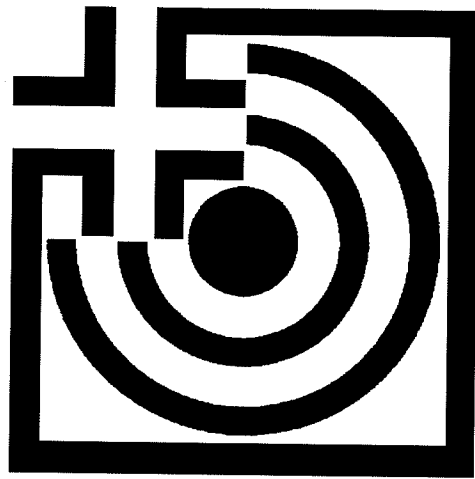
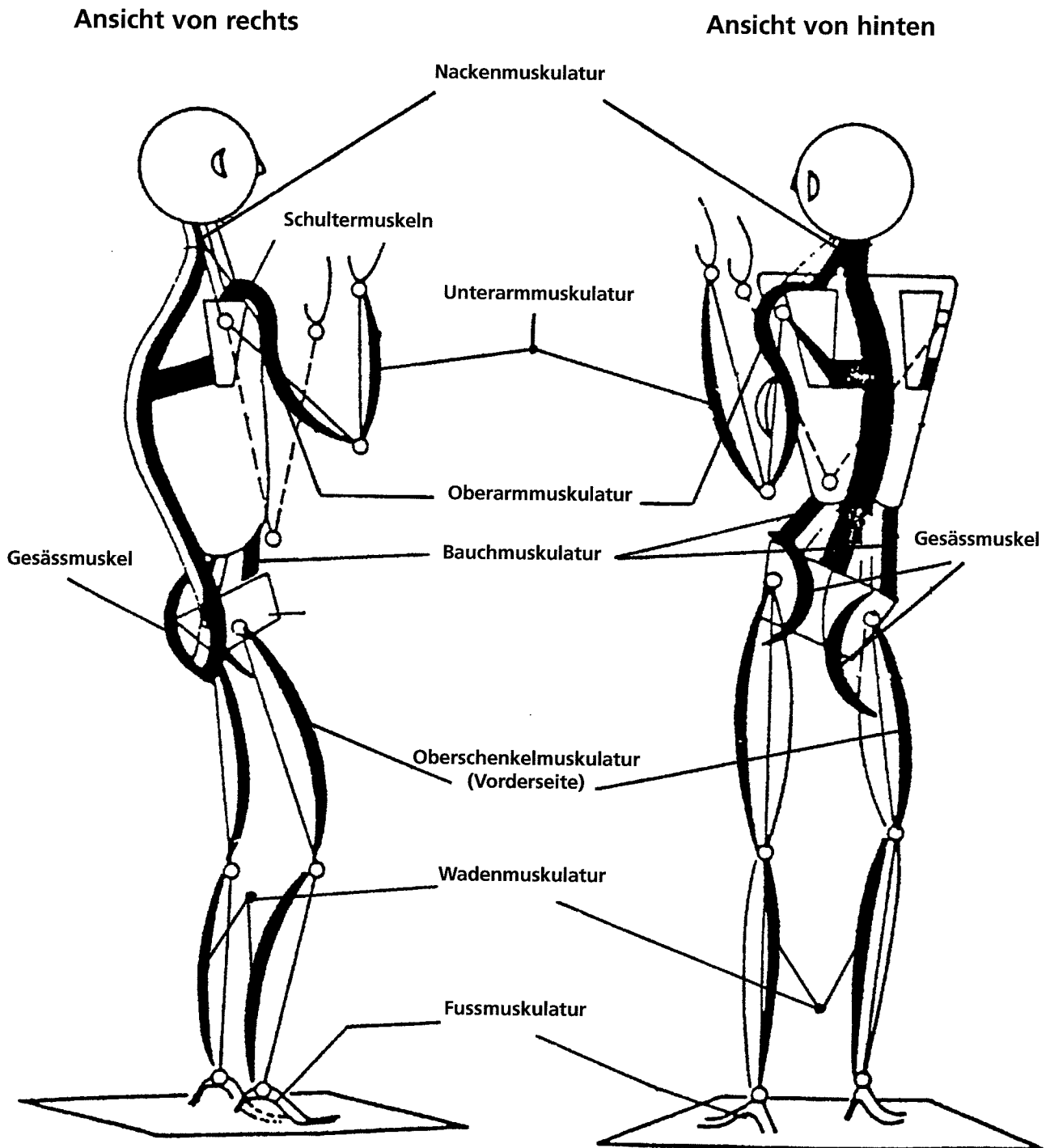


