

Man könnte verkürzt sagen, der Unterschied zwischen Legen und Schießen ist: "Beim Legen muss man Denken, beim Schießen darf man nicht denken". Dieses "Nichtdenken" meint aber wohl am ehesten den Augenblick des Schusses. Das richtige Schießen beginnt bereits lange vor dem Betreten des Kreises. Leider denken manche Schiesser wirklich nicht und vergessen, dass es manchmal taktisch klüger wäre eine andere Schusstechnik zu wählen. Ein "au fer" Treffer ist nicht immer die beste Lösung. Wenn dann mal eine andere Technik gewählt wird, denken manche nicht daran, dass es auch beim Schießen ein *donnée* gibt. Auch die zu schießende Kugel will richtig gewählt sein. Oft kann es klüger sein, nicht zuerst die Kugel zu schießen die den Punkt hat. Womit wir bei den unterschiedlichen Schusstechniken wären. Wie beim Legen gibt es auch beim Schießen verschiedenen Techniken die es zu beherrschen gilt. Die Wahl der eingesetzten Schusstechnik ist von vielen Faktoren abhängig. Spielstand, Kugelbild, Terrain, Schweinchenlage, Kontergefahr, Lichtverhältnissen, Tagesform und vielem mehr. *Le tir au fer*, der Eisenschuss Wenn eine Kugel unbedingt weg muss ist diese eher ineffektive Technik zu wählen. Der Schuss wird hart und direkt ausgeführt, wobei die Schusskugel oft nicht im Bild bleibt. *Le Carreau*, die Schusskugel nimmt den Platz der getroffenen Kugel ein. Ein *Carreau* kann unabhängig von der Schusstechnik erzielt werden. Am besten gelingt es, indem man gut dosiert direkt schießt und die Schusskugel einen leichten Bogen beschreibt. Ein Rückeffekt der Schusskugel kann hier hilfreich sein. *Le tir devant*, der Schrappschuss Ein Schrappschuss ist Terrain abhängig. Die Schusskugel kommt je nach Terrain 5 - 50cm vor der Zielkugel auf. Grundsätzlich hat diese Technik eine höhere Treffergenauigkeit, weil nicht zu kurz oder zu lang geschossen werden kann. *La raquette*, der Flachschiess wie der Schrappschuss, ist auch der Flachschiess Terrain abhängig. Es ist eine schwierige Schusstechnik, bei der die Schusskugel ab ca. 2 - 3m vom Wurfbereich aufkommt. Hierbei ist das richtige *donnée* besonders wichtig. *Le Bec*, das indirekte Schießen Ein in der Praxis nur schwer kalkulierbarer Schuss. Eine gegnerische oder eigene Kugel zu schießen, die wiederum die eigentliche Zielkugel trifft. Bietet sich meist an, wenn mehr als eine gegnerische Kugel vor dem "Bild" liegt. *Tirer un arc*, der Bogenschuss Die Schusskugel beschreibt eine extreme Parabel, was fast einem Hochportée gleichkommt. Der Vorteil diese Technik ist die höhere Wahrscheinlichkeit mit der die Schusskugel im Bild bleibt.

