



# Heimarbeit fürs Flintenschiessen

Günter Stulz, März 2019

Wie du zu Hause den Anschlag und die Trefferquote beim Flintenschiessen verbessern kannst, möchte ich mit dieser Anleitung kurz erklären.

Du brauchst dazu nur einen Zweifränkler, eine Taschenlampe, einen Spiegel und natürlich deine Flinte...

## Sicherheitshinweis

Stelle vor jedem Anschlagtraining sicher, dass die Waffe nicht geladen ist und, dass sich keine Munition in unmittelbarer Nähe befindet! Bitte nicht vergessen, die Lampe nach den Übungen wieder aus dem Lauf zu entfernen!

## Das richtige Bewegen mit der Flinte lernen

Um das Flintenschiessen wirklich lernen zu wollen, muss zunächst klar sein, auf welchen bewegungsmotorischen Grundsätzen das Flintenschiessen beruht.

*Schaft an die Backe und "Bumm"* ist mit Sicherheit eine ungenügende Beschreibung des Bewegungsvorgangs Flintenschiessen.

Wer diesen Bewegungskomplex wirklich begreifen will, wird ohne eine schriftliche Dokumentation mit Merkpunkten zu den Bewegungsdetails kaum auskommen. Dies gilt insbesondere dann, wenn die notwendigen Abläufe auf Dauer verinnerlicht werden sollen.

## Die richtige Übungen

So banal es klingen mag, der Erfolg beim Flintenschiessen kommt mit dem Flintenschiessen. Theoretische Vorbereitung und Optimierung der Ausrüstung sind nur wenig zielführend, wenn der Anschlag nicht stimmt. Routine ist hier der Schlüssel zum Erfolg. Keiner der erfolgreichen Flintenschützen ist als Naturtalent geboren worden.

Nicht nur auf den Rollhasen üben. Als guter Anfang, zur Stabilisierung des eigenen Anschlages, eignet sich auch das Trap-Schiessen. Die wichtigen Elemente Mitschwingen und Vorhalten kann man sich beim Skeet oder im Idealfall auf einem Jagdparcours aneignen.

Um das Mitschwingen zu gewährleisten, sollten die Arme im (mindestens) 45-Grad-Winkel vom Körper abstehen. Die Drehung beim Mitschwingen erfolgt im Bereich der Lendenwirbel, nicht aus den Armen und Schultern heraus. Auf der Jagd ist es zudem unabdingbar, die Flinte immer mehr oder weniger „im Auge“ zu haben, sprich die Mündung sollte in die Blickrichtung zeigen. Kommt nun Wild in Anblick, bleibt genügend Zeit, um ohne Eile einen sauberen Anschlag zu vollenden. Ein grosser Flintenlehrer sagte einmal: „Schnelles Flintenschiessen hat nichts mit Hektik und Eile, sondern mit dem Weglassen von überflüssigen Bewegungen zu tun.“

Immer werde ich gefragt, was man zu Hause tun kann, um ein besserer Flintenschütze zu werden. In der nachfolgenden Erklärung habe ich drei einfache Tipps zusammengestellt.

## Der Münztrick

Alles was man dazu braucht ist eine Zweifränkler und die eigene Flinte!

Der Zweifränkler wird in Schussrichtung zirka eine Handbreit vor dem Vorderschaft auf die Laufschiene gelegt.

Nun wird der Anschlag geübt – immer wieder aus der Erwartungshaltung in den Anschlag und zurück. Dabei ist auf parallele Waffenführung zu achten, sonst fällt der Zweifränkler auf den Boden (den immer wieder aufheben ist anstrengend und das wollen wir ja alle nicht...).

Nur bei ruhiger und konstanter Anschlagbewegung bleibt der Zweifränkler auf der Laufschiene liegen.

→ Zusätzlicher Effekt: Im Anschlag soll das Korn komplett über dem Zweifränkler, sichtbar sein, so kann gleichzeitig auch das Zielbild kontrolliert werden.

→ Achtung: Niemals Anschlagübungen machen ohne mit dem Auge ein konkretes Ziel zu erfassen! Dies ist für die „Erfolgskontrolle“ und Überprüfung einer korrekten Körperhaltung unbedingt erforderlich. Bei optimaler Grundhaltung wird dabei weder der Kopf noch der Körper zur Waffe bewegt. Sobald die Anschlagbewegung beendet ist, muss die Flinte perfekt in der Schulter sitzen und die Verlängerung der Laufachse auf das Ziel zeigen.

### **Der Spiegeltrick**

Dafür stellst du dich relativ nah vor einen Spiegel und „zielst“ mit der Flinte auf das eigene Auge im Spiegelbild. Dabei soll die Pupille deutlich über dem Korn zu sehen sein. Du kannst nun exakt in den oberen Lauf hineinsehen und kontrollieren, ob die Verlängerung der Laufachse genau auf das eigene Auge zeigt. Aus diesem Anschlag heraus wird die Flinte exakt nach unten gesenkt. Dabei auf parallele Waffenführung achten. Das Gewehr darf nicht „gedreht“ werden, die rechte und die linke Hand legen beide die gleiche Wegstrecke zurück.

Bei Erreichen einer typisch jagdlichen Erwartungshaltung (Oberkante des Schaftes unterhalb der Achselhöhle) hältst du die Bewegung an – die Flinte kurz ruhen lassen – und erst dann wieder in den Anschlag bringen

Das Ganze geschieht in extremer Zeitlupe, sowohl in der Abwärts- als auch in der Aufwärtsbewegung. Nur so wird die Muskulatur ausreichend gereizt und eine entsprechende Motorik entwickelt. Können problemlos mehr als drei Anschlagzyklen gemacht werden, ohne dass "die Arme abfallen", wurde die Übung nicht korrekt durchgeführt.

→ Achtung: Den Blick dabei immer auf die eigene Pupille konzentrieren und niemals auf die Waffe schauen!

→ Erfolgskontrolle: Wenn du in dein Spiegelbild guckst und das Korn direkt unter dem Auge „sitzt“, bist du auf dem richtigen Weg.

### **Mit dem Lampentrick die Schrotgarbe simulieren**

In den Lauf einer 12er-Flinte mit Zylinder- oder 1/4-Choke passt das Gehäuse einer Mini-Maglite oder einer ähnlichen Taschenlampe. Der passende Choke wird dabei in den oberen Lauf eingesetzt.

Mit der, auf engsten Strahl fokussierten, Lampe kannst du nun Anschläge üben und durch den Lichtstrahl die ungefähre Treffpunktlage einer Schrotgarbe simulieren.

Bei Flinten ohne Wechselchokes kann die Lampe seitlich oder unten an das Laufbündel mit Klebstreifen fixiert werden.

Zunächst setzt du den Lichtkegel auf einen Punkt in Brusthöhe an die Wand. Dann geht es aus der Erwartungshaltung in den Anschlag. Der Lichtkegel bewegt sich dabei gradlinig vom Punkt in Brusthöhe zu einem Punkt in Augenhöhe.

Jetzt übst du diese Bewegung auf- und abwärts, bis wirklich nur noch eine gerade Linie zwischen Brusthöhe und Augenhöhe gezogen werden kann und keine überflüssigen Bewegungen nach links und rechts mehr vorhanden sind.

Weitere Übungen dazu: Schwenken über die ganze Raumbreite von links nach rechts und von rechts nach links. Auch die Diagonale wird geübt. Immer den Lichtkegel als bewegtes Ziel fest im Blick halten und auf gleichmässige und flüssige Bewegungen achten (weder ins Stocken geraten noch Zick-Zack-Linien an die Wand zu projizieren). Mit dem Lichtkegel an der Wand lässt sich der Anschlagweg sehr gut visualisieren.

### **Extratipp**

Wenn du jetzt noch einen Fotoapparat oder Camcorder parat hast, kannst du das Training per Video aufzeichnen und anschliessend den Anschlag begutachten.

**Falsch:**

Die Waffenmündung zeigt im Voranschlag nach rechts

**Falsch:**

Die Waffenmündung zeigt im Voranschlag nach links

**Richtig:** Auge und Flinte „fluchten“. Nach erfolgtem Anschlag sitzt das Korn direkt „unter“ der Pupille, was mittels Spiegel sehr gut überprüft werden kann. Übe die Bewegung aus dem Voranschlag in den Anschlag und andersrum!



→ **Achtung** Zunächst die Bewegung starten und erst später mit dem eigentlichen Anschlag beginnen (Schwung vor Anschlag).

Zur besseren Übung die Bewegungen auch immer nach links und nach rechts üben, also die beschriebene Linie rückwärts fahren und dabei die Flinte aus dem Anschlag in die Erwartungshaltung zurück nehmen.

*Vorsicht nicht vergessen! Die Lampe nach den Übungen wieder aus dem Lauf entfernen!*

**Fazit**

Der grösste Fehler beim Flintenschiessen ist, zu versuchen, das Korn und das Ziel perfekt übereinander zu bringen. Dabei geht der Blick weg vom Ziel zu Korn oder Laufschiene und das Ziel geht unweigerlich „verloren“. Nur wenn das Auge permanent auf das Ziel fokussiert bleibt, kann das typische „Stehenbleiben“ und „Mucken“ vermieden werden.

Also - immer das Ziel fest im Blick halten!