8. Stehendstellung



Stehendstellung

Muskelpartien der Stehendstellung



Stehendstellung

Einführung

Analysiert man die Ranglisten der Dreistellungswettkämpfe, so erkennt man, dass die meisten Wettkämpfe in der Stehendstellung entschieden werden.

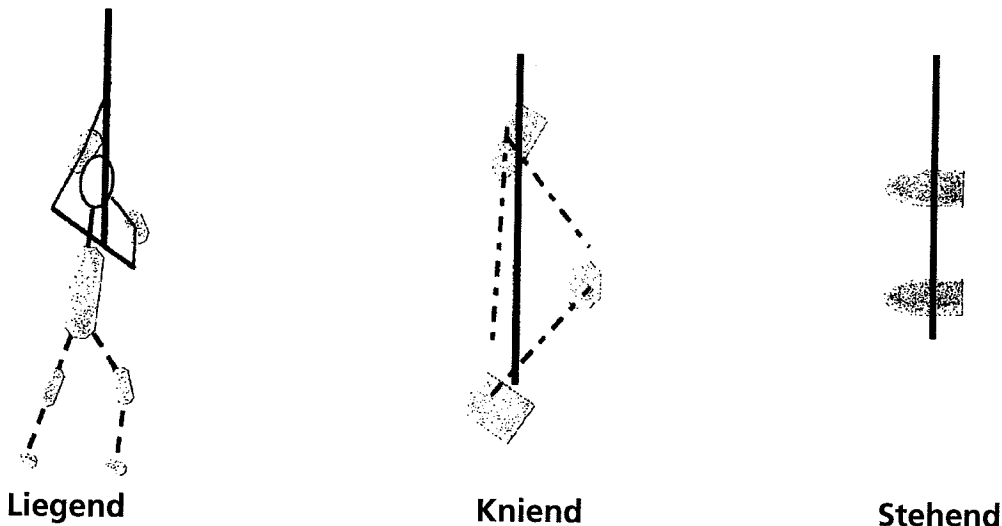
Im Stehendteil liegen sogar International die Resultate bis zu 30 Punkten auseinander, liegend liegt die Differenz bei 5-10 Punkten und im Kniendteil bei ca. 15 Punkten.

Es ist somit naheliegend, dass wir die jungen Schützen schwerpunktmässig im Stehendschiessen ausbilden. Auch im weiteren Verlauf der Karriere liegt das Hauptgewicht des Trainings auf dem Üben des Stehendanschlages. Dazu eignet sich das Luftgewehrschiessen hervorragend.



Stehendstellung

Auf der nachfolgenden Skizze vergleichen wir einmal die Auflagepunkte und die Stützflächen der drei verschiedenen Stellungen:



Die Auflageflächen der 3 Stellungsarten

Bei der **Liegendstellung** sehen wir vier kleinflächige und drei grossflächige Auflagepunkte. Diese sieben Auflagepunkte und die **grosse Stützfläche** erleichtern dem Schützen die Suche nach einer entspannten Stellung. Der gesamte Körper kann somit völlig entspannt sein.

Der Anschlag **kniend** ist nicht so stabil wie der Anschlag liegend. Der gesamte Schwerpunkt des Systems ist viel höher über der Stützfläche, welche ausserdem noch erheblich kleiner ist. **Gegenüber der Stehendstellung** bieten die **drei Auflagepunkte** sowie die grössere Stützfläche schon eine **markant stabilere** Haltung.

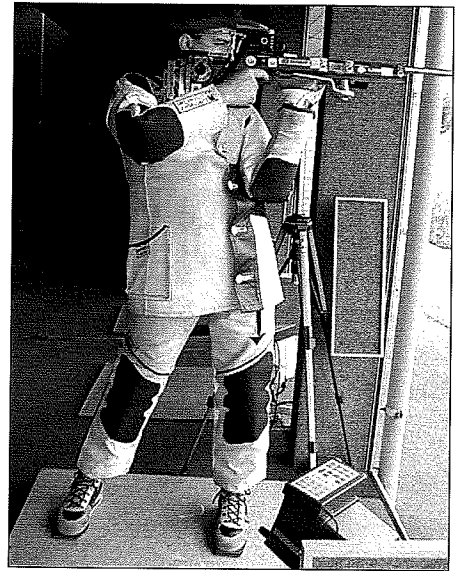
Die Stützfläche, bzw. die Auflagepunkte in der **Stehendstellung** sind lediglich die Füsse des Schützen. Der **Gesamtschwerpunkt** des aus dem Körper und dem Gewehr bestehenden Systems befindet sich **hoch über der geringen Stützfläche** auf dem Boden.

Stehendstellung

Allgemeines

Die Stabilität des aus dem Körper des Schützen und dem Sportgerät bestehenden Systems ist direkt abhängig von der Grösse der Stützfläche und der Höhe des Gesamtschwerpunktes über den Auflagepunkten.

Das Endprodukt Stehendstellung ist abhängig von vielen Faktoren, wie beispielsweise der Waffenart und dem Körperbau des betreffenden Schützen. Wird ein Schütze das erste Mal mit dem Stehendanschlag vertraut gemacht, so ist es notwendig, die Stellung von unten nach oben aufzubauen. Im Verlaufe der Zeit entwickelt der Schütze selbst seine ideale Stellung, welche den anatomischen Verhältnissen individuell angepasst ist. Immer in Anlehnung und Einhaltung der statischen Grundlagen.



Wenn mit einem seriösen Aufbau begonnen wird, sollte der Schütze oder wissen, was gefühlt werden soll. Ein entscheidender Faktor ob der Schütze die richtige Stellung gefunden hat, ist das Ruheverhalten des Gewehrs und das Gefühl des Schützen selbst. Gerade deshalb ist es von entscheidender Bedeutung, dass wir beim Stellungsaufbau besonderen Wert auf das Fundament legen. Es ist wie beim Hausbau. Je besser das Fundament gebaut ist, desto stabiler sind die oberen Stockwerke.

Da der Schwerpunkt des Sportgeräts sehr hoch über der Auflagefläche der Füße liegt, wird das Sportgerät, vor allem bei Neulingen, immer eine leichte Schwankung haben. Also erkennen wir, dass es nicht möglich ist, das Sportgerät über längere Zeit absolut ruhig auf das Ziel auszurichten. Nur absolute Spitzencracks bringen es fertig, dass das Sportgerät für kurze Zeit bewegungslos auf dem Scheibenspiegel steht. Deshalb ist die Ruhehaltetechnik so zu entwickeln, dass die Schwankungen möglichst klein sind, und das Sportgerät so lange auf dem Ziel ruhig ausgerichtet ist, dass eine Schussauslösung möglich ist.

