



Im zweiten Teil seiner Erläuterungen zum Flintenschießen geht Markus-Urs Felder auf das Mitschwingen ein und verrät, warum die „Erinnerungskraft der Muskeln“ manchmal mehr wert ist, als unablässig zu denken.

Foto M.-U. Felder

Bitte mit Effet

▲ | Voraussetzung für gutes Schwingen: Oberkörper, Flinte und Kopf bilden eine Einheit. Und die Wange „klebt“ am Schaft.

Heute wagen wir mal mal ein Tänzchen... Doch zunächst erinnern wir uns (siehe PIRSCH 16/2007) an das bereits Erlernte: Anschlagstellung! Gewicht auf dem linken Bein. Drehen Sie den Körper nach links und rechts, wobei das linke Bein die Achse sein soll. Bei einer Linksdrehung darf sich der rechte Absatz ruhig vom Boden lösen. Die ganze

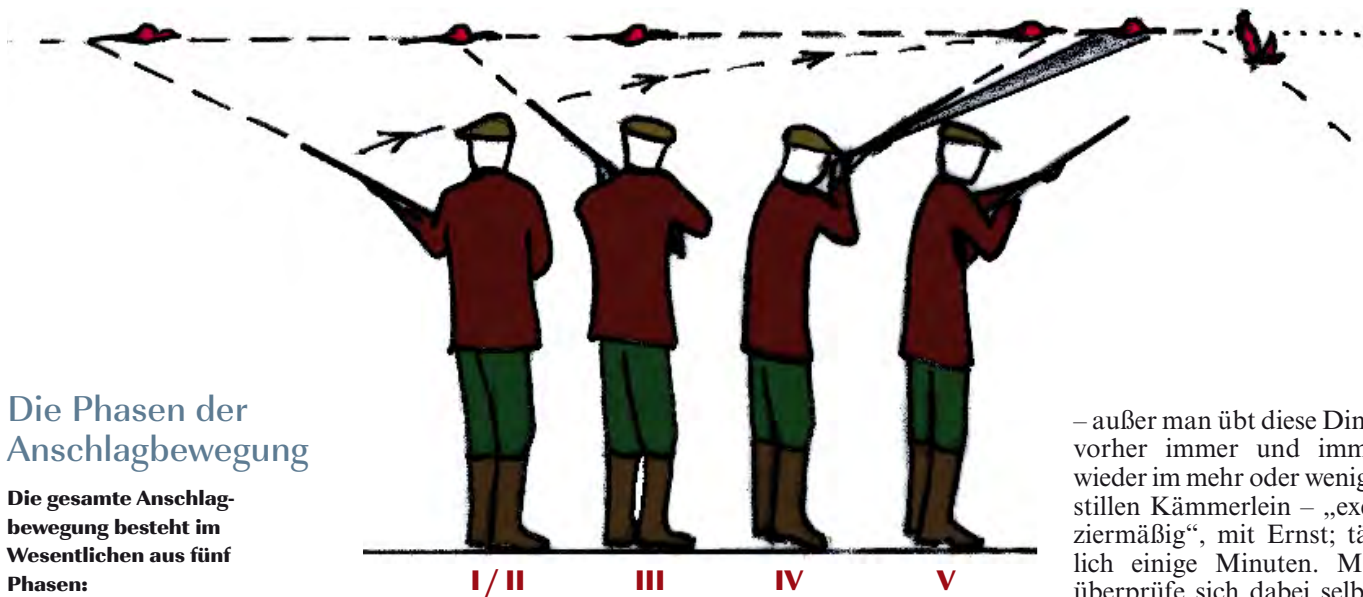
Bewegung sollte leicht, geschmeidig, aber kontrolliert ablaufen. Die Bewegung kommt in erster Linie aus dem Körper, aus der Hüfte und nicht aus den Armen. Der Kopf bleibt am Kolben. Die Schultern heben sich nicht. Es ist dabei wirklich wichtig, dass Oberkörper, Flinte und Kopf eine Einheit bilden (wie ein „Panzerturn“) und die Wange am Schaft klebt.

Sie nur auf Ihre Ente, blicken Sie sie scharf an – auf keinen Fall den Blick zurück aufs Korn nehmen – und lassen Sie alles andere so, wie Sie es hunderte von Malen geübt haben, einfach vor sich gehen. Wenn der Kolben Kontakt mit Kopf und Schulter und die Mündung Kontakt mit der Ente hat, schießen Sie. Ganz wichtig dabei ist, dass Sie den Schwung nie stop-

individuell unterschiedliche Wissen, warum man trifft oder eben nicht trifft. So haben dann auch Fehlschüsse ihre Existenzberechtigung.

