

### Wie wichtig ist das Trockentraining?

Leider wird in der Schweiz der Wert des Trockentrainings immer noch stark unterschätzt. Es wird ganz einfach als zu langweilig und eintönig empfunden.



## Welches Ziel hat eigentlich eine Schützin oder ein Schütze?

Das Ziel muss sein, nach Möglichkeit, mit jedem Schuss (in allen Schiessstellungen, die schwerste ist sicher "Stehend") die 10 zu treffen! Ich als eingefleischter Sportler habe es jedenfalls so.

Um das bewerkstelligen zu können müssen viele Bedingungen erfüllt sein. Lassen wir einmal einfachheitshalber die Voraussetzungen wie z.B. die Sportgerätequalität, die Munition, die Wetterbedingungen etc. weg, so stellen wir fest, unser Sportgerät muss so lange unbeweglich gehalten werden, bis das Gehirn in der Lage ist das ideale Zielbild anzuvisieren und dem Zeigefinger den Befehl zu erteilen, den Abzug zu betätigen.

## Was ermöglicht einen Treffer in der Mitte der Scheibe?

Der Schütze, welcher seine Muskelpartien regelmässig trainiert, wird eine gute und konstante Ruhighaltetechnik erreichen. Die Unbeweglichkeit des Sportgerätes während einer bestimmten Zeit – nennen wir die Stabilität. Je öfter ein Schütze trainiert, umso schneller erreicht er diese Stabilität. Eine billige und zudem sehr geeignete Trainingsform ist "das Trockentraining"

# Wie kann das Trockentraining abwechslungsreich gestaltet werden?

Ein Weitspringer (Leichtathlet) geht auch nicht zur Anlage und trainiert "nur" Weitsprung. Er teilt sein Training in folgende Elemente auf: Zuerst konzentriert er sich speziell auf den Anlauf (Schnelligkeit), dann auf den Absprung, später auf die Flugphase und zuletzt auf die Landung. Erst, wenn die verschiedenen Elemente im Einzelnen sitzen, wird versucht die verschiedenen Elemente zu koordinieren. Auf ähnliche Art kann das Trockentraining der Schützen aufgeteilt werden. Dabei unterscheiden wir folgende Elemente:

#### 1. Äusserer Anschlag

Dies ist der Anschlag des Schützen, den Aussenstehende beurteilen können. Der Anschlag (liebend, stehend oder kniend) muss den Regeln entsprechen und der Schütze muss sich wohl fühlen. Der äussere Anschlag sagt jedoch nichts über den Zustand der Muskeln aus.

#### 2. Innerer Anschlag

Es wird vor allem das Muskelgefühl (Muskelsinn und Muskelempfindung) sowie das ruhige und entspannte Halten des Sportgerätes geschult. Die entsprechenden Anschlagsübungen werden gegen eine weisse Wand, ohne Haltepunkt, trainiert. Der ideale Anschlag soll nicht durch ein willkürliches Ausrichten des Sportgerätes auf einen Haltepunkt beeinträchtigt werden. Der Trainierende soll sein Sportgerät so halten, dass er sich dabei wohl fühlt. Er wird sich dadurch besser an seinen - vom Muskelgefühl her geleiteten - richtigen Anschlag gewöhnen.

#### 3. Zielen, (Abziehen) Koordination

Der Zielvorgang ist einfach und schnell erlernbar. Der Schütze muss sich sein sauberes Zielbild einprägen. Nun versuchen wir zu koordinieren. Dies soll so aussehen: Wir kleben aufs Fensterglas, einen ca. 6mm schwarzen Punkt im Durchmesser und das in einer Entfernung von 3 bis 4m. Gleichzeitig wählen wir einen anderen Orientierungspunkt, wie z.B. eine Fensterecke oder irgendetwas aus. Nun bemühen wir uns, dass die Bewegung des Sportgerätes unterhalb des schwarzen Punktes zum Stehen zu bringen und kontrollieren zur gleichen Zeit, ob der zweite Orientierungspunkt nicht in die falsche Richtung abdriftet. Die Stabilität des Sportgerätes zeigt die Stelle unterhalb des schwarzen Punktes und die Schwankung des Körpers die Verschiebung des zweiten Orientierungspunktes. Auf diese Art wird die Stabilität in den Wintermonaten trainiert. Das Betätigen des Abzuges wird von den meisten Ausbildnern nicht empfohlen, wegen des Vergleiches zum wirklichen Schuss. Das Argument ist, dass die Koordination leicht zu erlernen sei, nachdem einige Wochen lang wirklich scharf geschossen wurde.

## 4. In welcher Jahreszeit soll das Trockentraining forciert werden?

Das Trockentraining findet in den Wintermonaten statt. Von der gesamten Vorbereitungszeit beansprucht es bis zu 70%. Ob Trockentraining im Schiessstand oder im Zimmer absolviert wird ist eigentlich sekundär, die Hauptsache ist, man macht ein seriöses Trockentraining und hat dabei noch Spass!