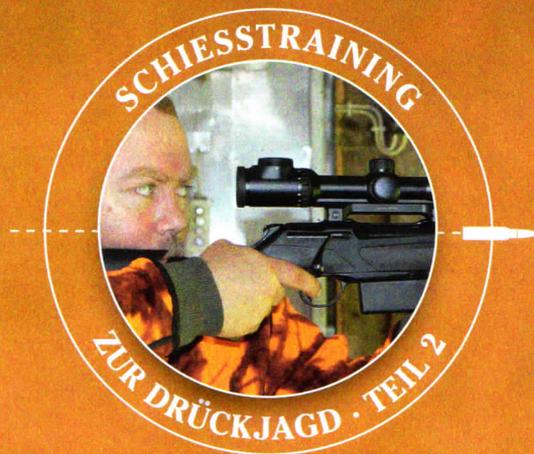


# Fit

fürs Flüchtige





## TRAINING IN DER 3. UND 4. WOCHE

**In sechs Wochen fit für das bewegte Schießen auf der Drückjagd. Das ist das Ziel des von Andreas Bach entwickelten Trainingsplanes. Dieses Mal zeigt der Schießlehrer, wie Sie Fehler beim Üben vermeiden und worauf Sie im Schießkino achten müssen.**

**Die ersten beiden** Trainingswochen liegen nun hinter uns. Bei einigen meiner Schüler traten erste Probleme auf. Die immer wiederkehrende Routine und hohe Zahl an Wiederholungen ließen zwar die Bewegungsabläufe flüssiger werden, jedoch schleichen sich im Laufe der Zeit einige Ungenauigkeiten ein. Bei entsprechender Wiederholungszahl werden diese ebenfalls in das Muskelerinnerungsvermögen übernommen. Ständige Beobachtung und Korrekturen durch eine weitere Person (Schießlehrer) sind notwendig.

Die Unterschiede in der Schießleistung zwischen der herkömmlichen und der intensiven Ausbildung mit vorgeschaltetem Trockentraining sind immens. Zunächst wird der Schüler erfahrungsgemäß schlechter schießen. Er konzentriert sich aktiv auf all die Dinge, die er beim Trockentraining beachten muss: Fußstellung, Hüftausrich-

tung, Gewichtsverlagerung, Greifen der Waffe, Abzug, Schwingen. Ständige Korrekturen durch den Trainer verbessern die Situation zunächst auch nicht. Man muss sich aber vor Augen führen, dass es zu Beginn der Schießausbildung um Grundlagen geht. Wenn diese sitzen, ist der Kopf frei für das Ansprechen des Wildes, Schätzen des Vorhaltens und Setzen des Haltepunktes. Die Schussabgabe erfolgt automatisiert – quasi unbewusst nebenbei!

Die gängigsten Fehler möchte ich erläutern. Denn steht kein Schießlehrer zur Verfügung, sollten die Schießfehler von jedermann erkannt und behoben werden können. Bei Problemfällen hilft aber nur ein Profi.

### **Mucken**

Großkalibrige Gewehrschüsse belasten den Körper des Schützen. Selbst angenehm zu schießende



Ballpendel: Diese Übung schult das ruhige Schwingen. Dabei sollte aber jeweils nur in eine Richtung dem Tennisball gefolgt werden.

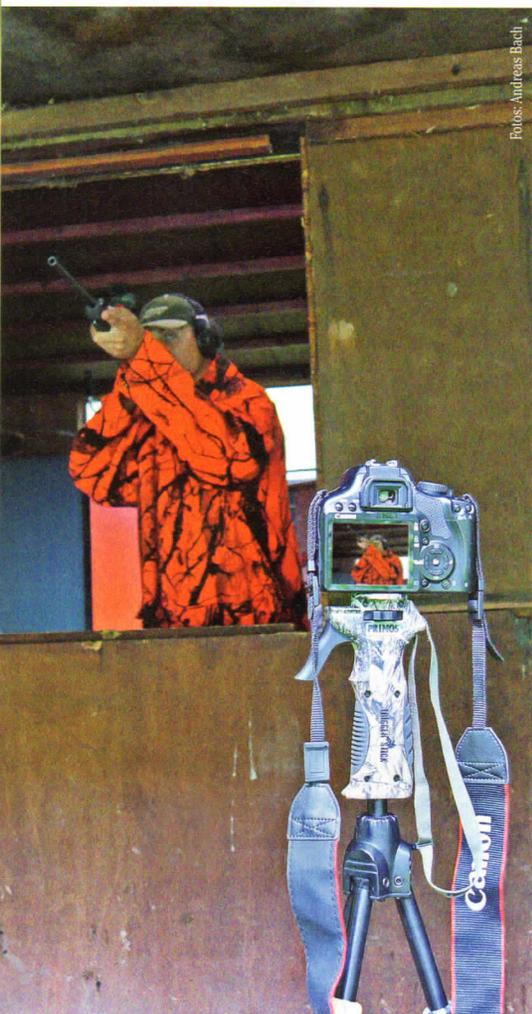


Foto: Andreas Bach

Beim Trockentraining sowie auf dem Schießstand hilft die Kamera auf dem Stativ, eventuelle Fehler festzuhalten und diese auszuwerten.

Waffen und Kaliber klopfen irgendwann die Schulter „weich“. Rückstoß, Mündungsknall, Mündungsdruck und Mündungsfeuer können zu Meidungsverhalten führen. Stellt der Jäger das bei sich fest, muss das Schießtraining sofort unterbrochen werden. Die Gefahr, dass aus dem Meidungsverhalten eine tief sitzende Schussempfindlichkeit oder gar Angst wird, ist groß. Dieses äußert sich oft durch:

- Schließen der Augen, da sie empfindlich auf Lichtblitz und Mündungsdruck reagieren.
- Nicken oder Wegdrehen des Kopfes etwa aufgrund einer vorangegangenen Kollision mit dem Zielfernrohr
- Vordrücken der Schulter, um dem Rückstoß entgegenzuwirken.

**Das Mucken wird meist** begleitet von einem Verreißen des Abzuges. Unbewusst versucht der Schütze, das Abziehen und das Meidungsverhalten zu synchronisieren. Leider gehen die klaren Anzeichen für das Mucken in der Erschütterung der Waffe unter und können selbst von einem Profi nicht zweifelsfrei erkannt werden. Hier hilft: Die Magazine von einer anderen Per-

son laden zu lassen und bei fünf Schuss eine Pufferpatrone jeweils an einer zufälligen Stelle zu platzieren.

#### Abhilfe:

- 1 Die Schusszahl im Training muss reduziert werden.
- 2 Oft wird empfohlen, mit schwachen Kalibern (.22 Hornet) zu üben. Das ist jedoch Selbstbetrug! Wird auf der Jagd dann die gewohnte 9,3x62 mit 20 Gramm TMR geladen, fängt das Mucken wieder an.
- 3 Im schlimmsten Fall muss erneut mit der Grundausbildung des Schützen begonnen werden. Drückjagd ist aus Sicht des Tierschutzes dann eher als Fernziel zu betrachten.
- 4 Die Waffe wird satt in die Schulter gezogen. Der Körper wird zur Schwungmasse und gibt dem Gewehr weniger Raum zum „Kicken“.

#### „Melken“

Statt des Abzugsfingers bewegen sich alle Finger. Die Bewegung des Schießfingers erfolgt nicht losgelöst von den anderen Fingern. **Abhilfe:** Daumen gestreckt lassen, Mittel-, Ring- und kleiner Finger ziehen die Waffe in die



Entlang des Bandes schwingen, im markierten Mittelbereich abdrücken (Pufferpatronen verwenden!), repetieren und weiter mitschwingen

Schulter. Die Hand neigt dann weniger zum Verkrampfen.

### Verreißen des Abzuges

Das bewusste Durchreißen des Abzugs ist ein häufiger Fehler beim bewegten Schuss. Aufgrund mangelnder Schießtechnik ist der Schütze nur kurz auf dem Haltepunkt und reißt den Abzug durch, bevor er wieder verwickelt. **Abhilfe:** Wer nach den Trockentrainingstipps in dieser und der letzten Ausgabe trainiert, verbessert seine Schießtechnik. Mitziehen und Verreißen sind kein Problem mehr.

### Reißen der Waffe

Wird der Vorderschaft zu fest gegriffen und die Unterstützungshand aktiv eingesetzt, verreißt man meist die Waffe. Werden Schüsse nur „hingeworfen“, passiert dies regelmäßig. Die Treffer liegen beim Rechtschützen meist links tief. **Abhilfe:** Trockentraining mit offener Hand. Dabei deutet man mit dem Zeigefinger in Richtung Ziel. Somit wird dieses intuitiver erfasst. Der Jäger lernt, dass ein Zupacken mit der Unterstützungshand überflüssig ist. Die Schwungbewegung erfolgt aus der Kör-

perdrechung. Der Winkel der Waffe zur Schulter bleibt dabei immer derselbe.

### Hinweise zum Trainieren im Schießkino

- 1 Höherer Trainingseffekt durch trockenes Mitrichten. In der Schießrotation übt der Jäger den Ablauf auf die Leinwand mit entladener Waffe, während ein anderer schießt. Danach schießt er selbst, und eine andere Person beginnt mit dem Trockentraining.
- 2 Kinos verleiten zum „Herumbalieren“. Der Trainingseffekt ist am höchsten, wenn man sich an seinen Plan hält.



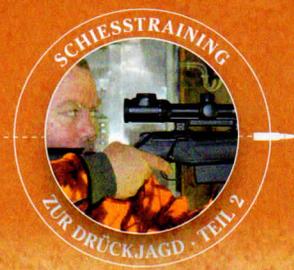
## ERLEBEN SIE DAS MESSE-REVIER AUGSBURG

- Jagdwaffen
- Jagdoptik
- Gebraucht Waffen
- Jagdzubehör
- Jagdreisen
- Große Jagdgebrauchshunde-Sonderschau
- Neu! Große Bogensport-Sonderschau
- Offroad-Fahrzeuge
- Trachten und Zubehör
- Großes Rahmenprogramm

15. - 18. JANUAR

LIVE  
die neuesten  
Jagdtrends entdecken!





**Trainingsplan der 3. und 4. Woche** (5./6. Woche in der nächsten Ausgabe)

Trainingstag	3. Woche	4. Woche
<p><b>Montag</b></p> <p><b>Trockentraining</b> (15 Minuten)</p>	<p><b>50 x (pro Seite) Zielen über die Schnur</b></p> <p>Abzug zwischen den Markierungen drücken (Pufferpatronen verwenden)! Nach je 10 Wiederholungen wird der Winkel der Schnur geändert.</p>	<p><b>Ballpendel</b> (Schnur sollte mind. 4 Meter lang sein, ansonsten bewegt sich der Ball zu schnell)</p> <p>Um sauber zu schwingen, nie umkehren, sondern immer nur von einer Seite 30 x pro Seite</p>
<p><b>Mittwoch</b></p> <p><b>Trockentraining</b> (20 Minuten)</p>	<p><i>wie Montag</i></p> <p>zusätzlich: <b>Folgeschuss</b> auf ein statisches Ziel z. B. Schussplaster oder Kronkorken</p>	<p><b>30 x Ballpendel und Folgeschuss auf festen Punkt</b> (etwa liegenden Bierdeckel)</p>
<p><b>Freitag</b></p> <p><b>Trockentraining</b> (30 Minuten)</p>	<p><i>wie Mittwoch</i></p> <p>zusätzlich: <b>Abstellen der Waffe</b> nach jedem Doppelschuss (es wird Drückjagdbekleidung getragen)</p>	<p><b>30 x Ballpendel, 3 Schüsse in Folge</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Schuss auf schwingenden Ball</li> <li>Schuss auf statisches Ziel</li> <li>Schuss wieder auf Ball – gleiche Laufrichtung wie Schuss 1</li> </ol>
<p><b>Samstag</b></p> <p>(2 x 30 Minuten)</p>	<p><b>DRITTER SCHIESSTAG</b> <u>auf den laufenden Keiler</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>10 Schuss auf statisches Ziel</b> Die Waffe wird nach jedem Schuss wie auf der Jagd abgelegt.</li> <li><b>2 x 5 Schuss auf den laufenden Keiler</b> Im Magazin wird jeweils eine Pufferpatrone platziert. Dies hilft, eventuelles Mucken zu erkennen.</li> <li><b>2 Keilerscheiben: 1 x beweglich und 1 x statisch,</b> <b>Dublettendrill 10 x 2 Schuss</b> 1. Schuss auf den laufenden Keiler 2. Nachschuss auf das statische Ziel (simuliert krankgeschossene Sau) <b>Wichtig:</b> Kein Dublettenschießen, d. h. 2 Schuss auf den Keiler. Die Übung wäre der Schießtechnik abträglich.</li> </ol>	<p><b>VIERTER SCHIESSTAG</b> <u>Schießkino</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Warm up auf geometrische Figuren: <b>2 x 5 Schuss auf statische Kreise</b> <b>2 x 5 Schuss auf sich bewegende Kreise</b></li> <li>Erste Filmsequenz: <b>2. Sau im Schritt/Troll, 3 x 5 Schuss</b> jeweils aus der Bereitschaftshaltung</li> <li>Zweite Filmsequenz: <b>ähnlicher Film, aber kleineres Ziel (nicht zu schneller Frischling)</b></li> <li>Dritte Filmsequenz: <b>Lang gezogene Rotte – erste und letzte Sau beschießen</b> Wer zu schnell repetiert, d. h. jede Sau beschießen will, schießt unsauber.</li> </ol>



Foto: Andreas Bach

Der erste Schuss gilt dem bewegten Ziel (rechter Keiler). Dann heißt es repetieren und dem statischen Ziel (linker Keiler) den Schuss antragen. Das simuliert den Fangschuss auf ein krankgeschossenes Stück.

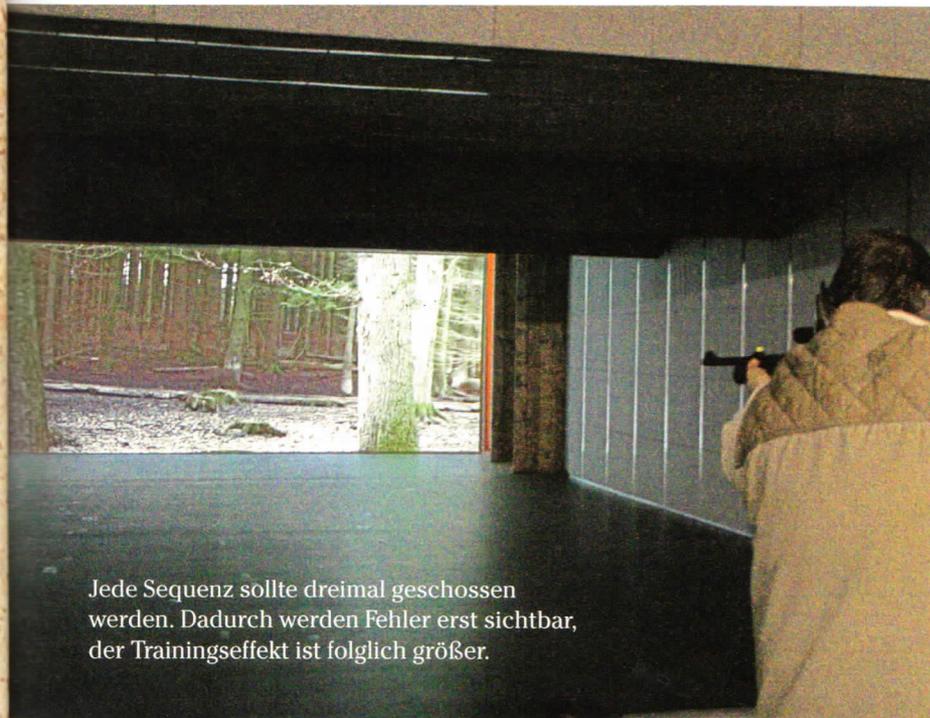
Die einzelnen Filmequenzen sollten dreimal geschossen werden. Wer nach jeder Sequenz den Film wechselt, kann seine Fehler nie abstellen.

3 Die Videos sollten so eingestellt sein, dass der Film nach dem Treffer weiterläuft. Stoppt die Szene, sieht der Schütze den Ablauf nach der Schussabgabe als beendet an. Er zielt nicht mehr nach

und repetiert nicht im Anschlag. Das ist praxisfern.

4 Einsatz von Pufferpatronen. Laden durch eine andere Person (der Schütze weiß nicht wann eine Pufferpatrone abgeschlagen wird).

**Im nächsten** Artikel der Serie steht speziell die Schießpraxis während der Drückjagd im Vordergrund.



Jede Sequenz sollte dreimal geschossen werden. Dadurch werden Fehler erst sichtbar, der Trainingseffekt ist folglich größer.

Foto: Redaktion



QUALITY & CRAFTSMANSHIP  
FROM SWEDEN SINCE 1950



Reißverschlüsse unter den Armen für beste Belüftung, Stretch Einlagen für Bewegungsfreiheit.



Extra hohe Tasche für Funkgerät. Kabelkanal für den Kopfhörer.



Hosenträger zum Umhängen der Jacke wie einen Rucksack



Integrierte Patronenhalter in den beiden Aussentaschen

With the high-tech functionality of



## OUTLAND ACTION – UNSERE BESTE KOMBINATION

In der Outland Action Kombination ist großflächig GORE TEX® Stretch verarbeitet, der sehr strapazierfähige Oberstoff ist mit einer GORE TEX® Membrane laminiert, die Hose hat neben vorgeformten Knien viele nützliche Taschen und Verstärkungen an Knien und Knöcheln. Diese Kombination ist wahrscheinlich die meist durchdachteste, die wir jemals entwickelt haben. Wenn Sie nur einen Anzug für alle Jagdaktivitäten haben wollen, dann empfehlen wir Ihnen einen sorgfältigen Blick auf unsere Outland Action Kombination.



Erhältlich im gut sortierten Jagdfacheinzelhandel.

Chevalier Sweden AB - Büro Deutschland  
EMAIL: [hubertus.knigge@chevalier.se](mailto:hubertus.knigge@chevalier.se)  
FON: 0163 - 596 5660. [www.chevalier.se](http://www.chevalier.se)