



WINCHESTER  
AA  
LIGHT  
TARGET LOAD

ANK GUN

# Nur Training macht Freud

Ein Sport, bei dem Konzentration, Geschicklichkeit und herausragendes Körpergefühl notwendig sind, bei dem der Erfolg oder Misserfolg augenblicklich sichtbar wird – das Wurfscheibenschießen begeistert fast jeden, der es einmal begonnen hat. Wir erläutern, wie Einsteiger vorgehen sollten.

⊕ WALTER SCHULZ

„Komm, schieß einfach mal mit! Du wirst sehen, es macht Spaß.“ Der Flintenneuling stellt sich mit einer geliehenen Flinte in eine Rotte mit sechs Schützen. Geschossen wird olympisch Trap. „Paff – paff“, klingt es bei ihm regelmäßig. Und nach Ende des Durchganges steht eine mit dem zweiten Schuss zufällig getroffene Scheibe auf seinem Konto.

Wer so in den faszinierenden Sport Wurfscheibenschießen einsteigt, wird dessen Faszination wahrscheinlich nicht so schnell oder überhaupt nie verspüren. Rasch stellt sich Frustration ein, wenn der Standnachbar fast regelmäßig trifft. Ernste Zweifel am eigenen Talent kommen spätestens dann auf, wenn trotz der „Ratschläge“ von Umstehenden („Du schießt zu tief!“ „Schneller schießen!“ „Wo schießt du denn hin?“) sich weiterhin nur einzelne Zufallstreffer einstellen. So gelingt der Einstieg ins Flintenschießen nur schwer.

„Wer den Flintensport lernen und erfolgreich betreiben will, sollte von Anfang an systematisch vorgehen“, rät Bruno Achermann, akkreditierter Flintenschießlehrer Senior Coach CPSA (Clay Pigeon Shooting Association of Great Britain). Das fängt mit der Klärung der banalen Frage an, wo gute Trainingsmöglichkeiten zur Verfügung stehen. Auskunft kann der Büchsenmacher geben, eine Auswahl von Ständen ist auch unter der Website [www.tiro.de](http://www.tiro.de) zu erhalten. Und Flintenschützen im Bekanntenkreis dürften ohnehin Bescheid wissen.

Ob Bekannte als Hinweisgeber für allgemeine Dinge über das Flintenschie-

ßen hinaus taugen, ist aber nicht sicher. Vor allem dann nicht, wenn es um Details der individuellen Ausrüstung und – ganz besonders – um das Lernen des Schießens selbst geht.

„Soll ich Schießunterricht bei einem guten Flintentrainer nehmen oder nicht? Über diese Frage sollte jeder intensiv nachdenken, wenn er mit diesem Sport beginnen will“, sagt Bruno Achermann. Der Preis für eine Stunde mag manchen abschrecken, zum Preis einer Klavierstunde ist der Unterricht nicht zu haben.

Doch wie jemand kaum ein sehr guter Klavierspieler ohne Unterricht wird, wird niemand so ohne Weiteres ein herausragender Flintenschütze. Im Gegenteil: „Die Gefahr ist groß, dass man im Selbstunterricht oder unter Einwirkung von Nachbarschützen falsche Bewegungsabläufe automatisiert. Und die sind schwer wieder abzulegen und wegzutrainieren“, weiß der erfahrene Flinten-Coach. Automatisierung bedeutet, dass ein Bewegungsablauf wie ein Computerprogramm im Gehirn abgespeichert wird. Das so abgespeicherte Bewegungsmuster läuft dann automatisch, also de facto unbewusst ab. Es kommt also darauf an, dass von Beginn an der richtige Bewegungsablauf abgespeichert wird.

Und genau dieses Ziel ist in der Regel mit einem guten Schießtrainer eher für weniger Geld zu erreichen als ohne. So kann ein Enthusiast Woche für Woche Hunderte von Wurfscheiben beschießen, ohne einen nachhaltigen Fort-

schritt zu erreichen. Das kostet viel Geld und bringt kaum Fortschritte, manch einer lässt sich dann vom teuer bezahlten Misserfolg auch vergrämen.

Ein guter Schießlehrer kann das meist vermeiden. Der erkennt in der Regel direkt den oder die Fehler, welche die Ursache für Fehlschüsse sind und arbeitet sofort und gezielt an der Ausmerzung dieser Fehler. Es sind also nicht Tausende von Wurfscheiben und Patronen zu bezahlen, ohne wirklich einen Lernfortschritt zu erreichen. Der Erfolg stellt

sich mit Trainer schon viel rascher, nach viel weniger verbrauchten Scheiben und Patronen ein. „Als Schießlehrer achte ich darauf,

dass der Schüler möglichst schnell erste Erfolge erreicht, das motiviert ihn und gibt ihm Selbstvertrauen“, erläutert Bruno Achermann seine Pädagogik. Gleichzeitig ist das Verfahren Patronen und Wurfscheiben einsparend. „Der Flintenschüler erhält nur eine Patrone in den Lauf, kann eine Scheibe also nur einmal beschießen. Treffer mit dem zweiten Schuss würden nichts bringen, weil sie Zufallsergebnisse wären“, so der Ausbilder. Und außerdem ist eine Patrone in der Flinte sicherer als zwei. „Stellen Sie sich nur einmal vor, der Schütze trifft mit dem ersten Schuss und dreht sich vor lauter Begeisterung sofort um – Flinte entschert und mit nicht abgefeuerter Patrone im zweiten Lauf...“

