



Der L-Faktor.

Die Länge des Zielweges ist eine der informativsten Kennziffern um die Qualität des Schiessens festzustellen.

Der **L-Faktor** („L“) gibt Aufschluss über die zurückgelegte Länge der Waffenbewegung in der letzten Sekunde vor dem Brechen des Schusses.

Man kann „L“ ebenso als Maß der Waffenstabilität während der Schussabschlussphase definieren oder als „**Halteraum**“.

Je kleiner "L" desto besser die Stabilität!

Es wurde durch eine große Anzahl von Tests mit hochkarätigen Spitzenschützen analysiert und festgestellt, dass wenn der Sportler in guter Verfassung ist, dann weisen seine "L" - Kennziffern ebenfalls gute und stabile Werte auf.

Wenn ein Schütze im Training die "L" - Werte unter Kontrolle hat, dann kann er folgende Aufgaben lösen:

- Kontrolle über die Stabilität und ihre Verbesserung
- Kontrolle über die Ermüdung im Training
- Auswahl der erforderlichen Bekleidung
- Wahl der effektivsten Schiessstellung

Kontrolle über die Stabilität und ihre Verbesserung

Die weltbesten Schützen haben folgende L- Faktoren :

Luftgewehr	7- 9 mm
Luftpistole	55- 75 mm
KK- Liegend	20- 35 mm
KK- Stehend	40- 50 mm
KK- Kniend	30- 40 mm

Wenn ein Schütze Werte in diesen Spielräumen nicht aufweisen kann, dann ist mit einem Sieg bei großen Wettkämpfen kaum zu rechnen!

Deswegen ist die Verbesserung der Stabilität eine der vorrangigen Aufgaben beim Schiessen.

Für die Verbesserung der Stabilität wird eine Übung empfohlen, bei der die Aufmerksamkeit des Schützen sich der Stabilität der Waffe widmet.

Dabei versucht der Schütze den L- Faktor maximal zu reduzieren.

Kontrolle über die Ermüdung im Training

Bei den Übungen überprüft der Schütze nach jedem Schuss das "L" und die Dynamik seiner Veränderung.

Wenn das "L" beim normalen Wert stabil bleibt, dann kann man das Training fortsetzen. Wenn aber der Wert "L" um 20 - 30 % steigt oder noch mehr, dann soll man das Training unterbrechen und den Ursachen auf den Grund gehen!

Meistens sind das zwei Gründe :

- Der erste Grund ist die Erschöpfung. Der Schütze ist müde und kann sich nicht wirkungsvoll auf die Abschlussphase des Schusses konzentrieren. Es empfiehlt sich nicht mit dem Training fortzufahren. In solchen Fällen braucht man meistens eine Erholung. Nach einer Pause kann man das Training fortsetzen.
- Der zweite Grund für den Anstieg von "L" sind abschweifende Gedanken während des Schusses. Wenn die Zahl dieser Schüsse mehr als 2-3 von 10 , beträgt sollte man ebenfalls das Training abbrechen und die Störungsgründe analysieren. Bevor Sie Ihre privaten oder andere Probleme nicht gelöst haben, hat zielgerichtetes Training wenig oder gar keinen Sinn. Das Ergebnis solchen Trainings ist sehr dürftig. Gute Ergebnisse kann man nur mit maximaler Konzentration im Training erzielen!

Auswahl der erforderlichen Bekleidung

Man weiß schon seit langem, dass die Stabilität der Waffe auch von der Bekleidung des Schützen abhängt. Die beste Bekleidung (bei minimalen Unterschieden) ist nicht leicht herauszufinden. Wenn man sich des "L" bedient, dann ist dieses Problem bedeutend leichter zu lösen! Um die genauesten Testergebnisse zu bekommen, empfiehlt sich, eine Überprüfung innerhalb von 3- 5 Tagen. Man soll auf den Pulsschlag beim Liegend und Kniendschiessen achten. Untersuchungen haben ergeben, dass die Stabilität der Waffe beim Tragen von harten Jacken und Hosen beim Liegend- und Kniendschiessen schlechter ist, als beim Tragen etwas weicherer Kleidung. Dies erklärt sich hauptsächlich dadurch, dass der Herzschlag beim Tragen von harter Bekleidung fast vollständig, ungedämpft auf die Waffe übertragen wird. Bei weicherer Kleidung werden die Herzschläge eher gedämpft. Dabei darf man natürlich einen gesunden Mittelweg nicht verlassen. Extrem weiche Bekleidung ist ebenfalls nicht von Vorteil.

Wahl der effektivsten Schiessstellung

Bei der Suche nach der optimalen Schiessstellung wird der Schütze immer mit der objektivsten Beurteilung derselben konfrontiert. Oft ist der Unterschied so klein, dass man kaum eine Entscheidung treffen kann. SCATT erleichtert einem Schützen diese Aufgabe enorm! Während der Suche nach der richtigen Schiessstellung analysiert der Schütze das "L", den Laufbahncharakter und die Rückstoßgröße.

Bericht von Alexander Kudelin

Bei der Suche nach einer neuen Schiessstellung soll man mehrere Schiessstellungen ausprobieren, sogar diejenigen, die im ersten Moment unbequem erscheinen und oftmals auch als „falsche“ bezeichnet werden.

Beim Suchen ist es sehr wichtig, dass man sich auf den Schuss konzentriert, sonst sind die Suchergebnisse ungenau.

Die gewonnenen Suchergebnisse sollte man im Training mehrmals überprüfen.

Noch besser wäre es, diese während eines nicht wichtigen Wettkampfes auszuprobieren.

Mögliche Varianten der Suche:

1. Das ändern des Waffengewichtes
2. Die Änderung der Waffenbalance (durch Verschieben der Gewichte)
3. Die Kürzung oder Verlängerung des Schiessriemens
4. Die Verstellung der Visiereinrichtung in der Höhe
5. Die Position des Handstops verändern
6. Das Ändern der Schaftlänge
7. Neigung und Höhe der Kolbenkappe ändern
8. Schaftbacken in der Höhe verstellen
9. Drehung der Waffe in der Längsachse ausprobieren (z.B.: Drehung der Waffe in der Längsachse nach links, beim Liegendschieszen, ermöglicht es den Kopf zwischen der linken Schulter und dem Schaft zu platzieren und dadurch die Nackenmuskulatur zu entlasten)
10. Probieren Sie ruhig beim Kniendschieszen Stellungen aus, bei der Ihre Waffe nicht auf Ihre Zielscheibe zeigt, sondern nach links oder nach rechts eine oder zwei Zielscheiben weiter. Solche Stellungen können unter Umständen bedeutend den Pulsschlag beim Schieszen reduzieren!
11. Ändern Sie die Fußstellung.
12. Ändern Sie die Neigung des Kopfes im Anschlag.
13. Testen Sie verschiedene Stützpunkte des linken Ellenbogens.
14. Ändern der Stellung der rechten Hand am Griff der Waffe.
15. Ändern Sie den Druck mit dem Ihre rechte Hand die Waffe festhält.
16. Probieren Sie andere Schaftformen

Bei den oben aufgeführten Änderungsmöglichkeiten wurde nur ein Teil der Möglichkeiten aufgezeigt!

Wenn Sie Änderungen vornehmen und diese am **Scatt** ausprobieren, gehen Sie systematisch und nach Plan vor!

Dokumentieren Sie Ihre Änderungen und die daraus resultierenden Auswirkungen!

Übersetzungen: Denis Weingart (SSV Walheim)

Redaktionelle Bearbeitung: Michael Kawalier (SSV Walheim)

Verfasser des Originals: Alexander Kudelin

Anmerkung : Wir bedanken uns bei Denis und Michael für die gelungene Übersetzung und redaktionelle Bearbeitung. Wir freuen uns über das große Besucherinteresse an diese Berichte. Aus diesem Grund wurde sie druckfähig gestaltet.

W.L.