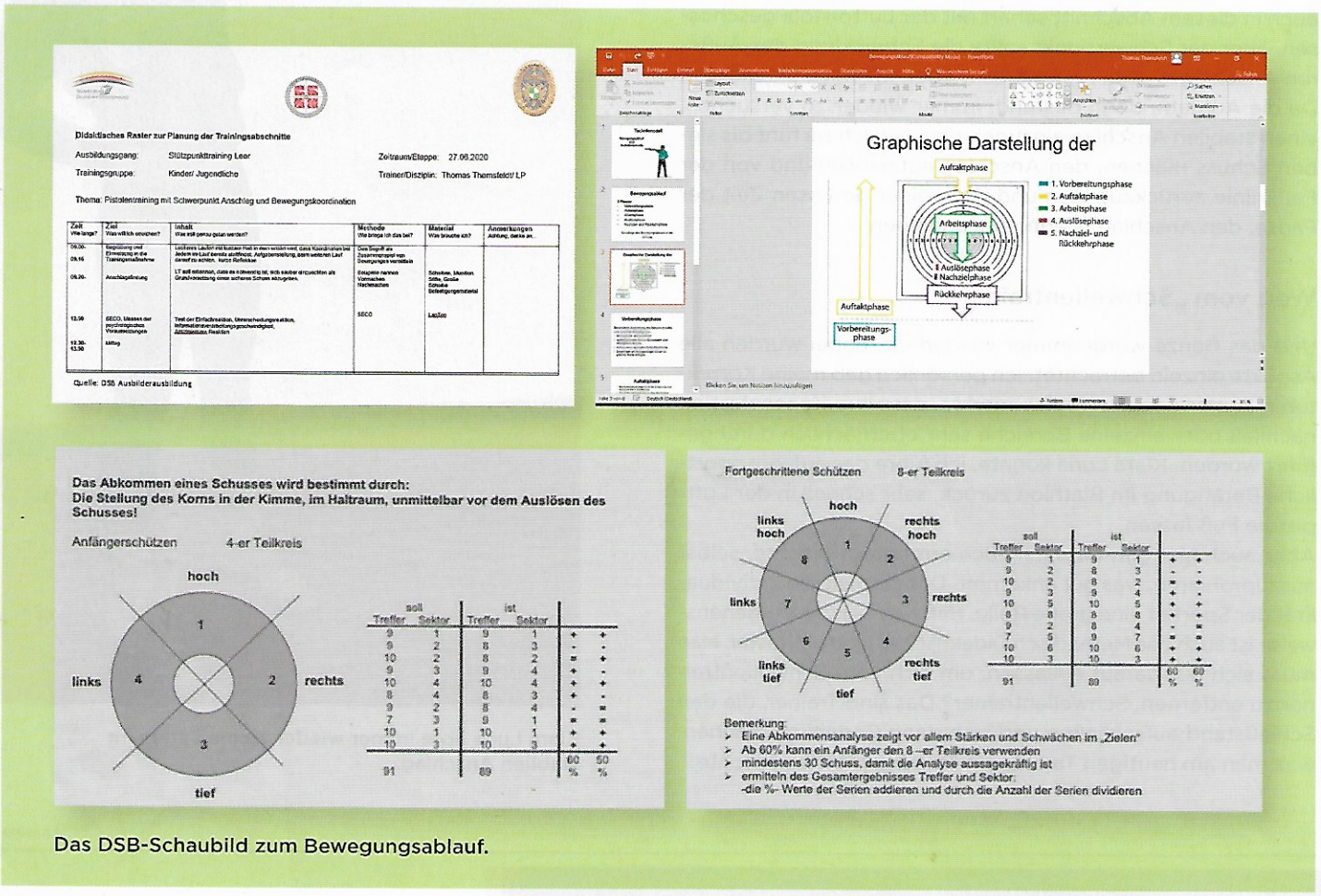
Anzeige

Testen Sie
jetzt auf dem **ELEY**®
Testschießstand
in Fellbach.

ELEY®
www.akah.de

Stuttgarter Straße 120
70736 Fellbach.

Tel: +49 (0)711 5208 7028



Das DSB-Schaubild zum Bewegungsablauf.

