

Bei vielen Sportarten spielt das Muskel-Erinnerungsvermögen eine wichtige Rolle, so auch beim Flintenschießen. Fußstellung, Gewichtsverteilung und Anschlag basieren auf tausenden, ja zehntausenden von gleichen Bewegungen, die mit der Zeit völlig automatisiert ablaufen. Ein präzises Zusammenspiel der Muskeln in Bewegungsabläufen – das sogenannte Muskel-Erinnerungsvermögen – ist in der Natur die Basis für ein Überleben. Der Naturforscher Charles Darwin hat mit seiner Evolutionstheorie „survival of the fittest“ bewiesen, dass das Tier, welches im Unterbewusstsein die besten Reflexe besitzt, am ehesten überlebt. Diese reflexartigen, im Unterbewusstsein verankerten Bewegungsabläufe, dazu zählen das Muskel-Erinnerungsvermögen, die „Auge-Hand-Koordination“ und die „Auge-Ziel-Koordination“, sind elementare Voraussetzungen, die sich einfach und praxisnah durch Trockenübung zu Hause einüben lassen.

FEHLERHAFTES ANSCHLAGEN

Ein perfekter Anschlag ist das Erfolgsrezept für das Flintenschießen! Langjährige Erfahrung als Schießlehrer hat mir immer wieder gezeigt, dass mindestens die Hälfte aller Fehlschüsse einen schlechten Anschlag als Ursache hat. Eine ganz große Fehlerquelle liegt im überhasteten Anschlag. Dies führt zu Tiefschüssen bei zu hoch in die Schulter eingesetztem Schaft und zu Hochschüssen im umgekehrten Fall. Beim Rechtsschützen zum Beispiel zu Linksschüssen, wenn der Schaft auf dem Arm zu liegen kommt. Also jedes Mal eine andere Trefferlage. Überhastetes Anschlagen entsteht vor allem durch Unsicherheit. Der Schütze glaubt, über zu wenig Zeit zu verfügen. Beim Wurfscheibenschießen sind meistens falsche Gewehrhaltepunkte, aber ganz einfach auch mangelndes Anschlagtraining die Ursache für Fehlschüsse. Eine weitere Fehlerquelle ist zögerliches, zu spätes Anschlagen, meistens hervorgerufen durch mangelndes Training, zu langen Schaft, schlechtes Augenlicht (zu spätes Erkennen des Ziels). Für jedes zu beschießende Ziel gibt es einen idealen Moment abzurücken, in England „Sweet Spot“ genannt. Bei verspätetem Anschlagen bleibt keine Wahl, wo und wann der Schuss idealerweise platziert werden kann. Das Resultat ist meistens ein Fehlschuss, weil der Schütze in Zeitnot gerät.

SECHS WEITERE ANSCHLAGFEHLER

1. Beim Anschlagen wird der Kopf auf den Schaft hinuntergenommen. Der Schaft muss unbedingt an den Kopf gebracht werden und

keinesfalls umgekehrt.
2. Der Kopf hat keinen optimalen Kontakt mit dem Schaft (z.B. durch zu aufrechte Körperhaltung oder Rücklage).

3. Das Abheben des

Kopfs beziehungsweise der Kontaktverlust der Wange zum Schaft während der Schussabgabe.
4. Die Schulter wird zurückgezogen.
5. Bei der Bereit-Position ist die Mündung zu hoch, also über der Flugbahn. Dadurch muss die Flinte zum Anschlagen hinten zu stark angehoben werden. Da sich dabei der Lauf um die Achse der linken Hand (bei Rechtsschützen) nach unten bewegt, liegt die Mündung bei der Schussabgabe zu tief unter dem Ziel. Bemerkte der Schütze die zu tief liegende Mündung rechtzeitig, korrigiert er nach oben und überschießt dann oft das Ziel.

6. Zu frühes Anschlagen der Waffe auf ein nahendes Ziel, das sich noch viel zu weit vom Schützen entfernt befindet. Wir nennen es „Filmen“. Meistens endet dies mit einem Fehlschuss hinten.

VERBESSERN DES ANSCHLAGENS

Was kann man denn nun tun, um seinen fehlerhaften Anschlag nachhaltig zu verbessern? Die Antwort ist klar: Anschlagübungen – Trockentraining, und zwar täglich fünf bis zehn Minuten! Richtig durchgeführt, werden Ihre Schieß-Resultate drastisch verbessert – sei es auf der Niederwildjagd oder beim Wurfscheibenschießen. Bevor Sie nun mit Ihrem Training beginnen und sich versichert haben, dass die Flinte ungeladen ist, werden Sie folgende Punkte beachten: 1. perfekte Fußstellung (siehe JÄ-

Der Weg zum richtigen



Bereit-Position, Körper und Flinte sind zurückgedreht bis zum Gewehrhaltepunkt.

Fahren und Anschlagen zur gleichen Zeit.

Kostenlos zum Erfolg

GER 11/2008, Seite 81); 2. Gewichtsverteilung etwa 60 Prozent auf dem Vorderfuß; 3. wenn möglich, Pufferpatronen in den Läufen; 4. am besten mit der eigenen Schießweste oder Jagdjacke, die Sie auch sonst beim Schießen oder Jagen tragen. Nehmen Sie nun Ihre Bereit-Haltung ein,

Flintenanschlag



Wichtig ist der Anschlag
entspannt und die Schuss-
abgabe kann erfolgen.

Kurzes Ausschwingen nach
dem Schuss – der Schaft sitzt
noch immer perfekt am Kopf.

Voraussetzung, um mit der Flinte zu
treffen, ist der richtige Anschlag. Welche
Anschlagfehler werden häufig began-
gen? Und wie verbessert man Anschlag-
fehler am einfachsten? Ein erfahrener
Flintenschießtrainer gibt Antworten.

und schlagen Sie die Flinte ruhig und am An-
fang fast im Zeitraffer-Tempo auf einen Ziel-
punkt an. Wichtig ist, einen weichen und ru-
higen Bewegungsablauf zu erlernen. Es geht
nicht darum, so schnell wie möglich, sondern
sauber und ruhig anzuschlagen. Wiederholen
Sie diese Anschläge bei jeder Trainingseinheit

zehn bis zwanzig Mal – bis Ihre
Muskulatur den Bewegungsab-
lauf gespeichert hat.
Nach einer

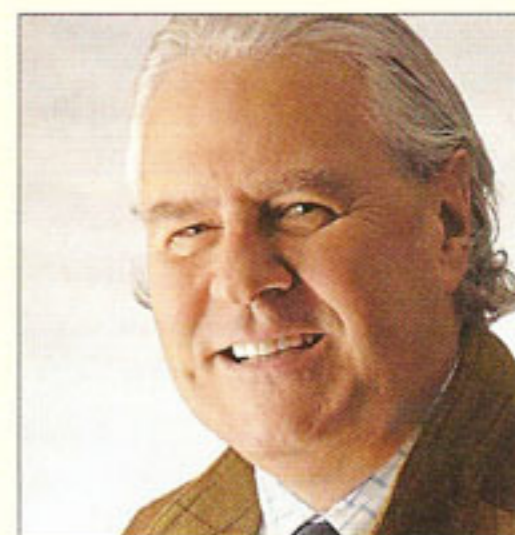
gewissen
Zeit können Sie die
Geschwindigkeit allmählich
steigern, vorausgesetzt, der
Anschlag bleibt dabei rund
und fließend. Mit der Zeit
werden Sie ein Gefühl für
das perfekte Anschlagen
entwickeln.

Nachdem Sie den obigen Be-
wegungsablauf eingeübt haben,
trainieren Sie „sauberes Fahren
auf Linien“ im Voranschlag.
Dies ist nur möglich unter Ein-
beziehung des ganzen Körpers.
Mit den Armen alleine kann man
nur ganz schlecht auf Flugbah-
nen fahren. Trainieren Sie nun
den technisch anspruchsvolleren
Anschlag auf einen sogenannten
Querreiter. Dies bedeutet, dass
Sie während des Anschlages
gleichzeitig mit der Flinte quer
mitfahren (siehe Bildfolge). Ge-
rade beim Parcours-Schießen,
aber auch auf der Jagd ist die-
ser Ablauf wichtig. Im Unter-
richt sehe ich oft, dass bei einem
Querreiter zuerst angeschlagen
und dann mit dem Lauf gefah-
ren wird. Dies ergibt einen sehr
kantigen Ablauf, bei dem das zu
beschießende Ziel viele Meter
zurücklegt, bevor der Lauf an-
fängt, sich seitlich zu bewegen.
Hat sich Ihr Anschlag gefestigt,
können Sie Ihre Flinte, voraus-
gesetzt der Schaft passt, mit ge-
schlossenen Augen anschlagen.
Die Mündung wird sich stets
im Ziel befinden. Mit obigen
Übungen trainieren Sie gezielt
die Muskulatur, die Sie für ei-
nen perfekten Anschlag und eine
gute Gewehrführung benötigen.

FAZIT DES FLINTENTRAINERS

Ein perfekter und völlig auto-
matisierter Anschlag lässt Sie
ausschließlich auf das Ziel fokussieren und gibt
Ihnen genügend Zeit für die jeweilige Schussab-
gabe. Mehr Zeit als Sie bis heute angenommen
haben. Sie werden auch weniger schnell ermü-
den, kaum noch den Rückstoß der Flinte in Ih-
rer Schulter verspüren und der Erfolg wird sich
dann sehr bald einstellen. *Bruno J. Achermann*

FLINTENTRAINING MIT BRUNO J. ACHERMANN



Unter der Leitung von
Bruno J. Achermann bietet
der JÄGER ein Flintentraining
der Extraklasse an. Acherm-
mann ist selbst passionierter
Jäger und verfügt über 40
Jahre Berufserfahrung als
Flintentrainer. Mit seiner
Unterrichtsphilosophie führt
der in England ausgebildete
Trainer seine Schüler schnell
zu kleinen Erfolgen. Acherm-
mann ist beglaubigter Flin-
tenschießlehrer (Senior Coach
CPSA), Member of „The
Institute of Clay Shooting
Instructors“ (M.I.C.S.I.) und
ehemaliges Mitglied und
Chef der schweizerischen
Nationalmannschaft Disziplin
Jagdparcours (F.I.T.A.S.C.).
Verbringen Sie einen Tag
auf dem Jagdparcours Dorns-
berg und profitieren Sie
von der individuellen Betreu-
ung und dem Wissen von
Bruno J. Achermann.

Auf einen Blick

Seminar-Nr.: J025/09a
+ J025/09b

Termine: 4. + 18. Sept. 2009
Ort: 78253 Eigeltingen
Zeit: 9.00 - 18.00 Uhr

Seminargebühren:

Nichtabonnet: 450,- Euro
Abonnet: 399,- Euro

Anmeldung:

siehe Seite 84. Das Seminar
J025/09a ist nur für Fortge-
schrittene, das Seminar
J025/09b nur für Einsteiger.
Beide Seminare sind auf 6
Teilnehmer begrenzt.
Weitere Informationen unter:
www.jaegermagazin.de