TRAINING

Tipps vom Experten — **Mario Gonsierowski**

Elemente des Schießablaufes – Das Abziehen (Teil I)

Nachdem wir im letzten Beitrag das „Zielen“ abgeschlossen haben, kommen wir nun zum „Knackpunkt“ des gesamten Schießablaufs.

Im richtigen Moment den Abzug auslösen, den Finger „krumm machen“, den Schuss abgeben – so unterschiedlich die Aufgabe in der Praxis beschrieben wird – der hohe Stellenwert des Abziehens im Technikkomplex scheint unbestritten. Und in der Tat – wurde der Abzug erst einmal ausgelöst, ist nichts mehr korrigierbar. Schon allein diese Tatsache flößt Respekt ein. Nur zu verständlich ist daher die hohe Gewichtung dieser Thematik. „Ziehe sauberer ab“, so oder ähnlich hört man resolut formulierte Aufgabenstellungen, wenn der Schütze Probleme beim Abziehen artikuliert. Kann man tatsächlich so einfach dieses Problem lösen?

Einem weit verbreiteten Irrtum …

… unterliegen nicht wenige Schützen, wenn sie extrem lange Zielzeiten oder dramatische Mündungsreaktionen bei der Schussabgabe ausschließlich auf Mängel in der Abziehtechnik zurückführen. Häufig sind die wahren Ursachen in der Anschlagstechnik zu finden.

„Sauberes“ Abziehen setzt einen spannungsfreien Anschlag voraus!

Sogenannte „Blockaden“ beim Abziehen haben selten etwas mit psychischen Problemen zu tun. Der Schütze kann den letzten Rest der notwendigen Druckhärte einfach nicht aufbringen, da er instinktiv spürt, dass dann etwas Furchtbares passieren würde …

Definition

Unter „sauberem“ Abziehen ist das spannungsfreie Auslösen des Abzuges zum optimalen Zeitpunkt im idealen Zielbild zu verstehen!

Spannungen im Anschlag verhindern häufig das „freie“, entschlossene Abziehen. Grundsätzliche Fehler im Anschlagsaufbau, eine unzureichende Wiederholungsgenauigkeit in der Anschlagseinnahme und -abstimmung oder eine mangelhafte Ausrichtung der Stellung auf das Ziel sind die „klassischen“ Ursachen für derartige Spannungen. Der Schütze sollte bei Problemen zunächst dies überprüfen, bevor er sich als „zu blöd zum Abziehen“ degradiert.

Die Mündungsruhe bestimmt die qualitativen Möglichkeiten!

Diese Aussage bedarf zweifellos keiner weiteren Erörterung. Einem Anfänger mit dem Luftgewehr die Aufgabe zu stellen, „sauber“ abzuziehen, kann in der Rubrik grober Unfug eingeordnet werden …

Wir unterscheiden nach Haltebereich, der den Weg der Mündung im Zielbild markiert, und Geschwindigkeit der Mündungsbewegungen. Je kleiner der Haltebereich und je langsamer die Mündungsbewegungen, umso souveräner die Koordination Zielbild – Abziehtätigkeit.

Die volle Aufmerksamkeit …

… ist für eine ideale Koordination Zielen-Abziehen erforderlich. Im Zentrum der Wahrnehmung steht das entstehende Zielbild, gekoppelt mit der Abziehtätigkeit. Das Bewusstsein ist frei für den alles entscheidenden Augenblick, der souverän und entschlossen genutzt werden soll.

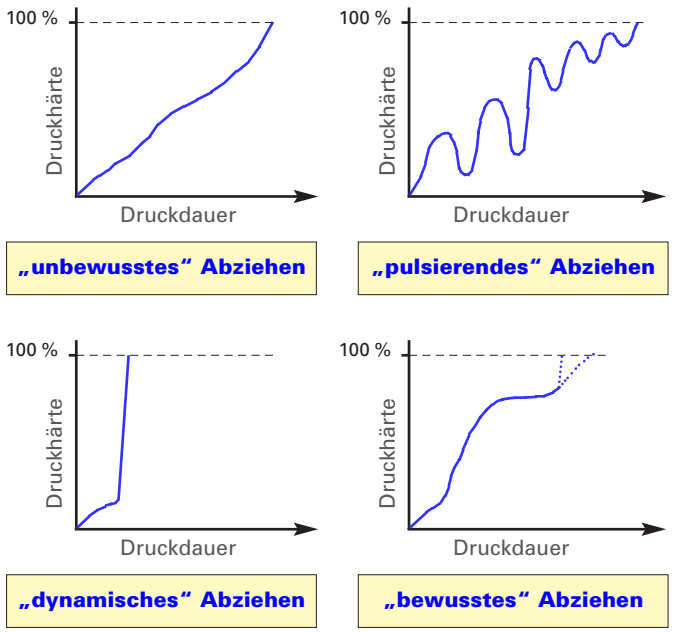
Nur eine exzellente, reproduzierbare und im Training automatisierte Technik versetzt den Schützen in die Lage, sich vollständig auf diese Schlüsselaufgabe zu konzentrieren.

Wie ziehen die Cracks ab!

