

Armbrust – Trainingsformen zu den Erscheinungsformen: Wiederholt kompakte Scheibenschussbilder erzielen

Um die Schüsse möglichst nahe beieinander auf der Scheibe zu platzieren, ist es wichtig, dass die Kinder und Jugendlichen die Armbrust ruhig halten. Dazu müssen sie die Technikelemente Atmen, Zielen, Auslösen, Nachhalten und Nachzielen, Einsetzen, Äusserer und Innerer Anschlag sowie Nullpunktkontrolle und Korrektur beherrschen.



Da Kraft und Technik für ein ruhiges, freies Halten der Armbrust bei Kindern und Jugendlichen noch fehlen, wird die Armbrust je nach Ausbildungsstufe auf unterschiedliche Auflagen aufgelegt. So können sie die ersten Technikelemente möglichst ohne Schwankungen lernen.

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 Schiessstand 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.

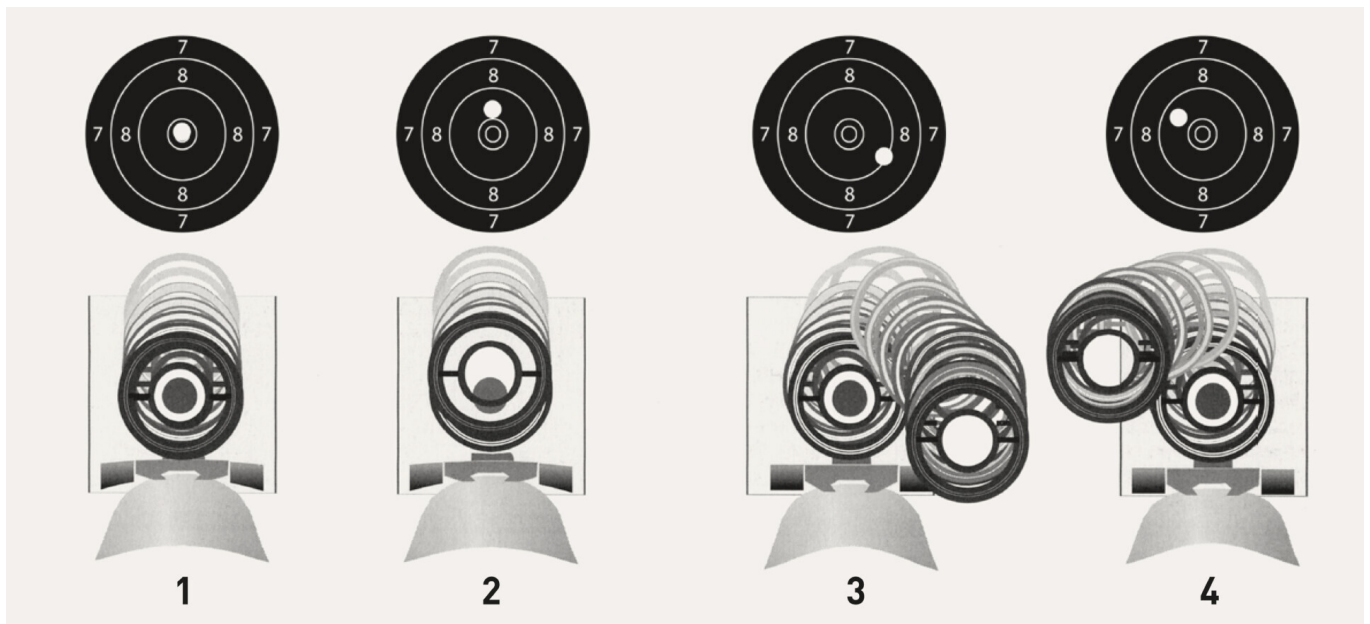
Besprich die Schussbilder mit den Kindern und Jugendlichen. Welches ist das beste?

Nachhalten und Nachzielen

Die Jugendlichen können die Technikelemente Nachhalten und Nachzielen in ihrer Ausbildungsstufe korrekt ausführen und wiederholen.

