



Steffi Nerius meets **dieflinte** (Teil 4)

Das Bessere ist der Feind des Guten

Alles auf einmal zu wollen, führt selten zum gewünschten Ergebnis. Schritt für Schritt zu gehen, ist in der Regel effektiver. Die Reihenfolge der Schritte sollte stimmig sein. Wir beginnen die nächste Phase, die Individualisierung der ZOLI Milady. Deshalb trafen wir uns in den Räumen der Firma Waffen Klett in Borken, die das Anpassen des Schaftes sponsert, um mit dem Gelenkgewehr die Flintenmaße zu ermitteln. Dabei bewies Steffi Nerius unter der erfahrenen Anleitung von Werner Kappenhagen, dass ihre Anschlagtechnik trotz weniger, dafür aber gezielter Trainingseinheiten so gereift ist, dass ihre Daten in Rekordzeit auf dem Zettel standen. Das ist nur mit einem reproduzierbaren und sauberen Anschlag möglich.

Anpassung – warum erst jetzt?

Warum haben wir die Flintenanpassung erst jetzt in Angriff genommen, da doch das Projekt schon recht weit gediehen ist? Wir sahen bisher einfach keine Notwendigkeit, uns mit dieser Maßnahme zu beeilen. Es klappte auch so alles recht gut, und andere Dinge waren dringlicher. Daraus sollte man nicht schließen, dass die Personalisierung der Milady in diesem Fall nicht notwendig sei. Zwar haben die Entwickler der ZOLI Milady einen Schaft entworfen, der unseren Anforderungen nahekommt. Nahe ist jedoch nicht nah genug.

Alles hat einen Grund

Während Werner Kappenhagen zusammen mit Steffi Nerius am Gelenkgewehr die optimalen Maße erarbeitete, hatte ich

Zeit, beide zu beobachten. Als Leistungssportlerin ist Nerius natürlich darin geübt, Bewegungsabläufe zu studieren, sie sich erklären zu lassen, sie nachzumachen und zu optimieren, und das alles mit Beharrlichkeit und Ausdauer. Einem Trainer zuzuhören, ihn zu verstehen und das Gesagte schnell umzusetzen – das ist irgendwie auch eine Art olympischer Disziplin. Die Aufforderung des Schäfters, das Gelenkgewehr anzuschlagen, beantwortete Steffi Nerius stets wie selbstverständlich zunächst mit dem Einnehmen einer immer gleichen Erwartungshaltung, an der wenig zu verbessern war. Erst dann begann sie, die Flinte anzuschlagen. Genau dieser Umstand war der Schlüssel dafür, warum wir unser Ziel, die optimalen Flintenmaße zu ermitteln, so schnell erreichten: das Einnehmen der optimalen Erwartungshaltung, sprich Ausgangsposition. Danach



genügte ihr eine minimalisierte Bewegung, um den Schaft in die Schulter und an das Jochbein zu bringen. Mir fiel die chinesische Weisheit ein, dass große Kunst dann erreicht ist, wenn man nichts mehr weg lassen kann.

Über den Sinn und Zweck der Erwartungshaltung

Ich habe oft beobachtet, dass Schützen auf eine standardisierte Erwartungshaltung entweder ganz verzichten oder sie so wählen, dass aufwendige Bewegungen notwendig sind, um die Flinte in den Anschlag zu bringen.

- Wenn sich der Hinterschaft der Flinte unter der Achselhöhle, also seitlich und hinter dem Oberkörper befindet,
- wenn der rechte Fuß (beim Rechtsschützen) zu weit hinten steht,
- wenn die Anschlagschulter dadurch oder davon unabhängig vom Ziel ganz oder teilweise weggedreht wird,
- wenn die Mündung der Flinte hochgehalten wird
- und die Flinte dann – als Konsequenz aus dem bisher Gesagten – nach links oben zeigt, während der Schütze geradeaus nach vorne blickt,
- Der Hinterschaft der Flinte befindet sich vor dem Oberkörper und unter der Schultertasche;
- die Seelenachse der Flinte zeigt in Blickrichtung des Schützen;
- man kann eine Ebene aufspannen, in der die Schultertasche, das Anschlagsauge, die Seelenachse der Flinte und das Ziel zu liegen kommen;
- man kann die Flinte in dieser Ebene mit geringstem Aufwand in den Anschlag heben. Der Schütze sieht in jeder Phase der Anschlagbewegung genau das, was die Flinte auch sieht (vom Hochschuss abgesehen).

Rückschlüsse für Ausbildung und Training

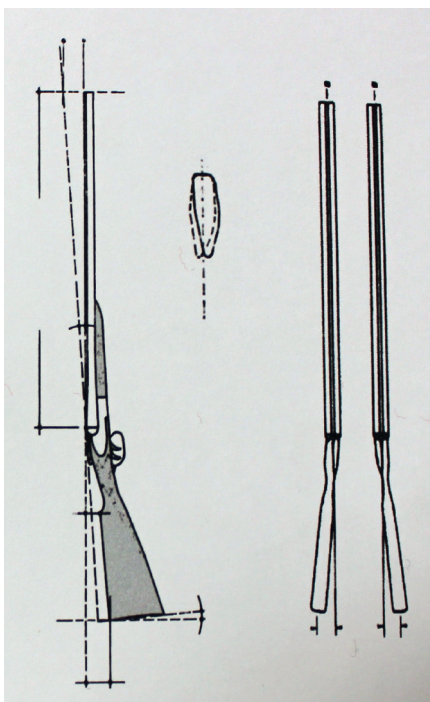
Diese Art von Erkenntnissen zu vertiefen, war eine unserer Motivationen, das Projekt „Steffi Nerius“ zu starten. Mit einem geringen Zeit- und Mitteleinsatz waren erfreuliche Fortschritte und Erfolge möglich. Die Erfolgsfaktoren können wir benennen und genauestens beschreiben. Die gewonnenen Erfahrungen sind auf andere Schützen übertragbar.

Daten und Fakten

Bei Waffen Klett steht ein Gerät zur Verfügung, in welches das Gelenkgewehr eingespannt wird, und mit dem alle Flintenmaße exakt abgelesen werden können. In der unten stehenden Tabelle sind den Werksmaßen der Milady die Sollmaße für Steffi Nerius gegenübergestellt. Wie wir erwartet haben, liegen die Maße teilweise nicht sehr weit auseinander. Aber auch 2 bis 3 Millimeter sind eine Größenordnung, die beim Flintenschießen ins Gewicht fällt. Das Bessere ist der Feind des Guten!

Die größte Abweichung gab es erwartungsgemäß beim Pitch und der Schränkung. Ein festerer und gleichmäßiger Kontakt in der Schulter und eine optimale Kopfhaltung werden nun nach der Veränderung des Schaftes möglich.

Text und Fotos: Detlef Riechert



ZOLI Z-Gun Milady, Kal. 12/76, Lauflänge 71 cm, Gewicht 3.480 g

Flintenmaße	Werkszustand (in mm)	Sollmaße Steffi Nerius (in mm)
Senkung vorn	32	30
Senkung hinten	48	50
Schränkung oben	3	7
Schränkung unten	9	–
Schaftlänge oben	373	370
Schaftlänge Mitte	367	364
Schaftlänge unten	372	365
Pitch	5	9

Resultat und nächster Schritt

Der Schaft der Milady geht jetzt in die Bearbeitung. Danach setzen wir das Training fort und werden berichten.