

## Techniktraining

### 1) Elemente der Schießtechnik (Technikelemente)

Die Schießtechnik ist in folgende sinnvolle Einzelelemente gegliedert:

|                                   |                                |
|-----------------------------------|--------------------------------|
| Äußerer Anschlag                  | Vorbereitung des Zielvorganges |
| Innerer Anschlag, Muskelkontrolle | Halten                         |
| Anschlag aufbauen                 | Zielen                         |
| Anschlag einrichten               | Abziehen                       |
| Einsetzen                         | Mündungsbewegung b. Schuß      |
| Atmung                            | Nachzielen                     |

### 2) Formen des Techniktrainings:

#### a) Technikerwerbstraining

Dabei geht es um das Erlernen einer Technik, um Einschleifen von Bewegungsmustern unter bestmöglichen äußeren Bedingungen. Die zu trainierende Fertigkeit soll sooft wie möglich optimal richtig wiederholt werden.

Die meisten Elemente können isoliert oder im Gesamtablauf schwerpunktmäßig trainiert werden. Mit zunehmendem Technikstand und näher rückender Wettkampfsaison tritt der Gesamtablauf in den Vordergrund. Dabei werden dann die Einzelelemente im Gesamtablauf schwerpunktmäßig beachtet. Dabei muß stets berücksichtigt werden, daß weder im Training und noch weniger im Wettkampf 10 Dinge gleichzeitig beachtet werden können, sondern maximal 1-2 individuelle Schwerpunkte zu setzen sind; die anderen Elemente müssen automatisch ablaufen, wobei ein gewisses Maß an "technischer Schlamperei" dazugehört. Nichts wäre unbefriedigender für einen Schützen, wenn er ständig nach Fehlern sucht, die er zweifellos bei vielen Schußabläufen finden kann. Das Techniktraining des Schützen läuft daher meist als Training des Gesamtablaufes mit technischen Schwerpunkten ab. Hierzu sind verschiedene Übungsformen geeignet oder die Selbstanweisungen des Schützen für dieses Technikelement (z.B. "mein li. Arm wird völlig entspannt sein"; "der Stützarm korrigiert überhaupt nicht."...)

#### b) Technikanwendungstraining

Hier werden gelernte Techniken/Fertigkeiten unter Variation der Bedingungen mit folgenden **Zielen** trainiert:

- Technik unter Wettkampfbedingungen, also Stress, beherrschen.
- Anpassung der Technik an die Gegebenheiten (z.B. äußere Bedingungen, Wettkampfverlauf...) und ggf. Umstellung auf neue Situationen (z.B. Schießrhythmus, Pausengestaltung).
- Technik bei Veränderung der äußeren Bedingung beherrschen (z.B. anderer Stand, Tageszeit...)
- Technik bei schwierigen äußeren Bedingungen beherrschen (z.B. Wind, Mirage, Klima..)
- Übertragbarkeit der Technik auf andere Situationen = Flexibilitätsschulung. (Variation d. Windes, psycholog. Einstellung...)

Will man Höchstleistungen erbringen, ist es notwendig seine gute Technik unter allen Umständen und Bedingungen umsetzen zu können. Dies setzt voraus, daß man die verschiedensten Umstände und Bedingungen in Training und Wettkampf vielfach erlebt hat und bewußt damit umgegangen ist. Deshalb muß der Schütze bestrebt sein, seine Technik in möglichst vielfältiger Art anwenden zu können. Allerdings setzt das Technikanwendungstraining ein abgeschlossenes Technikerwerbstraining voraus, da die Technik zuerst unter Idealbedingungen gelernt werden muß. Unsichere Technikelemente werden durch zu häufiges Technikanwendungstraining mit noch größeren Fehlern behaftet werden und schaden daher dem Gesamtablauf. Dies ist sowohl im Saisonverlauf als auch im Techniklernprozess zu berücksichtigen.

### 3) Technikelemente im Lernprozess

Im Technikerlernprozess des Anfängers und fortgeschrittenen Schützen werden die Technikelemente in einer methodisch sinnvollen Abfolge in den Ausbildungsprozess eingebracht. Die meisten technischen Elemente sind bereits zur Abgabe eines scharfen Schusses, selbst beim Anfänger, in einem gewissen Ausbildungsgrad erforderlich. Die methodische Vorgehensweise kann in Stufen untergliedert werden. Die Stufen 1+2 sind, zumindest in Größtform notwendig, um einen scharfen Schuß abzugeben. Die Stufen 3 und 4 werden sicher erst im fortgeschrittenen Leistungsniveau unterrichtet.

