

Technikelement Innerer Anschlag

1. Was ist der Innere Anschlag?

Unter dem Inneren Anschlag versteht man das Gefühl für den Spannungszustand der Muskulatur im jeweiligen Anschlag. Der Innere Anschlag beschreibt das feinkoordinierte Zusammenspiel der Spannungs- und Dehnungszustände von Muskeln und Bändern sowie die feinabgestimmte Stellung der Körperteile zueinander.

Der Innere Anschlag wird im wesentlichen durch den Äußerer Anschlag bestimmt. Je nachdem wie die einzelnen Körperteile zueinander stehen, werden auch bestimmte Spannungs- und Dehnungszustände in Muskeln und Bänder verursacht.

Wer also in der Lage ist, immer wieder denselben Inneren Anschlag aufzubauen, dessen Äußerer Anschlag wird auch stets derselbe sein. Dies gilt jedoch nicht umgekehrt.

Mit demselben Äußerer Anschlag, also mit haargenau derselben Position aller Körperpartien zueinander, muß nicht unbedingt ein gleichbleibender Innerer Anschlag verbunden sein. So kann z.B. die Muskulatur von Arme, Beine, Rumpf- und Schulterbereich angespannt, entspannt oder in irgendeinem anderen Spannungszustand zwischen 0 und 100 % sein, ohne daß sich dadurch die äußeren Verhältnisse ändern. Für den Schützen ist es jedoch wichtig, von Schuß zu Schuß **denselben** Spannungszustand einzustellen.

2. Welcher Spannungszustand ist ideal?

Hierfür lassen sich einige allgemeingültige Aussagen treffen, einiges ist individuell verschieden (was der eine als Anspannung betrachtet, ist für den nächsten eine normale Grundspannung), und manche Aussagen müssen anschlagsweise (lg, st, kn) differenziert betrachtet werden.

Allgemein gilt, daß der Anschlag mit **sowenig wie möglich, aber soviel wie nötig Muskelanspannung** aufrecht erhalten werden muß, weil angespannte Muskulatur bei Ermüdung und unter Stress vibriert. So muß der Schießriemen im lg- und kn-Anschlag die ganze Haltearbeit übernehmen. Im kn-Anschlag ist es z.B. wichtig, daß der Anschlag so aufgebaut ist, daß die Bein- und Fußmuskulatur beider Beine keine Haltearbeit verrichten muß, jedoch eine Grundspannung aufrecht erhalten bleibt. Im st-Anschlag ist es beispielsweise von größter Bedeutung, daß der Stützbogen weitestgehend entspannt ist.

Der Schütze muß also die Haltung finden, die ihm gleichzeitig **Stabilität, Balance und weitestgehende Muskelentspannung vor und während der Schußabgabe** bietet. Meines Erachtens ist es nicht treffend von einer völligen Muskelentspannung als erstrebenswerten Zustand im Anschlag zu sprechen. Man denke dabei nur daran, daß man den Pistolengriff eines KK Gewehres keinesfalls zu sanft umfassen darf, will man sich nicht schlechtere Schüsse "einfangen" als notwendig (wozu bei der Anweisung einer völligen Entspannung die Gefahr besteht). Genauso wäre es undenkbar, einen stehend- oder kniend-Anschlag ohne die geringste Muskelanspannung aufrecht zu erhalten. **Ist der Muskeltonus zu gering, so ist der Anschlag zu labil und die Waffe springt bei der Schußabgabe unkontrolliert.** Dies kann man z. B. bei verschiedenen kräftiger Handfassung am Pistolengriff beobachten. Wird zu locker gefaßt, springt die Waffe bei kleinen Fehlern weiter weg, als wenn die Waffe fester in die Hand genommen wird. Die Schüsse sitzen logischerweise weiter weg. Beim LG-Schießen spielt dies keine Rolle, da bei der Schußabgabe keine Kraft frei wird.

Andererseits darf der Aufwand an Muskelkraft nicht zu groß sein, da die Muskulatur sonst ermüdet und zu vibrieren beginnt, was wiederum zu ungewollten Reaktionen bei der Schußabgabe führt.

Als 2. allgemeingültige Voraussetzung für ein gutes Schießresultat, **muß die Muskelspannung von Schuß zu Schuß möglichst gleichmäßig sein**. Die **optimale Muskelspannung** muß von Anschlag zu Anschlag **möglichst leicht und präzise wiederholbar** sein.

3. Der Innere Anschlag im Trainingsprozess:

Zunächst gilt es, einen guten, stabilen und den physikalischen Gegebenheiten und Gesetzmäßigkeiten angepaßten Äußeren Anschlag zu erarbeiten, um die Voraussetzungen für ein hohes Schießresultat zu schaffen. Dieser Äußere Anschlag muß trainiert werden, um den Inneren Anschlag damit zu entwickeln und zu verfeinern. Viele Schützen und Trainer lassen sich hier zu wenig Zeit und versuchen unbefriedigende Schießresultate durch Anschlagsveränderungen zu beheben, wo sie besser mehr Zeit und Intensität auf das Training des Inneren Anschlages legen würden. Sicherlich ergeben sich im Trainingsprozess Verfeinerungen des aufgebauten Äußeren Anschlages (z.B. Feinabstimmung von Riemenlänge, Handstoppstellung, Riemenbefestigung, Schaftlänge, etc.), aber damit sind nur geringfügige Umgewöhnungen im Inneren Anschlag notwendig. **Wenn der Äußere Anschlag stimmt, bringt das Training des inneren Anschlages die größten Erfolge.**

