

*Die geheime Trainingsmethode
der besten*

Stockschützen

Wie werde ich ein
erfolgreicher
Stockschütze?



5 Trainingstipps die deine Leistungen beim
Stockschießen enorm steigern werden.

Edition 2021

Die geheime Trainingsmethode der besten Stockschützen!

Edition 2021

von

Wolfgang Bauer

und

Johannes Pointner

Copyright © Wolfgang Bauer und Johannes Pointner

Inhalt

Titel	1
Vorwort	4
Verbessere deine Einstellung zum Training	6
Was ist die beste Trainingsmethode	7
Der Standardablauf	9
Finde den Druckpunkt	10
Keep Calm - Bleib so gelassen wie möglich	12

Vorwort

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

vielen Dank für dein Interesse an unserem ebook, welches wir für alle Freunde des Stocksports verfasst haben. Wir wollen damit die Freude den Spaß und schlussendlich das Leistungsniveau auf ein neues Level heben.

Der Stocksport vereint Geschicklichkeit, Teamgeist und Geselligkeit und kann bis ins hohe Alter betrieben werden. Ob als Hobbyspieler oder als Leistungssport betrieben, kann jeder für sich selbst bestimmen.

Wer sind wir?

Ing. Johannes Pointner, 48 Jahre, verh., 3 Kinder, Sektionsleiter der Sportunion Unterweikersdorf im Mühlviertel

Ich hatte schon in meiner Jugend ersten Kontakt zum Stocksport, im Zentrum stand damals der Spaß am Spiel. Vor acht Jahren bin ich dann durch einen sehr guten Freund wieder eingestiegen, seitdem ist es für mich ein Sport mit sehr ehrgeizigen sportlichen Zielen.

Mein Können verdanke ich heute nicht meinem Talent, sondern dem Ausprobieren von unterschiedlichen Bewegungsabläufen und durch intensives Training.

Wolfgang Bauer, 48 Jahre, Online Marketer mit Herz und Seele,

Ich komme aus einer ganz anderen Branche. Ich bin seit Jahren im Online Marketing tätig und kenne mich sehr gut mit der Wissensvermittlung mittels digitalen Medien aus..

Da ich aus einer Stocksportler Familie stamme und von klein auf schon mit diesem Sport in Berührung gebracht wurde, habe ich mich mit Johannes zusammengetan und wir bilden ein perfektes Team um den Eisstocksport im Internet eine größere Plattform zu geben.

Was bezwecken wir mit diesem E-Book?

Wir sind seit Jahren schon der Meinung das dem Stocksport viel zu wenig Aufmerksamkeit geschenkt wird. Wenn man bedenkt wie viele aktive Schützen es in Deutschland, Österreich und der Schweiz gibt, finden wir das es speziell im Internet einen Mangel an guten Informationen gibt. Allein bei uns in Österreich sind aktuell 1610 Vereine mit 88340 aktiven Mitglieder gemeldet. (Stand Juni 2020).

Um diese Wissenslücke zu füllen, haben wir die Infoplattform <https://stocksport-online.de> ins Leben gerufen.

Mit diesem E-Book geben wir dir eine spezielle Trainingsanleitung an die Hand, mit der du deine Leistungen mit wenig Zeitaufwand enorm steigern kannst. **Viel Spaß beim lesen und ausprobieren!**

Johannes und Wolfgang

Verbessere deine Einstellung zum Training

Wie gestaltest Du deine Trainingszeit? Trainierst du konzentriert und effektiv, oder gehörst Du zu den Hobbyschützen die mehr zum Spaß trainieren?.

*“Es ist egal wie viel und wie eifrig Du trainierst, **ENTSCHEIDEND** ist wie Du die Trainingszeit nutzt!”*

90 Prozent aller Schütz(Inn)en trainieren hauptsächlich zum Vergnügen. Dabei legt man sich keinen besonderen Druck auf und nimmt den Ablauf auch nicht besonders ernst. **Und genau das ist der falsche Ansatz!**

Ein jeder Stockschütze kennt folgendes Szenario: Du fängst an zu trainieren und hast ein richtig gutes Gefühl dabei. Der erste Schuss sitzt. Yesss, der zweite auch. Der dritte auch. Du merkst, heute ist dein Tag. Ein Gefühl voller Selbstvertrauen macht sich in Dir breit. Der Stocksport macht dir riesigen Spaß und dir gelingt alles. Beste Voraussetzung für einen Erfolg beim Turnier oder Ligaspiel am Wochenende.