Hilfreiches Formblatt

In diesem Formblatt beschreibst du deine geplante Trainingseinheit, und einmal verfasst, dient sie immer wieder als Vorlage. Denn du wirst immer wieder neue Sportler bekommen, die sich auf dem schon erlebten Leistungsstand befinden. Selbst wenn du mal persönlich nicht auf dem Stand sein kannst und dein Partner das Training in Eigenverantwortung übernehmen muss, ist gewährleistet, dass es weitergeht. Dieses Formblatt findest du auf der DSB-Internetseite, aber du kannst dir auch selbst eines

Anzeige

MEC Achilles X Thrasher

Kniendrolle mit integriertem Dreikammernsystem
- Individuelle befüllen jeder einzelnen Kammer
- Eine gemeinsame Entwicklung mit Virginia Thrasher

MEC MARK I ELEMENTS

Eleganter Luftgewehrschaft mit vielen Funktionen und optimaler Ergonomie

MEC Fix-Kit

Ein Set zur sicheren Entnahme der Munition
- Passend für Diabolo-Dosen, KK-Munitionsschachteln und Schüttelboxen.
- Das Umfallen und Umstoßen der Munition wird verhindert

MEC Vario Loop

Variabler Schießgürtel für Pistolenschützen inkl. Daumenschlaufe

MEC U-pod

Gewehrhalter für die sichere Ablage von allen Sportgewehren

MEC Dryfire Bumper .22 lr

Pufferpatrone für Kaliber .22 lr
- eignen sich fr ca. 200 Trockenklicks

centra

MEC High Tech Shooting Equipment
Hannöversche Str. 20 a
D - 44143 Dortmund

entwickeln. Ich möchte nur erreichen, dass du einen Plan der Ausbildung machst, dann verstrickst du dich auch nicht in Wiederholungen.
Unterstützung kann aus einer Trainingsgruppe kommen, auch wenn einzelne Teilnehmer nicht das machen, was du erwartest, ist der bloße Dialog in der Gruppe, aber auch die Beobachtung für den Sportler sehr hilfreich.

Beispiel Bewegungsablauf

Wir erinnern uns an das Technikleitbild aus der DSB Ausbildungsmappe. Dieser Ablauf ist aus meiner Sicht schnell erklärt. Mit einfachen Mittel, kann man dem Sportler das vermitteln, was unsere Technik ausmacht. Die Feinheiten, die sich daraus ergeben, werden im Training angesprochen. Aber dazu kann man sich wieder eine Idee entwickeln, wie man es dem Sportler schrittweise beibringt.

Beispiel Zielen

In den letzten Ausgaben bin ich des Öfteren auf das Zielen eingegangen und habe deutlich gemacht, dass Zielen nicht automatisiert werden kann, sondern immer bewusst erfolgen muss. Somit sind alle anderen Elemente trainierbar und können daher automatisiert werden.
Dazu habe ich auf der Internetseite des Bayerischen Sportschützenbundes (BSSB) eine tolle Möglichkeit gefunden, um das Zielen im Training auch zum Wettbewerb zu machen. Beim Zielen kommt es darauf an, das Abkommen zu erkennen. Der Sportler muss erkennen, wo er sich zum Zeitpunkt der Schussabgabe im Halteraum befindet – Hoch-Tief-Rechts-Links! Dieses kann man auch mit verschiedenen Aufgaben verbinden, im ersten Beispiel die Aufgabe für einen Anfänger. Für den fortgeschrittenen Sportler hatte der BSSB noch eine Variante, um das Zielen zu fokussieren.
Sobald man die Aufgabe, auf dieses Ziel fokussiert, kann man andere Technikelemente als Trainer mit begutachten. Ist jedoch die Aufgabe Zielen und Abkommensanalyse, so zeigt meine Erfahrung, sollte man andere Bereiche nicht ansprechen. Denn sobald ein anderes Thema angesprochen wurde, vergaß Klara Luna den eigentlichen Trainingsschwerpunkt.
Ist das Thema Anschlag, sollten keine Korrekturen zu anderen Bereichen erfolgen. Sobald man das eine Thema anspricht, welches nicht zum Trainingsschwerpunkt gehört, wird das Augenmerk des Sportlers dahin verlagert, das die neue Korrektur betraf.

Versuch!

Begleite deinen Sportler in der Bewegung zum Halteraum und gebe das Kommando „Korn"! Auf Nachfrage wird er berichten, in dem Moment, als das Kommando kam, legte sich sein Fokus auf das Korn und er hat alles andere ausgeblendet. Mit der Ansprache von Korrekturen, die nicht zur Trainingsaufgabe gehören, kannst du deine Trainingsaufgabe konterkarieren. Fazit: Ansagen sollten einfach zum richtigen Zeitpunkt erfolgen. Und zwar dann, wenn es an der Zeit ist oder zu deinem Plan gehört. Daher einfach mal Fehler akzeptieren und später ansprechen.