Das Lernen bei einem zertifizierten Flintenlehrer hat einen weiteren, möglicherweise Kosten sparenden Vorteil: Der

## Schießunterricht empfehlenswert

Einsteiger steht nicht vor dem Problem, eine passende Flinte zur Verfügung haben zu müssen. Er kann also zunächst getrost auf den Kauf einer Flinte verzichten, ein Umstand, der ihn vor einer teureren Fehlinvestition bewahren kann. Zwar passen viele am Markt befindliche Flinten Schützen mittlerer Statur mehr oder weniger, doch eine Flinte nach Maß zu kaufen macht erst Sinn, wenn der individuell richtige Anschlag gefunden ist. „Das Anschlagverhalten entwickelt und wandelt sich auf dem Weg vom Einsteiger zum Fortgeschrittenen. Da kann die teure, für den Anfänger maßgeschaffte Flinte nach einigen Monaten gar nicht mehr als optimal geschäftet gelten“, weiß Bruno Achermann aus Erfahrung.

Fällt also die Entscheidung für professionelles Schießtraining, muss noch lange keine Kaufentscheidung über eine Flinte fallen. Es reichen ein guter Gehörschutz, eine Schießbrille und eine

Schießweste. Die Flinte stellt der Schießlehrer zur Verfügung, der in der Regel Flinten mit verstellbaren Schäften bei sich hat und an den Schützen anpassen kann. Dieses sachkundige Anpassen des Schaftes ist gleich zu Beginn ein wichtiges Plus bei der Entscheidung für einen Schießlehrer. Denn damit wird von Beginn an der Faktor Schäftung als Grund für schlechtes Treffen eliminiert.

**Die Flinte muss passen.** Den Test, ob eine Flinte passt oder möglicherweise eine Testflinte mit verstellbarem Schaft eingesetzt werden muss, zeigen die drei Bilder auf dieser Seite. Zunächst sorgt der Trainer dafür, dass der Schütze die Flinte richtig im Anschlag hält. Die Länge des Hinterschaftes ist dann richtig bemessen, wenn zwischen dem Daumen der Schuss- und der aufgesetzten Schießbrille rund zwei fingerbreiten Platz ist (Bild 2). Ist

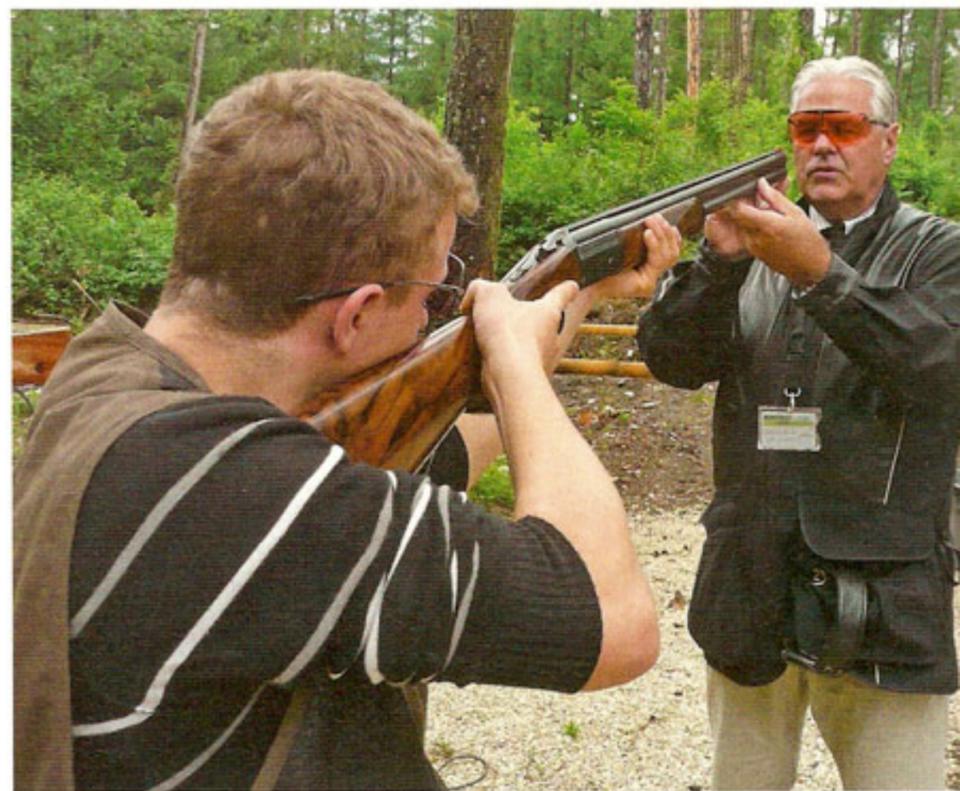
### Die Schäftung muss stimmen

das der Fall, prüft der Fachmann, ob die Senkung und die Schränkung des Schaftes passen (Bild 3). Wie das Zielaugerichtig über der Schiene positioniert ist, zeigt die Grafik auf Seite 40. Dort ist auch zu sehen, dass reine Trap-Flinten in der Regel höher geschäftet sind als reine Parcours- oder Jagdflinten. Das bedeutet, dass diese Flinten einen leichten Hochschuss aufweisen sollten. Ist eine Flinte für einen Schützen deutlich zu hoch geschäftet, führt das regelmäßig zu Überschießen, ist sie zu tief geschäftet zum Unterschießen der Taube.

Die Schränkung des Hinterschaftes muss zur Anatomie des Schützen beziehungsweise der Gesichtsform passen. Auch hier zeigt Bruno Achermanns Erfahrung: „Viele Flinten passen für die meisten Schützen mit der durchschnittlichen Kopfform eines Europäers.“ Dennoch prüft er bei seinen Schülern zu Beginn auch, ob die Schränkung passt. Wäre das nicht der Fall, wären automatisch Fehlschüsse die Folge. Wie die Grafik auf Seite 40 zeigt, führt zu wenig Schränkung zum Rechtsschuss, zu wenig Schränkung zum Linksschuss.

**Führauge.** Der Mensch hat zwar zwei Augen, doch sind oft nicht immer beide Augen gleich stark. Besser ausgedrückt: Werden die Bildinformationen des einen Auges vom Gehirn stärker wahrgenommen oder in die Bildverarbeitung einbezogen als die des anderen Auges. Der Fachmann spricht bei diesem Phänomen von Augendominanz, das dominante Auge wird auch als Führauge bezeichnet. Um Fehlschüsse von vorne her zu vermeiden, muss beim Schützen die

**1 Schritt 1.** Im ersten Schritt sorgt der Trainer für den richtigen Anschlag. **2 Schritt 2.** Die Länge des Hinterschaftes stimmt, wenn zwischen Zielauger und Schießhand rund zwei Finger passen. **3 Schritt 3.** Der Schießtrainer überprüft, ob die Schränkung der Flinte stimmt. **4 + 5 Schritt 3.** Hier wird überprüft, ob das Zielauger auch das dominante Auge ist: Zunächst wird mit beiden Augen über den Daumen auf einen Punkt visiert. Dann wird ein Auge geschlossen. Springt der Daumen nicht zur Seite, ist das geöffnete Auge das dominante Auge, springt er, ist das andere Auge dominant. **6 + 7 Augendominanz.** In Bild 6 ist das rechte Auge das dominante Auge, für den Rechtsschützen der Optimalfall. In Bild 7 führt dagegen das linke Auge. Das hat unweigerlich Fehlschüsse zur Folge.



dominante Auge bekannt sein. Ideal ist es, wenn beim Rechtsschützen das rechte Auge dominant ist, beim Linksschützen das linke Auge.

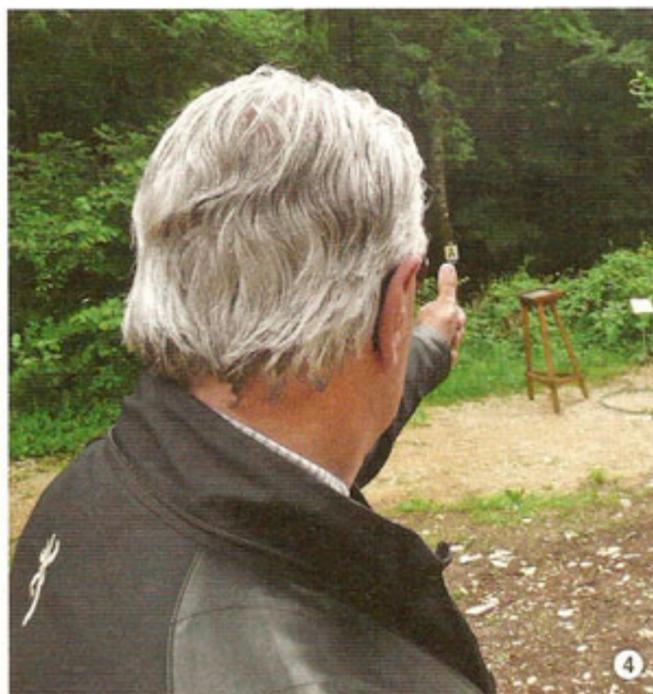
Die Ermittlung des Führauges kann der Schütze auch selbst durch einen einfachen Versuch vornehmen, wie es Bruno Achermann in den Bildern 4 und 5 demonstriert: Man visiert mit geöffneten Augen über den Daumen der ausgestreckten Hand einen mehr oder weniger entfernten Punkt an – in den Bildern ist es das weiße Schild am Baum. Dann schließt man zunächst das linke Auge. Bleibt der anvisierte Punkt unverändert über dem Daumen, so ist das rechte Auge das Führauge. Schließt man zur Kontrolle jetzt anstatt des linken das rechte Auge, springt der Daumen nach rechts vom anvisierten Gegenstand.