Dann ist es soweit. Die erste Kehre. Der erste Stockschuss steht an. Kann ich die Trainingsleistung abrufen? Der erste Versuch ... Mist, einen halben Meter daneben. Was ist da los? Beim nächsten Versuch folgt der nächste Fehlschuss. Beim dritten auch und schon befindest du dich in einer Abwärtsspirale aus der Du nur ganz schwer wieder heraus kommst.

Solche Leistungstiefs kennt ein jeder und tun richtig weh.

Doch was ist der Grund dafür? Warum sind die meisten Stockschützen so unkonstant?

Ganz einfach. Weil sie das Training nicht ernst genug nehmen!

Und so kannst du das ändern:

Verändere deine Einstellung zum Training. Schieß jeden Stock als wärst du im wichtigsten Wettkampf. Ärgere dich bei jedem Fehlschuss als hättest du gerade ein Finale verloren. Analysiere deine Fehler und korrigiere sie. Wenn notwendig mach auch Videos. Nur so wirst du deine Leistungen successive steigern. Im Training und vor allem auch im Wettkampf.

Triff einen Kompromiss mit dir selbst. Nutze deine Trainingszeit konzentriert und effektiv. Und du wirst sehen, deine Leistungen werden sich von Tag zu Tag verbessern.

Was heißt das jetzt im Klartext?

Meistens ist es ja so, dass man keinen Topschützen mit reichlich Erfahrung greifbar hat, der einem den richtigen Bewegungsablauf erklären und einen auch korrigieren kann, wenn man etwas falsch macht. (vermutlich würde das häufig auch nicht funktionieren, weil die meisten Topschützen individuelle Bewegungsabläufe haben, welche dich nicht weiterbringen).

Ein professioneller Trainer wäre da wohl die beste Lösung, der ist aber schwer leistbar.

Du brauchst daher eine Trainingsmethode mit der Du Problem für Problem ausmerzen und systematisch deinen Bewegungsablauf verbessern kannst.

Was ist die beste Trainingsmethode?

Eines vorweg, wenn Du verschiedene Bewegungsabläufe ausprobierst können sich Anfangs deine Leistungen verschlechtern und du wirst einige Rückschläge

erleben. Das ist speziell für Schützen welche sich im aktiven Meisterschaftsbetrieb befinden eine ziemliche Herausforderung. Wenn Du dein Ziel jedoch verfolgst und die Tipps aus diesem E-Book konsequent umsetzt, dann können wir dir garantieren, dass deine Leistungen enorm ansteigen werden.

Welches Ziel verfolgen wir mit einer Trainingsmethode?

Es geht schlichtweg darum seinen eigenen Bewegungsablauf zu finden und diesen **bewusst** und kontrolliert zu verinnerlichen. So lange bis dieser Standardablauf auch unter Druck selbstsicher abläuft.

Wie geht man am besten vor?

Die Schwierigkeit einer Optimierungsmethode ist die Selbstanalyse und die schriftliche oder visuelle Dokumentierung. Darum empfehlen wir dir die folgende Anleitung:

1. Mach eine Selbstanalyse (Filme dich selbst oder bitte einen Kollegen dich für mindestens 10 Kehren zu filmen)
2. Schau dir den Bewegungsablauf bei deinen Treffern genau an und finde die Fehler bei deinen Fehlversuchen
3. Korrigiere deinen Bewegungsablauf im Gedanken und notiere die Veränderungen die du vornehmen willst
4. Probier die Veränderungen aus und schau ob sich deine Leistung verbessert oder verschlechtert hat. (Achtung, es braucht Zeit sich an einen neuen Ablauf zu gewöhnen. Viele unserer Teilnehmer haben die Veränderungen viel zu früh wieder zurückgenommen und wunderten sich am Ende warum sich ihre Ergebnisse nicht verbesserten. Also, dranbleiben.)
5. Gehe zurück zu Punkt 1 und fange wieder von vorne an. Es wird immer, egal welche Trefferquote du vorweisen kannst, Dinge geben die du verbessern kannst. Stockschießen ist wie Fahrradfahren, wenn man es mal kann, dann verlernt man es nicht mehr (auch mit ganz geringem Trainingsaufwand)

Tipp: Eine Ausführliche Trainingsanleitung findest du unter ...

<https://stocksport-online.de/stocksport-training-mit-leistungcheck>

Welche Schwierigkeiten könnten auftreten?

- Es könnte sein dass du für deinen neuen Bewegungsablauf einen anderen Stiel benötigst
- Auch kommt es vor dass sich manche Bewegungen nicht miteinander vertragen. D.h. es kann passieren, dass deine Vorwärtsbewegung so dynamisch ist, dass Du mit dem Schwung nicht fertig wirst (= Fehlversuch rechts). Die Korrektur wäre dann, die Dynamik in der Vorwärtsbewegung zu reduzieren oder nicht so hoch nach hinten zu schwingen.

Der Standardablauf

Mit deinem eigens entwickelten Standardablauf wirst Du zu Beginn zwar schlechtere Ergebnisse erzielen, aber ohne wirst du wahrscheinlich nie auf ein neues Level kommen. Ein selbstsicherer Standardablauf ist das wichtigste im professionellen Stocksport überhaupt. Topschützen haben auch Fehlversuche, aber genau dadurch ganz ganz selten zwei hintereinander!

Hier ein Beispiel für ein solches Szenario:

Meine Kurzversion für den Sommer (Ritual: zruckziagn, aufziagn, oziagn)

Stand: Richtungsfuß vor dem Standfuß, locker, Richtung Zielstock

Stand: Kampfposition, Oberkörper so weit es geht nach vorne, Schultern nach vorne

Ablauf Phase 1: Richtungsfuß leicht zurückziehen, Vorwärtsbewegung sanft einleiten

Ablauf Phase 2: kontrollierter Rückschwung bis zur höchstmöglichen Position

Ablauf Phase 3: durchziehen, mit dynamischer Vorwärtsbewegung

KORREKTUR

Stand: Richtungsfuß vor den Standfuß, locker (**Ferse angehoben**)

Stand: Kampfposition, Oberkörper so weit es geht nach vorne, **Standfuß leicht angewinkelt**

Ablauf Phase 1: Richtungsfuß zurückziehen, Vorwärtsbewegung sanft einleiten

Ablauf Phase 2: kontrollierter Rückschwung bis **in horizontale Armposition**

Ablauf Phase 3: durchziehen, mit **zügiger** Vorwärtsbewegung

Tipp: Gestalte Dir auch einen Standardablauf für das Warmschießen (je nach Position im Team unterschiedlich):

2 x Maßen mit einer leichten Platte

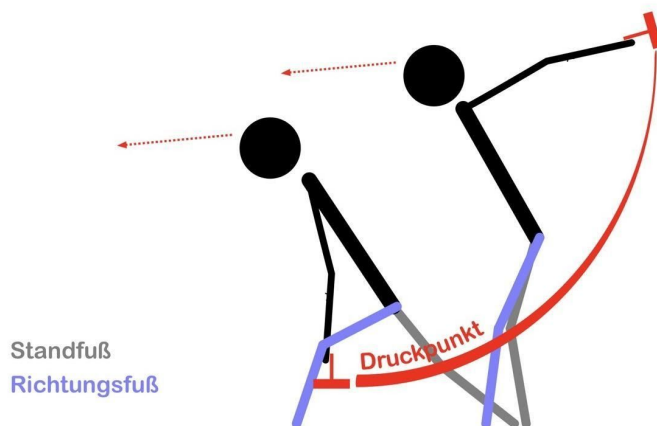
2 x Wabbeln auf das Taubenkreuz

4 x Versuche auf den Stock

Wenn zeitlich möglich beim Aufwärmen alle Bahnen testen. Die Laufeigenschaft und Ebenheit können sehr unterschiedlich sein!

Finde den Druckpunkt

Das Gefühl für den richtigen Druckpunkt ist der Schlüssel zum erfolgreichen Stockschiess. Der Druckpunkt liegt im letzten Viertel vom Abzug, unmittelbar vor der Abgabe eines Stockschiessversuchs. Dort sollte der Druck auf den Stock am höchsten sein. Die Auflage und die Richtung hängen mit diesem Punkt sehr stark zusammen.



Ideal ist es, wenn Du zu diesem Zeitpunkt mit dem Richtungsfuß bereits den Ausfallschritt abgeschlossen hast (Dieser wird durch die Vorwärtsbewegung meist unbewusst ausgelöst) und Du den Stock mit dem Unterarm und dem Handgelenk zusätzlich einen Druck mitgibst.