Vom fortgeschrittenem Schützen auf dem Leistungsniveau von Fördergruppenmitglied bis zum Spitzenkönnen geht es im Technikerlernprozess um eine ständige Verfeinerung und Optimierung der Technik. Diese wird in aller Regel im Gesamtablauf mit entsprechender Schwerpunktsetzung geschult und trainiert. Dabei stellt der äußere Anschlag die Basis dar, auf alle anderen Elemente aufgebaut werden. Das bedeutet, daß der äußere Anschlag entsprechend den physikalischen Gesetzen für statische und dynamische Stabilität ausgebildet sein muß, um die Ausbildung der weiteren Technikelemente optimal wirksam werden zu lassen.

#### Methodische Reihenfolge:

|                 |   |                 |   |
|-----------------|---|-----------------|---|
| <b>Stufe 1:</b> | Äußerer Anschlag<br>Anschlag aufbauen               | <b>Stufe 3:</b> | Innerer Anschlag<br>Anschlag einrichten<br>Nachzielen |
| <b>Stufe 2:</b> | Einsetzen<br>Atmung<br>Halten<br>Zielen<br>Abziehen | <b>Stufe 4:</b> | Vorbereitung des Ziels<br>Mündungsbewegung            |

### 4) Technikelemente im Saisonverlauf

Der Trainingsaufbau eines Schützen in der Saison unterliegt den Gesetzmäßigkeiten der speziellen Trainingslehre. Dabei nimmt das Technikerwerbstraining in der Vorbereitungsphase den größten Raum ein. In der Wettkampfphase geht es vorwiegend um Technikanwendungstraining, bzw. wird dann ein Techniktraining eingeschaltet, wenn sich größere technische Probleme ergeben oder gar die Wettkampfleistungen abfallend sind. Das Techniktraining in der Vorbereitungszeit wird bzgl. der Schwerpunktsetzung methodisch untergliedert werden.

Die folgende methodische Reihenfolge der Schwerpunktsetzungen ist für einen Kaderschützen mit der KK Vorbereitungsphase von Jan-April und einer Übergangsphase KK im September/Okttober gedacht. In der Übergangsphase geht es darum, die äußeren Anschläge zu optimieren und eventuelle Änderungen der Ausrüstung anzupassen. Begleitend werden 1-2 technische Elemente, die in direktem Zusammenhang zum äußeren Anschlag stehen, schwerpunktmäßig trainiert. Im Jan/Febr. beginnt das KK Training mit den Basiselementen Anschlag aufbauen, einrichten, Innerer Anschlag. In den beiden Folgemonaten März/April werden die weiteren Technikelemente schwerpunktmäßig trainiert. Dabei kann durchaus in jeder Woche ein anderer Schwerpunkt trainiert werden.

|            |                 |  |                     |
|------------|-----------------|--|---------------------|
| Sept./Okt. | <b>Stufe 1:</b> | Äußerer Anschlag   | Einsetzen<br>Atmung |
| Jan/Febr.  | <b>Stufe 2:</b> | Anschlag aufbauen<br>Anschlag einrichten<br>Innerer Anschlag |                     |
| März/April | <b>Stufe 3:</b> | Zielen   | Nachzielen          |

Abziehen

Vorbereitung des Zielvorganges

## 5) Beispiele für Technikprogramme

### I) Abzugstraining

- **Trockenschuß:** Durch das Abziehen darf man keinen Impuls auf die Waffe übertragen. Dies sieht man beim Trockenschuß am Stand oder im beleuchteten Raum sehr gut.
- Schießen auf Kugelfang, weiße oder schwarze Scheibe; Konzentration auf Abzug. Abziehen ohne Impuls auf die Waffe.
- Schüsse auf nebenliegender Scheibe markieren, bevor sie beobachtet werden; Man muß die Bewegung beim Abziehen genau beobachten und interpretieren können um den Schuß richtig vorherzusagen.
- **Koordination Halten - Abziehen** auf weiße Scheibe - Abziehen in der Ruhephase; wie lange ist sie? nach welcher Zielzeit tritt sie ein?
- Abziehen auf schwarze Scheibe - Abziehen in der Ruhephase. Bei diesen Übungen ist unheimliche Konsequenz nötig. Wenn Ruhephase überschritten, dann Absetzen.
- Mentale Wiederholung eines gut abgezogenen Schusses und zwar sofort danach. Nochmals das Gefühl erleben, wie der Körper den Rückstoß aufgenommen hat.
- Schußbild schwarze Scheibe; darauf konzentrieren, daß der Rückstoß vom Körper sauber aufgenommen wird. Den Schuß auf den Körper wirken lassen und sauber im Körper aufnehmen (**nur KK**)
- Ablauf durch geeignete Selbstanweisungen unterstützen
  - => beim Schußbildschießen
  - => bei kleinen Trainingswettkämpfen
  - => bei Leistungskontrolle
  - => bei Wettkämpfen

