



Siehe
www.nachwuchsarbeit-schiesssport.de
 Trainingseinheiten, Pistole
 Erarbeitet von Elfe Stauch

Wettkampfnahes Training: Quersumme 2

für Fortgeschrittene

Ein wettkampfnahes Training setzt vom Schützen eine gute Fitness, einen stabilen äußeren Anschlag, eine gute Haltekraft, sowie die Fähigkeit, den Bewegungsablauf exakt mit der Atmung in Einklang zu bringen, voraus. Dass Letzteres trotz besseren Wissens und Könnens nicht immer gelingt, liegt vielfach an der mehr oder weniger fehlenden Konzentrationsausdauer.

Selbst, wenn diese Konzentrationsfähigkeit vorhanden ist, kann diese sehr leicht durch verändernde Bedingungen am Schießstand gestört werden. Auch, wenn man bereits gelernt hat, mit diesen Störungen fertig zu werden, spielen uns manchmal die eigenen aus dem Nichts auftauchenden Gedanken einen Streich. Jetzt muss sich ein Schütze gedanklich auf das Hier und Jetzt zurückbringen und sich auf das, was zu tun ist, konzentrieren.

Eine jener vielfältigen Gedanken, die einem im Kopf herumschwirren können beispielsweise sein: „Jetzt noch einen Zehner und ich hab's geschafft!“, oder um auch das Negative auszusprechen „Nur jetzt keine Acht!“. Es gilt in diesen Fällen, diese Gedanken beiseite zu legen, sich zu sammeln und sich neu auf den nächsten Schuss vorzubereiten. Das muss erlernt werden, um auch mit solchen Situationen fertig zu werden. Geeignet dazu ist wettkampfnahes Training.

Eine Möglichkeit von vielen anderen bietet die „**Quersumme 2**“. Sie beginnt mit der Frage:

„**Wie viel Schüsse müssen Sie schießen, wenn die Ringzahl jeweils von zwei Schüssen eine Quersumme von 2 ergeben soll?** Die Ringzahlen 1 und 2 zählen natürlich nicht, obwohl sie auch nicht so einfach zu schießen sind, vor allem dann nicht, wenn man sie erzielen möchte. Auch könnte man eine 5 und 6 schießen, das ergäbe 11 und 1 + 1 wäre auch 2. Bei dieser Aufgabe zählt jedoch nur die erste Quersumme.

Beispiel:

1. Schuss	2. Schuss	= 1. Quersumme
9	8	$9 + 8 = 17$
9	10	$9 + 1 + 0 = 10$
10	9	$1 + 0 + 9 = 10$
9	9	$9 + 9 = 18$
10	10	$1 + 0 + 1 + 0 = 2$

Bei diesem Beispiel wäre die Aufgabe nach zehn Schüssen geschafft.

Wie viel brauchen Sie? Nur 2. Ich gratuliere. Wie sieht es bei den nächsten Wiederholungen aus?

Diese Art von Training ist besser als immer nur Wettkampfprogramme im Training zu schießen.