

## Der Schießrhythmus

### 1. Was versteht man unter dem Schießrhythmus?

Ich möchte es als gleichmäßigen zeitlichen Ablauf vom Einsetzen der Waffe bis zum Einsetzen für den nächsten Schuß bezeichnen.

Ein gleichmäßiger, für den Schützen und die gegebenen äußeren und inneren Bedingungen, **individuell optimaler Rhythmus** ist Voraussetzung für ein hohes Resultat. Eine enorme Wiederholungsgenauigkeit sowie hochentwickelte Automatismen, die das Bewusstsein entlasten, sichern einen präzisen Ablauf auch unter höchster Wettkampfanspannung. Darüber hinaus muß der Schütze in der Lage sein, in bestimmten Situationen seinen Rhythmus variieren und anpassen zu können.

Eine gute Technik spiegelt sich vor allem in einem gleichmäßigen und automatisierten und fließenden Schußablauf wider.

### 2. Teilelemente des Schießrhythmus'

#### 5-8' - Einsetzen:

Dies muß in einer weichen harmonischen und runden Bewegung erfolgen. Hektische und ruckartige Bewegungen sind zu vermeiden. Das Einsetzen muß automatisiert sein und ohne besondere Beachtung zeitlich stets gleich ablaufen.

#### ca.15' - Vorbereitung des Zielvorgangs (Nullpunktkontrolle, Atmung, Check v. Balance + Muskelspannung, Zielaufn)

Auch in dieser Phase muß jeder Schütze seinen eingeschliffenen, vollständigen und guten Bewegungsablauf haben. Beim **gut trainierten Schützen** wird diese Zeit von Schuß zu Schuß konstant sein. **Unterschiede** kann es **in den 3 Anschlägen** geben, wobei sich die meisten Spitzenschützen **st** mehr Zeit für die Vorbereitung des Zielvorganges nehmen und **kn** eher eine kurze Atemphase bevorzugen. Wind, Lichtwechsel, innere Unruhe etc. machen es unter Umständen erforderlich den Rhythmus in diesem Teilbereich zu beschleunigen oder zu verlangsamen. Der erfahrene Schütze paßt den Rhythmus der Situation richtig an. Diese Fähigkeit muß allerdings durch gedankliche Beschäftigung nach jedem Training und Wettkampf erworben werden.

#### 3-8' - Zielen, Abziehen, Nachzielen:

Der Zielvorgang ist **das Kernstück** des Schießrhythmus. Er sollte von Schuß zu Schuß gleich lang dauern und muss durch intensives Training mit hohem Schusszahlen hochgradig entwickelt werden, um auch unter enormem Druck durchgesetzt werden zu können. Ein hochentwickelter Automatismus in dieser Phase des Schußablaufes bringt höchste Ergebnisse auch unter höchstem Wettkampfdruck. Voraussetzung ist ein umfangreiches Training mit korrekter Ausführung der einzelnen Elemente und einer automatisierten Gesamtkoordination.

Das Haltevermögen und Eintreten der Ruhephase ist für die Zielzeit entscheidend. Lg und kn wird meist etwas kürzer gezielt als st. Im lg-Anschlag geht es beim Zielen eigentlich nur darum, kurz zu zentrieren und dann abziehen, wenn man das Gefühl der Körperkontrolle hat, denn beim Abziehen darf es keinerlei Veränderung der Muskelspannung geben.

Die Ruhephase tritt stets zum selben Zeitpunkt ein und muß zum Abziehen genutzt werden - andernfalls muß **abgesetzt** werden. Durch bewußtes Beachten im Training kann der Schütze herausfinden, wann bei ihm diese Ruhephase eintritt und wie lange sie dauert. Dazu eignet sich Trockentraining oder Training auf die weiße Scheibe.

Rhythmusänderungen in diesem Teilabschnitt (meist längeres Zielen) haben meist negative Folgen.

Man will es zu gut machen, korrigiert nochmals und nochmals; dabei werden allerdings die Schwankungen und die Gefahr von Zielfehlern größer, der Sauerstoff immer knapper und schließlich ist ein Abziehen ohne Schucken oder Mucken nicht mehr möglich. Das ist der häufigste Fehler im Wettkampf, weil es der Schütze besonders gut machen möchte.

Dies setzt der Körper und Geist unter Druck, die Muskeln verspannen sich, das Herz schlägt schneller und im Kopf regieren Furcht und Vorsicht, die dazu führen, daß der Finger nicht mehr fehlerfrei auslöst. Der einzige Ausweg aus dem Dilemma ist die Besinnung auf einen **zügigen** und guten technischen Ablauf. Man muß mit einer kontrollierten Aggressivität ans Abziehen herangehen.

**Der Schütze muß sein Handeln steuern.** Hierzu gehört v.a. die richtige Zielzeit, konsequentes Absetzen und gutes Abziehen. Im Wettkampf kann allerdings nur gelingen, was im Training zuvor vielfach bewußt geübt und damit automatisiert wurde. **Wer im Training gedankenlos vor sich hin schießt, wird im Wettkampf auch keine brauchbare Strategie zur Bewältigung von Krisensituationen parat haben.** Man kämpft nicht dadurch, daß man länger zielt, sondern durch strikte Verfolgung einer Strategie und rechtzeitiges Absetzen. Wer Fehler in seinem Schußablauf erkennen möchte, der muß **nachzielen**; dies muß im Training und Wettkampf automatisch erfolgen.

### **20-25' Scheibenwechsel, Laden, (+ Trefferbeobachtung, -analyse, Vergl. mit Erwartungen)**

Der Rhythmus beim Scheibenwechsel und Laden wird hauptsächlich durch Schußzahlen pro Scheibe, Zulanagen, Wechselautomaten oder elektronische Trefferanzeigen bestimmt. Die Trefferbeobachtung sowie die Kurzanalyse zwischen Treffpunkterwartung ist weitgehend fix und sollte auf 50m mit Fernglas erfolgen. Grundsätzlich ist es wichtig unter denselben Bedingungen zu trainieren wie beim nächsten Zielwettkampf. Rhythmusänderungen in diesem Teilabschnitt haben nämlich Auswirkungen auf den Gesamtrhythmus. Beim Schießen auf Wechselautomaten fallen unnötige Pausen weg und man kann den Wettkampf zügiger absolvieren. Konditionsbedingte Pausen im 60 Schuß Liegendkampf sind dann u. U. nicht mehr oder aber nach ganz anderen Schußzahlen notwendig; ferner ist es durchaus möglich, eine bestimmte Schußzahl zu absolvieren ohne aus dem Anschlag zu gehen. Daran sollte man sich möglichst bereits im Training gewöhnen. Genauso sollte in der Wettkampfphase bei Leistungskontrollen lg und kn möglichst nur 2 Schuß pro Scheibe trainiert werden, um sich an den Ablauf und an das Trefferbild zu gewöhnen.

### **ca.5' Konzentrationsphase:**

Vor jedem neuen Anschlag sollte eine kurze Konzentrationsphase liegen, in der sich der Schütze im **Selbstgespräch** oder Selbsthinweis nochmals erinnert, was er jetzt tun wird. Dabei kommt es nicht auf einen vollständigen Schußablauf an, sondern auf **Schlüsselstellen**, die für das Gelingen des Schußes wichtig sind. Diese werden mit Signalwörtern (kurz Zielen,

gute Atmung, Kraft aus Stützarm, Schulter locker, rechtzeitig absetzen, locker abziehen o. ä.) angetippt.

### **Der Gesamtrhythmus**

Wer einen **zügigen Rhythmus** schießt, zeigt entschlossenes Handeln und damit eine gewisse Risikobereitschaft und Angriffslust, die vielfach Erfolg hat, wenn die technischen Voraussetzungen stimmen. Wer keine gute Technik beherrscht, bzw. schlecht trainiert ist, dem wird auch ein zügiger Rhythmus nicht weiterhelfen. Weitere positive Begleiterscheinungen sind Ersparnis von Kraft, Kondition, Konzentration und Schmerz, wogegen mehr Zeit zur Erholung und Reserven für kritische Situationen bleiben. Natürlich bürgt Tempo nicht für hohe Resultate. Wer seinen Anschlag nicht findet oder bei den ersten Wettkampfschüssen übermäßig schwankt, wäre schlecht beraten, wenn er um alles in der Welt losballert; die Voraussetzungen müssen stimmen, der zügige Rhythmus muß trainiert und erprobt sein und der Schütze muß eine mutige und forsche Wettkampfeinstellung haben.