### II.) Trainingsprogramm zum Schwerpunkt: - Einrichten (d.h. Nullpunkt feststellen, ausrichten, kontrollieren, feinkorrigieren)

#### - Innerer Anschlag

Diese Übungen sind für die KK-Vorbereitungsphase geeignet, in der es darum geht das Einrichten des Anschlages und den Inneren Anschlag zu verbessern. Häufige Einrichtungskontrollen (trocken und scharf) sind hier absolut Pflicht. Selbstverständlich sind auch weitere Übungsformen zur Verbesserung dieser Technikelemente sinnvoll.

#### Liegend:

Die Feinjustierung des Nullpunktes von Schuß zu Schuß mit dem re. Ellbogen ist äußerst wichtig.

- 15 Min. Nullpunkt feststellen, aufs Zentrum ausrichten und kontrollieren.
- Diopter einschießen.
- 10 Schuß Einrichtungskontrolle schwarze Scheibe: Ziel aufnehmen - 2 Sek. zielen - Blick weg und Konzentration in li. Arm+re. Schulter - nach 3 Sek abziehen.
- 10 Schuß mit Notiz wo das Korn nach dem Schuß steht.
- 3x10 Schuß Serie mit Aufstehen nach jeder Serie.
- 10 Schuß Einrichtungskontrolle schwarze Scheibe.

#### Stehend:

- Einrichten und Trockenanschlüsse ohne Jacke (15 min.). Vor allem Höheneinrichtung beachten!
- 10 Schuß weiße Scheibe ohne Jacke
- Einrichtungskontrolle und ev. -korrektur **mit Jacke** (Höheneinrichtung beachten!)
- 10 Schuß weiße Scheibe mit Jacke. Abziehen in der Ruhephase, dort wo Korn seine Ruhephase erreicht.
- 10 Schuß; im Wechsel 1 trocken - 1 scharf. Bewußt darauf achten, daß der Stützarm nicht korrigiert.
- 3x5 oder 10 Schuß Serie mit demselben Schwerpunkt.
- 10 Schuß Einrichtungskontrolle weiße Scheibe

**Kniend:**

- 15 Min. Anschlag einrichten, d.h. Nullpunkt feststellen, aufs Zentrum ausrichten und mehrmals kontrollieren.
- Diopter einschießen.
- 10 Schuß Einrichtungskontrolle weiße Scheibe; dort abziehen, wo Waffe ruhigsteht
- 10 Schuß; im Wechsel 1 scharf - 1 trocken
- Schußbild 10 Schuß: Konzentration Stützarm korrigiert nicht.
- 3x5 Schuß Serie mit demselben Schwerpunkt
- 10 Schuß Einrichtungskontrolle weiße Scheibe
  
- Videoüberwachung des Abzugsvorganges (Voraussetzungen für sauberes Abziehen überprüfen)
- Training am Lasergerät (um Abzugsfehler zu entdecken und beweisen; Korrektur)

**III.) Trainingsprogramm zum Inneren Anschlag:**

Der Innere Anschlag kann am besten im **Trockentraining** trainiert und verbessert werden, weil der Schütze dann seine ganze Aufmerksamkeit seinem Muskelgefühl, seiner Körperbalance sowie der Stabilität und Festigkeit seines Anschlages widmen kann. Nur so ist es möglich Anschlag für Anschlag **diesselbe**, weitestgehende Entspannung der Muskulatur und damit die **optimale individuelle Muskelspannung** zu erzielen. Wenn die Voraussetzungen durch einen guten äußeren Anschlag gegeben sind, ist das Training des Inneren Anschlages von größter Bedeutung. Viele Schützen sind sich leider dieser Bedeutung nicht bewußt, oder wollen sie, wegen der scheinbar langweiligen Trainingsform, nicht wahrhaben.