Wie soll nun „richtig“ abgezogen werden? Um diese Frage zu beantworten, führte ich vor einigen Jahren eine Umfrage bei den Kleinkaliberschützen der Herren-Nationalmannschaft durch. Gegenstand der Befragung war nicht nur die Abziehtechnik. Auch die Variabilität des Druckverlaufes bei unterschiedlichen Bedingungen war von Interesse.

Als Erstes konnte festgestellt werden, dass 77% der befragten Cracks im Dreistellungskampf in den Anschlägen jeweils unterschiedlich abziehen. Bei den Schützen, die nur eine Abziehtechnik in allen drei An-

Schematische Darstellung verschiedener Abziehtechniken
(abgeändert nach Klingner)



Quelle: DSZ

schlägen praktizierten, handelte es sich damals nicht um die deutschen Kleinkaliber-Top-Schützen. Interessant war dabei die Tatsache, dass diese noch jungen Kaderschützen vor allem Reserven in den sogenannten „Riemenanschlägen" hatten.

Alle befragten Schützen gaben ein geringfügiges (instinktives) Abweichen im Abziehverhalten bei schwierigen Bedingungen an. Konkret reagieren sie im Abziehverhalten auf Veränderungen im:

- (62%) aktuellen psychischen Zustand (Erregungsniveau, Konzentrationsfähigkeit);
- (85%) Haltebereich, Mündungsbewegungen;
- (46%) Anschlag- bzw. Muskelgefühl.

Das Abziehen ist also der Technikbereich, in dem der Schütze aktiv, auf die jeweilige Bedingung ausgerichtet reagiert. Die Niveauschwankungen beziehen sich aber, und das sagten alle Asse aus, nicht auf die zeitliche Entwicklung des Druckverlaufes! Wir erinnern uns: Der Kernrhythmus soll eine stabile Größe im Technikablauf sein.

Die Einschätzung der angewandten Abziehtechnik ergab, dass vier verschiedene Grundtechniken genutzt wurden (siehe unteren Kasten):

Beim *„unbewussten" Abziehen* verstärkt der Schütze kontinuierlich die Druckhärte, bis der Schuss bricht. Er lässt sich sozusagen vom Auslösen des Abzuges überraschen. Wobei diese Abziehtechnik bei entsprechendem Trainingszustand berechenbar ist und im stabilsten Anschlag erfolgreich angewendet werden kann. Immerhin 54% der befragten Spitzenschützen praktizierten diese Technik im Liegendanschlag. Keiner nutzte sie im Stehend- und nur ein Schütze im Kniendanschlag.

Das *„pulsierende" Abziehen* ist eine sehr umstrittene Technik. Der Schütze erhöht bzw. reduziert bis zum Auslösen des Abzuges rhythmisch die Druckhärte. Ein bewusstes Steuern im Koordinationsprozess „Zielen-Abziehen" ist nicht möglich. Schützen wenden diese Technik dann an, wenn sie in einen kleinen Halteraum spannungsfrei „hineinschießen" wollen. Es ist mit Sicherheit die riskanteste Abziehtechnik. Die Umfrage ergab, dass so kein Schütze liegend, zwei stehend und ein Sportler kniend abzog.

Das *„dynamische" Abziehen* wird auch oft als „Durchreißen" bezeichnet. Der Schütze zieht ohne größeren Vordruck im idealen Zielbild ab. Dabei liegt die Schwierigkeit darin, dass diese dynamische Handlung nur vom Abzugsfinger vollzogen wird. Angewandt wird die Technik in instabilen Anschlägen mit größeren, aber berechenbaren Mündungsbewegungen bei kurzen Ruhephasen. Keiner der befragten Spitzenschützen wandte diese Technik im Liegendanschlag an. Immerhin 29% nutzten sie im Stehendanschlag. Nur ein Schütze zog im Kniendanschlag „dynamisch" ab. Allerdings gab es zum Zeitpunkt der Befragung bei diesem Sportler im Kniendanschlag noch die größten Reserven.

Die vierte Abziehtechnik, das *„bewusste" Abziehen,* ist laut Umfrage die am häufigsten genutzte Technik: 46% zogen so im Liegend-, 57% im Stehend- und 77% im Kniendanschlag ab. Charakteristisch für diese Technik ist das zügige Erhöhen des Vordrucks nach der Druckpunktaufnahme. Mit einer anschließenden Plateaubildung, die Druckhärte wird in einem individuell unterschiedlichen Bereich gehalten (50–80% des Abzugsgewichtes), bereitet der Schütze das Abziehen im optimalen Zielbild vor. Die letzte Phase des Druckverlaufes gestaltet er dann nach seinen individuellen technischen Voraussetzungen „weich" (unbewusst) bzw. „dynamisch". Und darin liegt der Vorteil dieser Abziehtechnik. Sie ermöglicht eine größere Variabilität – ausgerichtet auf die Anschlags- und Mündungsstabilität sowie den aktuellen psychischen Zustand. Die bewusste Steuerung des Abziehvorgangs durch besondere Konzentration auf einzelne Phasen begünstigt die Durchsetzung des Kernrhythmus im Koordinationsprozess: Zielen-Abziehen.

Fortsetzung folgt…

Quelle: DSZ