Denken Sie nicht!

Wie in aller Welt soll es möglich sein, auf dem Stand oder auf der Jagd all diese Anweisungen zu beherzigen und dann auch noch zu treffen? Das allerdings ist unmöglich



Die Phasen der Anschlagbewegung

Die gesamte Anschlagbewegung besteht im Wesentlichen aus fünf Phasen:

- I Blickkontakt mit dem Ziel und Drehen des Oberkörpers mit dem Ziel.**
- II Die linke Hand nimmt über die Mündung Kontakt mit dem Ziel auf – Kolben noch unten.**
- III Die rechte Hand bringt den Kolben langsam nach oben, während Oberkörper und die linke Hand die Mündung auf der Fluglinie des Ziels hält und beschleunigt.**
- IV Der Schaft kommt an Schulter und Wange, das Ziel ist eingeholt: Schießen. Ganz wichtig, wie bereits erwähnt: Während der Schussabgabe nicht im Schwung innehalten. Die erforderliche Vorlaufweite ergibt sich durch die Beschleunigung der Läufe beim Einholen des Ziels und dem zügigen Durchschwingen.**
- V Ausschwingen.**

Jetzt beherrschen Sie also die Grundstellung, die Anschlagstellung und bringen die Flinte flüssig und kontrolliert „von A nach B“. Schwingen können Sie auch, allerdings bislang nur mit der Flinte am Kopf.

Aus der Grundstellung heraus

Nun schwingen Sie aber bitte langsam, während Sie die Flinte von der Grund- zur Anschlagstellung bringen. Beim Auftauchen der Ente oder der Taube reißen Sie die Flinte nämlich nicht einfach an den Kopf, wenn Sie dem Vogel gefährlich werden wollen, sondern beginnen aus der Grundstellung heraus zu schwingen, während Sie den Kolben wie geübt kontrolliert an den Kopf nehmen. Die Mündung weist von Anfang an aufs Ziel. Blicken

pen, sondern zügig durchziehen! Die gute Flinte weiß dann schon, wann sie loszugehen hat. Wenn alles stimmt, brauchen Sie gar nicht hinzusehen. Die Ente wird fallen.

Es ist ferner wichtig, jeden Schuss richtig einzuleiten. Wenn Sie den Lauf ungefähr auf das Ziel gerichtet haben und der Schaft noch unten ist, können Sie bereits 75 Prozent des Treffers verbuchen. Den Schaft in die Schulter zu bringen und den Abzug zu drücken, kann dann kontrolliert und ohne Hast vor sich gehen. Zu einfach? Was ist mit dem bewussten Vorhalt? Wenn Sie eine andere Methode verwenden, zum Beispiel individuelle „Vorhaltebilder“ sehen und dabei treffen – wunderbar, bleiben Sie dabei. Wichtig für kontinuierliche Fortschritte ist die Reproduzierbarkeit Ihrer Erfolge, das

– außer man übt diese Dinge vorher immer und immer wieder im mehr oder weniger stillen Kämmerlein – „exerziermäßig“, mit Ernst; täglich einige Minuten. Man überprüfe sich dabei selbst, bis Anschlag, Schwung und Ziehen des Abzugs automatisch – ohne zu Denken – ablaufen. Der berühmte britische Flintenschießlehrer Robert Churchill sagte dazu: „Sie werden kein beständiger guter Schütze sein, ehe Sie sich nicht durch Drill ein Erinnerungsvermögen der Muskeln anerkennen haben, das das Denken ersetzt.“ Oder wie in einem Musical der Jäger zu seinem Gehilfen sagt: „LeFou, eben musst ich mal denken.“ „Das solltest du nicht tun!“ „Ich weiß! ...“ Soweit fortgeschritten und instruiert, ist unser Schütze nun in der Lage, selbständig, gewinnbringend und hoffentlich mit Freude zu üben. Ganz wichtig dabei ist der Aufbau und das Hegen und Pflegen von Selbstvertrauen. Mit dem Selbstvertrauen ist es nämlich auch so eine Sache (doch davon ein andermal mehr). ■

In PIRSCH 20/2007 geht es ohne Vorhaltungen ums Vorhalten.