

38 Training

Trainings-Tipps von und mit Heinz Bolliger

Wie wichtig ist Trockentraining?

Leider wird der Wert des Trockentrainings immer noch stark unterschätzt. Trockentraining wird allgemein als zu langweilig und eintönig empfunden.

Ziel für einen Sportschützen muss es sein, nach Möglichkeit mit jedem Schuss und in allen Schiessstellungen die 10 zu treffen! Für jeden eingeleisteten Sportler müsste dies jedenfalls so sein.

Um dies bewerkstelligen zu können, müssen viele Bedingungen erfüllt sein. Lassen wir einfachheitshalber die Voraussetzungen, wie z.B. Gewehrqualität, Munition, Wetterbedingungen usw. weg. Um die Zehn zu treffen, müssen folgende Bedingungen erfüllt sein: das Sportgerät (Gewehr/Armbrust etc.) muss so lange unbeweglich gehalten werden, bis das Hirn in der Lage ist, das ideale Zielbild zu erkennen und dem Zeigefinger den Befehl erteilt, den Abzug ruckfrei zu betätigen.

Übung macht den Meister

Ein Sportschütze, der seine Muskelpartien regelmässig trainiert, wird eine konstante Ruhighaltetechnik erreichen. Die Unbeweglichkeit der Sportwaffe während einer bestimmten Zeit nennen wir «die Stabilität». Je öfter ein Schütze trainiert, desto schneller erreicht er diese Stabilität. Die billigste und effizienteste Trainingsform dafür ist «das Trockentraining».

Trockentraining muss abwechslungsreich sein

Ein Weitspringer (Leichtathlet) geht wohl kaum zur Anlage und trainiert «nur» Weitsprung. Er teilt sein Training in

folgende Elemente auf: Zuerst konzentriert er sich speziell auf den Anlauf (Schnelligkeit), dann auf den Absprung, später auf die Flugphase, ganz zuletzt dann auf die Landung. Erst, wenn die verschiedenen Elemente im Einzelnen sitzen, wird er versuchen sie zu koordinieren.

Auf ähnliche Art kann das Trockentraining eines Sportschützen aufgeteilt werden. Dabei unterscheiden wir folgende Elemente:

1. Äusserer Anschlag

Dies ist der Anschlag des Schützen, den Aussenstehende beurteilen können. Der Anschlag muss den erwähnten Regeln entsprechen, und der Schütze muss sich dabei wohl fühlen. Der äussere Anschlag sagt jedoch nichts über den konditionellen Zustand der Muskeln aus.

2. Innerer Anschlag

Es wird vor allem das Muskelgefühl (Muskelsinn und Muskellempfindung) sowie das ruhige und entspannte Halten der Sportwaffe geschult. Die entsprechenden Anschlagübungen werden gegen eine weisse Wand und zwar ohne Haltepunkt trainiert. Der ideale Anschlag sollte nicht durch willkürliches Ausrichten des Sportgewehres auf einen Haltepunkt beeinträchtigt werden. Der Trainierende soll sein Sportgewehr so halten, dass er sich dabei wohl fühlt. Er wird sich dadurch besser an seinen – vom Muskelgefühl her geleiteten – richtigen Anschlag gewöhnen.

3. Zielen, Abziehen, Koordination

Der Zielvorgang ist einfach und schnell erlernbar. Der Sportschütze muss sich aber das

ideale Zielbild immer und immer wieder einprägen. Nun versuchen wir das Ganze zu koordinieren. Wir kleben auf eine Wand einen etwa sechs Millimeter Durchmesser aufweisenden schwarzen Punkt in einer Entfernung von 3 bis 4 Metern. Gleichzeitig wählen wir einen anderen Orientierungspunkt, wie beispielsweise eine Fensterecke aus. Nun bemühen wir uns, die Bewegung des Sportgewehres zielend auf den schwarzen Punkt zum Stehen zu bringen. Gleichzeitig kontrollieren wir, ob der zweite Orientierungspunkt nicht in die falsche Richtung abdriftet. Die Stabilität der Waffe zeigt sich im Festhalten des schwarzen Punktes im Ringkorn, die Körperstabilität bei allfälliger Verschiebung des zweiten Orientierungspunktes. Auf diese Art wird die Stabilität in den Wintermonaten trainiert. Das Betätigen des Abzuges wird von vielen Ausbildern nicht empfohlen, da der Vergleich zum wirklichen Schuss (300 m) doch sehr different ist. Man ist der Auffassung, dass die Koordination nach einigen Wochen scharfem Schuss leicht zu erlernen ist.

4. Wann soll das Trockentraining forciert werden?

Trockentraining sollte hauptsächlich in den Monaten November bis Februar angewendet werden. Von der gesamten Vorbereitungszeit sollte es bis zu 70 Prozent beanspruchen. Aber auch während der Schiesssaison wird von vielen Spitzenschützen Trockentraining angewendet. Sei dies, weil vielfach sehr viel Zeit für die Fahrt zum Schiessstand verloren geht, oder man nicht zu viel im Scharfschuss trainieren kann (kostenintensiv) oder will. Ob das Trockentraining im

Schiessstand oder daheim im stillen Kämmerlein absolviert wird, ist eigentlich sekundär. Hauptsache ist, man macht ein seriöses Trockentraining!

5. Zeitaufwand für das Trockentraining?

Empfehlenswert ist am Anfang 15 Minuten pro Tag, dies zweibis dreimal die Woche für Anfänger. Wir empfehlen, jeden Tag zwei Minuten dazuzugeben bis die Zeit stufenweise kniend etwa 45 Minuten erreicht. Für Anfänger wird das Wechselspiel vom in Stellung gehen / Pause einlegen, im Rhythmus von zwei Minuten / eine Minute empfohlen.

6. Trockentraining ist unerlässlich!

Trockentraining ist nicht nur unerlässlich um Stabilität und Beharrlichkeit zu verbessern, sondern hat auch einen grossen Nutzen, was die Schulung der Willensstärke anbelangt. Wer in der Lage ist, ein regelmässiges Trockentraining durchzuziehen und diese Monotonie mit mentalen Übungen aufzulockern weiss, wird in der Lage sein, seine Ergebnisse im Wettkampf klar zu verbessern.

Liebe Lesenden und Leser

Es hat mir über Jahre immer Spass gemacht, die vielfältigen technischen Fragen zu beantworten, die Sie bewegten oder beschäftigten. Ich hoffe natürlich, dass Sie durch meine Antworten die Treffsicherheit steigern konnten und sich damit die Freude am sportlichen Schiessen verstärkt hat. Persönlich finde ich, dass mit der Einstellung des Schützen-Journals ein wahrlich billiger Weg gewählt wurde.

Heinz Bolliger