## **3. Variation des Schießrhythmus**

### **a) Wind, Lichtwechsel**

Bei vielen guten Schützen beobachtet man einen gleichmäßigen, überwiegend zügigen Rhythmus. Allerdings muß ein guter Schütze auch in der Lage sein, seinen Rhythmus den inneren und äußeren Bedingungen anzupassen, d.h. er muß sich auf Wind, Lichtwechsel sowie auf psychisch und körperliche Reaktionen in Bezug auf seinen Schießrhythmus einstellen. Beim böigen Wind wäre es fatal, denselben Rhythmus durchzuziehen, wie ohne Wind. Vielmehr kann es die Situation erfordern, in einer windstillen Phase, Pausen und Vorbereitung des Zielvorganges kürzer zu machen, während sie in einer böigen Phase ausgedehnt werden muß. Das Kernstück des Schießrhythmus, **die Zielzeit sollte konstant bleiben**. Wer zu langem Zielen neigt, wird bei schwierigen Wind- oder Lichtbedingungen nur dann Erfolg haben, wenn er sich zu kürzerem Zielen entschließen kann. Lichtwechsel in kurzen Abständen kann es erforderlich machen, längere oder kürzere Pausen zwischen den Schüssen zu machen, um bei stets gleichen Lichtverhältnissen zu schießen. Hier gilt es zunächst die Witterungsverhältnisse vor dem Schießen zu beobachten und vor allem schon im Training bei wechselndem Licht entsprechende Strategien zu entwickeln, erproben und einzutrainieren.

### **b) psychische und physische Gründe**

In manchen Phasen des Wettkampfes läuft alles "wie geschmiert", wogegen dies kurze Zeit später wie abgeschnitten scheint. Hemmungen beim Abziehen, größere Schwankungen und einsetzende Gedanken, daß man ja noch ganz gut im Rennen liegt, lassen den ursprünglichen Rhythmus zerfallen. Jetzt darf keinesfalls zu lange gezielt werden; das Signal zum rechtzeitigen Absetzen muß erfolgen. Durch häufiges Absetzen oder längere Vorbereitungsphasen wird der Rhythmus langsamer. Man sollte jedoch auch in diesen Phasen versuchen "Tempo zu machen", weil sonst Furcht und Vorsicht immer größer werden und das Abziehen immer schwerer fällt.

**FAZIT: in kritischen Phasen kann der Rhythmus durchaus langsamer sein, aber man sollte versuchen sobald als möglich wieder in Schwung zu kommen.**



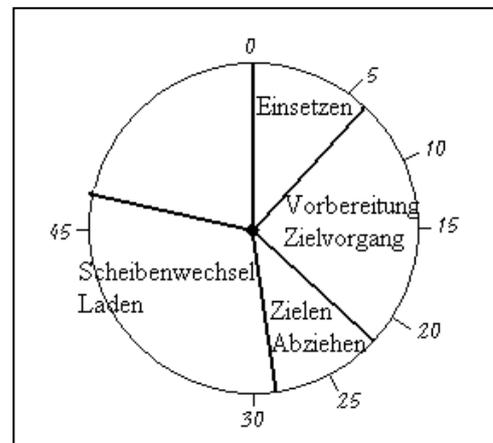
30 - 40 Schuß sollten beobachtet werden, um eine Aussage treffen zu können (am besten bei Leistungskontr.)

Die Auswertung erfasst: Gleichmäßigkeit der Zeiten  
Zusammenhang Zielzeit - Schußwert  
Zusammenhang Vorb. Zielvorgang - Schußwert

Schlußfolgerungen bzgl.: persönlich optimaler Rhythmus  
welche Teilabschnitte verlaufen rhythmisch?  
welche Abschnitte verlaufen unregelmäßig?

### b) Eintrainieren des optimalen Rhythmus

- Zeichne Dir eine Uhr und unterteile sie so, daß die Teilabschnitte **Deines** Rhythmus darauf nacheinander abgetragen sind. Dann kannst Du am Schießstand mit Hilfe Deiner Armbanduhr Deinen Rhythmus überprüfen. Noch besser ist es, wenn ein Helfer Deine Teilabschnitte stoppt und überprüft, ob sie mit den Idealzeiten auf Deiner Rhythmusuhr übereinstimmen.



