

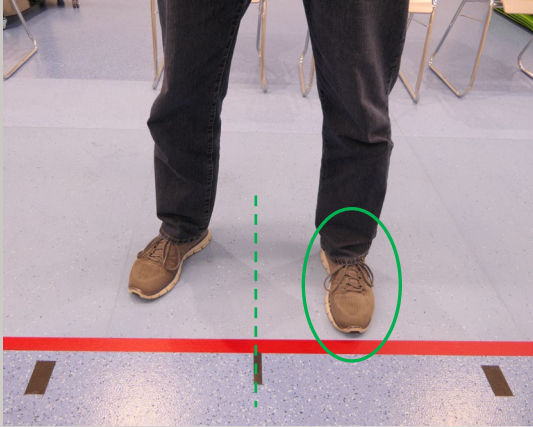
BLASROHRSCHIESSEN

ANSCHLAG - ZIELEN - PUSTEN - PFEILANPASSUNG - REINIGUNG - TIPPS



Schnelleinstieg für Übungsleiter

DER ANSCHLAG



Fußstellung

Der/Die Schütze/in stellt sich fast frontal zur Scheibe hinter die Schusslinie. Die Füße stehen schulterbreit. Der Fuß auf Seiten der Stützhand wird etwas weiter vorne platziert. Also: Stützt man das Rohr mit der rechten Hand, dann der rechte Fuß und andersherum. (Auf den Beispielbildern die linke Seite)

Knie

Beide Knie sind durchgedrückt.



Kopfhaltung

Gerade zur Scheibe, nicht überstreckt.

Oberkörper

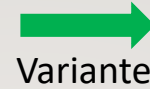
Der Oberkörper ist gestreckt um Körperspannung zu erzeugen.

Linker Arm/Hand

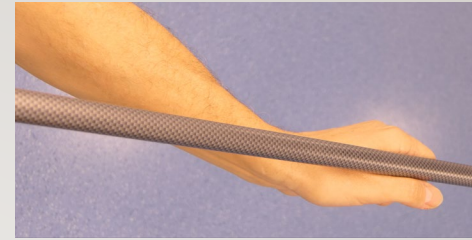
Linker Arm fast vollständig ausgestreckt. Hand immer gleich positionieren. Hand stützt nur und umgreift nicht das Blasrohr. (sonst Griffreflex beim Pusten)

Rechter Arm/Hand

Rechter Arm angewinkelt. Hand ankert direkt am Mundstück.



Variante



Variante mit Griffpolster



Variante mit Griffstück

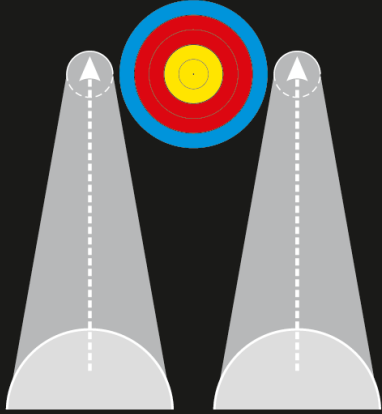


Mund

Das Mundstück ist immer gleich vor dem Mund zu zentrieren.

ZIELEN

Gezielt wird gleichzeitig mit beiden Augen!
(Das Blasrohr wird dadurch doppelt wahrgenommen!)



Zielbild

Das Ziel muss mittig zwischen den zwei wahrgenommenen Blasrohren liegen.

Trefferbildverlagerung

Je nach Stärke des Luftausstoßes kann eine Anpassung des Zielbildes nach unten oder oben notwendig sein.

Liegt die Trefferlage links oder rechts vom Zentrum muss dementsprechend nachkorrigiert werden.

Wenn man nur ein Blasrohr wahrnimmt...

...so muss die Rohrmündung mitten in das Ziel gehalten werden. Steckt der Pfeil rechts vom Zentrum, muss man weiter links anhalten. Steckt er links, dann zielt man weiter rechts.

PUSTEN

Tief einatmen und das Mundstück danach fest an den Mund pressen.

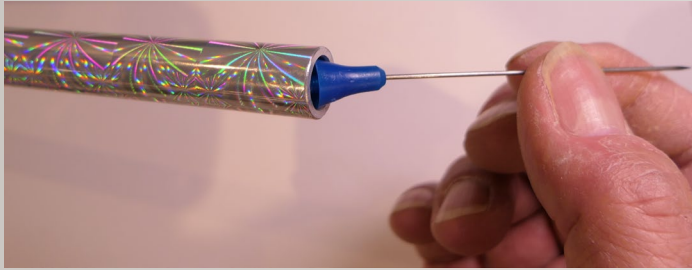
Der Luftausstoß muss möglichst „explosionsartig“ erfolgen.

Damit die Luft ungehindert hinter den Pfeil kommen kann, muss der Mund wie beim „Kirsch kernspucken“ geöffnet sein.

Beim Luftausstoß muss der Bewegungsreflex des Körpers so klein wie möglich gehalten werden (viele neigen zu einer automatischen Vorwärtsbewegung, diese muss man unterbinden).

