

## Trockentraining



### 1. Einleitung

---

Unter Trockentraining versteht man das Training mit dem Sportgerät und voller Ausrüstung ohne Abgabe eines scharfen Schusses.

Das Trockentraining stellt einen absolut notwendigen Bestandteil des Trainings dar. Nicht nur in der Saisonvorbereitung, wo das Trockentraining ein wesentlicher und unersetzlicher Bestandteil der Vorbereitungen ist, sondern in reduziertem Umfang auch im Verlauf der Wettkampfsaison bringt diese Trainingsform bei richtiger Dosierung und Ausführung entscheidende Vorteile.

Zugegeben, das Trockentraining bereitet weniger Spass, zeigt keine unmittelbaren in Ringzahlen auf der Scheibe sichtbaren Resultate. Dafür garantiert es längerfristige und dauerhafte Erfolge!

### 2. Gründe, die für ein Trockentraining sprechen

---

- Die Konzentration kann auf wichtige schiesstechnische Elemente wie Muskelgefühl, Muskelspannung, Balance, Koordination, etc. gelegt werden.
- Beim üblichen "scharfen" Training geht viel Aufmerksamkeit bei der Jagd nach der 10 verloren. Man nimmt sich zwar vor, dieses oder jenes technische Detail besonders zu beachten, doch bald regiert der kleine Kreis in der Mitte wieder die Sinne. Beim Trockentraining kann sich der Sportler auf die o.g. technischen Elemente konzentrieren, die letztendlich für die Trefferquote entscheidend sind.
- So manchen Abzugsfehler bemerkt man nur im Trockentraining. Im "scharfen" Training werden diese Fehler durch das Springen der Waffe vertuscht.
- Verbesserung der speziellen Kondition im Anschlag.
- In der Saisonvorbereitung ideal, um ein Gefühl für das Sportgerät und den Anschlag zu erhalten.

Gleiches gilt für Phasen der Anschlagsänderung, der Gewöhnung an ein neues Sportgerät oder Ausrüstungsutensilien (Schiesskleidung, Schiessbrille, etc.).

Während der Wettkampfsaison dann vorteilhaft, wenn die Technik durch viel scharfes Schiessen und stressige Wettkämpfe gelitten hat.

- Durch Konzentration auf Muskulatur wird das Maß der richtigen Spannung eingeschliffen und Muskelverspannungen bewusst gemacht.

## Trockentraining



### 3. Durchführung des Trockentrainings

---

Einige **wichtige Grundregeln** sind bei der Durchführung des Trockentrainings zu beachten:

- a) Trockentraining nur mit voller Schiesskleidung und Ausrüstung. Nur mit Schiessschuh auf der Rolle sitzen und fernsehen gibt zwar spezielle Kondition, hat aber mit Trockentraining wenig zu tun.
- b) Trockentraining muss mit voller Konzentration durchgeführt werden. Deshalb muss das Trockentraining in einem Raum ausgeübt werden, in dem man ungestört ist.
- c) Das Trockentraining findet mit einer massstabsgerecht verkleinerten Scheibe statt, die in Zielhöhe angebracht wird.
- d) Trockentrainings mit Hülsen oder Trockentrainingsbolzen durchführen, um den Schlagbolzen zu schonen.
- e) Es kann auch einmal sehr aufschlussreich sein, das Trockentraining vor oder neben einem grossen Spiegel abzuhalten, um seinen Anschlag einmal selbst von vorne oder von der Seite zu sehen. Grobe Fehler im Anschlag und im Bewegungsablauf können erkannt werden.

### 4. Der zeitliche Rahmen

---

Wie bei allen Übungen gilt auch hier: lieber mehrere kurze Übungsphasen als wenige lange.

25 Minuten effektive Trainingszeit pro Anschlag haben den grössten Effekt. Dabei liegt der Schwerpunkt auf dem äusseren und dem inneren Anschlag. Längere Phasen werden langweilig und sind nur zur Verbesserung der speziellen Kondition ratsam.

Die Trainingshäufigkeit richtet sich nach dem Ziel, den Voraussetzungen des Sportlers und der Trainingsphasen

- in der Vorbereitungsphase wird ein Sportler, der seine kniend Leistungen verbessern will, wohl 3 bis mal wöchentlich Trockentraining machen,
- wogegen in der Wettkampfphase 1 mal wöchentliches Training ohne scharfe Patrone meist ausreicht. Auch hier ist jedoch eine individuelle Abstimmung des Trainingsplanes auf die Bedürfnisse und Voraussetzungen des Sportlers unerlässlich.

## Trockentraining



### 5. Wie trainiert wird

---

Im Trockentraining geht es vorwiegend um das Training von

- Einrichten
- Innerer Anschlag
- Muskelgefühl
- Koordination Halten-Abziehen, Abziehen, Nachzielen.

Die Vorbereitungen mit Stretching, technische Zielsetzung und der Analyse der Schwachstellen im gegenwärtigen Schiessvorgang, sind ebenso sorgfältig zu absolvieren, wie danach der **Aufbau** und das **Einrichten des Anschlags**.

Die **Nullstellung** des Anschlages wird auf den Haltepunkt ausgerichtet. Danach werden die verschiedensten Bewegungsabläufe genauestens kontrolliert (Einsetzen der Schaftkappe, Aufsetzen des Ellbogens, Verdrehen des Oberkörpers).

Bei den einzelnen Anschlägen erfolgt häufiger eine **Einrichtungskontrolle**. Diese Einrichtungskontrollen sind von Schuss zu Schuss vorzunehmen

- in Anschlag gehen
- Atmen mit Blick durch Diopter
- Blick weg
- Atmen
- Konzentration auf
  - Entspannung des Armes und der Schulter
  - die richtigen Druckverhältnisse
  - Spannungen der Muskulaturdamit ein gutes, sattes und stabiles Gefühl entsteht.
- Kontrollblick wo Nullpunkt ist
  - ggf. Feinkorrektur desselbenDie Feinkorrektur erfolgt je nach Position der Nullstellung und Anschlag durch verschiedene Massnahmen (z.B. durch Verändern der Position)

Sind diese Voraussetzungen geschaffen, kann man sich auf **Halten** und **Abziehen** konzentrieren. Die Schwankungen werden für einige Zeit geringer, um danach wieder anzusteigen. Im Trockentraining muss man herausfinden, nach welcher Zeit die Schwankungen für eine gewisse Phase geringer werden, wie lange diese Ruhephase dauert und dass man sie konsequent zum Abziehen nutzt. Damit wird die Koordination Halten - Abziehen als automatische Schaltung von Finger und Gehirn in vielen hundert Versuchen eingeschliffen und automatisiert.

## Trockentraining



Ist auf diese Art eine gute Vorbereitung **des Schusses** erfolgt, so ist das Abziehen der wichtigste Moment des Schusses. Beim Abziehen darf sich der Finger nur minimal bewegen, wogegen ALLE anderen Muskeln des Körpers regungslos bleiben. **Beim Trockenschuss muss das Sportgerät stehen bleiben**; eventuelle Bewegungen müssen erforscht und abgestellt werden.

Daneben darf aber nicht vergessen werden, dass im Trockentraining **auch experimentiert werden kann**.

- Welche Stellung des linken Fusses beim Kniend Schiessen ist für mich optimal?
- Welche Riemenspannung ist für mich liegend und kniend optimal?
- Muss der Handstopp für eine optimale Stellung etwas weiter nach vorne oder zurück?

Wichtig ist dabei nur, dass stets maximal 1 Grösse verändert wird, da man sonst nicht mehr weiss, was nun die Veränderung ausmacht. Weiterhin sollten an einem einmal gefundenen und als gut befundenen Anschlag keine gravierenden Veränderungen ohne Trainer vorgenommen werden, sondern die Feinheiten und Dinge, die individuell verschieden sind, optimal gelöst werden.

