

## **Trockentraining - von Trainern gepriesen, von Schützen gemieden**

Unter Trockentraining versteht man das Training mit Waffe und voller Ausrüstung ohne Abgabe eines scharfen Schusses. Es stellt einen absolut notwendigen Bestandteil des Trainings dar. Nicht nur im Winter, wo Kälte und Dunkelheit das Trockentraining bei der Saisonvorbereitung unersetzlich machen, 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, sondern längerfristige aber dauerhafte Erfolge. In welcher Sportart gibt es sie nicht, die ungeliebten aber höchst effektiven Trainingsformen, zu denen sich ein Sportler manchmal durchringen oder überwinden muß. Dabei kann ein sinnvoll und mit Hirn betriebenes Trockentraining so viele Aufgabenstellungen bieten, daß die Zeit im Fluge vergeht.

### **1. Gute Gründe, die für Trockentraining sprechen:**

- Zeitersparnis, weil Anfahrtswege, Begrüßungsplaudereien und Störungen wegfallen  
Konzentration kann auf wichtige schießtechnische Elemente wie Muskelgefühl, -spannung, Balance, Koordination Halten - Abziehen, Abziehen gelegt werden.  
Beim üblichen scharfen Training geht soviel 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. Der Schütze kann sich auf die o. g. technischen Elemente konzentrieren, die letztendlich für die Trefferquote entscheidend sind.
- mancher Abzugsfehler bemerkt man nur im Trockentraining. Im scharfen KK-Training werden sie durch das Springen der Waffe vertuscht.
- Verbesserung der speziellen Kondition im Anschlag.
- Preiswertes Training.
- Im Winter ideal, um Gefühl für Waffe und Anschlag zu erhalten oder neu aufzubauen. Dasselbe gilt für Phasen der Anschlagsänderung oder Gewöhnung an neue Waffe oder Jacke.
- In 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.

### **2. 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 spezielle Kondition, hat aber mit Trockentraining wenig zu tun.
- b) Trockentraining muß mit voller Konzentration durchgeführt werden. Deshalb muß man sich einen Raum aussuchen, in dem man ungestört ist.
- c) Trockentraining findet mit maßstabsgerecht verkleinerten Scheiben in Standhöhe statt. Diese Höhe ermittelt man auf dem Schießstand durch Abmessen der Strecke Unterlage - Laufmündung. Beim Trockentraining wird die Waffe so gehalten, daß derselbe Abstand eingestellt ist und dann der Haltepunkt in Form eines schwarzen Punktes auf einem weißen Blatt Papier in dieser Höhe ausgemacht wird. Die Größenverhältnisse sollten denen auf 50 m entsprechen. Besonders gut eignen sich Verandatüren, da dort das Blatt leicht in der Höhe verstellt werden kann und zudem eine gute Beleuchtung der "Scheibe" gewährleistet ist.

- d) Trockentraining mit Hülsen oder Trockentrainingsbolzen, um Schlagbolzen zu schonen.  
Es kann auch einmal sehr aufschlußreich sein, 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.

### 3. 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 den äußeren und 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 Schützen und der Trainingsphasen; in der Vorbereitungsphase wird ein Schütze, der seine kniend Leistungen verbessern will wohl 3-4 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 Schützen unerlässlich.

### 4. Wie wird trainiert:

Im Trockentraining geht es vorwiegend um das **Training von Einrichten, Inneren Anschlag, Muskelgefühl, Koordination Halten-Abziehen, Abziehen, Nachzielen.**

Die Vorbereitungen mit Stretching, technische Zielsetzung und Analyse der Schwachstellen im gegenwärtigen Schießvorgang sind ebenso sorgfältig zu absolvieren, wie danach das **Aufbauen** und **Einrichten des Anschlages**. Die **Nullstellung** des Anschlages wird auf den Haltepunkt ausgerichtet. Danach werden die verschiedensten Bewegungsabläufe genaustens kontrolliert (Einsetzen der Schaftkappe, Aufsetzen des Ellbogen, Verdrehen des Oberkörpers).

Bei den einzelnen Anschlägen erfolgt häufiger eine **EINRICHTUNGSKONTROLLE**. Diese Einrichtungskontrollen von Schuß zu Schuß (in Anschlag gehen, Atmen mit Blick durch Diopter, Blick weg, Atmen, Konzentration auf Entspannung des linken Armes und der rechten Schulter sowie auf die richtigen Druckverhältnisse und Spannungen der Muskulatur, damit ein gutes, sattes und stabiles Gefühl entsteht - Kontrollblick wo Nullpunkt ist ==> ggf. Feinkorrektur des Nullpunktes. Diese erfolgt je nach Position der Nullstellung und Anschlag durch verschiedene Maßnahmen (lg z.B. durch Verändern der Position des re, Ellbogens).

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.

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 die Waffe 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 lg und kn 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.

## Trockentraining

- Definition
- Bestandteil v.a. im Winter, aber auch in Saison
- Ungeliebte aber höchst effektive Trainingsform

### 1) Gründe für TT

Zeit

Konzentration aufs Wesentliche

Verbesserung Innerer Anschlag, Muskelekontrolle,-gefühl

Spezielle Kondition

Abzugsfehler

Kosten

Witterungsunabhängig

Anschlagsänderungen

In d. Saison gegen zu viele WK

### 2) Durchführung

- volle Ausrüstung,
- volle Konzentration (ohne Ablenkung)
- maßstabsgetreu (Scheiben, Höhe,
- TT-bolzen oder Hülsen
- Spiegel, dunkler Raum

### 3) Zeit

- 30 Min/TE v.a. lg und kn
- 2-3x/Wo. zur Verbesserung Saisonanf.; 1x/Wo. In Saison

### 4) Wie wird trainiert?

- Anschlag aufb., einrichten
- Einrichtungskontrollen zwischen den Schüssen
- Koord. Halten-Abziehen
- Abziehen – Korn bleibt stehen, d.h. nachzielen
- Experimente (je nur 1 Größe verändern)