



BLOG

Petra Lustenberger über Fitness im Schiesssport

Von wegen hinlegen und losschiessen!

06.10.2018, 10:58 Uhr

Wer der Ansicht ist, Schiesssport bedeutet einfach, hinlegen und ein paar Schüsse abfeuern, irrt sich gewaltig. Denn es steckt viel mehr dahinter. Unter anderem viel körperliche Fitness.



Blogger/in:

Petra Lustenberger

Sportschiessen ist eine statische Sportart, welche aber sehr oft unterschätzt wird. Denn nebst dem Schiesstraining wird auch die Ausdauer gestählt. Denn konditionell fitte Athleten und Athletinnen haben genügend Reserven und gelangen erst später in den sogenannten «roten Bereich». Zudem wird auch an Kraft-, Balance-, und Koordinationsübungen gefeilt, welche auf den Schiesssport abgestimmt sind.

Rumpf ist Trumpf

Ein Schütze muss nicht unbedingt riesige Muskelpakete aufbauen wie ein Bodybuilder. Denn umfangreiche Muskeln können den spannungsfreien Stellungsaufbau arg behindern. Es braucht aber trotzdem Kraft. Eine rundum gut trainierte, kernige Rumpfmuskulatur ist das «A und O» für eine solide Stabilität in den drei Schiessstellungen «Stehend», «Kniend» und «Liegend».

Ausdauer – tiefe Pulsfrequenz

Bei einem Wettkampf mit dem Kleinkalibergewehr wird das ungefähr sechs Kilogramm wiegende Sportgerät 120 Mal in den Anschlag gehoben und jedes Mal versucht mit derselben Präzision und Konzentration, den Schuss möglichst im Zielzentrum zu platzieren. Dies ist eine gewaltige Herausforderung und kann bis an die physische Leistungsgrenze gehen, insbesondere wenn die klimatischen Verhältnisse extrem sind. Daher ist im Schiesssport ein gezieltes Ausdauertraining enorm wichtig.



(Bild: Heinz Reinkemeier)

Durch dieses senkt sich im Verlaufe der Zeit auch die Pulsfrequenz, welche sich positiv auswirkt z.B. bei heisser Witterung, auf die Erholungszeit oder besserem Standhalten des psychischen Drucks. Zudem reduziert eine brillante konditionelle Verfassung die Stressanfälligkeit und fördert die Konzentration. Es kann während eines Wettkampfes durchaus vorkommen, dass der Puls in der Halsgegend kräftig poltert. Diese geringfügigen Bewegungen können sich auf das Gewehr übertragen, was zu Misserfolgen führen kann. Auch in diesem Falle ist ein niedriger Puls wichtig, denn die grosse Kunst ist es die Schussabgabe zwischen den Pulsschlägen auszulösen.

Balance – wie Seiltänzer

Eine gute Balance verringert die Schwankungen im Anschlag. Nebst Gleichgewichtsübungen im Kraftraum werden Schiesstrainings auf einem wackeligen speziellen Balancebrett absolviert. Dieses verstärkt die seitlichen Schwankungen extrem und es muss dadurch vermehrt mit den Fusssohlen gearbeitet werden um den Körper ruhig zu halten. Zudem wird die Körperwahrnehmung geschult.



(Bild: Heinz Reinkemeier)

Die koordinativen Fähigkeiten sind im Schiesssport extrem wichtig und können kaum hoch genug eingeschätzt werden. Denn es wird «Fingerspitzengefühl» verlangt. Bei der Schussabgabe müssen alle Sinnesorgane, das periphere und zentrale Nervensystem (ZNS) sowie die Skelettmuskulatur zusammenspielen. Der Impuls an den Abzugsfinger muss im richtigen Moment erfolgen, um ins Zentrum treffen zu können. Die koordinativen Fähigkeiten sind schwierig zu trainieren.

Neue Herausforderung

Der Sport begleitet mich seit meiner Schulzeit. Ich bewegte mich immer gerne mit sportlichen Aktivitäten in der Natur. Im Jahre 2004 kam ich als 14-Jährige durch meinen jüngeren Bruder Patrik erstmals mit dem Schiesssport in Berührung. Ich besuchte einen Anfängerkurs und der Schiesssport faszinierte mich auf Anhieb, da beim Schiesssport Körper, Geist und Technik haargenau übereinstimmen müssen, um gute Resultate erzielen zu können.

Um noch mehr über die Hintergründe zu erfahren, habe ich im August 2018 in Aarau die zehn Monate dauernde Ausbildung als Fitness und Bewegungsinstruktorin begonnen. Ich erhoffe mir, dass ich viel für meine Sportart profitieren kann und durch das angeeignete Wissen Zusammenhänge noch besser verstehen kann.