

# Die Schiesstechnik verbessern

Die Schiesstechnik ist ein sehr komplexes Thema, weil viele verschiedene Faktoren voneinander abhängig und so kaum isoliert zu erlernen sind. Zudem ist es immer schwieriger, etwas umzulernen als etwas von Grund auf neu zu lernen. So fällt es vielen erfahrenen Schützen schwer, an der eigenen, bereits automatisierten Technik etwas zu verändern.

## Voraussetzung für eine Verbesserung der Schiesstechnik

Damit ein erfahrener Schütze seine Schiesstechnik verbessern kann, braucht er eine gewisse **Offenheit** und den **Willen** sowie die Bereitschaft, an seiner Technik etwas zu verändern.

Dabei ist sehr viel **Geduld** gefragt. Wird ein automatisierter Prozess plötzlich verändert, fühlt sich das in einer ersten Phase oft falsch an. Es kann zur Folge haben, dass die Resultate nicht sofort besser, sondern zuerst auch etwas schlechter werden. Es ist kaum möglich, dass eine Veränderung im Bereich der Technik sich sofort richtig anfühlt und die gewünschte Verbesserung der Resultate bringt. Die Veränderung muss soweit optimiert und anschliessend bis zur Automatisierung trainiert werden, dass sich nach mehreren Trainings die Resultate zu verbessern beginnen.

## Tipps für das Training

Zuerst sollte ein **geeigneter Zeitpunkt** für eine Veränderung gewählt werden: Kurz vor einem wichtigen Wettkampf oder mitten in der Saison etwas an der Technik zu verändern, bringt wie oben erwähnt ein gewisses Risiko mit sich. Darauf sollte also verzichtet werden, wenn nicht ein dringender Handlungsbedarf besteht. Im Idealfall wird mit der Umstellung in einer **Phase mit vielen Trainingsmöglichkeiten**, aber ohne Wettkämpfe begonnen, so dass genügend Zeit für Experimente und anschliessend die Gewöhnung an die neuen Elemente der persönlichen Technik vorhanden ist.

In dieser Phase ist es empfehlenswert, auf Korrekturen am Gewehr sowie auf den Vergleich von Resultaten zu verzichten. Ein Trefferbild, bei dem keine Korrekturen am Gewehr vorgenommen wurden, sagt viel mehr aus als ein Trefferbild mit entsprechenden Korrekturen. Das Ziel dieser Trainings ist es also nicht, alle Treffer im Scheibenzentrum, sondern irgendwo auf der Scheibe möglichst nahe beieinander zu haben. Sobald das **Schussbild** verbessert und stabilisiert wurde, kann mit den Korrekturen am Gewehr wieder begonnen werden.

Weil bei der Schiesstechnik viele Elemente gemeinsam funktionieren müssen, ist es relativ schwierig, die einzelnen Teile isoliert zu trainieren. Es sollte schnellstmöglich dazu übergegangen werden, das Hauptaugenmerk auf die Koordination aller Elemente zu legen. Es kann bei erfahrenen Schützen (im Gegensatz zu Neu-Schützen, welche sich in diesem Fall in den anderen Bereichen falsche Techniken angewöhnen würden) während den ersten Trainingseinheiten der Umstellung aber auch empfehlenswert sein, sich auf nur ein Element besonders zu achten. Bei jedem Training wird ein zu verbesserndes Element unter die Lupe genommen, anschliessend werden die Elemente zusammengesetzt, um an der besseren Koordination zu arbeiten.