

# Trockentraining als Saisonvorbereitung?

Leider wird der Wert des Trockentrainings über 300 m immer noch stark unterschätzt. Es wird ganz einfach als zu langweilig und eintönig empfunden.



**Heinz  
Bolliger**

## RATGEBER

Der Ehrenpräsident der Schweizer Matchschützen und langjähriger erfolgreicher Nationaltrainer unserer Schützen, Heinz Bolliger, beantwortet Ihnen technische Fragen, die Sie, liebe Leserinnen und Leser, beschäftigen.

Sie erreichen den «Technischen Ratgeber» über: [bolligerheinz@hisppeed.ch](mailto:bolligerheinz@hisppeed.ch)

oder per Post:  
Heinz Bolliger, Claridenweg 3  
8604 Volketswil

## Welches Ziel strebt ein Sport- schütze an?

Das Ziel muss sein, nach Möglichkeit, mit jedem Schuss (in allen Schiessstellungen) die «10» zu treffen! Um das bewerkstelligen zu können, müssen einige Bedingungen erfüllt sein. Lassen wir einmal einfachheitshalber die Voraussetzungen wie zum Beispiel die Gewehrqualität, die Munition, die Wetterbedingungen etc weg, so stellen wir fest, unser Sportgerät muss so lange unbeweglich gehalten werden, bis das Gehirn in der Lage ist, das ideale Zielbild anzuvisieren und dem Zeigefinger den Befehl zu erteilen, den Abzug zu betätigen.

## Was ermöglicht einen Treffer in der Mitte der Scheibe?

Der Sportschütze, welcher seine Muskelpartien regelmässig trainiert, wird eine gute und konstante Ruhig- haltetechnik erreichen. Die Unbe-

weglichkeit der Sportwaffe während einer bestimmten Zeit nennen wir die Stabilität. Je öfter ein Schütze trainiert, um so schneller erreicht er diese Stabilität. Eine billige und zudem sehr geeignete Trainingsform ist «das Trockentraining».

## Wie kann das Trockentraining ab- wechslungsreich gestaltet werden?

Ein Weitspringer (Leichtathlet) geht auch nicht zur Anlage und trainiert «nur» Weitsprung. Er teilt sein Training in folgende Elemente auf: Zuerst konzentriert er sich speziell auf den Anlauf (Schnelligkeit), dann auf den Absprung, später auf die Flugphase und zuletzt auf die Landung. Erst, wenn die verschiedenen Elemente im Einzelnen sitzen, wird versucht, die verschiedenen Elemente zu koordinieren. Auf ähnliche Art kann das Trockentraining des Sportschützen aufgeteilt werden. Dabei unterscheiden wir folgende Elemente:

### 1. Äusserer Anschlag

Dies ist der Anschlag des Schützen, den Aussenstehende beurteilen können. Der Anschlag muss den erwähnten Regeln entsprechen und der Schütze muss sich wohl fühlen. Der äussere Anschlag sagt jedoch nichts über den Zustand der Muskeln aus.

### 2. Innerer Anschlag

Es wird vor allem das Muskelgefühl (Muskelsinn und Muskelempfindung), sowie das ruhige und entspannte Halten der Sportwaffe geschult. Die entsprechenden Anschlagübungen werden gegen eine weisse Wand, ohne Haltepunkt, trainiert. Der ideale Anschlag soll nicht durch ein willkürliches Ausrichten des Sportgewehres auf einen Haltepunkt beeinträchtigt werden. Der Trainierende soll sein Sportge-



Regelmässiges Trockentraining kann die Ergebnisse im Wettkampf erhöhen.

wehr so halten, dass er sich dabei wohl fühlt. Er wird sich dadurch besser an seinen – vom Muskelgefühl her geleiteten – richtigen Anschlag gewöhnen.

### 3. Zielen, koordinieren, Abziehen

Der Zielvorgang ist einfach und schnell erlernbar. Der Sportschütze muss sich sein sauberes Zielbild einprägen. Nun versuchen wir zu koordinieren. Dies soll so aussehen: Wir kleben aufs Fensterglas einen ca. 6 mm schwarzen Punkt im Durchmesser und das in einer Entfernung von drei bis vier Metern. Gleichzeitig wählen wir einen anderen Orientierungspunkt, wie zum Beispiel eine Fensterecke oder irgendetwas aus.

Nun bemühen wir uns, dass die Bewegung des Sportgewehres unterhalb des schwarzen Punktes zum Stehen kommt und kontrollieren zur gleichen Zeit, ob der zweite Orientierungspunkt nicht in die falsche Richtung abtrifft. Die Stabilität der Waffe zeigt die Stelle unterhalb des schwarzen Punktes und die Schwankung des Körpers die Verschiebung des zweiten Orientierungspunktes.

Auf diese Art wird die Stabilität in den Wintermonaten trainiert. Das Betätigen des Abzuges wird von den meisten Ausbildern nicht empfohlen, wegen des Vergleichs zum wirklichen

Schuss. Das Argument ist, dass die Koordination leicht zu erlernen ist, nachdem einige Wochen lang wirklich scharf geschossen wurde.

## 4. In welcher Jahreszeit soll das Trockentraining forciert werden?

Das Trockentraining findet bei vielen Schützinnen und Schützen vor allem in den Wintermonaten seine Anwendung. Aber auch bei der Vorbereitung während der Schiesssaison findet das Trockentraining immer wieder seine Anwendung, weil vielfach sehr viel Zeit bei der Fahrt bis zum Schiessstand verloren geht oder nicht zu viel im Scharfschuss trainiert werden kann. Ob Trockentraining auf dem Schiessstand oder im Zimmer absolviert wird ist sekundär, die Hauptsache ist, man macht ein seriöses TROCKENTRAINING!

## 5. Wie viel Zeit ist dem Trockentraining zu widmen?

Wir empfehlen am Anfang 15 Minuten pro Tag. Das zwei- bis dreimal die Woche für Anfänger. Wir empfehlen jeden Tag zwei Minuten dazuzugeben, bis stufenweise die Bruttozeit kniend von ca. 45 Minuten erreicht ist.

## 6. Das Trockentraining ist unerlässlich

Das Trockentraining ist nicht nur unerlässlich, um die Stabilität und Beharrlichkeit zu verbessern, sondern hat auch einen grossen Nutzen, was die Kräftigung der Willensstärke anbelangt. Wer in der Lage ist, sein festgesetztes Trockentraining durchzuziehen, die Langeweile zu beherrschen, wird seine Ergebnisse im Wettkampf schnell erhöhen. ■

hb