

## RH Der Schuss-Rhythmus

Der genaue zeitliche Ablaufes der einzelnen technischen Elemente innerhalb jedes einzelnen Schusses zu erarbeiten ist eine sehr hohe Anforderung an die Sportler. Es braucht sehr viel Training im technischen und mentalen Bereich.

### Die Voraussetzungen:

Um jedem Schützen seinen individuellen Schussablauf vermitteln zu können müssen folgende Voraussetzungen bekannt sein:

- die Bedeutung der einzelnen technischen Elemente muss bekannt sein
- die Abfolge der technischen Elemente innerhalb eines Schusses müssen bekannt sein
- ein mindestens durchschnittliches Leistungsniveau sollte vorhanden sein

### Die Aufgabe:

Der Schütze muss sich über seine Abfolge der technischen Elemente bewusst werden. Dazu soll er sich diese vorerst sehr genau aufschreiben und in den kommenden Trainings immer wieder überprüfen und die Notizen sofern notwendig korrigieren oder ergänzen.

So entsteht allmählich sein „persönlicher Film“!

Bevor nun diese Aufzeichnungen mental vertieft werden, müssen sie zusammen mit dem Trainer überprüft und ev. nochmals korrigiert/ergänzt werden. So wird verhindert, dass sich ein Schütze unbewusst Fehler antrainiert.

Sind sowohl Schütze als auch Trainer mit dem Ablauf zufrieden kann die mentale Vertiefung beginnen! Dies indem der Schütze den erarbeiteten Ablauf sehr bewusst in seinem Handeln umsetzt. Dazu eignet sich das Trockentraining hervorragend, da bei dieser Trainingsform die Gedanken wirklich am richtigen Ort (beim persönlichen Film) und nicht etwa beim Treffen liegen. Das scharfe Schiessen soll anfänglich nur dazu benutzt werden um das mental Erarbeitete in einer Echtsituation zu überprüfen.

Nach einiger Zeit und sehr viel Trainingsaufwand (trocken und scharf) entsteht allmählich der angestrebte persönliche Film.

### Ein Beispiel:

### Der Schuss - Rhythmus