Das Timing von Schwung- und Vorwärtsbewegung muss genau zusammenpassen! Und das bei jedem Versuch!

Auf folgendes musst du achten:

1. Die Körper und Fußausrichtung zum Zielstock muss passen
2. Schwunghöhe und Schwungrichtung ebenfalls

3. Die Schwunggeschwindigkeit muss dynamisch und kontrolliert sein
4. Du brauchst eine gewisse Ruhe in der hinteren Endlage. Du darfst niemals den Rückschwung mit einer Gegenbewegung abbrechen.
5. Der Schwerpunkt vom Oberkörper sollte so weit vorne sein wie möglich. (Je weiter vorne umso leichter fällt einem die Vorwärtsbewegung)

Achtung: Den idealen Druckpunkt findest Du nicht von Heute auf Morgen, man muss sich da Stück für Stück rantasten. Dabei gewinnst Du immer mehr an Selbstvertrauen und deine Leistungen werden sich stetig verbessern.

Keep Calm - Bleib so gelassen wie möglich

Nehmen wir mal an dein Bewegungsablauf ist schon sehr ausgereift hast aber trotzdem noch viel zu viele Fehlversuche zu verzeichnen. Oder Du fällst immer wieder in alte Verhaltensmuster zurück wenn du unter Druck gerätst. Dann kann der Druck den Du dir auferlegst der Grund dafür sein.

Viele glauben es liegt an mangelndem Konzentrationsvermögen oder schlechter Fokussierung auf den Zielstock. Doch das ist es nicht. Es passiert nur sehr häufig, dass man in eine Stresssituation kommt und dann die "einfachsten" Schüsse nicht hinbekommt. Das ist sehr ärgerlich aber ganz natürlich. Stresssituationen kennt ein jeder, doch nur die wenigsten können mit diesem umgehen. Darum stell dir immer die Frage: Was passiert wenn du den Stock nicht triffst? Geht die Welt dann unter? Nein. Passiert was anderes schreckliches? Nein. Im Endeffekt hast du nur einen von vielen Stöcken verfehlt. Das mach dir bewusst und dann wirst du sehr viel ruhiger in solchen Situationen agieren.

Ursachen für Stresssituationen:

1. Zu hohe Erwartungshaltung
2. Ärger über eigene Fehlversuche oder die von Mitspielern

3. Ärger über die falsche Materialwahl oder taktische Entscheidungen
4. Ärger über die Boden oder Witterungsverhältnisse
5. ...

Was hilft Dir, all das zu vermeiden: **GELASSENHEIT**

= völlige innere Ruhe, davon profitierst Du nicht nur sportlich sondern auch als Persönlichkeit! Nichts denken, erhoffen, erwarten, befürchten, ... dann wird Anstrengung zum Spaß und Stresssituationen zu Genusssituationen.

Erst mit der inneren Ruhe kommt das völlige Vertrauen in deinen Ablauf und die nötige Selbstverständlichkeit.

Daneben sollte für richtige Stocksportler auch folgendes klar sein:

- Vor und während dem Sport wird kein Alkohol zu sich genommen
- Pünktliches Erscheinen ist Pflicht (dann entsteht keine Stresssituation beim Warmschießen)
- Nur leichte Nahrungsmittel zu sich nehmen (auch in der Spielpause, denn schwere Nahrung blockiert das Gehirn)
- Volle Konzentration auf den Spielstand
- In Ruhe die Taktik festlegen

In diesem Sinne beenden wir auch schon das E-Book. Ich hoffe es hat dir gefallen. Wenn ja, dann erzähl es weiter und besuche auch unsere Website und folge uns auf Facebook. Die Links dazu fügen wir im Anschluss ein.

Wir jedenfalls wünschen dir viel Erfolg und verbleiben mit einem kräftigen Stock heil.

Ihr Wolfgang Bauer und Johannes Pointner



<https://stocksport-online.de>

<https://www.facebook.com/stocksportonline>

<https://stocksport-online.de/stocksport-training-mit-leistungskcheck>

<https://stocksport-online.de/stocksport-coaching>

Für all jene die **den Stocksport von der Pike auf lernen wollen** haben wir einen ausführlichen Videokurs erstellt! Mehr dazu auf >>

<https://stocksport-online.de/stocksport-coaching>