

Technikschwerpunkte /Laserdiagnose Luftgewehr

Diese Zusammenfassung einiger überaus wichtiger Technikschwerpunkte für das Luftgewehrschießen dient als Erläuterung zu einem Laser Diagnosebogen, ohne den Anspruch auf Vollständigkeit erheben zu wollen.

Allerdings hat sich in der Praxis gezeigt, dass der Ausprägungsgrad dieser Teilelemente leistungsbestimmenden Charakter hat. Daher werden sie als Bestandteile einer Technikanalyse Luftgewehr, die mit SCATT Systemen durchgeführt wird, auf einem separaten Analysebogen dokumentiert.

v **Atmung:**

Im Anschlag wird die Atmung flacher und erfolgt zunehmend über Bauchatmung, um einen weichen Übergang zur Zielannahme zu erreichen. Zur Beobachtung ist selbstverständlich kein Laser nötig.

v **Zielannahme:**

Sie soll **langsam** erfolgen, um eine weiche Landung in der 10 zu ermöglichen. Sie soll von Schuss zu Schuss möglichst gleichmäßig aus derselben Richtung erfolgen – die meisten guten LG Schützen kommen von oben bzw. von rechts-oben oder von rechts. Von links kommt praktisch kein Rechtsschütze und von unten wird das Ziel auch selten angenähert. Von oben erscheint die Annäherung am leichtesten zu gelingen, da es mit einer letzten Entspannung geregelt wird. Egal wie, die Annäherung aller Schüsse übereinandergelegt, muss in einem **möglichst schmalen Band** liegen. Als weiteres Kriterium muss eine möglichst **exakte Landung in der 10** erfolgen.

v **Zielzeit:**

Die Zeit, die der Schütze am Scatt angezeigt bekommt, halte ich für weniger relevant. Interessant ist mehr die Zeit, die er sich tatsächlich beim Zielen befindet, also ab dem ersten Kontakt zur 10.

v **Haltevermögen:**

Beim LG sehe ich drei der angegebenen Werte als Kriterium für die Halteruhe besonders aussagekräftig: **L-Wert, Wert 10a0 und 10a5**, also die Bewegungsgeschwindigkeit in der letzten Sekunden, die relative Haltefläche der 10,0 bzw. der 10,5. Zu welchem Prozentsatz ist der Sportler in der letzten Sekunde auf der 10,0 bzw. auf der 10,5 gestanden?

Es geht dabei nur um eine Feststellung und Notierung der Werte. Die Verhältnisse lassen nur einen Vergleich der am selben Stand untersuchten Sportler untereinander zu. Es ist zu bedenken, dass unterschiedliche Beleuchtungsverhältnisse sowie andere Sensoren durchaus andere Werte erzielen können. Der Anteil der vorhandenen Infrarotstrahlung spielt hier eine Rolle. Insofern können beim selben Sportler und derselben Halteruhe auf einem anderen Stand durchaus andere Werte herauskommen.

∨ **Abziehen:**

Das zentrale Element im Schussablauf, bei dem die meisten Fehler gemacht werden. Die Kunst besteht darin, abzuziehen, ohne dabei den geringsten Impuls auf die Waffe zu übertragen, d.h. die Waffe muss **im Schuss absolut stabil** bleiben. Die Waffenstabilität im Schuss erkennt man im Scattbild daran, dass das Schussloch das zuvor gezeichnete „Halteknäuel“ in seiner Mitte trifft und damit vollständig abdeckt.

∨ **Waffenbewegung nach dem Schuss – Nachzielen:**

Jedes LG „springt“ beim Schuss ca. 1-2 Ringe nach oben. Dieses „**Springen**“ und „**Zurückkommen in die 10**“ muss beobachtet und abgewartet werden, bevor der Anschlag aufgelöst wird. Im Idealfall sieht man eine rote Linie, die ca. 0,5 – 1 Ring über das Schussloch nach oben geht und auf nahezu demselben Weg wieder dorthin zurückkommt. Wird der Anschlag zu früh aufgelöst besteht die Gefahr, dass beim Abziehen der Schuss „verzockt“ wird. Zudem wird das Erreichen der Waffenstabilität im Schuss leichter gelingen, wenn man die Bewegung nach dem Schuss noch beobachtet. Die Zeit für das „Springen“ beträgt ca. 0,4 Sekunden – d.h. das Nachzielen sollte auf jeden Fall eine halbe Sekunde dauern

∨ **Abbrechen, wenn Probleme erkennbar:**

Viele schlechten Schüsse kündigen sich bereits frühzeitig an. Darauf kann und muss der Schütze reagieren, will er wirklich hohe Resultate erzielen. **Abbrechen des Schussablaufes** ist das einzig erfolgreiche Mittel.

Solche „Frühwarnzeichen“ können sein:

Zielannahme von einer anderen Seite als normal

In Haltephase verlassen des Halteraumes nach links oder rechts

Übermäßige links-rechts Schwankungen

zu langes Zielen