

Bericht aus dem 41. Schiesskurs-2 der Schweizerischen Pistolenschiessschule

## Die Schulung mit dem Nati-Trainer war wichtiger als das Abendessen



Robin Senn (Text)

Hans von Känel (Fotos)

Die schweizerische Pistolenschiessschule SPS führte den Kurs II im Sept. 2010 mit Kadertrainern sehr erfolgreich durch. Was erlebt hier der Teilnehmer genau? Was wird gelehrt, was bleibt? Highlight war das Mentalcoaching des ehemaligen Nati-Trainers Toni Küchler ...

### M wie Mental

Toni Küchler, seines Zeichens ehemaliger Nationaltrainer und Trainer des olympischen Silbermedallengewinners im Schnellfeuer, Michel Ansermet, ist heute Eigentümer von [www.schiesstreff.ch](http://www.schiesstreff.ch). Er bringt uns Teilnehmer am Mental-Trainings-

abend zum Staunen. Mit gezielten Übungen lässt er uns unter anderem die Wirkung der mentalen Selbstberuhigung erfahren. Um einen Massstab für die innere Ruhe zu haben, weist er uns an, wir sollen die Augen schliessen und die Heftigkeit der Augenbewegung betrachten. Vor der Entspannungsübung zucken die Augäpfel aller heftig hin und her. Nach der Entspannung stehen die Augen ruhig, Körper und Geist sind gelassen.

Der schiesstechnische Hintergrund ist eigentlich logisch: Springen die Augen nervös beim zielen umher, traut sich der Finger nicht feinmotorisch und automatisch den Druck zu verstärken. Man ist durch die eigene Unruhe blockiert. Ein selbständiges «Flutschen» des Schusses ist so nicht

möglich. Lösung: Durch die gelernten Methoden sich beruhigen.

Die Zuhörer kleben Toni bei jedem Wort an seinen Lippen. Selbst als zum Abendessen gerufen wird, möchte man seinen Worten und Erfahrungen mit den Topschützen unseres Landes, weiterlauschen. Fast widerwillig geht man schliesslich doch essen und freut sich auf die weiteren lehrreichen Momente mit Toni während dieses Pistolenschiess-Kurses II der SPS.

### Klatsch, Tratsch und Soziales

Dieser Kurs zeichnet sich besonders durch die Teilnahme vieler motivierter Schützinnen aus: **7 von 17 Teilnehmern sind Damen!** Das er-

freut die Leiter sehr. Zudem gibt's in den Gruppen eine bunte Durchmischung der Schüler von jung und älter, von erfahren bis weniger erfahren.

Bewusst kriegen am ersten Tag 2 der Damen vom Autor den Auftrag, mit den nötigen weiblichen Antennen, nicht nur die technischen Leckerbissen zu dokumentieren, sondern auch das soziale Geschehen. So notieren die Damen Häuptli und Wolfgang-Leu folgendes:

«Das positive Denken von Mentaltrainer Toni Küchler weckt gute Bilder und Gefühle! Stellt man sich vor, dass man den Schuss flutschen lässt, anstelle dass man denkt, er soll jetzt brechen, weiss man sofort, was mit positivem Denken und dessen Einfluss aufs Gemüt gemeint ist.» →

Lustiges Zitat von Kursleiter Stefan Büsser: «Wenn Chantal und Sandra hier sind, dann sind wir alle und können anfangen!» Das belebende Zusammentreffen in der Gruppe von selbstbekennenden aufgestellten Persönlichkeiten wie Pauline Heerenga und in sich gekehrte Menschen eröffnet neue Perspektiven, erkennt man es als Chance für sich. «Die geselligen Abende dieses bunt gemischten Kurses sind reichhaltig mit allerwelts Themen und Meinungen geschmückt», fasst Sandra Wolfgang-Leu die «Afterhours» zusammen.

### Was wird im Kurs II angeboten, was bringt es mir?

Angeboten wird das Schiessen mit Freipistole 50 m, Sportpistole «Duell 25 m» und der Einstieg ins olympische Schnellfeuer mit der 5-schüssigen Lupi 10 m.

Was es aber bringt, ist viel mehr. Was der Körper und Geist zu viel lernt beim sehr anspruchsvollen, weil dynamischen, olympischen Schiessen, kann als Reserve bei den Abläufen im «Duell» genutzt werden. Querverbindungen und Lerneffekte sind enorm! Obwohl einige nicht recht mit den schnellen Disziplinen

zu Gang kommen, profitiert der Schütze trotzdem von dem Kursteil. In der Praxis kommt es doch immer wieder vor, dass man für den Verein in einer Disziplin antritt, in der man sich nicht perfekt wohl fühlt. Zum besseren Wohlbefinden leisten diese speziellen Abläufe ihren Dienst. Wann sonst nimmt man sich Zeit für etwas, was man nicht so gerne tut.

### Was bleibt, was nehme ich mit: «Schmüsele mit dem Korn»

Die meistgenannte Antwort auf die Frage, was mitgenommen werden kann, ist Toni Kücklers «Schmüsele mit dem Korn». Toni bringt uns den Umgang mit der Pistole so persönlich nahe, dass man lernt mit ihr zu verschmelzen. Bildlich ausgedrückt, nennt er das eben «Schmüsele mit dem Korn». In Realität werden so Feedbackschlaufen zwischen Reaktion der Pistole und Aktion des Körpers gebildet. Der Körper ist, wenn richtig trainiert, zu viel mehr Feinkorrektur in der Lage, als optisch zu sehen ist. Um dieses riesige versteckte Leistungspotenzial zu nutzen, bedarf es mehr als nur dem «Ziehen bis es chlöpft». Für das besuchen wir ja hier den Kurs II! Noch



**Roman Zinsli und Angela Wyssmüller lauschen den weisen Worten von Stefan Büsser beim Matchpistolentraining auf die Halteraumscheibe.**

ein paar persönliche Zitate: «Ich besuchte schon mehrere Kurse hier. Jedes Mal nehme ich zusätzlich was Gutes mit», so Chantal Häuptli aus Neuenhof, Mitglied des aargauischen Kaders.

Stephan Buschor aus dem Kanton Zürich: «Mich bringen die neuen Werkzeuge des mentalen Trainings weiter. Dieser Kursteil darf ruhig noch ausgedehnter sein! Endlich weiss ich, wie ich dieses sehr bedeutende Thema richtig anpacken muss.»

Kursleiter Stefan Büsser: «Pünktlichkeit ist sehr wichtig im Leben, auch beim Schiessen. Man erspart sich Stress.» «Kein SPS-Kurs ohne einen kleinen Wettkampf. Beim Wettkampf zeigt sich, wo man auf allen Ebenen steht und kann gezielt Verbesserungen anstreben.»

Gerda Wick (Schützengesellschaft der Stadt Zürich) und Pauline Heerenga (Neumünster): «Vor diesem Kurs hat mir noch niemand gesagt, dass ich die Waffe mit Kraft halten muss. Dosierte Kraft wirkt positiv beim Anheben des Arms und beim Finden des idealen Zielbildes.»

Toni Kückler: «Denkt positiv in Bildern und richtigen Abläufen.»

«Die Energie folgt der Aufmerksamkeit!» Die Teilnehmer des Kurses

II bedankten sich herzlich für die Unterstützung durch die Sponsoren der SPS. Ohne Ihre Hilfe, wäre ein moderater Preis niemals zu halten. Die Mitgliedschaft beim Verein SPS zahlt sich bei vielen Sponsoren mit Vergünstigungen aus.

### Jugend und Sport, weiterführende Kurse

Nahtlos schliesst der J+S-Kurs fürs Pistolenschiessen an die Kurse der SPS an. Mit dem nötigen schiess-



**Trainer mit sehr grosser Erfahrung, Josef Fischlin, Welt-Präsident im CISM Schiesssport-Komitee.**

technischen Rüstzeug kann man nun in Magglingen die pädagogischen Aspekte erlernen, um Jungschützen auszubilden.

Auch im Kreise der SPS geht es vertiefend weiter. Der Präzisionskurs



**Waffenkunde durch den Hauptsponsor Viktor Odermatt aus Affoltern am Albis. «Anfänger sollten sich eine ergonomisch und subjektiv passende Waffe kaufen. Das beinhaltet Griffwinkel und vieles mehr!»**



**Glückliche Zürcher Stadtschützen im 50m Stand: Autor Robin Senn vorne, Gerda Wick hinten.**

ist ein Beispiel. Weitere finden sich unter [www.pistol-school.ch](http://www.pistol-school.ch).

### Fazit

Trainiert man auf dem hohen Niveau wie bei der SPS, lernt man auch viel fürs Leben. Die Materie wird so gut vermittelt, dass die Links zum normalen Leben klar sind: Steht man kurz vor der Präsentation vor 120

Ingenieuren, die später entscheiden, ob das präsentierte Produkt gekauft wird, ist die Entspannungsübung sicherlich hilfreich! Ich freue mich auf jeden Fall auf weitere Trainings auf diesem Level, nur so komme ich nachhaltig weiter im Schiessport. Denn auch der Hobbyschütze hat Fragen und Thematiken, die am besten von den besten Trainern der Schweiz beantwortet werden. ■

### Sponsoren



## SPS Kursdaten 2011

### Deutsche Schweiz

SK-1 Schiesskurs 1	2½ Tage	07. – 09. Mai 2011
SK-P Präzisionsschiesskurs	2½ Tage	13. – 15. Mai 2011
SK-2 Schiesskurs 2	2½ Tage	03. – 05. Juni 2011
IK-V Instruktorenkurs	3 Tage	19. – 21. August 2011
SF-LP5 Kurse	1-Tag	Fortlaufend, dazu bitte anmelden.

Besuchen Sie unsere Homepage. Unter der Rubrik Kursadministration sind die **Anmeldeformulare** erhältlich, die Kurslisten sind einsehbar und alle aktuellen Daten abgelegt. Oder rufen Sie uns einfach an: 079 314 86 14

**Der Schiesskurs 1**, als Grundkurs ein Muss für die J+S-Leiteraus- bildung, wird im Frühjahr 2011 stattfinden. Einrücken samstags 17.00 Uhr, 2 Kurstage Sonntag/Montag.

**Der Schiesskurs 2**, als Ergänzungsmo- dul zum Schiesskurs 1, und Vorbereitung zum Vereins-Instruktorenkurs, wird anfangs Juni 2011 stattfinden. Einrücken Freitag 17.00 Uhr, 2 Kurstage Samstag/Sonntag.

Der Präzisions-Schiesskurs: Info in unserer Homepage, oder 079 314 86 14.

**Der Instruktorenkurs**, wird stattfinden im August Die SPS empfiehlt diesen Kurs ganz speziell den ehemaligen Kursteilnehmern der Instruktorenkurse 1&2. Hier kann man wirklich das damals Erlernte auffrischen. Es gibt ja soviel Neues im Bereich des Pistolenschiessens.

Sie möchten unsere Aktivitäten aufrechterhalten? Unterstützen Sie SPS! **Werden auch Sie Mitglied oder Gönner!** Anmeldung im Sekretariat der SPS.

## Dates des cours ESTP 2011

### Suisse Romande

CT-1 Cours de Tir 1	2 jours	Ouvert	Inscription ouverte
CT-2 Cours de Tir 2	2 jours	Ouvert	Inscription ouverte
CIS – Cours chef de tir	2 jours	Ouvert	Inscription ouverte

Un prochain cours de tir 1 sera mis sur pied par l'Ecole suisse de tir au pistolet 2011, à l'Isle, région Suisse romande. Il s'adresse à toutes les personnes qui désirent pratiquer le sport du tir au pistolet et aux membres des sociétés de tir. **Il s'agit d'un passage obligatoire en vue des futurs cours de moniteur et d'instructeur.**

En plus de la théorie sur ce sport, (sécurité, position, entraînement, disciplines, etc.) il y a beaucoup de pratique à 10, 25 et 50 m., principa-

lement en précision. Si vous êtes intéressé par ce cours qui aura certainement lieu au printemps prochain, vous pouvez obtenir des formules d'inscriptions sur le site <http://www.pistol-school.ch/> ou en vous adressant au responsable pour la Suisse romande, Carlo Chiesa, Grand-Rue 43, 2034 Peseux, tél 079 428 10 52. Vous souhaitez appuyer nos activités? **Soutenez l'ESTP!**

**Devenez membre ou donateur!** Annoncez-vous au secrétariat de l'ESTP.

### Sekretariat/secrétariat

Schweizerische Pistolenschiessschule  
Ecole suisse de tir au pistolet  
Postfach 911, 8302 Kloten

[www.pistol-school.ch](http://www.pistol-school.ch), [info@pistol-school.ch](mailto:info@pistol-school.ch); 079 314 86 14; Fax 044 813 18 95

