

Armbrust – Trainingsformen zu den Erscheinungsformen: Armbrust konstant und stabil auf Scheibenmitte ausrichten

Bei dieser Erscheinungsform richten deine Schützinnen und Schützen ihre Armbrust auf der dritten und vierten Ausbildungsstufe möglichst konstant und stabil auf die Scheibenmitte aus, um gute Schusswerte zu erzielen. Dafür müssen sie die Technikelemente beherrschen und über eine trainierte Rumpfmuskulatur verfügen.



Diese Bereiche kannst du in jedem Training zwischen oder nach den Schiesssequenzen spielerisch und wenn immer möglich polysportiv fördern. Damit befriedigst du auch gleich den natürlichen Bewegungsdrang von Kindern und Jugendlichen. Die drei L – Lachen, Lernen und Leisten – stehen im Vordergrund.

Äusserer Anschlag und Einsetzpunkte

Die Jugendlichen können eine statische und stabile Stellung (Äusserer Anschlag) einnehmen.

Coachingpunkte für Rechtsschütz-/innen

Thematisiere die Position deiner Schütz/innen hinter der Scheibe. Was passiert, wenn sie nicht gerade hinter der Scheibe knien oder stehen? Die Position beeinflusst den Äusseren Anschlag, die Einsetzpunkte und den Inneren Anschlag.

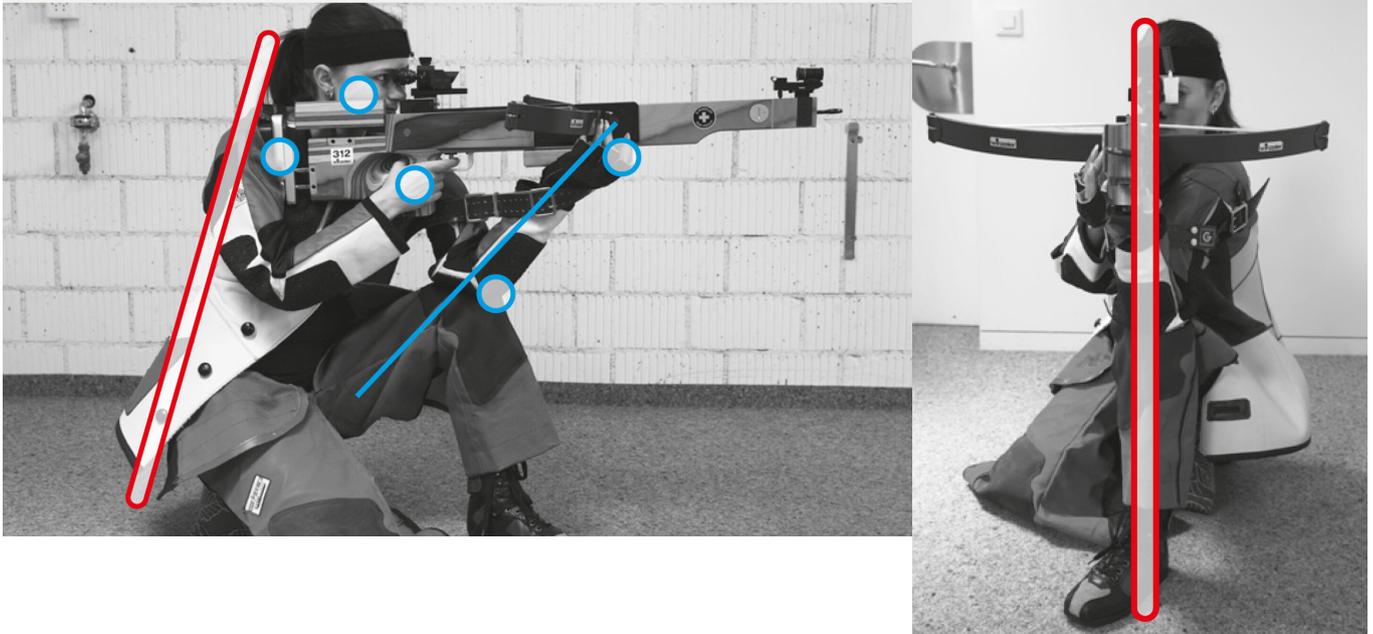
Kniend und stehend

- Gerade hinter der Scheibe knien oder stehen, Mitte Fuss an Mitte Scheibe ausrichten
- Augen waagrecht (Kopfposition)

