

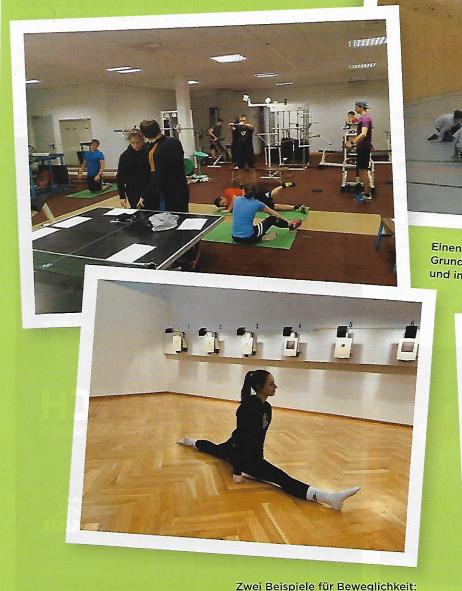
## Zielsetzung: Als Pistolenschütze zur Deutschen Meisterschaft - Teil 3c

## Weiter im Training mit Klara Luna!

Wie erwähnt kam sie einmal wöchentlich zum Training, das dann stufenweise auf dreimal erhöht wurde, da sie ins Sportgymnasium Oberhof ging und über die körperliche Fitness verfügte, brauchte ich mir darüber keine großen Gedanken zu machen. Trotzdem ging sie mit der Trainingsgruppe ins wöchentliche körperliche Trainingsprogramm. Hier ein Eindruck der Beweglichkeit!

Aber das konnte auch eine andere Sportlerin in meiner Trainingsgruppe. Sie heißt Aileen Pitschke und ist seit 2021 im NK

2 Kader des DSB. Das soll nicht heißen, dass man den Spagat können muss, um gut zu schießen. Zeigt aber, dass die Beweglichkeit sehr hilfreich für die Entwicklung sein kann. Aber bitte, fangt jetzt nicht an, krampfhaft den Spagat zu üben, denn als Zweites könnte das Jonglieren auf der Liste stehen. Das eigentliche Schiesstraining wurde mit unterschiedlichen Themen und Aufgaben pro Trainingstag versehen. Natürlich kam der eine oder andere Trainer, der eingreifen wollte, da er einen vermeintlichen Fehler ausgemacht hatte und ihr seine Beobachtungen sofort mitteilen wollte, wie man es noch besser



Klara Luna und Aileen Pitschke.



machen könne. Hier musste ich immer diplomatisch eingreifen, dass das zwar auch aus meiner Sicht fachlich richtig sei, aber zum jetzigen Zeitpunkt didaktisch sehr ungünstig wäre, dieses anzusprechen, um nicht das Augenmerk auf etwas anderes zu lenken. Natürlich war der Anschlag manchmal suboptimal oder der Kopf neigte sich in der entscheidenden Phase der Schussabgabe, um Beispiele zu bringen, aber dennoch wurde nur das begutachtet, was an diesem Tag auf dem Trainingsplan stand. Neben dem praktischen Training wurde auch oftmals theoretisch über die Technik gesprochen. Dazu habe ich Fragen formuliert, die zur Beantwortung standen.

## Anmerkung

Die theoretische Unterweisung bedeutet auch, dass der Sportler auf den gleichen Kenntnisstand wie der Trainer gebracht werden sollte. Damit die Unterhaltung leichter fällt. Dieses Wissen kannst du auch schriftlich testen, als Aufgabe für Zuhause oder aber auch auf dem Schießstand. Persönlich war mir die Trainingszeit auf dem Schießstand zu wertvoll.

Gehen wir noch auf ein anderes Thema ein. In der Mehrzahl der Fälle hast du Sportler, die dich nur ein- oder zweimal die Woche zu sehen bekommen. Hier gilt es natürlich, die Trainingsinhalte noch genauer zu bestimmen. Vielleicht hältst du ja bloßes Techniktraining für langweilig. Ich persönlich finde schon, das Techniktraining schon öde werden kann. Isoliert auf einer weißen Scheibe das Abziehen zu üben kann eintönig werden, genauso Trockentraining auf dem Schießstand. Daher solltest du dir immer eine Ausgewogenheit der Trainingszeit überlegen.

## Abwechslung durch Schießspiele

Als Trainer ist dir schon wichtig, dass die technischen Elemente in ihrer Ausführung sich entwickeln sollen und das reicht in der Regel auch, um zufrieden nach Hause zu gehen. Denke aber auch mal an die Sportler, sie wollen was erleben. Das kann die Hinzunahme einer neuen Disziplin sein, wie in meinem Beispiel die Sportpistole. Es sollten aber auch andere Abwechslungen in das Training mit einfließen. Dazu gibt eine Vielzahl von Möglichkeiten. Ich meine Schießspiele. Wenn ihr mal im Internet Ausschau haltet, werdet ihr viele Möglichkeiten finden. Stichwort: Schießspiele eingeben und ihr werdet viele sehr gute Beispiele finden.

Daneben sollte man sich auch immer einen Überblick verschaffen, wie sich der Leistungsentwicklung darstellt. Hierfür hatte ich mir immer vorbehalten, das in regelmäßigen Abständen eine Zehner-Serie geschossen wird. Entweder zu Beginn des Trainings, als Startphase, oder aber auch zum Schluss als Endphase. Für mich war das dann eine Startserie oder eine Schlussserie. Eigentlich war das schon fast wie ein Ritual, das jeder in der Trainingsgruppe kannte. Die bloße Ansage: "Bitte eine Scheibe mit dem Namen!" Dann wusste jeder in der Gruppe, der Themsfeldt möchte jetzt ein Ergebnis. Für mich war das wichtig, um auf dem Laufenden zu bleiben, wie sich der Leistungszustand darstellt.

