

TRAINING

Tipps vom Experten

Mario Gonsierowski



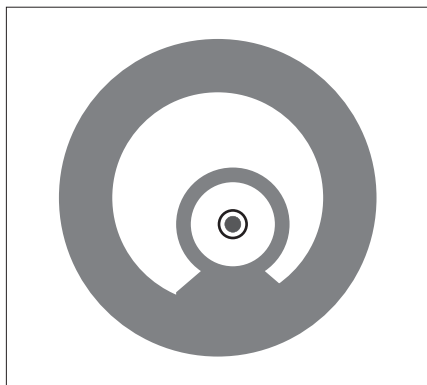
Elemente des Schießablaufes – Das Zielen (Teil II)

Im letzten Beitrag beschrieb ich die Struktur des Zielvorganges, deren Vorhandensein als eine wesentliche Grundlage für die Ausbildung des stabilen Kernrhythmus zu begreifen ist.

Dieser Artikel soll die bedeutsamsten technischen Orientierungen vermitteln, die eine zügige und fehlerlose Zielphase ermöglichen.

Gleichmäßiges Auflegen des Kopfes verhindert Zielfehler ...

Die Kopfaufgabe sollte immer mit dem selben Wangenbereich und gleichem Druck exakt auf die selbe Stelle der Gewehrschaftbacke erfolgen. Das sichert zum Einen die Wiederholungsgenauigkeit im Prozess der Anschlagseinnahme, was sich konkret auf den Anschlagsschwerpunkt auswirkt. Zum Anderen vermeidet der Schütze dadurch Zielfehler. Ein unterschiedliches Auflegen des Kopfes führt häufig zum „Klemmen“, so dass die Korntunnellage in der Iris nicht zentrisch ist (siehe untere Abbildung). Dieser Technikfehler ist nicht selten eine Ursache für unerklärliche Trefferabweichungen, die sich besonders in den Kleinkaliberdisziplinen extrem auswirken können – bereits geringfügiges „Klemmen“ kann eine weite Neun oder gar Acht bewirken.



Darstellung eines fehlerhaften Zielbildes:
Das Korn wird „verklemmt“.

Stelle den besten Abstand des Diopters zum Auge her ...

Aus diesem Grund wurde die Bezeichnung „Irisblende“ für die Lochscheibe am Diopter gewählt. Sie wirkt wie eine zusätzliche Iris, reguliert den Lichteinfall durch das Diopter und ermöglicht somit einen idealen Kontrast im Zielbild.



Ist der Abstand vom Diopter zum Auge zu groß, beeinträchtigt der starke seitliche Lichteinfall die Konzentration auf das Zielbild. Wird der Abstand zu klein gewählt, kann das die Schärfe des Zielbildes negativ beeinflussen.

Unbedingt ist das Berühren des Schießbrillenglases oder der Augenbraue am Diopter zu vermeiden. Das Verstellen der Schießbrille und eine unnatürliche (verspannte) Kopfhaltung können daraus resultieren. Zudem – und dies ist in der Praxis leider häufig unbekannt – ist dieser Kontakt regelwidrig und wird vom Kampfrichter entsprechend geahndet!

Nutze die Varianz des Irisblendendurchmessers ...

In der Praxis beträgt der Durchmesser der Irisblendenöffnung 1,1 bis 1,4 Millimeter. Das ideale Maß ist nicht nur von der individuellen Abstimmung, der Entfernung Auge –

Diopter, sondern auch von den Lichtverhältnissen auf der Schießscheibe abhängig. Nähere Erläuterungen werden noch im späteren Beitrag „Die äußeren Bedingungen“ zu finden sein. Dem leistungsorientierten Schützen ist die Anschaffung einer verstellbaren Irisblende zu empfehlen. Kleinkaliberschützen sollte zusätzlich ein Farbfiltereinsatz zur Verfügung stehen.

Fixiere beim Zielen das Korn ...

Das menschliche Auge hat die Fähigkeit, sehr schnell ein bestimmtes fixiertes Objekt „scharf zu stellen“. Durch die Krümmung der Linse erfolgt dieser Vorgang reflexartig. Jedoch kann nur ein Objekt und nicht mehrere verschieden entfernte Gegenstände scharf gesehen werden. Schützen, die den Zielvorgang mit der Zielstellung verbinden, Korn und Scheibe scharf zu sehen, „wandern“ zwischen beiden Objekten. Das führt unweigerlich zu Zielfehlern! Denn in der extrem kurzen Zeit der Abstimmung ist die Gefahr sehr groß, dass Kornbewegungen kurz vor dem Abziehen nicht mehr wahrgenommen werden können. Mit dem Korn wird der Gegenstand fixiert, der sich bewegt und der mit der „feststehenden“ Schießscheibe in Übereinstimmung gebracht werden muss!

Aufgabe

Lege mit geschlossenen Augen den Kopf auf die Gewehrschaftbacke. Überprüfe den festen, natürlichen Kontakt von Wange-Kinn auf dem Gewehr, bei entspannter Nacken- und Schultermuskulatur. Öffne anschließend die Augen und stelle den Abstand vom vorher auf der Laufschiene gelockerten Diopter ein. Variiere die Feineinstellung, strebe dabei einen optimalen Kontrast im Zielbild an.



Vermeide lange Zielzeiten ...

Die häufigsten Zielfehler werden durch zu lange Zielzeiten hervorgerufen. Besonders bei schwierigen Lichtbedingungen stellen sich dadurch oft unerklärliche Trefferabweichungen ein. Ursache dafür ist die begrenzte Sehschärfe des Auges, die auf einem fixierten Gegenstand nur wenige Sekunden im optimalen Maß erhalten bleibt. Bei zu langem Zielen nimmt das Auge Abweichungen nicht mehr wahr.

Die schnelle, sichere Zielbildbestimmung hängt vom Korn ab ...

Ich möchte bei der Behandlung dieses Themas nicht auf das Balkenkorn eingehen, auch wenn es mit dem Slowenen Rajmond Debevec noch einen Weltklasseschützen gibt, der diese Kornart verwendet.

Wir konzentrieren uns auf das Ringkorn, welches seinen Siegeszug in den siebziger Jahren antrat und heute nicht mehr wegzudenken ist.

Welche Ringkorngröße zu wählen ist ...

Prüft man die Korngrößen von Kaderschützen, so stellt man doch deutliche Unterschiede fest. Interessant ist auch das Ergebnis eines Tests, den der ehemalige Bundestrainer Ralf Horneber mit seinen damaligen Schützen der Juniorennationalmannschaft durchgeführt hatte. Sie zeichneten ihr Zielbild auf und schrieben die verwendete Ringkorngröße dazu. Trotz der zum Teil deutlichen Unterschiede in den Korngrößen war das dargestellte Zielbild bei allen Schützen annähernd gleich!

Erfahrungswerte in den Ringkorngrößen sind deshalb nicht grundsätzlich auf jeden Schützen zu übertragen.

Als Faustregel gilt, ungefähr ein Drittel des schwarzen Scheibenspiegels sollte als Kontrollweiß im Zielbild zu sehen sein.

Für die individuelle Korngrößenbestimmung können folgende Faktoren aufgeführt werden:

• Haltebereich

Große Mündungsbewegungen erfordern ein größeres Korn. Dagegen lassen geringe Mündungsbewegungen ein kleineres Korn zu. Aus diesem Grund wählt der Gewehrschütze das kleinste Korn im Liegend- und das größte im Stehendanschlag.

Aber auch das andere Extrem führt zu Ungereimtheiten im Koordinationsprozess Zielen – Abziehen. Bei zu breiter Kornphase nimmt der Schütze das Zielbild unzureichend wahr – er „sieht“ das ideale Zielbild nicht oder nur mit wahrgenommener großer Anstrengung. Häufig verschlechtert sich dieser Zustand noch während des weiteren Schießverlaufes.

Ermittle das für Dich günstigste Korn im Test ...

Bereits anhand dieser Überschrift erfährt der Leser – es gibt zur Korngröße und Phasenbreite keine allgemeingültigen Aussagen. Die individuell beste Lösung findet sich nicht selten im experimentellen Training.

• Lichtbedingungen

Bei dunklen Lichtbedingungen wählt der Schütze einen größeren Durchmesser. Umgekehrt wird bei grellem Licht ein kleineres Korn verwendet.

Der Schütze weicht in diesen Fällen in der Regel ein bis zwei Zehntel vom gewohnten Maß ab.

• Sehleistung des Auges

Schützen mit starken Brillengläsern müssen vergleichsweise deutlich kleinere Korngrößen verwenden.

Die Korn-Phasenbreite beeinflusst die Zielbildkoordination ...

Nicht selten konnten Koordinationsprobleme während des Zielvorganges durch eine veränderte Phasenbreite des Korns abgestellt werden.

Korne mit sehr schmalen Phasen können die Lenkung der Aufmerksamkeit erschweren. Der Schütze kann während des Zielens das Korn nicht ausreichend fixieren, was bei grellem Licht noch schwieriger wird.