Je nach Leistungsstand des Schützen ist diese Streuung zu definieren bzw. vom Trainer in der Analyse entsprechend zu berücksichtigen. Je realistischer diese Schwankungen definiert sind, desto weniger Angst besteht, einen Schuss unkoordiniert auszulösen. Durch gezieltes Training ist die Stellung zu optimieren, so dass die Ruhehaltetechnik laufend verbessert wird. Trocken-, Mental-, Autogen- und Entspannungstraining sind hierfür gut geeignet.

Zeit und Geduld sind wichtige Elemente beim Erlernen der Stehendstellung. Der Schütze soll durch eigene Versuche und Gespräche mit dem Trainer innovativ sein und über längere Zeit die richtige Stehendstellung erarbeiten.

Die richtige Schiessposition ist so zu wählen, dass das Gewehr sowie der Scheibenzug ruhig bedient werden können, ohne dass die Stellung wesentlich verlassen werden muss. Deshalb haben viele Athleten ein Stativ neben sich, um das Gewehr zwischen den Schüssen bequem abstellen zu können.

Stehendstellung

Äusserer Anschlag / der Stellungsaufbau

Grundstellung der Füsse und Beine



Die Fussstellung kann von Schütze zu Schütze leicht variieren. Bereits hier wird jedoch der Grundstein für eine gute Stabilität gelegt. Die Füsse stehen annähernd parallel ca. 90° zur Schussrichtung. Somit werden die Füsse zwischen Fussballen und Fersen gleichmässig belastet.

Als Faustregel gilt von der Breite der Beinstellung her, dass die Aussenkanten der Schuhe ca. Schulterbreite auseinander liegen sollten. So ist die Stellung nach vorne und nach hinten abgesichert. Gerade bei der Breite der Fussstellung sehen wir immer wieder grosse Unterschiede, auch bei Spitzenschützen. Viel hängt von der Breite der Hüfte ab. So sind die Beinstellungen der Frauen eher breiter, als die der Herren. Die Beinstellung ist jedoch zwingend so zu wählen, dass in den Beinen keine Spannung erzeugt wird. Die Beine sind gestreckt, aber nicht durchgedrückt.

Liegt das Gewicht zu stark auf den Aussenkanten des Schuhs, kann eine Einlegesohle, die wir beim Orthopäden anfertigen lassen, Abhilfe schaffen. Eine Investition die sich sicherlich lohnt. Eine leichte Schrittstellung ergibt eine vergrösserte Stützfläche. Das hintere Bein sollte immer dasjenige sein, dass zurückgesetzt wird. Ansonsten besteht die Gefahr, dass das Becken (Hüfte) aufgedreht wird.

Die Hüftstellung

In der Hüftpartie wird die Muskulatur des Oberkörpers und die der Beine zusammengeführt. Im Beckenbereich wird daher die Stabilität zwischen dem Ober- und dem Unterkörper sichergestellt. Diese Stabilität ist für die Ruhehaltetechnik von grosser Bedeutung.

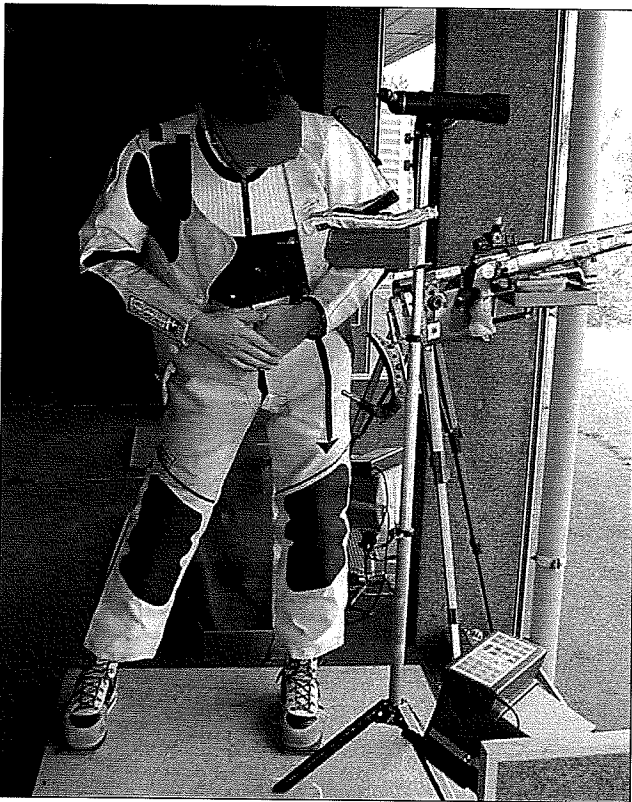
Sind die Füsse in der Grundstellung, wird die Hüfte spannungsfrei darauf abgestellt.

Von jetzt an ist es von entscheidender Bedeutung, dass die Hüfte nicht mehr verändert wird und somit absolut locker, also ohne Kraftaufwand in Position bleibt. Es ist unbedingt darauf zu achten, dass die Hüfte parallel zur Schussrichtung verläuft.



Stehendstellung

Der Rumpf



Der Oberkörper wird nun leicht nach links, bzw. bei Linksschützen nach rechts gedreht. Bei dieser Drehung bleibt die Hüfte stabil, also parallel zur Schussrichtung.

Dieser Stellungen Aufbau kann ohne weiteres zu Beginn ohne Gewehr und Schiessausrüstung erfolgen um die Gefühle der Hüftstellung und der richtigen Spannung der Bauch und Rückenmuskulatur besser zu erarbeiten.

Die Schwierigkeit beim Stehendschiessen besteht vor allem darin, dass der Schütze das Gleichgewicht durch kleine, feinfühligere Muskelan- und entspannungen erhalten muss. Wir wissen aber, dass jeder zuviel gespannte Muskel die Schüsse negativ beeinflusst. Der Stehendschütze muss daher immer wieder versuchen, seine Muskeln unter Kontrolle zu halten, d.h. er muss versuchen, die Stehendstellung mit möglichst wenig Muskelkraft aufrecht zu erhalten. Deshalb ist es wichtig dass die statischen Grundsätze eingehalten und somit die Schwankungen bereits minimiert werden.

Alle Instabilitäten werden durch den Gleichgewichtssinn erkannt und dem Gehirn als Information weitergeleitet. Über viele Nervenstränge werden nun Impulse an die Muskulatur gesandt, welche durch feinfühliges Anspannen und Entspannen eine möglichst ruhige Körperhaltung garantieren. Mit einer ausgewogenen Stehendstellung korrigiert unser Körpersystem dann weniger bzw. ruhiger und feinfühlicher.

Zusätzlich kann mit gezieltem Training der Bewegungskoordination das Gleichgewichtsgefühl positiv beeinflusst werden. Jegliche Trainingsübungen, sei es vom Einradfahren bis hin zum Baumstammbalanceakt auf dem Vitaparcour, wirken sich positiv auf das Stehendschiessen aus.

In der Stehendstellung ist der Schwerpunkt weitab von der Mittellinie des Körpers. Zur Erhaltung des Gleichgewichtes des aus dem Körper und dem Gewehr gebildeten Systems, muss daher der Schwerpunkt des Rumpfes kompensierend als Gegengewicht zum Gewehr verlagert werden. Diese Verlagerung des Schwerpunktes bzw. des Rumpfes verändert die ganze Stellung. Die Ausgangsposition wird daher unsymmetrisch. Dadurch wird das Schema der Muskelbeanspruchung verändert. Der Körperschwerpunkt zwischen den Beinen liegt tendenziell im vorderen Bereich der Stützfläche.

