

Das Stehen als Grundfertigkeit des Sportschiessens

Aus einem Buch von Klaus Wiegand, 2007, stark gekürzt und angepasst 10.11.2019/NgU

Das aufrechte, «ruhige» Stehen hat in fast allen Disziplinen des Sportschiessens grundlegende Bedeutung. Der Erfolg in fast allen Schiessdisziplinen hängt in grossem Masse davon ab, den Körper im Zustand des dynamischen Gleichgewichte zu halten. Die hauptsächliche Führungsgrösse für diesen Vorgang sind die Wahrnehmungen mit dem Auge. Der Schütze erkennt also vor allem am Zielbild, ob er genügend ruhig steht oder nicht(→ Auflageschiessen).

Jeder Sportschütze verfolgt das Ziel, mittels einer gut ausgebildeten Körperstabilität eine Voraussetzung für seinen Erfolg zu schaffen. Ein Problem dabei ist, dass das Erlernen und Verbessern der Körperstabilität viel Aufwand verlangt.

Verbesserung des Stehens

Das Ziel dieser Übungen besteht darin, das Stehen ohne Pistole zu stabilisieren. Dazu bedienen wir uns einer einfachen Übung. Auf einer Fensterscheibe bringen wir eine senkrechte Linie an(Filzschreiber, schwarzer Papierstreifen) oder benutzen ganz einfach Fensterrahmen. Ausserhalb des Gebäudes finden wir sicher eine weitere Senkrechte.

Wir stellen uns nun, mit einer Schulter zum Fenster gerichtet, so auf, dass die beiden Senkrechten zur Deckung kommen. Die Aufgabe ist, die beiden Senkrechten möglichst lange deckungsgleich zu halten. Ein solcher Versuch soll maximal 20 Sekunden dauern, anschliessend mindestens 20 Sekunden Pause und wiederholen. Das Ganze 15-20 mal. Bei täglicher Übung stellen sich nach 10 Tagen die ersten Erfolge ein.

