

## WIE KANN ICH MEIN ERGEBNIS VERBESSERN?

Die Überschrift verrät es schon, im folgenden soll es um Möglichkeiten gehen, seine Leistungen im Schießen zu verbessern. Da die wenigstens unserer Leser wohl Leistungsschützen sind, richtet sich der Artikel vor allem an die Anfänger und „Frühfortgeschrittenen“ unter den Schützen. Das soll jetzt aber nicht heißen, dass die Leistungsschützen nicht weiter lesen dürfen. Nur zu, und vielleicht entdeckt ihr ja auch noch einen Tipp für euch.

Die größte Motivationsbremse, die es wohl gibt, ist zu trainieren und zu trainieren und keinen Schritt voran zu kommen. Was also tun, wenn ihr bei einem mittleren Leistungsniveau stehen bleibt und keine Möglichkeit zur Leistungssteigerung in Sicht ist?

Die Ursachen für dieses Problem sind vielfältig. Da es so zahlreiche Fehlerquellen gibt, werden wir uns als erstes der fehlerträchtigsten Ursache widmen.

### - der Anschlag –

Es werden grundsätzlich zwei Arten unterschieden, zum einen der „innere Anschlag“ und zum anderen der „äußere Anschlag“. Im folgenden möchte ich auf den „äußeren Anschlag“ eingehen, da hier im allgemeinen die Fehler am leichtesten zu beseitigen sind.

Wer mit dem Begriff des „äußeren Anschlags“ nichts so richtig anfangen kann, eine kurze Beschreibung: unter dem äußeren Anschlag versteht man alles, was der außenstehende Beobachter mit dem Auge wahrnehmen kann.

### -die Vorbereitung-

So einfach es klingt, beginnen wir mit den sogenannten Trainingsklamotten. Zum Training solltet ihr, wenn ihr noch keine Schießschuhe besitzt, immer festes Schuhwerk tragen, denn ein fester Stand ist grundlegende Voraussetzung für konstant gute Leistung. Auch die Bekleidung sollte möglichst immer gleich sein, das heißt zum Beispiel ein T-Shirt und eine Strickjacke unter der Schießjacke tragen. Auch im Sommer, wenn es warm ist, solltet ihr nicht einfach die Strickjacke weglassen, denn dadurch sitzt die Schießjacke anders und ihr verliert an Halt in eurem Stand. Nicht vergessen solltet ihr dann die Sachen auch ab und zu waschen. ☺

Wenn ihr noch keine eigene Schießjacke habt, dann versucht immer die gleiche Jacke zu benutzen und nicht die von eurem Kumpel, nur weil der nicht da ist und euch die Farben besser gefallen. Durch das Tragen der gleichen Jacke gewöhnt ihr euch an sie und bekommt mehr Sicherheit.

Sicherlich kennt Ihr den Hinweis: „Um richtig schießen zu können, müsst ihr die Füße etwas mehr als schulterbreit hinstellen“. Doch was in Gottes Namen ist „etwas mehr“?

Den optimalen Abstand der Füße mit dem ihr richtig gut geschossen habt und euch auch noch sicher gefühlt habt, habt ihr einmal gefunden. Nur beim nächsten Training war genau diese Position nicht wieder auffindbar, ärgerlich oder??

Diesem Problem kann man ganz leicht auf die Schliche kommen. Beim nächsten Training nehmt ihr euch ruhig mal etwas mehr Zeit, um euch einzurichten, das kann auch schon mal 20 Minuten dauern. Wenn ihr der Meinung seid jetzt stimmt alles, dann nehmt ihr einen Zollstock oder einfacher einen Zehner-Streifen und markiert diesen mit der Fußstellung. Genauer wird's, wenn ihr einen Trainer, Freund oder Mitschützen fragt, ob er die Fußstellung markieren könne. So habt ihr zum nächsten Training oder Wettkampf exakt den gleichen Abstand der Füße zueinander.

**Nächste Situation:**

Training, immer wieder gehen die Schüsse zu einer Seite (sogenannte Ausreißer). Euer Abstand der Füße ist der selbe wie letzte Woche und Ihr wisst nicht so recht woran es liegen kann? Es könnte damit zusammenhängen, dass eure „Nullstellung“ nicht auf der Scheibe liegt. Nullstellung, was ist das denn und wie überprüfe ich die?

Nichts leichter als das. Zu Beginn des Trainings stellt ihr euch mit eurem Gewehr/ Pistole auf den Stand, geht mit geschlossenen Augen in den Anschlag und pendelt so lange mit dem Gewehr/ Pistole hin und her bis ihr der Meinung seid, ihr befindet euch in einem entspannten Zustand. Erst jetzt öffnet ihr die Augen. Im Optimalfall steht ihr mitten in der Zehn. Steht ihr gar nicht auf der Scheibe, so korrigiert ihr die Fußstellung indem ihr im cm-Bereich den einen Fuß nach vorne bzw. nach hinten bewegt. Bis ihr zumindest beim Augenöffnen auf der Scheibe steht. Es bietet sich an, die Nullstellung auch während des Trainings zu überprüfen und gegebenenfalls zu korrigieren. Wenn ihr diese Tipps konsequent beherzigt, kann das nur von Vorteil für euer Ergebnis sein.

**Das kann auch passieren:**

Ihr schießt auf einem anderen Stand, wo von schräg hinten Licht in den Stand einfällt und somit ungewollte Reflektionen auf dem Diopter entstehen. Auch hierfür gibt es eine einfache Lösung. Man kann durch das Benutzen von Schießmützen ungewolltes Licht ausschließen. Wem so eine Mütze zu teuer ist, muss nicht verzweifeln, denn es tut auch eine Schirmmütze. Beachten solltet ihr in jedem Fall, dass ihr diese zu einem gewöhnlichen Gegenstand eurer Schießbekleidung werden lasst. Das heißt, ihr tragt sie immer auch auf Ständen wo kein Licht schräg einfallen kann. So gewöhnt ihr Euch an die Mütze und im Ernstfall empfindet ihr sie nicht als störend.

So, damit ihr eine Chance habt die Tipps beim nächsten Training auch auszuprobieren, soll es das für's erste gewesen sein. In der nächsten Zehn,9 gibt es dann ein paar Tipps zum Thema „Innerer Anschlag“.