

Armbrust – Trainingsformen zu den Erscheinungsformen: Wiederholt kompakte Scheibenschussbilder erzielen – Zielen und Auslösen

Die Jugendlichen können die Technikelemente Zielen und Auslösen in ihrer Ausbildungsstufe korrekt ausführen und wiederholen.



Coachingpunkte

- Der Abzugsfinger betätigt den Abzug, und zwar in der Mitte des ersten Fingerglieds (Fingerbeere). Dabei muss der Abzugsfinger den Abzug parallel zur Laufachse nach hinten ziehen (siehe roter Pfeil).
- Am Druckpunkt wird der Druck kontinuierlich erhöht, bis der Schuss bricht. Die Abzugshand umfasst den Griff gleichmässig fest und darf dabei nicht verkrampfen.
- Das Handgelenk verläuft gerade in einer Linie und darf nicht abgeknickt sein.
- Der Griff ist an die Grösse der Hand angepasst und soll rutschfest sein.

Lernniveaus

Einsteiger/innen (F2)

Lass deine Schützinnen und Schützen

- ihr Zielbild aufzeichnen. Schau hin, wie sie ihr Zielbild wahrnehmen.

- das optimale Zielbild aus dem Gedächtnis aufzeichnen. Lass sie ihr gemaltes Zielbild mit deiner Vorlage vergleichen. Gib ihnen die Vorlage mit an die Brüstung, sodass sie diese vor jedem Schuss anschauen können.
- das optimale Zielbild mit geschlossenen Augen visualisieren. Frag nach, ob es geklappt hat.
- mit dem Abzugsfinger den Druckpunkt fassen und bitte sie, bis zu deinem OK am Druckpunkt zu verweilen. Beobachte, ob sie das korrekt ausführen. Danach erhöhen sie den Druckpunkt kontinuierlich, bis der Schuss bricht. Der Finger bleibt daraufhin ca. zwei Sekunden am Abzug, bevor dieser wieder losgelassen wird. Beobachte, ob sie diesen Schritt korrekt ausführen.

Leicht Fortgeschrittene (F2)

Lass deine Schützinnen und Schützen

- im Schiesstand auf ihrer Scheibe schrittweise den Äusseren Anschlag einrichten. Anschliessend überprüfen sie den Inneren Anschlag und kontrollieren und korrigieren gegebenenfalls den Nullpunkt. Erst wenn alles stimmt, nehmen sie die Position zum Zielen ein. Schau hin, ob sie das Einrichten Schritt für Schritt umsetzen.
- von einer grossen Irisöffnung langsam in kleinere Bereiche einstellen, bis das Zielbild optimale Schwarz-Weiss-Kontraste aufweist. Sie schiessen nun konzentriert ein Schussbild von fünf Schüssen.
- nun die Grösse ihrer Irisöffnung notieren.
- den Vorgang nach einer kurzen Pause wiederholen und bei einer kleinen Irisöffnung beginnen. Sie drehen in immer grössere Bereiche, bis das Zielbild optimale Schwarz-Weiss-Kontraste aufweist. Nun schiessen sie konzentriert ein Schussbild von fünf Schüssen.
- wieder die Grösse der Irisöffnung notieren.
- nun von den beiden Irisöffnungen den Mittelwert einstellen und erneut ein Schussbild von fünf Schüssen schiessen.

Besprich die Schussbilder mit den Kindern und Jugendlichen. Welches ist das beste?

Quelle: SCHWEIZER SCHIESSSPORTVERBAND SSV



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO