

# Methodik des Schießablaufs im Seniorentaining

# 4

Oliver Haidn, Günter Kuhr

## 4.1 Positionsphasenmodell

### Merkmale einer guten Schießtechnik

Wesentliche Merkmale einer guten Schießtechnik und eines optimalen Ablaufs sind:

- klare, einfache und feinmotorische Abläufe (z. B. Schulterblattbewegung auf der Zugarmseite),
- ökonomischer Einsatz der gegebenen Hebelverhältnisse und der Muskulatur (z. B. minimiertes Kraftdreieck, vgl. S. 50),
- exakte Wiederholung einzelner, klar definierter Elemente (z. B. präziser Ankerpunkt),
- harmonische Abfolge von statischen und dynamischen Teilen mit gleich bleibendem Rhythmus (z. B. optimales Zeitmuster von Positions- und Bewegungsphasen).

### Begriffsbestimmung

Das Positionsphasenmodell ist ein trainingsmethodisches Konzept sowohl zur Beschreibung, als auch zum Erlernen und Optimieren der Schießtechnik (vgl. *Haidn et al.* 2010, 365 ff.).

Die Grundlage des Positionsphasenmodells ist das Erreichen definierter Gelenkwinkelstellungen (Positionsphasen). Erst auf der Basis stabiler Positionsphasen ist es möglich, harmonische, präzise und gleichmäßig rhythmische Übergänge (Bewegungsphasen) zu entwickeln und zu vervollkommen.

Unter einer Positionsphase (PP) versteht man eine innerhalb des Bewegungsablaufs auftretende Gelenkwinkelstellung im Knochenapparat des Schützen, welche sich aus einzelnen Elementen zusammensetzt.

Die Positionsphasen sind im Schießzyklus wie folgt benannt (vgl. Abb. 4.1):

- PP 1: Vorspannungsposition,
- PP 2: Anhebeposition,
- PP 3: Halteposition,
- PP 4: Nachhalteposition.

Während die Positionsphasen – als Basiselemente des Schießablaufs – allen Schützen ge-

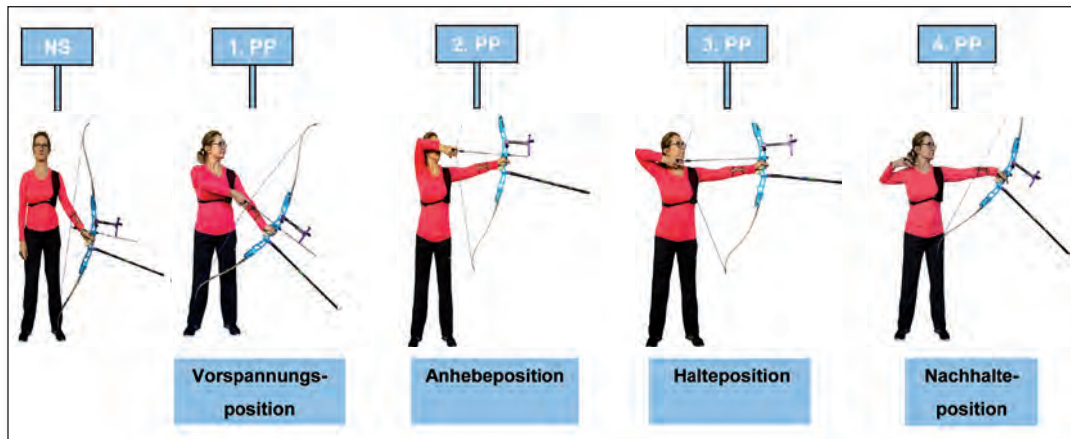


Abb. 4.1: Die vier Positionsphasen PP 1 bis PP 4 inklusive der Nullstellung (NS)

meinsam sind, bestehen bei deren Übergang individuelle Ausprägungen.

Die Abschnitte bzw. Übergänge zwischen den einzelnen Positionsphasen werden als Bewegungsphasen (BP) bezeichnet.

Das Modell der Positionsphasen ist in der Trainingspraxis insbesondere im Anfängertraining von Vorteil, da hierbei für den Schützen in einfacher Weise die Schlüsselpositionen der Bewegung aufgezeigt und erlernt werden können, ohne die Hintergrundinformationen klären zu müssen (vgl. *Haidn* et al. 2010, S. 367).

## 4.2 Methodisches Vorgehen

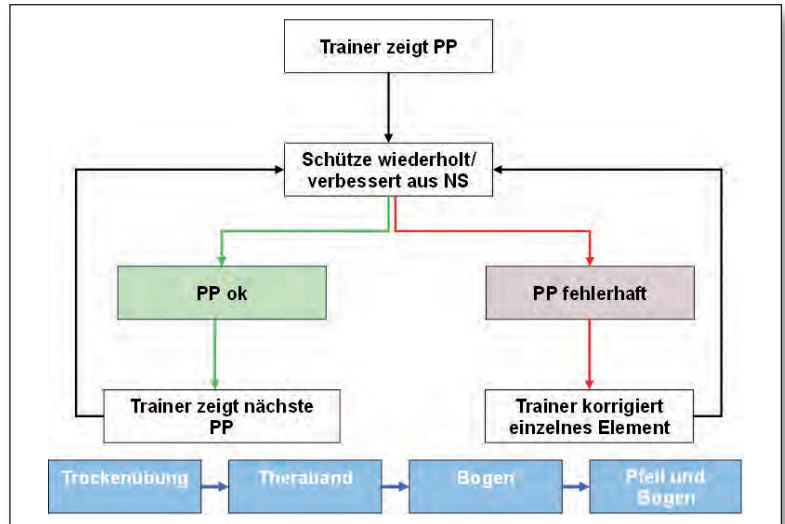
### Anforderungen an die Methodik

Zur „Programmierung“ eines automatisierten Schießablaufs ist eine ständige Wiederholung der einzelnen Positionen und ihrer zugehörigen Elemente notwendig. Auf diese Weise kann das Bewusstsein beim Vollziehen der Bewegungen nach und nach systematisch entlastet werden, sodass sich der Sportler im Laufe des Trainingsprozesses nur noch auf wenige Elemente (z. B. Schulterpositionierung, Endzug und -druck, Zielen) des Programmverlaufes konzentrieren muss.

Andererseits können die Positionen als Knotenpunkte der Bewegung im Gesamtablauf aufeinander aufbauend erarbeitet werden, wodurch das Erlernen vereinfacht wird. Die korrekte Ausbildung der Knoten – im Sinne einer optimalen Schießtechnik – basiert insbesondere auf drei Voraussetzungen:

- Schaffung einer klaren Bewegungsvorstellung durch ein korrektes Zeigen der einzelnen Positionen und ihrer zugehörigen Elemente<sup>9</sup>.
- Schrittweises Abarbeiten von Teilabläufen: Erst nach dem erfolgreichen Absolvieren

<sup>9</sup> Etwa 80 % aller Informationen, die ein Mensch aufnimmt, werden über das Sehen wahrgenommen (vgl. *Schubert* et al. 1983, S. 387).



**Abb. 4.2:** Der methodische Lehr- und Lernalgorithmus (vgl. Haidn 2014)

jeder einzelnen Position wird die nachfolgende Positionsphase erarbeitet.

- Rhythmisierung des Ablaufs durch einfache Sprechbegleitung.

**Beachte:** Innerhalb des motorischen Lernens ist von Beginn an auf eine hohe Qualität der Bewegungsausführung zu achten. Diese zeigt sich in der Stimmigkeit der Positionsphasen und Bewegungssequenzen sowie koordinativen Details (z. B. korrekte Ankerposition; vgl. Hotz 1996, S. 34).

### Methodischer Algorithmus

Der methodische Algorithmus beschreibt den motorischen Lehr- und Lernprozess des Schießablaufs im Positionsphasenmodell (vgl. Haidn et al. 2010, S. 238). Er zeigt eine Abfolge von einzelnen Handlungsschritten des Trainers und Schützen.

Wie Abbildung 4.2 deutlich macht, zeigt der Trainer im Techniktraining zunächst die 1. PP (z. B.

über eine Bildreihe oder ein entsprechend dem Leitbild korrektes ausgeführtes Bewegungsvorbild). Der Schütze wiederholt anschließend die Positionsphase:

- Ist die Positionsphase inklusive aller ihrer Elemente korrekt absolviert, so zeigt der Trainer die nächste Positionsphase.
- Wird die Positionsphase fehlerhaft ausgeführt, so korrigiert der Trainer **ein einzelnes falsch ausgeführtes Element**. Dies kann durch taktile Führung (z. B. gerade Stellen des Handgelenks der Zugarmseite in der 1. PP) oder ein erneutes korrektes Vormachen durch den Trainer geschehen. Anschließend geht der Schütze in die Nullstellung und beginnt den Bewegungsablauf von vorne.

Hinweis: In der Praxis zeigt der Anfänger häufig mehrere falsch ausgeführte Elemente innerhalb einer Positionsphase. Es empfiehlt sich hierbei zunächst das Element zu korrigieren, welches in der zeitlichen Abfolge vorangestellt ist (vgl. S. 43 ff.). Dadurch werden vorangehende Fehler nicht wiederholt.

## Spiralprinzip

Das Spiralprinzip bezeichnet ein didaktisches Prinzip zur Anordnung von Lerninhalten (Bruner 1960). Es integriert den methodischen Algorithmus in den motorischen Lernprozess des Positionsphasenmodells.

Im Spiralprinzip wird der Bewegungsablauf in Form einer Spirale erarbeitet. Die Positionsphasen werden dabei im Laufe des motorischen Lernprozesses mehrmals auf jeweils höherem Anforderungsniveau (Stufen) und unter Zuhilfenahme verschiedener methodischer Hilfsmittel wiederholt. Ist z. B. der Bewegungsablauf innerhalb von Trockenübungen, d. h. ohne Hilfsmittel erlernt, so wird dieser mit dem Theraband geübt. Nach Abschluß der erfolgreichen Lernphase mit dem Theraband erfolgt das Üben der einzelnen Positionen mit Hilfe eines Nullbogens<sup>10</sup>.

Ausgangspunkt für den Erwerb der Schießtechnik ist die sogenannte Nullstellung (vgl. S. 46).

Die methodische Reihe vollzieht sich anschließend in vier Stufen:

1. Stufe: Erlernen des Bewegungsablaufs ohne Hilfsmittel.
2. Stufe: Üben des Bewegungsablaufs mit einfachen Hilfsmitteln (z. B. Theraband sowie

dem Theraband und einem Formmaster<sup>11</sup>, (vgl. Abb. 4.3).

3. Stufe: Festigen des Bewegungsablaufs mit dem Bogen (zunächst einem Nullbogen).
4. Stufe: Umsetzung des Bewegungsablaufs mit dem Bogen und Pfeil.

**Beachten Sie:** Die korrekte Umsetzung der einzelnen Stufen bedarf in der Regel einen zeitlichen Umfang von mehreren Wochen. Auf eine beidseitige<sup>12</sup> Schulung ist dabei ebenso zu achten, wie auf eine Ausführung mit geschlossenen Augen (vgl. Bund et al. 2010, S. 58).

Nach erfolgreichem Durchlaufen der 4 Stufen sollten diese im Rahmen des Spiralprinzips in den langfristigen Prozess des Techniktrainings wiederkehrend integriert werden. Das bedeutet, dass auch und gerade im Training eines Fortgeschrittenen in jeder Technikeinheit der Bewegungsablauf mit dem Theraband eingearbeitet werden sollte. Der Lernprozess kann hier ebenso durch geeignete Hilfsmittel, wie beispielsweise durch die Verwendung eines Shotmasters<sup>13</sup> zur Schulung der Rückenspannung (vgl. Abb. 4.4 und S. 60) unterstützt werden. Andererseits können die Anforderungen an den Schützen durch den Einsatz spezieller koordinativer Trainingsinhalte erhöht werden (vgl. S. 63).

<sup>10</sup> Als Nullbogen wird ein Bogen bezeichnet, dessen Eigen- und Zuggewicht minimalste physische Anforderungen an den Bewegungsapparat stellt (Eigengewicht < 250 gr. bzw. Zuggewicht < 5 lbs.)

<sup>11</sup> Der Formmaster ist ein Trainingsmittel, bei dem der Ellenbogen in eine Art „Schlaufe“ gelegt wird. Der Vollauszug erfolgt genau so wie das Halten und die Expansion ausschließlich über die Rückenmuskulatur, weil die Finger hierbei nicht eingesetzt werden

<sup>12</sup> Bei der beidseitigen Schulung wechselt der Sportler Bogen- und Zughand. Er führt die Schießtechnik mit der „schwachen Seite“ aus.

<sup>13</sup> Der Shotmaster ist ein Formmaster, bei dem eine feste Verbindung zur Sehne hergestellt wird, wodurch diese im Abschuss nur einige Zentimeter nach vorne „schnell“. Der Schütze sollte dabei seine Linie (Rückenspannung) halten.