

## Nachzielen

Vielfach wird dieses Technikelement auch als Nachhalten bezeichnet. Ich möchte mich ausdrücklich auf „Nachzielen“ festlegen, da es sich um einen Ziel- und weniger um einen Haltevorgang handelt. **Viele** Schützen sind sich über die Bedeutung der Nachzielens im Klaren, vernachlässigen es aber trotzdem. Vor allem in der heißen Phase des Wettkampfes wird selten beobachtet, ob das Ringkorn nach dem Springen der Waffe wieder in die Nullstellung zurückkehrt und wie die Mündung gezeichnet hat.

### 1. Warum sollte ein Schütze nachzielen?

- 1.) Der Schuß wird nur dann dort einschlagen wo man abgekommen ist, wenn die Muskulatur (außer die des Abzugsfingers) während des Abziehens und der Schußentwicklung völlig unbewegt bleibt. Diese Aufgabe läßt sich leichter erfüllen, wenn die Muskulatur darauf eingestellt wird, ihren **Spannungszustand über den Abzugsvorgang hinaus beizubehalten**, d.h. wenn der Schütze nachzielt.
- 2.) **Die Schußentwicklung muß beobachtet werden**, weil sie wichtige Rückschlüsse auf den Schuß zuläßt. Dies ist nur durch Nachzielen möglich.  
Beim LG darf sich eigentlich nichts bewegen, während beim KK das Springen der Waffe möglichst gleichmäßig, senkrecht und mit kleiner Amplitude verlaufen soll. Mit Kenntnis der Mündungsbewegung bei der Schußabgabe läßt sich der Schuß analysieren. Treten hierbei Unregelmäßigkeiten auf, so erklären sie Treffpunkte außerhalb der 10. Wer nicht nachzielt erhält auch keine Anhaltspunkte zur Erklärung seiner "unerklärlichen Schüsse".
- 3.) Weitere Aufschlüsse erhält der Schütze, wenn er das **Zielbild nach dem Schuß** wahrgenommen hat. Das Korn muß genau dorthin zurückkommen, wo es bei der Schußabgabe gestanden hat. Abweichungen deuten auf Fehler bei der Schußabgabe oder auf Mängel der Stabilität des Anschlages hin. Nur wer nachzielt kann diese Fehler entdecken und versuchen sie abzustellen.

### "Ich habe doch auch ohne Nachzielen ganz gut geschossen"

ist oft die Antwort auf einen gutgemeinten Hinweis. Klar gelingt dies, solange keine gravierenden Fehler gemacht werden. Erst wenn Fehler wirksam werden, aber unerkannt bleiben, nimmt das Übel seinen Lauf. Der Schütze erkennt seine(n) Fehler nicht, und kann ihn (sie) demnach auch nicht bewußt abstellen. Er muß darauf hoffen, es beim nächsten Mal zufällig besser zu machen.

**Nachzielen ist also eine notwendige Voraussetzung für das Erkennen von Fehlern.**

### 2. Das Training des Nachzielens

Nachzielen muß im Training genauso automatisiert werden, wie andere technische Elemente des Schießens. Meist fällt es jedoch besonders schwer, weil jahrelang nicht nachgezielt wurde und Umlernen bekanntlich schwieriger ist, als etwas Neues zu lernen.

Deshalb sollte das Nachzielen gleich von Anfang an eingeübt werden. Für diejenigen, die sich dabei ertappen, wie sie bei der Schußabgabe die Augen schließen, oder frühzeitig die Waffe absetzen sei hier ein Trainingsprogramm empfohlen. Für das Training und auch zum Testen ob ein Schütze nachzielt, sollte der Schütze sein Zielbild bzw. die Mündungsbewegung in den 1-2 Sekunden nach dem Schuß aufzeichnen.

#### Trainingsprogramm Nachzielen

##### a) Voraussetzungen

- Du mußt von der Notwendigkeit des Nachhaltens überzeugt sein.
- Vorsatz: Von jetzt ab ziele ich jeden Schuß konsequent nach.

Um beim scharfen Schuß Lidreflexe zu vermeiden muß der Abstand Auge - Diopter ausreichend sein und es müssen Ohrstöpsel getragen werden.

- b) Nachzielen im Trockentraining (Abziehen mit leerer Hülse)
- Im dunklen Raum mit Konzentration auf konstante Muskelspannung.
  - auf eine weiße Scheibe.
  - auf einen schwarzen Spiegel. Bei jedem Trockenschuß muß das Zielbild bis mindestens 1 Sekunde nach dem Abziehen erfaßt werden. Was macht das Korn beim Abziehen?
- c) Nachzielen im scharfen Training:
- auf eine weiße Scheibe. Innerer Anschlag über die Schußabgabe hinaus aufrecht erhalten.
  - auf eine schwarze Scheibe. Jeweils Beobachtungsaufgaben stellen.
    - Mündungsbewegung bei der Schußabgabe auf ein Blatt aufzeichnen.
    - Position des Ringkornes nach dem Schuß bzw. Springen der Waffe aufzeichnen. z.B. 20 Schuß LG- dort wo das Korn zur Ruhe kommt, wird auf einer nebenliegenden LG-Scheibe eine Kugel gesetzt. Stehen Treffpunkt u. Landepunkt im Zshang? KK: wo kommt das Korn wieder zur Ruhe?
- d) Nachzielen unter psychischer Belastung
- in einer 10er Serie im Training; bei Wettkampfübungen
  - bei einer Leistungskontrolle Schwerpunkt Nachzielen
  - bei steigender Bedeutung der Wettkämpfe mit dem Ziel unter großer Belastung automatisch nachzuzielen
- e) Nachzielen im Wettkampf
- Im Eifer des Wettkampfes wird das Nachzielen von vielen Schützen oftmals vernachlässigt. Vor allem die Bewegung der Laufmündung beim Abziehen wird nicht bewußt wahrgenommen und analytisch verarbeitet, weil der erzielte Schußwert viel interessanter ist.
- Das Nachzielen im Wettkampf läßt sich am besten dadurch trainieren, daß es unter steigender psychischer Belastung zunächst ganz bewußt beachtet wird, um es in der Zielform im großen Wettkampf automatisch durchzuführen.
- f) Mentales Training für das Nachzielen
- (LG) Ich spüre wie sich der Schuß löst, meine Muskelverspannung unverändert bleibt und sehe, wie die Waffe beim Abziehen in ihrer vorherigen Bewegungsstruktur verbleibt.
  - (KK) Ich spüre, wie sich der Schuß löst, die freiwerdende Kraft auf meinen Körper wirkt und meine Muskelspannung unverändert bleibt, und sehe, daß das Korn kurz, gradlinig und senkrecht nach oben springt und stabil in die Ursprungsstellung zurückkehrt.
- g.) Dieses Experiment zum Nachzielen ist für Schützen geeignet, die das Nachzielen bereits beherrschen. Folgendes wird nach jedem Schuß vor dessen Beobachtung aufgezeichnet:
- Haltepunkt beim Abziehen
  - Springen der Waffe
  - Haltepunkt nach Beruhigen der Waffe
- Frage: Wer zeigt genauere Übereinstimmung mit dem Treffpunkt?
- Der Haltepunkt beim Abziehen
- oder**
- Der Haltepunkt nach Beruhigen der Waffe
- h.) "Friesisches Roulette"
- Der Schütze weiß nicht, ob er eine "scharfe" oder "entschärfte" Patrone geladen hat. Der Trainer beobachtet die Körperreaktion beim Abziehen mit der "entschärften" Patrone.