Coachingpunkte

- Als Leiter/in beobachtest du, wie deine Schütz/innen die Schussauslösung bewältigen und wie ihre Armbrust ausschlägt. Kannst du anhand des Ausschlages analysieren, wo der Schuss ist? Bei einer perfekten Stellung schlägt die Armbrust gerade nach oben aus und kehrt zum idealen Zielbild (Bild 1) zurück.



Lernniveaus

Einsteiger/innen (F2)

Lass deine Schützinnen und Schützen ausserhalb des Schiessstandes einen Tennisball werfen. Mit ziemlicher Sicherheit schauen sie dem Tennisball nach, bis er auf den Boden aufschlägt und ruhig liegen bleibt. Mit dieser einfachen Übung zeigst du ihnen bildhaft, wie wichtig das Nachzielen im Armbrustschiessen ist. Deine Schütz/innen sollen sich gegenseitig beobachten und einander Rückmeldung geben. Beobachte ihren Bewegungsablauf und prüfe, ob sie dem Ball hinterherschauen.

Leicht Fortgeschrittene (F2)

Bilde Zweiergruppen. Ein/e Schütz/in schießt und teilt dem/der anderen die Schussrichtung mit (links, rechts, unten, oben). Im Anschluss vergleicht der/die Partner/in die Ansage mit der Schusslage. Nach zehn Schüssen tauschen sie die Rollen. Wer konnte die Schüsse besser analysieren? Beobachte, wie die Partnerarbeit funktioniert und wie hoch die Übereinstimmung ist. Steigerungsform als Einzelübung: Deine Schütz/in oder dein Schütze schießt eine Serie von zehn Schüssen und zeichnet nach jedem Schuss auf einem separaten Blatt dessen Position auf. Wie oft waren Schuss und Aufzeichnung identisch? Nach der Serie erfolgt die Kontrolle. Wie hoch ist die Übereinstimmung?

Fortgeschrittene (F3)

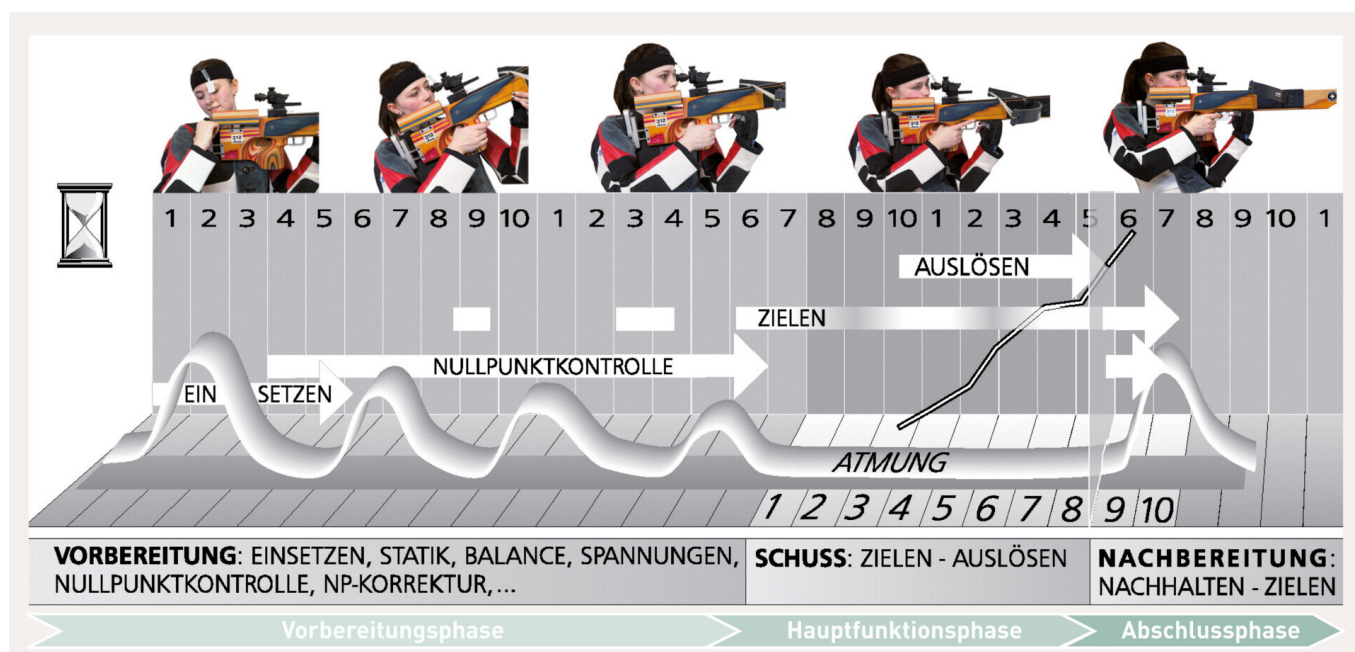
Lass deine Schütz/in oder deinen Schützen eine Passe von 10 Schuss schießen. Nach jedem Schuss schreibt sie oder er den Wert und die Richtung auf eine Papierscheibe oder eine Magnettafel. Wie gut funktionierten das Nachzielen und das Nachhalten und wie viele Übereinstimmungen wurden erzielt?