- Kopf in natürlicher Verlängerung der Wirbelsäule (Kopfposition)
- Beide Schultern idealerweise waagrecht (eher abfallend Richtung Scheibe)
- Abzugshandgelenkwinkel möglichst gerade

Kniend

- Stützarm und linker Oberschenkel bilden eine Linie (blaue Linie)
- Oberkörper möglichst aufrecht (rote Linie)



Stehend

- Griff und scheinennahe Schulter so nahe wie möglich, ohne sich zu berühren
- Hüftposition so, dass Ellenbogen platziert werden kann. Hüfte möglichst parallel zur Scheibe ausrichten.
- Stützunterarm möglichst senkrecht
- Ellbogen-Hüfte tendenziell eher Richtung Bauch einsetzen



Lernniveaus

Einsteiger/innen (F2) / Eins-zu-eins- Betreuung

Stabilitätstest: Bitte deine Schütz/innen, während dem Zielen die Abzugshand zu öffnen und wieder zu schliessen, damit du die Armbruststellungen überprüfen kannst. Die Armbrustposition darf sich nicht verändern, ansonsten stimmen die Einstellungen nicht.

Test Kopfposition: Die Kopfposition überprüfst du, indem die Schütz/innen mit geschlossenen Augen den Kopf auf die Backenaufgabe legen. Wenn sie eine Korrekturbewegung machen, nachdem sie die Augen geöffnet haben, stimmt die Backenaufgabeneinstellung noch nicht.

Körperschwankung: Bitte deine Schütz/innen, so ruhig wie möglich im Anschlag zu verharren, und beobachte ihre Ganzkörperschwankungen. Oberkörper und Unterkörper sollten sich im Einklang bewegen. Sind die Bewegungen isoliert, kannst du davon ausgehen, dass die Einsetzpunkte den Äusseren Anschlag noch nicht optimal aufbauen.

Leicht Fortgeschrittene (F2)

Lass deine Schütz/innen mit deiner Unterstützung eine mittlere Ausrichtung auf die Scheibe finden. Der Doppelmeter am Boden hilft ihnen dabei. Ihre Aufmerksamkeit soll sich dabei auf gerade Linien im Raum richten. Wende diese Tricks als Routine in jedem Training an. Jedes Mal nach Verlassen der Stellung evaluieren die Schütz/innen ihre Position hinter der Scheibe neu. Als Leiter/in kannst du die Position hinter der Scheibe kontrollieren, indem du dir eine einheitliche Position hinter deinen Schütz/innen suchst.

Fortgeschrittene (F3)

Lass deine Schütz/innen in unterschiedlichen Positionen hinter der Scheibe je eine bestimmte Anzahl Schüsse mit Fokus auf ihren Inneren Anschlag schießen. Fordere von ihnen Rückmeldungen zu Balance, Statik und Spannungen nach den folgenden Positionen ein:

1. 15 cm links von der Scheibenmitte
2. In der Scheibenmitte
3. 15 cm rechts von der Scheibenmitte

Reduzierst du die Abweichungen von der Scheibenmitte, wird es für deine Schütz/innen schwieriger, Unterschiede zu spüren. Alternativ kannst du sie über die Abweichungen auch im Unwissen lassen. Frage nach, was sie bezüglich Spannungen, Gleichgewicht und Statik wahrgenommen haben.

Quelle: SCHWEIZER SCHIESSSPORTVERBAND SSV



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO