

BSV 1864 e.V. Newsletter

Burscheider Schützenverein von 1864 e.V. Hauptstr. 122 51399 Burscheid www.bsv1864.de

„Die Präzision liegt im Zeigefinger des Schützen“ hatten wir im letzten Newsletter provokativ fest gestellt. Nun besteht der Schütze nicht nur aus seinem Zeigefinger, und wie bei einem Haus braucht es ein solides Fundament, um am Ende die winzige Bewegung des Schuß-Auslösens optimal auszuführen.

Nach dem Motto „jeder Schuß ein Wettbewerb“ sollten Anschlag und Bewegungsablauf so häufig wie möglich korrekt geübt werden, damit sie im Muskelgedächtnis abgespeichert werden. Nur so kann die richtige Haltung auch in Wettkampfsituationen energiesparend und reproduzierbar abgerufen werden.

Füße und Beine

Der Schütze sollte in sicherem Stand stehen, d. h. das Gewicht gleichmäßig auf beide Füße verteilt, Vorderfuß und Ferse gleichermaßen belastet. Die Füße stehen hüftbreit, Aussenkanten der Füße (beim beidhändigen Schießen) parallel zueinander, der gesamte Körper frontal der Scheibe zugewandt.

Mit einer inneren Bewegung, als ob man den Boden unter den Füßen auseinander schieben wollte, werden die Beine bis zur Hüfte angespannt und so die Statik der Position verbessert. Diese Haltung ist leicht reproduzierbar und sehr fest, ohne übermäßig Kraft zu kosten.

Oberkörper und Schultern:

„Entspannung in der Anspannung“ ist das Geheimnis der Oberkörper- und Schulterhaltung. Zu viel und zu lang gehaltene Spannung kann zu Muskelzittern und Muskelkater führen. Wenn überanstrengte Körperteile schmerzen und der Schütze in Schon- oder Ausweichhaltung geht, besteht die Gefahr von Fehlschüssen.

Hilfreich ist eine aufrechte Haltung, bei der Fußgelenke, Hüftgelenke und Schultern in einer senkrechten Linie liegen. So kann der Körper das Gewicht am besten tragen. Vorlage belastet die Lendenwirbelsäule, bei Rücklage wird der gerade Blick über Kimme und Korn erschwert.

Arme und Hände

Die Schießhand umfaßt den Griff so hoch wie möglich, um Hebelkräfte zu vermeiden, die andere Hand fungiert als Unterstützung und umfaßt Schießhand und Griff. Da die Schießhand die hochpräzise Schußbewegung mit lockerem Zeigefinger ausführen muß, übernimmt die Haltehand 70% der Haltearbeit, die Schießhand 30%.

Die Arme werden gestreckt mittig vor dem Körper hoch geführt, Ellbogen locker gestreckt. Die Waffe sollte gerade in Verlängerung der Unterarme liegen, nicht abgewinkelt.

Der Daumen der Abzugshand sollte ohne Druck gestreckt seitlich aufliegen. Der Zeigefinger liegt zunächst parallel zur Waffe und wird zum Schuß im ersten Fingerglied um 90° abgeknickt und sanft auf den Abzug gelegt, wo er den Druck kontinuierlich erhöht. Zur Übung kann man ohne Waffe die Innenseite der eigenen Schußhand kontrollieren: Bewegen sich bei einer Abzugsbewegung nur die ersten beiden Fingerglieder? Wenn sich das dritte Fingerglied oder die Hand-Innenfläche mit bewegen, ist die Abzugsbewegung nicht präzise.

Atmung und Herzschlag

Wenn die optimale, kraftsparende Position gefunden ist und reproduzierbar eingenommen werden kann, werden Armung und Puls des Schützen nur noch von innerer Anspannung hoch getrieben, nicht mehr von der körperlichen Anstrengung.

Positives Denken heißt jetzt die Devise. Weg von Versagensangst und Stress, statt dessen heitere Gelassenheit, Konzentration auf den erfolgreichen Schuß, mentale Bilder voller Schönheit und Ruhe - das beruhigt das rasende Herz und senkt die Atemfrequenz. Neuro-Feedback, über das wir in einem der kommenden Newsletter sprechen, verstärkt erwünschte Gehirnwellen und hilft der Konzentration.

Und dann passiert es: zwischen zwei Herzschlägen der Atempause bricht der perfekte Schuß.

Voll ins Schwarze.

die nächsten Termine:

05.04.2014:
Bläck Fööss Konzert im Schießhaus

30.04.2014:
Tanz in den Mai - Spaß und Romantik für alle

schon gesehen?

Auf unserer Seite www.bsv1864.de haben wir Know-How für Sportschützen als Tutorials und Videos zusammen gestellt.

Schaut doch mal rein!

zum guten Schluß:

Der Burscheider Schützenverein 1864 e.V. feiert in diesem Jahr sein 150-jähriges Vereinsjubiläum.

