

Liegenschießen Visual Impaired

Das regelmäßige Training mit möglichst hoher Qualität führt zu Verbesserung der schießtechnischen Fähigkeiten wie beispielsweise der Haltefähigkeit, Konzentrationsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit, Differenzierungsfähigkeit oder Ablaufsicherheit. Um konstant gute Schießergebnisse zu ermöglichen, ist eine stets hohe Konzentration und Qualität des Trainings notwendig. Ggf. muss die Quantität zum Vorteil der Qualität verringert werden. Gemeinsam mit den körperlichen und mentalen Voraussetzungen können die erworbenen und trainierten schießtechnischen Fähigkeiten zu auf Dauer erfolgsversprechenden Schießfertigkeiten kombiniert werden.

Das motorische Lernen ist durch die eingeschränkte Möglichkeit des Vorzeigens erschwert und erfordert präzise verbale und taktile Hilfen. Hier ist ohne Zeitdruck mit großer Detailaufmerksamkeit und mit Ruhe vorzugehen. Zeit für Rückfragen der Athlet*innen soll bewusst gegeben werden.

Die Abzugstechnik und die Anschlagstechnik unterscheiden sich kaum vom Liegenschießen Standing oder Sitting. Die Atemtechnik unterscheidet sich aufgrund der Zielvorrichtung über das Gehör und hat im Schussablauf eine geringere Bedeutung. Die Entfernung zum Ziel kann zeitlich schwerer mit dem Atemrhythmus angepasst werden.

Für die Zieltechnik wird statt dem Auge das Ohr verwendet, was mit speziellen Kopfhörern unterstützt wird, welche entfernungsabhängige Töne ausgeben. Wichtig ist die Kenntnis der Zielgeräuschs, das sich wie eine Mücke im Ohr anhört und gekennzeichnet ist durch gleichmäßig, schnelle hohe Töne ab der Ringgröße 7-10. Das Gesamtziel hat den Durchmesser von 21mm. Ein zu langes Verweilen in diesem Zielgeräusch muss durch schnelle, reaktive Schussauslösung vermieden werden.

Teilhandlungen

- Schießstandanlauf
 - Mentaler und realer Eintritt in die Zone Schießstand an einem fixen Punkt der Strecke, mit der körperlichen und mentalen Vorbereitung auf den Schießstand, Hinweis durch Guide
 - Beanspruchung kontrollieren
 - Kontakt zum Stock lösen
 - Ggf. Zeigefinger freimachen
 - Verhältnisse am Schießstand so gut es geht wahrnehmen und analysieren
 - Tiefe Atemzüge
 - Schießstand mit Hilfe von Guide im Bogen anlaufen und Stöcke dem Guide geben
- Mattenkontakt an gewohnter Position mit Hilfe des Guides
- Hinlegen in störungsarme Position
 - Hände, Ellenbogen und Schulter bilden ein stabiles Dreieck (Links-Rechts-Stabilisierung)
 - Hüfte hat gleichmäßigen Bodenkontakt
 - Die rechte Fußspitze ist in einer Linie mit der rechten Schulter und dem Gewehr
 - Wirbelsäule ca. 20° zum Gewehr
 - Beine werden locker ausgestreckt
- Ggf. Schießriemen anlegen mit der rechten Hand, er sorgt für Stabilität und Kraftersparnis

- Anschlag einnehmen
 - Gewehr in Schulter einrichten und unter stetigem hohem Druck zur Schulter halten (Hoch-Tief-Stabilisierung)
 - Der Vorderschaft in der linken Hand zwischen Daumen und Zeigefinger am Vorderschaft, die Finger sind dabei locker
 - Der linke Arm stützt den Oberkörper und das Gewehr
 - Er darf die Atmung nicht behindern
 - Der linke Ellenbogen wird knapp links von der Gewehrkante aufgesetzt
 - Der rechte Ellenbogen wird ca. 20-25cm von der Schussebene aufgesetzt
 - Der Kopf wird natürlich und locker auf die Backenstütze gelegt
 - Das Gewehr wird nicht verkantet
- Grobvisierung (Gewehr ausgerichtet) – Druckpunkt nehmen – 60-80 % Ausatmen – Luft anhalten
- Feinvisieren hoher Konzentration auf das exakte Zielgeräusch
- Kontrollierte Schussabgabe mit Nachhalten (in einem Rhythmus - 1.-5. Schuss, ggf. Ein-Ausatmung zur Visierung Hoch-Tief verwenden) Nach jedem Schuss repetieren mit minimaler Handbewegung und Auswirkung auf die Ruhelage des Gewehrs.
- Anschlag verlassen
- Verlassen der Schießbahn
- Stöcke aufnehmen
- Ergebnis akzeptieren, Fokus behalten
- Eintritt in die Zone Strecke und Konzentration auf die neuen streckenspezifischen Schwerpunkte

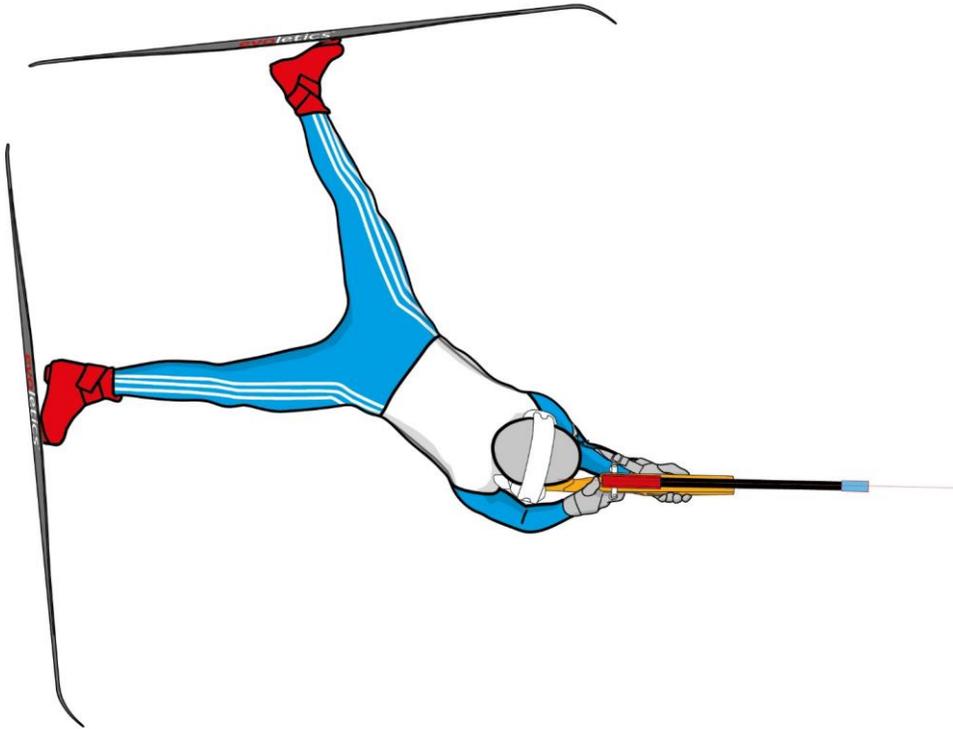
Ausbildungsschwerpunkte- Liegenschießen Visual Impaired

Linker und rechter Arm bilden Dreiecke mit gleichen Ellenbogenwinkeln. Beide Ellenbogen sind am Boden. Zur Verbesserung der Stabilität wird ggf. der Schießriemen ohne seitlichen Zug eingesetzt zur Erhöhung des Drucks auf die Schulter. Dieser sollte hoch und konstant sein (Hoch-Tief-Stabilisierung).

Die Kopfhaltung ist entspannt. Das Gewehr ist nicht verkantet. Die Nullpunktstellung soll durch keine seitlichen Kräfte beeinträchtigt sein.



Kommentiert [RK1]: Bild Blinde beim Schießen mit Kopfhörer



Die rechte Fußspitze ist in einer Linie mit der rechten Schulter und dem Gewehr. Das Fußgelenk bleibt in Skirichtung locker. Die Beine locker gestreckt. Das linke Bein dient der Stabilität. Die Hüfte liegt gleichmäßig am Boden. Im unteren Rücken gibt es keine Rotation.

Übungsbeispiele:

Grundlagenschießen und Trockentraining ohne Belastung, ohne Zeitdruck

Atem und Konzentrationsübungen

Hörübungen

Üben der Stabilität, des Rhythmus, der Abläufe an sich

Schießen nur bis zum 1. Schuss

Anschlag auflösen und neu einrichten ohne Aufzustehen

Fokus besondere Bestandteile wie Abzugstechnik, Zieltechnik, Atemtechnik oder Anschlagstechnik