Atmen

Die Jugendlichen können das Technikelement Atmen in ihrer Ausbildungsstufe korrekt ausführen und wiederholen.

Coachingpunkte

- Atmen deine Schütz/innen in den Bauch oder in die Brust? Beobachte, ob sich ihre Schultern und ihr Brustkorb bewegen. Bei einer perfekten Bauchatmung bewegt sich der Oberkörper nicht.
- In der Kniendstellung kann die Bauchatmung eingeschränkt sein und der Oberkörper atmet leicht mit. Umso wichtiger ist die immer identische Restvolumenmenge beim Zielen mit angehaltenem Atem.
- Beobachte den Rücken der Schütz/innen. Videoaufnahmen geben wertvolle Hinweise.



Lernniveaus

Einsteiger/innen (F2)

Bauchatmung: Lass deine Schützinnen und Schützen im Schiessstand auf dem Rücken liegend mit einem Gegenstand auf dem Bauch die Bauchatmung erleben und bewusst trainieren (ca. zwei Minuten). Sie spüren den Unterschied zwischen Brust- und Bauchatmung gut, wenn sie ihre Hände auf ihren Bauch oder ihre Brust legen. Beobachte, ob sich der Gegenstand auf dem Bauch hebt und senkt.

Video: [Bauchatmung](#)

Bilde Tandems: Wenn der/die Schütz/in den Kopf auf die Backenauflage legt, darf er/sie noch dreimal ein- und ausatmen. Der/ die Partner/in zählt die Atemzüge laut mit. Dabei beachten sie, dass die Atmung langsam abflacht und sich sämtliche Muskulatur (ausser der Abzugshand) entspannt. Nach dem Anhalten des Atems muss der Schuss innert fünf Sekunden ausgelöst sein. Auch diese Sekunden kann der/die Partner/in laut mitzählen («fünf, vier, drei, zwei, eins, Schuss»). Falls der Schuss nicht bricht, unterbrechen sie den Ablauf und starten neu. Beobachte, wie die Partner/innen zusammenarbeiten.

Leicht Fortgeschrittene (F2)

Erkläre deinen Schütz/innen obenstehende Grafik. Betone, wie wichtig es ist, während den letzten drei Atemzügen (jeweils beim Ausatmen) bewusst die Muskulatur zu entspannen und den «Inneren Anschlag» zu empfinden. Spannungs- und Druckverhältnisse sollen vor jedem Schuss absolut identisch sein. Erst jetzt beginnen sie mit dem eigentlichen Zielen. Es gilt: So viel Spannungen wie nötig, so wenig wie möglich! Frag nach, ob die Schütz/innen die Spannungen gespürt haben und wo die Unterschiede liegen. Als Vorbereitung hilft die Übung «Atemzählen» (eins, zwei = einatmen, drei, vier, fünf = ausatmen), gezielt Muskelspannungen loszulassen. Die Übung kannst du im Liegen oder im Sitzen durchführen.

Innerer Anschlag, Nullpunktkontrolle und -korrektur

- Die Jugendlichen können den Äusseren Anschlag in ihrer Ausbildungsstufe korrekt einnehmen. Sie wissen, wie sich der Innere Anschlag anfühlt.
- Die Jugendlichen können den Nullpunkt in ihrer Stellung kontrollieren und wissen, wie die Korrekturen in Seite und Höhe auszuführen sind.

Coachingpunkte

Innerer Anschlag: Der Innere Anschlag setzt sich aus drei Komponenten zusammen: Ganzkörperbalance, Körperstatik und Muskeltonus-Regulation. Um als Leiterperson alle drei Komponenten beobachten und beurteilen zu können, benötigst du Hilfsmittel, z. B. den Analysesimulator oder Videoaufnahmen. Ein offener und ehrlicher Dialog mit deinem/r Schütz/in, der/ die über eine gute Körperwahrnehmung verfügt, hilft ebenfalls.



Nullpunkt: Der Nullpunkt ist jener Punkt, den deine Schütz/innen bei eingenommenem Äusseren Anschlag und optimal erstelltem Inneren Anschlag anvisieren. Ein Anschlag weist in dieser Position die geringsten Schwankungen auf. Hier sind Statik, Balance und Spannungen ausgewogen. Aus diesem Grund muss der Nullpunkt mitten auf der Scheibe liegen. Oftmals liegt er allerdings nicht genau im Scheibenzentrum. Deshalb kontrollieren die Schütz/innen den Nullpunkt vor jeder Schussauslösung und korrigieren ihn allenfalls.

- Beobachte deine Schütz/innen, wie sie ihre Nullpunktkontrolle ausführen.
- Senken sie den Blick ab?
- Atmen sie in den Bauch?
- Sind sie in der Lage, eine Massnahme (z. B. Nullpunktkorrektur) in ihrer Stellung aus der Kontrolle abzuleiten?

Lernniveaus

Leicht Fortgeschrittene (F2) und Fortgeschrittene (F3)

Durchführung Nullpunktkontrolle

Als Leiter/in Armbrust führst du mit deinen Schütz/innen korrekte Nullpunktkontrollen durch, bis sie diese Abläufe verinnerlicht haben:

- Blick absenken lassen oder Blick durch Diopter blockieren.
- Sämtliche Muskeln der Reihe nach auf ihre Spannungen überprüfen. Dabei sind insbesondere Stützarm und Stützhand am Vorderschaft sowie die Schulter- und Nackenmuskulatur völlig entspannt. Die Abzugshand weist immer den gleichen Griffdruck auf. Ruhig Luft holen, sachte ausatmen und zur Ruhe kommen.
- Wenn sich der Innere Anschlag vertraut anfühlt, den Blick wieder in die Ziellinie bringen und den Haltepunkt des Ringkorns kontrollieren. Nur wenn dieser exakt im Zentrum der Scheibe steht, ist der Nullpunkt optimal. Andernfalls den Nullpunkt korrigieren und erneut wie beschrieben prüfen.

Lass deine Schütz/innen, nachdem sie den Nullpunkt perfekt eingerichtet haben, die Stellung jeweils nach fünf Schüssen wieder neu aufbauen. Dabei sollen sie sich speziell auf den Inneren Anschlag konzentrieren und anschliessend die oben erwähnte Nullpunktkontrolle durchführen. Die Nullpunktkorrekturen sind im Lernbaustein Technischelemente Armbrust 1 beschrieben. Beobachte die Nullpunktkorrekturen deiner Kinder und Jugendlichen und frag nach, warum sie so gehandelt haben.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO