

Probeschießen

Aufgabe:

Ziele des Probeschießens

Ablaufschema für ein planvolles Probeschießen mit Lösungsstrategien bei Problemen

Taktische Aspekte des Probeschießens.

Grundsätzliches:

- Probeschießen bereits so anzugehen, wie der spätere Wettkampf, vor allem in bzgl. Rhythmus und Witterungsbedingungen.
- Das Probeschießen darf erst nach sorgfältiger Vorbereitung (Stretching – Anschlagsaufbau – Ausrichten d. Anschlags auf das Zentrum) mit 5-10 Trockenanschlägen begonnen werden.

1. Ziele des Probeschießens:

- **Dioptr einschießen**
- **Äußerer Anschlag überprüfen** (bzgl. Stabilität, Position d. Gliedmaßen,)
- **Innerer Anschlag überprüfen** (Muskelspannungen, Balance..)
- **Anpassung an die äußeren Bedingungen** (Licht, Wind)
- **Rhythmus finden**
- **Sicherheit gewinnen**

2. Ablaufschema für das Probeschießens

- **2-3 Schuß:** 1. Dioptrkorrektur, Anschlagsüberprüfungen, -korrekturen
- **2-3 Schuß:** 2. Dioptrkorrektur, Anschlagsfeintuning
- **3 Schuß:** Feinkorrekturen v. Anschlag u. Dioptr
- **4 Schuß:** Vorbereitung des Wettkampfeinstiegs
- **Wettkampfbeginn oder Anschlag auflösen mit Aufstehen bzw. Weggehen.**
Nicht weiterschießen, bis zufällig einige gute Schüsse hintereinander kommen. Das ist meist eine trügerische Sache, die sich zu Wettkampfbeginn enttarnt.
Anschlag ganz auflösen ist wirkungsvoller als liegen- oder sitzen bleiben.
- **Neuer Anschlagsaufbau**
- **6-8 Schuß: Wettkampfbeginn oder erneut Anschlag auflösen**
- **Neuer Anschlagsaufbau**
- **3-5 Schuß: Wettkampfbeginn**

3. Taktische Aspekte des Probeschießens

Bei Wind, Lichtwechsel, Mirage:

- Einschätzen der Auswirkungen von Wind, Lichtwechsel, Mirage etc.
- Wahl der Strategie (Abwarten, Vorhalten, Dioptr verstellen, Rhythmusveränderung, Verkürzung der Zielzeiten etc.)
- Weniger Zeit für Probeschießen vertun, um mehr Zeit für den Wettkampf zu haben. Bei solchen Verhältnissen muß nicht alles 100% passen, bevor man mit dem Wettkampf beginnt.

- **Überragendes Probeschießen:** 2-3 Schüsse Halteraum austesten – wie weit kann ich draußen stehen, um immer noch eine 9 zu schießen? Das beruhigt. Danach 2 Schüsse Mitte.
- **Übergang Probe – Wettkampf:** die letzten 3 Probeschüsse bereits so absolvieren, als wären es bereits Wettkampfschüsse - die ersten Wettkampfschüsse (st) zügig abgeben; dabei nicht so sehr auf ein optimales Abkommen achten; 9er reichen für den Anfang.