Stehendstellung

In dieser Stellung erfordert das Tragen der Gewehrlast eine starke Beanspruchung der Muskeln, Sehnen und Bänder in der Schulterpartie, im Rücken sowie der ganzen Skelettmuskulatur. So wird das Kippmoment der Gewehrlast ausgeglichen. Ausserdem befindet sich der Rumpf gegenüber den Hüftgelenken in einem Gleichgewichtszustand, dessen Erhaltung auf Kosten der Rückenmuskulatur geht. Deshalb ist es logisch, dass viele Schützen anfangs über Rückenschmerzen klagen. Gerade bei jungen Schützen im Wachstum ist grosse Aufmerksamkeit auf den Stellungsaufbau zu legen. In kurzen Abständen ist der äussere Anschlag zu kontrollieren und allfällige Stellungsveränderungen zu korrigieren. Vorsicht vor Überlastung! Neulinge sind nie lange in der Stehendstellung zu belassen. Jugendliche brauchen zur Entlastung Trainingshilfen (z.B. Galgen). Oft ist der Eifer gross, die Ernüchterung bei Rückenproblemen ebenso. Hier sind die Trainer gefordert die Trainingsplanung genaustens zu prüfen und entsprechend anzupassen.

Zusätzliches Training der Rumpfmuskulatur ist für den Stehendschützen unerlässlich. Der positive Effekt des zusätzlichen Rumpfmuskulaturtrainings ist sicher das rasante Ansteigen der Stehendergebnisse.

Dieses Einprägen des Muskelspiels ist für den angehenden Stehend- oder Dreistellungsschützen von grosser Wichtigkeit. Mit dieser Muskelkontrolle kann er seine persönliche, ideale Stehendstellung erarbeiten.



Der Schütze muss fühlen, dass lediglich sein Skelett die Waffe trägt und ruhig hält. Dieses Spüren der sogenannten "inneren Haltung" ist eine der Voraussetzungen für Spitzenleistungen im Stehendschiessen. Es bedarf harter Arbeit dieses Gefühl perfekt zu spüren.

Es ist vorerst nötig, das Sportgerät der entspannten und lockeren Stellung anzupassen. Mit dieser Anpassung wird die Muskulatur mit den wirklichen Gewichtsverhältnissen vertraut gemacht. Dabei ist es von grosser Bedeutung, dass das Sportgerät spannungsfrei auf das Ziel ausgerichtet ist. Die gerade Linie (Senkrechte) des Stützarms, der mit dem Ellbogen auf dem Hüftknochen aufgestützt ist, hilft uns das Gewicht des Sportgeräts spannungsfrei zu stützen.

Stehendstellung

Das Einsetzen des Sportgeräts

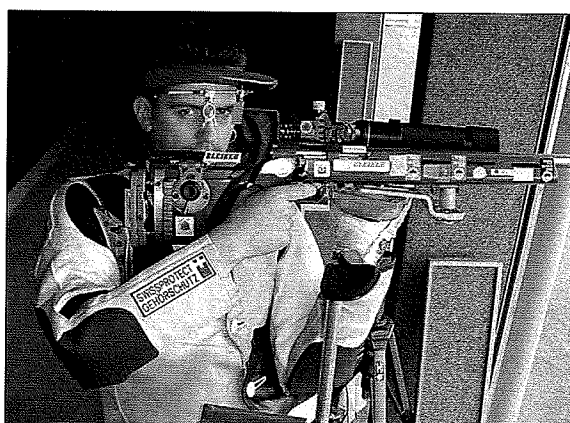
Mit dem Einsetzen des Sportgeräts stellen wir den Kontakt zwischen Waffe und Körper sicher. Die Schulter, der Kopf, die Stützhand sowie die Abzugshand fixieren das Sportgerät.

Der Anschlag der Kolbenkappe ist nahe an der Schulter zu wählen. Korpulentere Schützen wählen meist einen Anschlag auf dem Arm zwischen Bizeps und Schulter. So ist gewährleistet, dass das Sportgerät nicht auf der Brust aufsteht und genügend Platz vorhanden ist, damit der Stützarm senkrecht bleibt (statischer Grundsatz). So ist eine kompakte Einheit gewährleistet.

Damit der Kolben des Schaftes immer an der gleichen Stelle eingesetzt wird, führen wir den Schaft mit der Abzugshand an den entsprechenden Ort.

Der Schaft

Die Kolbenkappe liegt an der Schulter etwa mit dem gleichen Gewicht an, welches auf der Stützhand aufliegt. Die Länge des Schaftes, von Griff bis und mit Kolbenkappe, ist mitbestimmend für den Anpressdruck an der Schulter.



Der Stützarm

Das Gewicht des Sportgeräts wird vollkommen über den Stützarm auf dem Hüftknochen abgestützt. Eine senkrechte Linienbildung (Stützarm-Fusswurzel) ist daher ideal. Bei Schützen mit sehr kurzen Armen liegt dieser Einsetzpunkt oft über dem Hüftknochen am Körper.

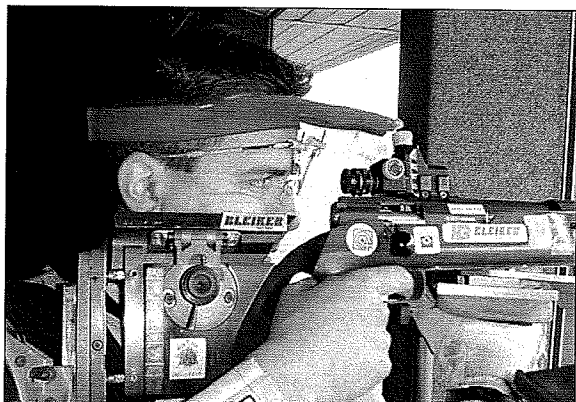
Mehrere Handstellungen

In der Handauflage bzw. Handstellung gibt es viele Varianten und keine kann als grundsätzlich falsch angesehen werden. Entscheidend ist, dass der Druck genau senkrecht über das Handgelenk auf den Stützarm wirkt. Ein Abkippen des Sportgeräts wird so verunmöglicht.



Stehendstellung

Die Abzugshand



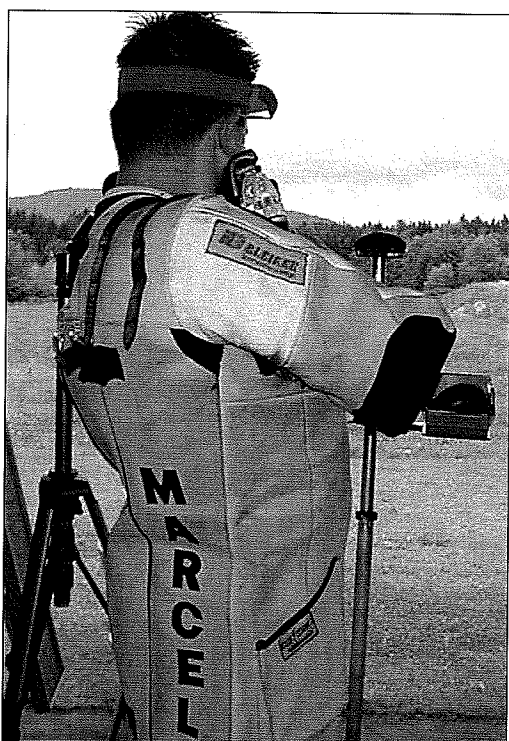
Die Abzugshand umfasst den Griff des Schaftes mit Kraft (ähnlich einem satten Händedruck) und das Sportgerät wird somit in seiner Haltung stabilisiert. Durch ein gleichmässiges, gutes Zupacken werden zudem die Bewegungen träger und ein trockener Waffenausschlag gewährleistet.

Die Muskulatur

Nach dem Einsetzen und Absetzen auf dem Stützarm, der sich spannungsfrei auf dem Hüftknochen befindet, sind die Spannungsverhältnisse der Schultermuskulatur genaustens zu prüfen. Ziehen sich diese Muskeln an oder ziehen wir während dem Schiessen die Schultern nach oben, so bauen sich Spannungen auf, welche auf den Schaft übertragen werden. Diese Spannungen lösen sich bei der Schussauslösung. Die Folge sind Schusslagen die sich nicht mit unseren Trefferanalysen decken.

Die Kopfhaltung

Mit geschlossenen Augen und richtig entspannter Stellung wird der Kopf von oben gerade auf die Wangenauflage gelegt. Der Schütze konzentriert sich auf eine völlig entspannte Halsmuskulatur, öffnet die Augen und kontrolliert, ob in dieser Position ein optimales Zielbild erreicht werden kann. Dabei darf der Kopf nie zum Sportgerät hin verkantet werden. **Es ist immer darauf zu achten, dass das Sportgerät zum Körper gebracht wird,** damit die angestrebte "T-Bildung" von Halswirbelsäule und Schultern gewährleistet wird. Die Nervenstränge die durch den Atlaswirbel führen, sind so keinem Druck ausgesetzt. Durch Einflüsse verschiedener Art kann das Nervensystem unbemerkt einige Muskelpartien wenn auch nur gering mobilisieren. Der Schütze merkt dies erst bei der Schussauslösung durch einen veränderten Waffenausschlag. Es hat ihm den Schuss "verschlagen".



Stehendstellung

Die Nullpunktkontrolle

Ist nun die Stellung aufgebaut und eine gute, stufengerechte Ruhehaltung erreicht, ist es wichtig, dass das Sportgerät genau auf das Ziel ausgerichtet ist.



Diese Position wird mit "Nullstellung" oder "Nullpunkt" bezeichnet. Die Kontrolle dieser "Nullstellung" ist immer durchzuführen. Nur wenn diese "Nullposition" genau stimmt werden keine Spannungen aufgebaut. Diese Position darf sowohl bei geschlossenen als auch bei offenen Augen keine Veränderung erfahren.

Ist das Sportgerät bei aufgebauter Stellung nicht auf das Ziel ausgerichtet, müssen beide Füße so verschoben werden, damit sich die aufgebauter Grundstellung nicht verändert und das Sportgerät genau auf das Ziel ausgerichtet bleibt.

Mit geschlossenen Augen den Oberkörper übermässig nach rechts und links ausdrehen. Das Sportgerät auspendeln lassen bis in den "Nullpunkt". Dann die Augen öffnen und die Zielvorrichtung soll genau auf das Ziel ausgerichtet sein. Diese Kontrolle ist so wichtig, dass der Schütze keine, auch nicht die minimalsten Abweichungen tolerieren darf.

Ist diese Kontrolle mehrmals erfolgreich durchgeführt worden, kann als Hilfe die Fussstellung auf einem Packpapier aufgezeichnet werden. Mit Hilfe dieses Papiers kann ein Anfänger rascher seine richtige Stellung finden und erhält somit mehr Sicherheit.



Die Schussauslösung

Eine unbewusste, saubere Schussauslösung, kombiniert mit dem Ruhighalten des Sportgeräts, versprechen dem Schützen regelmässig gute Schiessergebnisse. "Zocker" haben teilweise beachtliche Resultate, aber im Durchschnitt liegen sie stark hinter den Schützen, die Wert auf eine bewusste Schussauslösung legen.

Stehendstellung

Das Stehendtraining

Ziel- und Halteübungen im Trockentraining fördern die Koordination und verbessern somit die Ruhehaltetechnik sowie das Körpergefühl des Schützen.

Qualität ist massiv vor Quantität zu stellen, d.h. trainiert haben wir nicht wenn wir in 3 Stunden 100 Schuss geschossen haben, sondern wenn wir 20 Schuss in Perfektion über 3 Stunden trainiert haben. Die Geschwindigkeit und der richtige Schiessrhythmus wird sich mit der Sicherheit und dem entsprechend wachsenden Selbstvertrauen bei jedem Athleten von selbst einpendeln.