- Die meisten Probleme treten bei der Zielzeit auf. Wer permanent Probleme mit langem Zielen hat, dem empfehle ich eine Radikalkur: Sobald Du anfängst zu zielen, zählst Du langsam auf die Zahl die Deiner optimalen Zielzeit entspricht und **löst den Schuß aus oder setzt ab**. Also z.B. 1-2-3-4-Schuß-1- Absetzen

Schieße auf diese Art: 10 Schuß weiße Scheibe

und 10 Schuß auf Spiegel mit und ohne Beobachtung, auf Scheiben mit ohne Ringeinteilung

Gehe dabei ganz konsequent zu Werke und ziehe rechtzeitig ab. Wenn der Rhythmus sitzt, stimmen Zielbild und Abziehen überein. Das Gewehr steht mit zunehmender Übung pünktlich zum Signal "Schuß" exakt und relativ ruhig im Zentrum. Wenn dies in den obigen Übungsformen gelingt, wende es in 10 Schuß Serien, Leistungskontrollen und kleinen Wettkämpfen an; lasse Dich dabei von anfänglichen Problemen nicht wieder ins alte Fahrwasser treiben. Du solltest dieses Training mindestens 4 Wochen konsequent durchziehen, um Effekte zu erzielen oder die Methode beurteilen zu können.

Nach einer 4-wöchigen Trainingsphase wird die obige Untersuchung mit Video + Stoppuhr wiederholt. Das ganze sollte am besten wiederum bei einer Leistungskontrolle oder einem wichtigen Wettkampf erfolgen.

**c) Wann ist Rhythmustraining angebracht?**

<b>Voraussetzungen:</b>	D-Kader Niveau mit gute Technik und guter technischer Trainingszustand
<b>Wann innerhalb der Saison:</b>	Erst wenn innerer und äußerer Anschlag sowie die anderen Technikelemente schon gut trainiert sind. Der Zeitpunkt in der Saison richtet sich nach Trainingsbeginn und -intensität, wird jedoch in den wenigsten Fällen vor Mai sein.
<b>Ab welchem Leistungsniveau:</b>	Zuerst müssen die Einzelemente eines Schußablaufes technisch gut beherrscht werden, ehe man sie rhythmisch trainieren kann. Solange Fehler in einem Teilelement sind, bringt die rhythmische und zügige Ausführung des Gesamtablaufes keine Vorteile. Einzelemente des Rhythmus (z.B. Zielzeit) können bereits früher rhythmisch, d.h. gleichmäßig trainiert werden; dies muß sogar der Fall sein, um später einen technisch guten Gesamtablauf zu erreichen.

## Der Schießrhythmus

**Definition:** Gleichmäßiger Ablauf vom Einsetzen der Waffe bis zum Einsetzen für den nächsten Schuß.

- den äußeren+inneren Bedingungen angepaßter individuell optimaler Rhythmus ist Ziel.
- Variation d. Rhythmus
- Bester Rhythmus geschieht meist unbewußt. Biathleten treffen fast nur im Rhythmus. Wenn dieser gestört ist, kommen Fehlschüsse.

### 1) Teilelemente des Schießrhythmus

- Einsetzen
- Vorbereitung d. Zielvorganges (0-Punktkontr., Atmung, Muskelspannung, Zielaufnahme)
- Zielen, Abziehen, Nachzielen (Kernstück; sollte konstant bleiben; kurze Zielzeit; Strategie)
- Scheibenwechsel, Trefferbeob.+kontrolle, Laden (Variation b. Zusanlagen-Elektronik; Glas)
- Pause
- Konzentration
- Gesamtrhythmus: zügig, mutig, entschlossen, risikobereit, angriffslustig, wenn Technik stimmt. Vorteil: Ersparnis von Kraft, Kondition, Konzentration, Reserven.

### 2) Variation d. Schießrhythmus

Anpassen an innere und äußere Bedingungen

- Wind, Licht (Welche Teilelemente werden variiert?)
- Psychische und physische Gründe (Rhythmus zerfällt: richtige Pause machen => Tempo machen; mutig bleiben)

### 3) Der Rhythmus im Wettkampf

- Rhythmus individuell und für den betreffenden Wettkampf ideal
- Tendenz in der Spitze zu Tempo wird sich noch stärker durchsetzen (BL-Modus, Modusvariationen)
- Bei Wind: Zeiteinteilung lg, st, kn

### 4) Training des Rhythmus

- Erfassen des derzeitigen Rhythmus im Training, bei LK, im Wettkampf anhand der Teilabschnitte. Schußwerte festhalten
- Training d. individuell optimalen Rhythmus mit Hilfe einer "Rhythmus-Uhr" (Kernstück Zielzeit ggf. mit Radikalkur verändern (4 Wochen sind nötig))
- Rhythustraining ab welchem Leistungsniveau und wann im Saisonablauf?