Für einen guten äußeren Anschlag muß durch **häufiges, systematisches Training** ein gutes Körper- und Muskelgefühl geschult werden. Der Schütze muß ein Gefühl für seine **optimale Muskelspannung im jeweiligen Anschlag** entwickeln. Je besser dieses Gefühl trainiert ist, desto ruhiger wird der Schütze seine Waffe halten können. Das Training ist dann **am effektivsten, wenn mit Köpfchen, und Selbstkommandos** gearbeitet wird. Stupiden Halten der Waffe bringt wenig. Je besser sich der Schütze in seine Muskulatur hineinversetzen, und das Geschehen dort wahrnehmen und beeinflussen kann, umso effektiver wird das Training sein. Wer sich vorstellen und befehlen kann, daß er völlig ruhig steht, und beim Abziehen sich kein weiterer Muskel rührt, der wird dies mit der Zeit immer besser in die Realität umsetzen können. Wer in der Lage ist, bestimmte Muskelgruppen (z.B. li. Arm; re. Schulter) während des Zielvorganges bewußt zu entspannen, wird sein Haltevermögen dadurch verbessern. Schließlich geht es darum, diese Selbstanweisungen auch im Wettkampf unter Stress umzusetzen.

Dazu sei das folgende Trainingsprogramm ein Hilfe und Anleitung.

Trainingsprogramm zum Inneren Anschlag:

Der Innere Anschlag kann am besten im **Trockentraining** trainiert und verbessert werden, weil der Schütze dann die 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.

1. 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 entschlossen und fest umfaßt.

2. Trockentraining im Zimmer

Richte den Anschlag auf Deinen Zielpunkt aus. Lasse dann das Licht löschen oder versperre die Sicht durch das Diopterloch. Mache 5 Anschläge mit der Beachtung der Punkte unter 1. **Stimmt die Nullstellung auch nach dem 5. Anschlag noch?** Ev. Korrektur.

3. Trockentraining 10 Anschläge

Gehe in Anschlag, orientiere Dich durch kurzen Blick durchs Diopter ==> Schaue dann nicht durchs Diopter und stelle Deine optimale Muskelspannung ein ==> Wenn Du meinst Deine Stellung gefunden zu haben, dann schaue durch den Diopter und markiere auf einem Blatt wo das Korn steht.

Sind die Abweichungen systematisch ==> Korrektur der 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.

4. 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.

5. 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.

6. Balance Übung Stehend

- Gehe in Anschlag und bereite den Schuß wie gewohnt vor,
- Schaue 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 Die den Befehl absolut ruhig und stabil zu stehen, wie ein Fels in der Brandung.

7. 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.

8. 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 größte Problem liegt darin, daß man sich während des Wettkampfes an solche Mittel erinnern muß.

9. Stehend Training ohne Schießschuhe

Ziel: 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. Die feinen Korrekturen der Fußmuskulatur werden dem Schützen bewußt und er kann versuchen die Korrekturen zu reduzieren, die ihm mit Schießschuhen gar nicht auffallen.

hh 1/06

Innerer Anschlag

- **Definition:** Das Gefühl für den Spannungszustand der Muskulatur im jeweiligen Anschlag

- Es geht um denselben Spannungszustand von Schuß zu Schuß.
- Konstanter Innerer Anschlag => konstanter äußerer Anschlag **aber nicht umgekehrt.**

- **Idealer Spannungszustand**

Allgemeingültig: **-sowenig wie möglich, aber soviel wie nötig Muskelanspannung**

- Entspannung wichtig (Stützarm lg,st,kn; Stützbein kn,...)
- Zu geringer Muskeltonus bringt labilen Anschlag (v.a.Griff..)
- Grundspannung ist nötig (v.a. kn,st; Griff), aber kein zu hoher Tonus
- Stabilität, Balance + weitestgehende M-entspannung vor+während Schußabgabe
- **Muskelspannung muß von Schuß zu Schuß konstant sein, also leicht wiederholbar**

Individuell verschieden ist die absolute Anspannung der Muskulatur im Optimalzustand.

- **Innerer Anschlag im Trainingsprozess**

- Guter äußerer Anschlag
- Training äußerer Anschlag => Entwicklung+Verfeinerung Innerer Anschlag
- Entwicklung der optimalen Muskelspannung durch Training mit Hirn (Wahrnehmung+Beeinflussung d. Muskelspannung in best. Muskelgruppen durch Selbstgespräche+-anweisungen/ Vorstellung und Selbstanweisung f. ruhiges Halten)

- **Trainingsprogramm**

- **Trockentraining** im dunklen Raum
im Zimmer mit Schwerpunkt Einrichten – Einrichtungskontrolle
- **Training ohne Jacke, Schuhe (st)**
- **Balance Übung st**
- **Spannungs- u. Entspannungsübung** (alle Stellungen)
- **Spannungs- und Entspannungs-Übung im Stress**