**a) Trockentraining im dunklen Raum oder ohne Blick durch das Diopterloch**

- Achte nur darauf, daß Dein Stützarm völlig entspannt ist, Vor allem st und kn mußt Du Dich bewußt darauf konzentrieren, daß hier keinerlei Korrekturen des Zielbildes vorgenommen werden.
- Achte auf die Entspannung von Schulter und Stützhand
- Achte darauf, daß die Abzugshand den Pistolengriff nicht zu locker faßt.

**b) Trockentraining im Zimmer**

Richte den Anschlag auf Deinen Zielpunkt aus. Lasse dann das Licht löschen oder versperre durch das

Diopterloch. Mache 5 Anschläge nt der Beachtung der Punkte unter 1. **Stimmt die Nullstellung auch nach dem 5. Anschlag noch?** Ev. Korrektur.

**c) Trockentraining 10 Anschläge**

Gehe in Anschlag, schaue nicht durch den Diopter. Wenn Du meinst Deine Stellung gefunden zu haben, dann

schaue durch den Diopter und markiere wo das Korn steht.

Sind die Abweichungen systematisch

==> Korrektur durch Nullstellung

Sind die Abweichungen beträchtlich, aber ohne Regelmäßigkeit ==> Training Innerer Anschlag nötig.

Wenn Deine Nullstellung stimmt, und Du trotzdem bei manchen Anschlägen nicht auf der Scheibe stehst, löse den

Anschlag nicht auf, sondern checke ihn nochmals durch und versuche den Fehler zu finden.

**d) Führe immer wieder Trainingseinheiten ohne Schießjacke durch (st)**

Diese Trainingsform hat sich zur Verbesserung des Muskelgefühls im stehenden Anschlag bewährt, sofern der

Schütze auch ohne den Halt der Schießjacke auf die Scheibenhöhe gelangt.

**e) 10 Schuß blind zur Kontrolle von Nullpunkt und Innerem Anschlag**

Gehe in Anschlag und bereite den Schuß wie gewohnt vor. Zentriere kurz und senke dann den Blick. Konzentriere Dich auf weitgehende Entspannung und ziehe nach 3 Sek. sauber ab. Das Schußbild gibt bei Dir Aufschluß über Deinen Nullpunkt und über die Qualität Deines Inneren Anschlages.

**f) Balance Übung Stehend**

Gehe in Anschlag und bereite den Schuß wie gewohnt vor, Schau durchs Diopter, aber ziele nicht. Konzentriere Dich auf Deine Fuß-, Zehen-, Waden- und Oberschenkelmuskulatur. Verlagere Deinen Körper absichtlich etwas nach vorne und spüre die veränderte Anspannung Deiner Fuß- und Beinmuskulatur. Verlagere Deinen Körper nun weiter nach hinten und spüre welche Muskeln jetzt erhöhte Spannung haben. Führe diese Übung öfters durch, wobei Du von beiden Seiten immer näher an die Idealstellung rückst. Konzentriere Dich auf das feine Spiel Deiner Fuß- und Beinmuskulatur. Stelle nun die Idealstellung her. Gib Dir den Befehl absolut ruhig und stabil zu stehen, wie ein Fels in der Brandung.

**g) Übungen zum Inneren Anschlag vor dem Spiegel**

Stelle Dich in normaler Grundstellung vor einen Spiegel. Simuliere dann ohne Waffe einen Abschlag. Drehe dazu die Schultern *langsam* zum Ziel und setze den Ellbogen auf. Beobachte beim Drehen Deine Hüfte. Sie soll sich nicht mitbewegen und gerade auf das Ziel deuten. Wechsle zwischen Grundstellung und Anschlagshaltung, bis Dir die Drehung ohne den geringsten Hüftschwung gelingt.

**h) Spannungs- und Entspannungsübung für alle Stellungen**

Bereite den Schuß wie gewohnt vor. Schau durchs Diopter, aber ziele nicht. Erhöhe nun Deine gesamte Muskelspannung deutlich über dem Normalmaß. Spüre die erhöhte Spannung. Entspanne anschließend Deine gesamte Muskulatur deutlich unter das Normalmaß und fühle wie labil der Anschlag wird. Wiederhole die Übung mehrfach, indem Du Dich der optimalen Muskelspannung von beiden Seiten immer mehr näherst. Stelle die Optimalspannung ein.

**i) Übung für die "heiße" Wettkampfphase**

Die Muskulatur verkrampft sich im Wettkampf, ohne daß wir es bewußt bemerken. Das Abziehen wird immer problematischer und man muß immer höllischer aufpassen, daß die Schulter beim Abziehen nicht zuckt oder muckt. Häufig beginnt dann auch der Stützarm mit seinen unbewußten aber fatalen Korrekturen.

**Dann ist es höchste Zeit für eine Entspannungsübung**

- Spanne diese Muskelpartien im Anschlag kräftig an, halte die Spannung für ca. 15 Sek. Entspanne die Muskulatur.  
- Balle die Finger kräftig zur Faust, halte die Spannung und spreize dann die Finger so kräftig es geht. Entspanne die Muskulatur.

**Das einzige Problem liegt darin, daß man sich während des Wettkampfes an solche Mittel erinnern muß.**

**j) Stehend Training ohne Schießschuhe**

Zur Schulung des Balancegefühls. In den Fußsohlen liegen sämtliche Rezeptoren für den Gleichgewichtssinn. Die oben angeführte Balanceübung bringt ohne Schießschuhe noch größere Effekte. Das Gefühl in den Fußsohlen ist ohne Schuhe wesentlich besser.

**IV.) 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 nachgehalten 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.

**Trainingsprogramm Nachzielen**

**a) Voraussetzungen**

- Du mußt von der Notwendigkeit des Nachzielens überzeugt sein.
- Vorsatz: Von jetzt ab ziele ich jeden Schuß konsequent nach.  
Abstand Auge - Diopter ausreichend und es müssen Ohrenstöpsel getragen werden.

**b) Nachzielen im Trockentraining (Abziehen mit leerer Hülse)**

- Im dunklen Raum mit Konzentration auf konstante Muskelentspannung
- auf eine weiße Scheibe
- auf einen schwarzen Spiegel. Bei jedem Schuß muß das Ziebild bis mindestens 1 Sekunde nach dem Abziehen erfaßt werden. Innerer Anschlag über die Schußabgabe hinaus aufrecht erhalten.

**c) Nachzielen im scharfen Training**

- auf eine weiße Scheibe
- auf eine schwarze Scheibe. Beobachtungsmerkmale wie oben

**d) Mündungsbewegung bei der Schußabgabe auf ein Blatt aufzeichnen**

**e) Position des Ringkornes nach dem Schuß/Springen der Waffe aufzeichnen.**

z.B. 20 Schuß LG - auf einer nebenliegenden Scheibe wird eine Kugel dorthingestellt, wo das Korn zur Ruhe gekommen ist.

**f) Nachzielen unter psychischer Belastung**

- in einer 10er Serie im Training; bei Wettkampfübungen
- bei einer Leistungskontrolle Schwerpunkt Nachhalten
- bei steigender Bedeutung der Wettpefe mit dem Ziel unter großer Belastung automatisch nachzielen.

**g) Nachzielen im Wettkampf**

Im Eifer des Wettkampfes wird das Nachhalten oftmals von vielen Schützen 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.

**h) 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 Muskelverspannung unverändert bleibt, und sehe, daß das Korn kurz, gradlinig und senkrecht nach oben springt und stabil in die Ursprungstellung zurückkehrt.

**i) Dieses Experiment zum Nachzielen**

ist für Schützen geeignet, die das Nachzielen bereits beherrschen. Folgendes wird bei 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

**j.) "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.

**V) Allgemeine technische Aufgaben:**

- für jeden 9er (lg), 8er (st) etc. muß 1 Trockenschuß gemacht werden.
- pro Scheibe 1 Schuß - die technisch guten auf einen - die techn. schlechteren auf anderen Stapel legen.

**VI) Techniktraining an Laseranalysesystemen**

Das Techniktraining an Laseranalysesystemen ist eine überaus effiziente Trainingsform. Zum einen wird der Schütze, durch die Darlegung seines Schußablaufes, zu einem hochkonzentrierten Training veranlaßt, zum anderen werden technische Stärken und Schwächen des Schußablaufes offensichtlich.

**Vorteile und Gründe für Lasertraining:**

- Technikkontrolle und -verbesserung im 1-4 wöchentlichem Abstand.
- Konzentrierte Trainingseinheit
- Stuserhebung bei neuen Sportlern
- Dokumentation in einer leistungsstarken Phase, um in schwächeren darauf zurückzugreifen.

**Ablaufschema für Techniktraining am Laser:**

- a) Probeschießen
- b) 20 Schuß schießen lassen und Schußablauf am Laser beobachten. Laserdiagnoseblatt ausfüllen
- c) Besprechung der 20 Schuß: Stärken ansprechen  
1-2 Hauptfehler besprechen, nicht mehr.  
Technikverbesserung ansprechen + auf Blatt festhalten
- d) Training mit besprochenem Techniksicherpunkt (dabei durchaus Korrekturen bzw. Bestätigungen von Schuß zu Schuß).
- e) Abschlußbesprechung mit Ausgabe des Laserdiagnosebogens und Besprechung für Heimtraining

Man sollte sich allerdings davor hüten zu oft bzw. fast ausschließlich mit Laser zu trainieren, da die Wettkampffrealität ohne Laser stattfindet. Ein zu häufiges Lasertraining, vor allem dann, wenn das technische Potential derzeit ausgeschöpft ist, führt zu einer übertriebenen Fehlersensibilität und Unzufriedenheit, da auch kleinere Fehler ohne Auswirkungen noch verbessert werden wollen. In der Suche nach kleinsten Fehlern blühen nicht selten größere Fehler wieder auf. Hohe Resultate sind stets auch das Ergebnis von „gekonnter technischer Schlamperei“. Die sog. "leichten 10er", die zwar technisch

nicht einwandfrei sind, aber vom Schütze in einer gefühlsmäßigen Sicherheit erzielt werden, muß sich der Schütze bewahren.

hh 01/03

## Techniktraining

### a) Elemente der Schießtechnik (Technikelemente)

|                                   |                                |
|-----------------------------------|--------------------------------|
| Äußerer Anschlag                  | Vorbereitung des Zielvorganges |
| Innerer Anschlag, Muskelkontrolle | Halten                         |
| Anschlag aufbauen                 | Zielen                         |
| Anschlag einrichten               | Abziehen                       |
| Einsetzen                         | Mündungsbewegung b. Schuß      |
| Atmung                            | Nachzielen                     |

### b) Technikerwerbstraining

- Elemente isoliert oder als Schwerpunkt im Gesamtablauf trainieren.
- Techniktraining des Schützen als Training des Gesamtablauf mit techn. Schwerpunkten.

### c) Technikanwendungstraining

Voraussetzung: Abgeschlossenes Technikerwerbstraining  
(Techniklernprozess/Saisonverlauf)

- Technik unter Stress beherrschen (Zeit, Wettkampf...)
- Technikanpassung an Gegebenheiten (äußere Bed.(hell/dunkel..), Wettkampfverlauf...)
- Technik bei Veränderung der äußeren Bedingungen (anderer Stand, Tageszeit)
- Technik bei schwierigen äußeren Bedingungen (Wind, Mirage, Klima..)
- Flexibilitätsschulung (Variation d. Windes, Lichts,..)

Im Training

Im Wettkampf

Im Zielwettkampf

Anwendungstraining bei hoher Fehlerquote zugunsten Erwerbstraining reduzieren.

#### d) **Technikelemente im Lernprozess**

Methodische Reihenfolge:

**Stufe 1:** Äußerer Anschlag  
Anschlag aufbauen

**Stufe 3:** Innerer Anschlag  
Anschlag einrichten  
Nachzielen

**Stufe 2:** Einsetzen

Atmung

Halten

Zielen

Abziehen

**Stufe 4:** Vorbereitung des Zielens  
Mündungsbewegung

Die Elemente der Stufen 1+2 sind Voraussetzung für einen scharfen Schuß u. müssen daher sehr frühzeitig in Grobform behandelt werden. Im Training ab Fördergruppenebene müssen alle technischen Elemente behandelt und verfeinert werden.

#### e) **Technikelemente im Saisonverlauf**

Methodische Reihenfolge der Schwerpunktsetzung:

Sept./Okt. **Stufe 1:** Äußerer Anschlag    Einsetzen  
Atmung

Jan/Febr. **Stufe 2:** Anschlag aufbauen  
Anschlag einrichten  
Innerer Anschlag

März/April **Stufe 3:** Zielen

---

Abziehen

Nachzielen

Vorbereitung des Zielvorganges