Der Schuss

Beim Schießen ist der Bewegungsablauf gegenüber dem Legen stark automatisiert. Manche Schiesser brauchen nur Sekunden für ihren Schuss. Aber auch bei den schnellen Schießern steht der Bewegungsablauf fest. Andere nehmen sich mehr Zeit. Bei ausgeprägten Schießern kann man ein regelrechtes Ritual, eine Chorgeographie beobachten. Es ist nicht nur eine Vorführung, das www.petanque-fuerth.de Seite 2 von 4 14. März 2010 Ganze dient auch dem Aufbau der Konzentration. Man sollte sich in seinem Ablauf bis zum Sch(l)uss nicht unterbrechen lassen, wenn doch sollte man abbrechen und von vorn beginnen. Denn wenn die Konzentration noch im Schwung die vor dem Auge geführte Linie unterbricht (aus welchen Gründen auch immer), bricht der Informations- und Konzentrationsfluß ab. Die Erkenntnis darüber kommt zeitversetzt im Schwungarm an, das Ziel wird dann meist das Erstbeste zu treffende sein: die vorne Liegende, eigene Kugel oder nichts. Lerne den Schuss zielfixiert zu Ende zu führen, unabhängig aller möglichen Umgebungseinflüssen. Tritt man als Schiesser auf, sollte man sich also Unabhängig von seiner individuellen Technik an einen grundsätzlichen Ablauf halten. Für dieses Vorbereiten auf den Schuss gibt es kein Patentrezept. Einige brauchen nur Sekunden dafür andere wesentlich länger. Den "richtigen" Ablauf muß jeder für sich selbst finden. Hier ist ein Beispiel, wie eine solche Vorbereitung, ein solcher fester Ablauf aussehen kann: Beobachte den Gegner und den Spielverlauf um nicht überrascht zu sein wenn ein Schuss gefordert ist. Schreite den Weg für die Entfernung ab. Betrachte die Lage Kugel und der Sau, das Terrain(besonders im Bereich der Zielkugel), das Kugelverhältnis und den Spielstand. Dann entscheide die Schusstechnik! Stelle oder warte Störeinflüsse (meist durch andere Personen verursacht) in Ruhe ab. Führe deinen Bewegungsablauf durch und komme zum Schuss War der Schuss ein Loch, frage dich warum und korrigiere in aller Ruhe. Für einen Schiesser ist ein solcher Ablauf gegenüber einem Leger von größerer Wichtigkeit. Hier muß jeder Schiesser seinen eigenen Weg finden seine Konzentration aufzubauen und zu halten. Bei dem gesamten Ablauf ist spielt der richtige Atemrhythmus ebenfalls eine Rolle. Wenn die Atemtechnik wie der Bewegungsablauf automatisiert ist, unterstützt dieses Zusammenspiel den Automatismus beim Schießen. Auch dies gilt wieder ebenso für schnelle Schiesser, auch wenn sie nicht bewusst atmen, wie wohl die meisten von uns. Beim Einatmen werden die Rippen leicht angehoben, dabei wird der Schultergürtel bewegt. Der Armschwung ändert sich also bei einer stärkeren oder schwächeren Atmungsphase. Um diese Variable auszuschalten, wäre es das Beste für einen gleichbleibenden Armschwung, wenn man während der Bewegung nicht ein- oder ausatmet. Beim Schießen mit Waffen wird diese Praxis angewendet. Eine andere Möglichkeit wäre es, während des Bewegungsablaufes immer gleich zu atmen. Das ist auch bei großer Routine nicht immer gegeben. Ein gleichmäßiger Atemrhythmus könnte folgendermaßen aussehen:

Man fokussiert die zu schiessende Kugel

Dann einmal ruhig ein- und wieder ausatmen

Beim Ausholen wieder leicht durch den Mund einatmen

Beim Vorwärtsschwung wieder ausatmen oder eben Luft anhalten

Wie bei der Konzentrationsphase sollte jeder die beste Atemtechnik für sich selbst herausfinden.

Der Weg zum Schießen?

Ich gehe auch hier wie in den vorangegangenen Lektionen nicht auf die wichtigen Mentalen Aspekte ein, sondern nur auf die Technik selbst. Der Mentale Aspekt wird zu einem späteren Zeitpunkt gesondert behandelt. Ein Hinweis, der auch das Mentale anspricht. Viele Schiesser tragen eine Kopfbedeckung. Die Vorteile sind vielfältig. Eine Kopfbedeckung kann ein Schutz gegen Sonne und Regen sein. Durch die Einschränkung des Gesichtsfeldes ergibt sich aber auch eine Abschottung gegen Störeinflüsse wie z.B. Scheinwerfer, Zuschauer, Bäume, Vögel usw..

Beim Versuch seine Schusstechnik zu verbessern, sollte man sich zuerst die Grobtechnik erarbeiten haben. Dazu sollte man anfangs die Trefferquote außer Acht lassen. Wenn man das Halten der Kugel und den groben Bewegungsablauf für sich gefunden hat kann man an die Feinabstimmung gehen.

Dazu zählen Dinge wie:

Der Armschwung

Die Handstellung

Die Fußstellung

Die Armausrichtung beim Schuss

Der Abwurfmoment

Die Körperhaltung

Grundsätzliches

Du solltest von leicht nach schwer üben. Ruhig erst mal eine kurze Entfernung wählen (5 - 6m).

Wenn 9 oder 10m Schüsse nicht gehen, sollte man sich damit zunächst abfinden und nicht krampfhaft darauf hin arbeiten. In der Fachliteratur wird davon gesprochen, das man ca. 10.000 Schüssen ein sicherer Schiesser sein sollte manche sprechen von ca. 30.000 Schüssen! Also im freien Spiel durchaus mal eher schießen als zu wenig. Wenn man also irgendwann meint seinen Bewegungsablauf gefunden zu haben kann man auch den umgekehrten Weg gehen und sich schwere Ziele suchen. Wenn man z.B. mal hundert Schuss auf eine Sau in 8m Entfernung geübt hat kommt einem eine Übungskugel auf der gleichen Entfernung wie ein einfaches Ziel vor. Man sollte auch immer nur eine der oben beschriebenen Schusstechniken zur Gleichen Zeit trainieren. Wenn man die Technik ständig wechselt, kann man kaum seine Schwächen herausfinden. Es ist auch sinnvoll zunächst immer die gleiche Entfernung zu wählen. Das ist wichtig um seinen Bewegungsablauf zu finden. Am besten fängt man mit der Entfernung an, bei der es am besten klappt. Bei einem Treffer lege die Übungskugel deshalb wieder an ihren Platz zurück und versuche nicht ihr nach zu schießen.

Die Grobform

Der Schiesser steht entspannt aufrecht, beim Rechtshänder steht der rechte Fuß vor und zeigt in Richtung Ziel, beim Linkshänder der Linke. Die Kugel sollte sicher in der Hand liegen und der Armschwung sollte langsam nach hinten oben ausgeführt werden und nicht bereits an der Hosennaht aufhören. Je höher man nach hinten ausholt, desto leichter fällt es ohne Kraft auch weite Entfernungen zu schießen. Nach vorne hin nimmt der Schwung Geschwindigkeit auf und nach dem Loslassen der Kugel zeigt die Hand in Zielrichtung. Der Punkt zum loslassen liegt irgendwo zwischen Hüfte und Brust, das hängt ganz von der Schusstechnik und der Entfernung ab.

Die Feinabstimmung

Der Schiesser hebt den Arm so weit nach hinten oben wie es ihm bequem möglich ist und senkt dabei den Oberkörper zum einen als Gegengewicht, zum anderen für den Schwung nach vorn. Viele Schiesser halten auch durch aus Strecken des anderen Arms besser ihr Gleichgewicht. Dann Schwingt der Schussarm bei gleichzeitigem Aufrichten des Oberkörpers nach vorn. Der Armschwung richtet sich natürlich nach den körperlichen Fähigkeiten des einzelnen. Grundsätzlich sollte man daran arbeiten, seinen Armschwung so weit wie möglich nach hinten auszuführen. Ein weiter Armschwung öffnet es einem auch ohne Kraft weite Schüsse zu machen. Die Handhaltung ist ebenfalls individuell, sollte aber im Idealfall mit dem Handrücken nach oben, angewinkelt und ohne Drehung vollzogen werden. Die Fußstellung sollte immer genau in Richtung zur Zielkugel sein. Dies keine Garantie dafür, das auch die Schusskugel genau in Richtung der Zielkugel fliegen wird, aber schießt man zu weit Links oder Rechts, bekommt man so eine feste Größe zur Korrektur. Schießt man z.B. etwas links am Ziel vorbei, kann man durch eine leichte Anpassung der Fußspitze (die Ferse bleibt) nach rechts ausgleichen. In der Regel schießt der Rechtshänder links vorbei, beim Linkshänder ist es meist umgekehrt. Die Armausrichtung nach dem Loslassen der Kugel sollte in Richtung der Zielkugel sein, so als wollte man auf sie zeigen. Die meisten Rechtshänder neigen zu einem übertriebenen Schwung des Armes nach links, was meist zu Löchern links der Zielkugel führt. Der Abwurfmoment, der bestimmt ist durch die Entfernung zur Zielkugel ist reine Trainingssache. Er liegt in der Regel zwischen Hüfthöhe und Brust. Hier muß die Auge-Körper Koordination geübt werden. Die Körperhaltung (das Vorbeugen) hängt vom individuellen Bewegungsablauf und der Entfernung zur Zielkugel ab. Schießt man z.B. auf 6m oft zu weit, kann ein tieferes Vorbeugen des Oberkörpers helfen den Weg der Schusskugel zu verkürzen! Bei weiteren Entfernungen bietet sich dementsprechend eine aufrechtere Position an oder man hebt den Oberkörper mit dem Schuss an. Das Ganze kann man gar nicht oft genug üben. Der Körper memoriert Bewegungsabläufe. Selbst wer nicht gerne schießt, kann durch häufiges Wiederholen seine Quote verbessern.

Faustregeln für das Schießen

Freue dich auf den Schuss, du musst nicht Schießen, du darfst

Zähle im Spiel weder deine Treffer noch deine Löcher

Trage den Ärger über ein Loch nicht mit in den nächsten Schuss

Mach dir deine Schusstechnik bewusst und finde ihre Schwächen

Entschuldige eine geringe Trefferquote nicht mit Pech sondern suche den Grund dafür

Trainiere deinen Bewegungsablauf

Ich hoffe das oben beschriebene animiert dazu an seiner Schusstechnik zu arbeiten.

Aber Achtung!

Für einige mag es einen direkten Vorteil bringen, wenn sie beginnen die oben aufgezeigten Techniken umzusetzen. Bei den meisten wird dies aber wahrscheinlich zunächst zu einer Verschlechterung ihrer Trefferquote führen. Das ist ganz normal. Mit ein paar Schüssen ist es nicht getan, will man sich grundsätzlich verbessern muß man in den meisten Fällen erst einmal eine Verschlechterung hinnehmen, bis die neuen Bewegungsabläufe greifen. Man sieht leider häufig wie ein gut gemeinter Hinweis eines

erfahrenen Spielers oder sogar Trainers dazu führt, das ein paar Kugeln probiert werden und schnell wieder zurück zur alten "sicheren" Spielweise gegangen wird. So kann man sich aber nicht weiter Entwickeln.