Beim Schützen mit links dominantem Auge springt der Daumen nach links vom Gegenstand.

Welche Konsequenzen für das Flintenschießen eintreten, wenn das dominante Auge nicht mit dem Visierauge übereinstimmt, demonstriert Bruno Achermann in den Bildern 6 und 7. Er ist Rechtsschütze, das visierende rechte Auge, Lauf, Mündung und Ziel liegen auf einer Geraden – gute Voraussetzungen für einen Treffer. Bild 7 zeigt die typische Haltung, wenn das linke Auge bei einem Rechtsschützen dominant ist: Das führende linke Auge visiert auf das Ziel, die Mündung zeigt aber – aus Sicht des Schützen – links neben das Ziel. Ein programmierter Fehlschuss.

**Fußstellung.** Die richtige Stellung der Füße ist eine entscheidende Voraussetzung für das Treffen. Maßgebend ist die erwartete Richtung, in die der Schuss abgegeben wird. Bruno Achermann macht es seinen Schülern einfach: „Stell dir vor, du schießt in Richtung der Ziffer 12 auf einem Uhrblatt, also in Richtung 12 Uhr. Dann zeigt bei dir als Rechtsschütze die Fußspitze des linken Fußes in Richtung 13 Uhr, die des rechten Fußes in Richtung 14.30 Uhr. Wenn du Linksschütze bist, zeigt deine rechte Fußspitze in Richtung 11 Uhr, die linke Fußspitze in Richtung 9.30 Uhr.“

Klingt eigentlich ganz einfach, wird aber trotzdem am Anfang gern falsch gemacht. „Wichtig ist, dass die Füße maximal etwa eine Schulterbreite auseinander stehen und nicht hintereinander in einer Linie sondern seitlich versetzt“, erläutert der Trainer. „Mit dieser Position kann der Körper am leichtesten um seine Längsachse schwingen.“ Damit das auch gleich klar wird, lässt Bruno seinen



Schüler erst mit falscher, dann mit richtiger Position den Oberkörper schwingen. Eindrucksvoll! Stehen die Füße hintereinander, ist die Balance des Körpers spürbar schlechter, der Oberkörper ist in der Grundposition viel zu stark verdreht, ein entspanntes Stehen ist etwas anderes.

**Körperhaltung.** Ist die richtige Fußstellung gefunden und eingenommen, geht es an die Körperhaltung. „60 Prozent des Körpergewichtes ruhen auf dem vorderen Bein, 40 Prozent auf dem hinteren“, erläutert Bruno Achermann. Als Eselsbrücke merkt sich der Einsteiger eine einfache Regel der britischen Flintenschule: „Nose over toes.“ Das bedeutet nichts anderes, als dass die Nasenspitze des Schützen bei richtig angeschlagener

Flinte über den Zehenspitzen des vorderen Fußes positioniert ist.

Diese Gewichtsverteilung gilt immer dann, wenn vom Schützen wegfliegende oder vor dem Schützen quer fliegende Tauben zu beschießen sind. Anders ist es bei über dem Kopf fliegenden Tauben. „Beim Überkopfschießen ruht das meiste Gewicht des Körpers auf dem hinteren

Bein“, erläutert der Coach. Doch sind solche Überkopftauben auf dem Jagdparcours sicher nicht die ersten, die von einem Einsteiger beschossen werden, sie werden erst im Fortgeschrittenenstatus Bestandteil des Trainingsprogramms.

Zum Abschluss der Erläuterungen zu den Themen Fußstellung und Körperhaltung fasst Bruno Achermann die Grund-

### In welche Richtung will ich schießen?



regel zusammen: „Maßgebend ist die Richtung, in die ich schießen will, nicht die Richtung, aus der die Taube kommt!“ Er unterstreicht das mehrfach, wird doch von Unkundigen immer wieder der Fehler gemacht, dass sie Fuß- und Körperposition auf den Erscheinungsort der Taube ausrichten. Und das hat dann schließlich die Folge, dass automatisch schlechter getroffen wird.

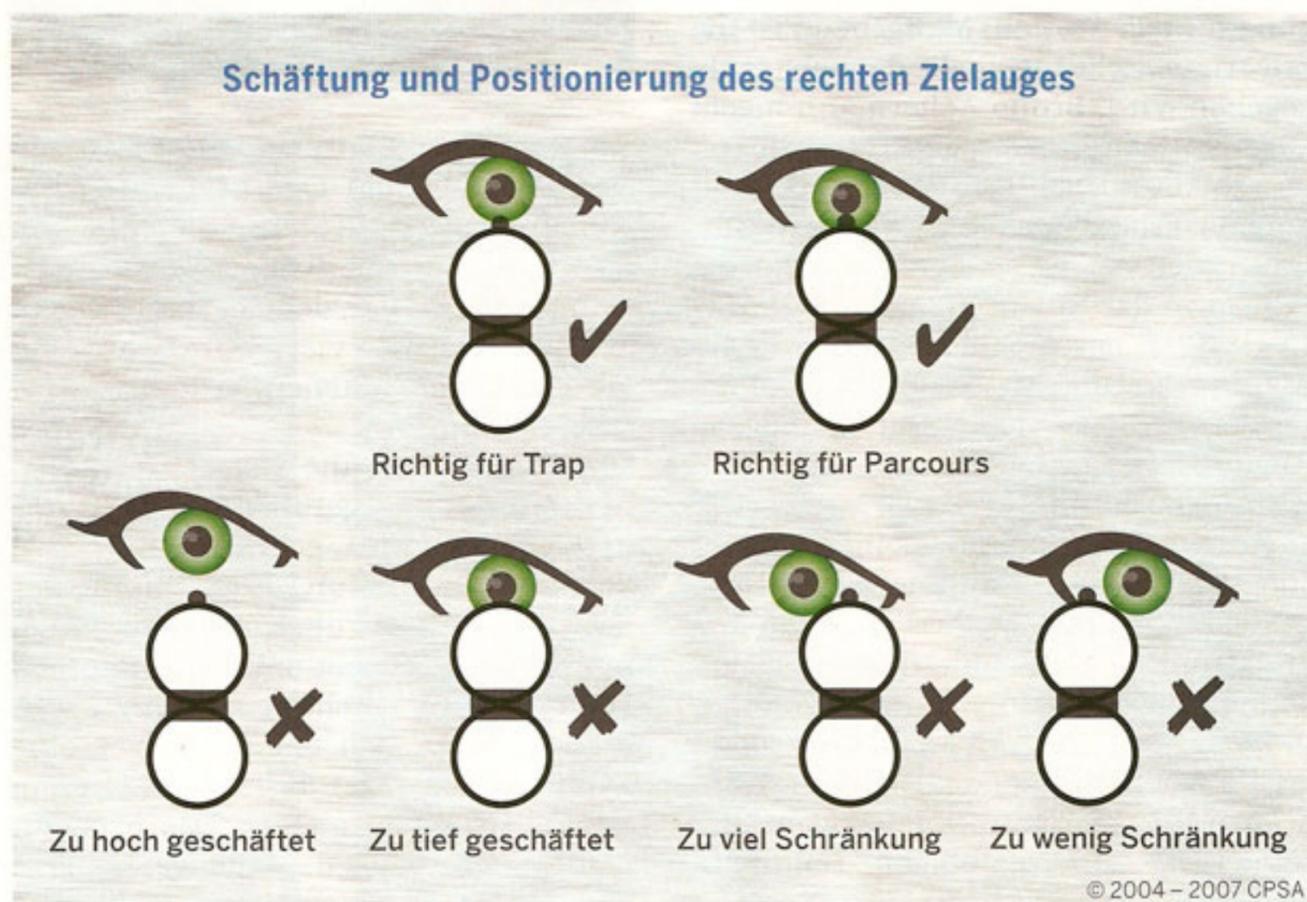
Ein Beispiel veranschaulicht dies: Der Schüler nimmt seine Flinte schulmäßig richtig in Anschlag, er ist Rechtsschüt-

ze. „Schwinge jetzt aus dieser Position nach links“, fordert ihn der Trainer auf. Dann nimmt er wieder die gleiche Ausgangsposition ein. „Schwinge jetzt nach rechts“, lautet die nächste Anweisung. Und die Frage folgt gleich hinterdrein: „In welche Richtung ging das Schwingen leichter?“ Die Antwort folgt wie aus der Flinte geschossen: „Nach links schwingt es sich viel leichter“, sagt der Rechtsschütze. Und Bruno Achermann ergänzt: „Beim Linksschützen ist es umgekehrt.“ Dass dieses unterschiedlich

leichte Schwingen Konsequenzen auf die Grundhaltung haben muss, ist klar. Würde der Rechtsschütze bei einer von links nach rechts fliegenden Taube seine Grundposition am Erscheinungsort der Taube und nicht an der gewünschten Schussrichtung ausrichten, hätte er Probleme, die rasch nach rechts fliegende Taube durch das – anatomisch eingeschränkte – Schwingvermögen des Körpers überhaupt zu erreichen.

**Anschlag.** Wer nach dem Motto Versuch und Irrtum das Flintenschießen lernen

**8 Richtige Schießposition.** Bruno Achermann demonstriert die richtige Positionierung der Füße und die richtige Körperhaltung. Ausgehend von der erwarteten Schussrichtung nimmt der linke Fuß eine Position 13 Uhr, der rechte die Position 14.30 Uhr ein. Bei einem Linksschützen steht der rechte Fuß idealerweise auf 11 Uhr, der linke Fuß auf 9.30 Uhr. Die Füße stehen etwa schulterbreit auseinander. Rund 60% des Körpergewichtes ruhen auf dem vorderen Bein, die Nasenspitze ist etwa über der Fußspitze des vorderen Fußes positioniert. **9 Falsche Körperhaltung.** Der Oberkörper ist zu weit zurückverlagert. **10 Zu breit.** Die Abbildung zeigt einen häufig gemachten Fehler, die Füße stehen zu weit auseinander. **11 Zu sehr auf Linie.** Die Fußspitzen dieses Rechtsschützen zeigen zwar in die richtige Richtung, doch stehen sie nicht seitlich versetzt sondern quasi auf Linie hintereinander. Die Fotos sind gestellt, zur Vorführung war die Waffe entladen, es wurde dabei nicht geschossen. Deshalb konnte auf Schutzbrille und Gehörschutz verzichtet werden.





re Mündungsbewegung bedeuten würde. Die Schießhand fasst die Flinte am Pistolengriff. Der Griff darf nie verkrampft sein. Beide Hände bringen die Flinte gleichzeitig und parallel in die Schulter und an den Kopf. Wichtig ist, dass der Hinterschaft immer an der gleichen Stelle an der Schulter zu liegen kommt. Wird aus dem jagdlichen Anschlag geschossen – für Einsteiger nicht optimal –, ist ein hektisches In-Anschlag-Reißen der Flinte unbedingt zu vermeiden, weil das exakte Positionieren an immer der gleichen Stelle in der Schulter oft nicht gelingt. Und das hat unweigerlich Fehlschüsse zur Folge.

Den wichtigsten Punkt zum Thema Anschlag nennt Bruno Achermann zuletzt und unterstreicht seine Aussage dick: „Der Kopf muss immer auf dem Schaft zu liegen kommen – und zwar bis der Schuss gefallen ist! Wer das nicht beherzigt, produziert selbst mit der optimal maßgeschäfteten Superflinte regelmäßige Fehlschüsse.“

Weil der richtige Anschlag so wichtig ist und das entsprechende Gefühl in Fleisch und Blut übergehen sollte, empfiehlt der erfahrene Schießlehrer, Einsteigern zunächst nicht im Jagdanschlag sondern mit Voranschlag üben zu lassen. Dadurch können bestimmte Anschlagfehler erst gar nicht auftreten, und man kann sich auf die Ausmerzungen anderer Einsteigerfehler konzentrieren. „Außerdem kriegt der Anfänger weniger unangenehme Schläge wegen falschen Anschlages ab“, ergänzt der erfahrene Coach.

### Der Kopf muss auf den Schaft

Wenn der Schütze das Niveau erreicht hat, dass er aus dem jagdlichen Anschlag starten kann, geht es um den richtigen Bewegungsablauf beim In-Anschlag-Nehmen der Flinte. Schießtrainer Bruno Achermann empfiehlt hier den sogenannten Parallelanschlag.

Auf Bild 8 demonstriert er die Haltung beim Abrufen der Taube im jagdlichen Anschlag. Die Schaftkappe am Hinterschaft befindet sich hier etwa auf Höhe knapp unterhalb und vor dem Brustmuskel, das Korn der Flinte etwa auf Augenhöhe bei leicht nach vorne geneigtem Kopf. Bei Erscheinen der Taube schiebt der Schütze die Flinte – dem Verschieben

eines Parallelogramms entsprechend – in den Anschlag. So ergibt sich eine flüssige Bewegung zum Ziel hin. Würde die Mündung zu tief oder zu hoch gehalten, wäre diese flüssige Parallelogrammbewegung nicht möglich, es wären Brüche im Bewegungsablauf notwendig, um die Verfolgung des Zieles aufzunehmen.

**Beschießen einer Wurftaube.** Grau ist alle Theorie, ihre Umsetzung in der Praxis kann beginnen. „Schießen ist Auge-Hand-Koordination“, fasst Bruno Achermann zusammen, was der Schüler jetzt lernen und automatisieren muss. „So wenig ein Tennisspieler auf seine Hand oder den Schläger blickt, so wenig konzentriert sich der Flintenschütze auf das Korn. Unser Fokus ist das Ziel. Beim Tennisspieler ist es der Ball, beim Flintenschützen die Wurfscheibe“, veranschaulicht Bruno Achermann. Mit anderen

will, hatte gute Chancen, bei der Suche nach dem richtigen Anschlagverhalten zu verzweifeln.

Bruno Achermann nennt vier wichtige Grundregeln, die mit ein bisschen Konzentration leicht zu verinnerlichen sind. Zunächst soll die Armhaltung immer entspannt sein. Die Führhand greift den Vorderschaft immer in etwa an der gleichen Stelle. Das ist wichtig, weil eine immer andere Position bei gleicher Führhandbewegung immer andere Kräfteverhältnisse und damit eine ande-

## Typfrage

Jäger – oder Schütze? Jeder Einsatzzweck erfordert die passende Zielfernrohrmontage. Die finden Sie bei EAW: Als Marktführer haben wir die größte Auswahl. Und damit sicher die richtige Montage für Sie.



**Ernst Apel GmbH**  
Am Kirschberg 3 | D-97218 Gerbrunn  
Tel.+49(0)931.70 71 91 | www.eaw.de

**Ernst Apel GmbH**



**12 Taube kommt.** Bruno Achermann (links) verfolgt mit den Augen Wurfscheibe und Mündung. **13 – 15 Bewegungsstudie.** Vor dem Abrufen der Taube positioniert sich der Schütze zur erwarteten Schussposition und schwenkt dann mit dem Oberkörper zurück in die Richtung, aus der die Taube kommt. Die Mündung zeigt jetzt zum sogenannten Gewehrhaltepunkt. Der Blick geht noch weiter in Richtung der erwarteten Taube, die Augen nehmen den sogenannten Augenhaltewinkel ein (Bild 13). Erscheint die Taube, schiebt der Schütze das Gewehr in den Anschlag, die Mündung zeigt dabei in Richtung Flugbahn der Taube, die Augen verfolgen über die Mündung das Ziel.



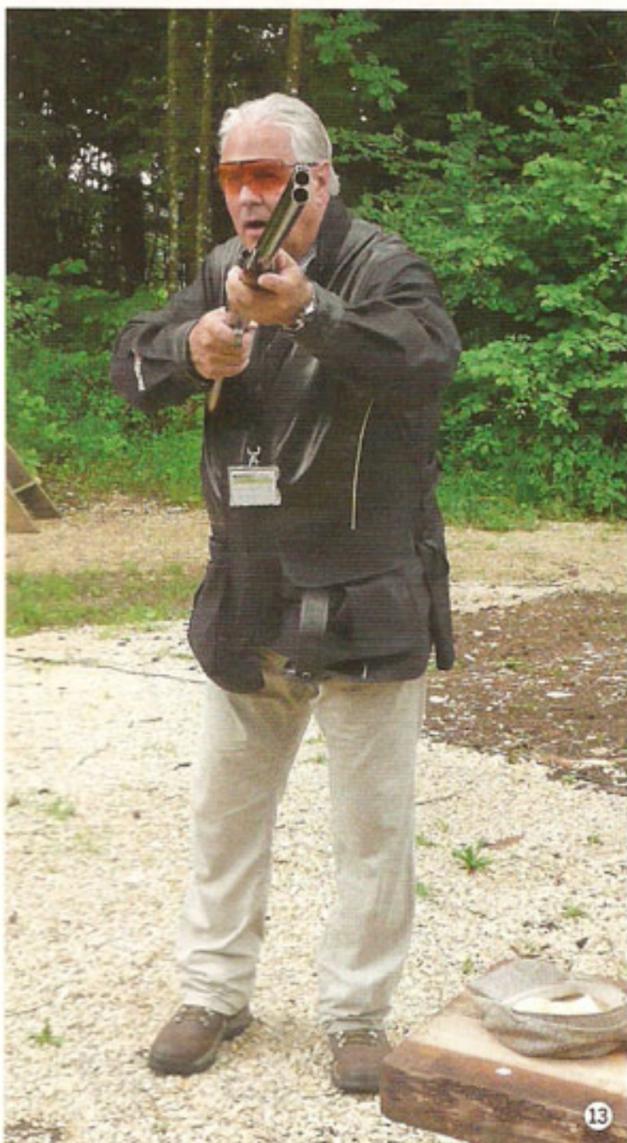
Worten heißt das: Der Flintenschütze zielt nicht. „Wir nehmen den Lauf nur im Unterbewusstsein wahr“, sagt der Trainer. Und nochmals: „Unser Fokus bleibt die Wurfscheibe.“ Wer das nicht umsetzt, trifft nicht. „Wenn du während des Schwingvorgangs plötzlich auf den Lauf schaust, stoppst du automatisch die Flinte ab und schießt hinten vorbei“, sagt der erfahrene Lehrer. Leichter gesagt als getan, denn die Neigung zum Zielen wohnt vielen Einsteigern inne.

Bevor die erste Scheibe fliegt oder auf dem Rollhasenstand rollt, schärft Bruno Achermann dem Schüler die drei entscheidenden Punkte ein, auf die er sich zu konzentrieren hat. Der erste Punkt ist

die Stelle, in deren Richtung geschossen werden soll. Sie legt die bereits erläuterte Fußposition fest. Von dieser geplanten Schussrichtung aus dreht der Schütze im Anschlag beziehungsweise Voranschlag den Körper in Richtung der erwarteten Taube. Bei einer in etwa quer fliegenden Scheibe ist das der halbe Weg zwischen der Stelle, wo die Scheibe auftaucht – zum Beispiel der Turm beim Skeet – und dem Punkt, in dessen Richtung geschossen wird. Diese Position bezeichnet Achermann als Gewehrhaltepunkt. In Erwartungshaltung richtet sich nun der Blick nicht in Richtung des Gewehrhaltepunktes sondern weiter in die Richtung, aus der die Taube erwartet wird.

Dieser Punkt ist der Augenhaltewinkel. Auf Bild 13 zeigt Bruno Achermann die richtige Haltung im Jagdansschlag beim Abrufen der Taube: Die Augen blicken in Richtung der erwarteten Taube (Augenhaltewinkel), das Gewehr zeigt auf den Gewehrhaltepunkt, also die Position etwa in der Mitte der Flugbahn der Taube zwischen deren Erscheinen und der Schussrichtung.

Auf Bild 14 ist die Taube bereits erschienen, die Augen fokussieren auf die vom Schützen aus gesehen von rechts nach links fliegende Scheibe. Durch eine kontrollierte Parallelbewegung schiebt der Schütze die Flinte in den Schulteranschlag. Geleitet vom auf das Ziel gericht-



teten Führauge dreht der Körper mit der angeschlagenen Flinte in Richtung des fliegenden Zieles. Der Lauf überholt die Taube, und der Schütze drückt ab (Swing-through-Methode). Wichtig ist, dass sich die Flinte noch kurz ausschwingt und nicht im Schuss angehalten wird.

Die Zeit, in der das Ziel die Distanz zwischen dem Augenthaltpunkt und dem Gewehrhaltpunkt überwindet, gibt dem Schützen die Zeit, das Zielverhalten zu erfassen und die notwendige Anschlag- und Schwingbewegung einzuleiten. Damit ist klar, warum ein identischer Augenthaltpunkt und Gewehrhaltpunkt ungünstig ist: „Der Schütze erkennt in diesem Fall das Ziel ja erst später, er muss also die Flinte viel stärker beschleunigen, demnach schneller schwingen. Das führt zu Hektik, zu einer nicht flüssigen Bewegung und damit zu Fehlschüssen“, erklärt Bruno Achermann in aller Ruhe.

Dabei spielt Ruhe beim Flintensport insgesamt eine große Rolle: „Die rasch fliegenden Wurfscheiben verleiten zu überhastetem Agieren“, weiß Bruno

Achermann aus Tausenden Stunden Lehrtätigkeit. „Dadurch macht man einfach zu viele Fehler.“ Und schießt zur Bestätigung in aller Ruhe ein paar von verschiedenen Schleudern geworfene Scheiben unterschiedlichster Flugbahn vom Himmel über dem Jagdparcours Dornsberg – mit dem ersten Schuss natürlich, ohne jeden Anflug von Hektik.

Schnell stellen sich auch beim Neueinsteiger die ersten Treffer ein. „Ein guter

Trainer sorgt dafür, dass der Schüler bald die ersten Erfolgserlebnisse hat“, sagt Bruno Achermann. Damit das klappt, beginnt das

Schießtraining an Ständen, die einfach zu treffende Scheiben werfen. Das kann zum Beispiel eine langsam wegfliegende Traptaube sein oder auf dem Skeetstand von Stand 1 oder Stand 2 aus die vom Niederhaus spitz zufliegende Taube. Beim Linksschützen wäre es Stand 6, auch der quer laufende Rollhase ist gut zum Üben mit Einsteigern.

Treffer bringen Selbstvertrauen, vermitteln durch das Erfolgserlebnis das Abspeichern des richtigen Bewegungs-

ablaufes im Unterbewusstsein – eine wichtige Voraussetzung für rasche Fortschritte. Wer zu Beginn lange keine Erfolge hat, zweifelt an sich selbst, an der Flinte, am Schaft, an der Munition – und verliert die Lust. Das Flintenschießen aber ist ein viel zu schöner und reizvoller Sport, als sich frustriert davon abzuwenden.

Mit dem eigenen Fortschritt kommt auch die Lust auf steigende Herausforderungen. Schnelle Traptauben, anspruchsvolle Tauben auf dem Jagdparcours – jetzt geht es daran die Flugeigenheiten dieser Ziele zu erfassen und die richtige Auge-Hand-Koordination für solche Tauben zu lernen und einzuüben. Aber das ist eine andere Geschichte. ☉

### Nur nicht hektisch werden

#### Service

☉ Wir bedanken uns bei Bruno Achermann, der mit und für das DWJ den vorliegenden Beitrag ermöglicht hat. Er steht Interessenten sowohl als Flintentrainer wie auch als Trainer für den Büchenschuss auf bewegte Ziele zur Verfügung. Tel. 0041 79 410 07 40, [www.flintenschiessen.ch](http://www.flintenschiessen.ch)