Beim Pusten immer das maximale Lungenvolumen nutzen (keine Dosierung).

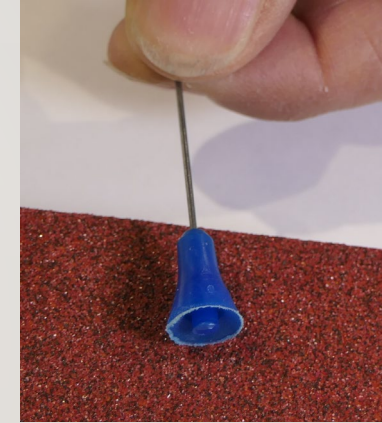
PFEILANPASSUNG



Vor dem erstmaligen benutzen der Pfeile, muss getestet werden ob diese sich ohne Widerstand ins Rohr schieben lassen.

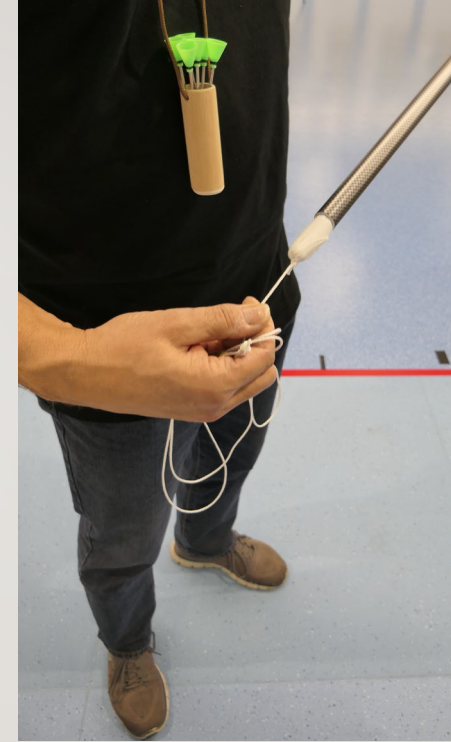
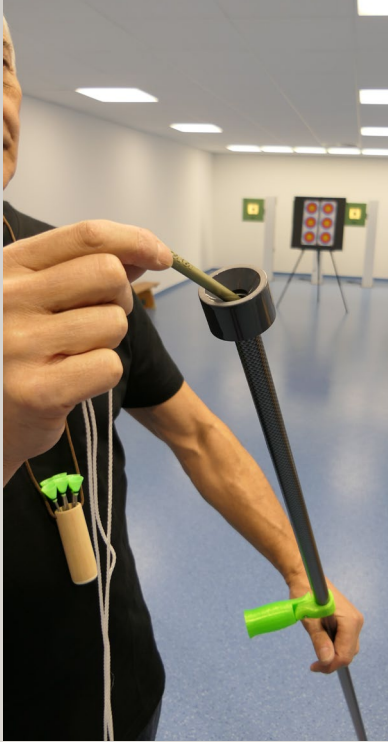


Ist der Pfeil zu groß, so muss der Durchmesser des Konus durch ein Anschleifen mittels Schleifpapier reduziert werden.



Durch das Anschleifen verfärbt sich das Material etwas ins hellere. Das lose Material kann vorsichtig mit dem Fingernagel entfernt werden.

REINIGUNG



Nach jeder Passe von sechs Pfeilen muss das Blasrohrinnere, mittels einer Putzschnur mit einem kleinem Lappen, gereinigt werden, da nachfolgende Pfeile durch die Feuchtigkeit im Rohr abgebremst werden und Tiefschüsse die Folge wären.

Nach Beendigung des Trainings oder des Wettkampfes sollte erneut gereinigt werden und der Lappen zusätzlich mit einem Desinfektionsspray benetzt werden.

TIPPS FÜR DAS TRAINING

- Aufwärmen der Atemwege ist wichtig! Tiefes Einatmen, Anhalten und Ausatmen mehrmals hintereinander
- Nicht zu viele Pfeile auf einmal bereit legen! Immer 6 Pfeile pro Schütze ausgeben und schießen lassen, das Rohrreinigen nach 6 Schuss durchführen
- Bei den ersten Trainings einfach nur viele Schüsse abgeben, um das Zielbild zu verinnerlichen und den Bewegungsreflex abzugewöhnen
- Angewöhnen von gleichen Abläufen/Automatismen (Pfeil immer gleich einlegen, Stellung, Halten des Rohres, Ansetzen des Rohres, Nachhalten, Rohrreinigung!...)
- Für Kinder/Jugendliche: Kleine Ballons an der Scheibe befestigen
- Turnierabläufe trainieren, vielleicht kleine Trainingsabschlusswettkämpfe mit Trefferaufnahme einbauen
- Spaß ist das wichtigste!
- Der Übungsleiter sollte eine „Werkzeugkiste“ haben: Schmirgelpapier, Gelkleber, Tape (Markierung Stand), Zange, Ersatzlappen, Ausstoßhilfe (Stab, mit dem man steckengebliebene Pfeile aus dem Rohr schieben kann)