

Übers Gehör ins Schwarze treffen

Ein Sport, der ein gutes Gehör, viel Ausdauer und Konzentration benötigt

«Blindschiessen – wie soll das denn gehen?», fragen sich vermutlich viele Leserinnen und Leser. Statt mit den Augen «zielt» der Schütze oder die Schützin mit dem Gehör. Blindenschiessen ist Spitzensport und eine Sportart, die körperliche Fitness verlangt. Diese Reportage soll Licht ins Dunkle bringen und aufzeigen, wie eine Kugel ohne visuelle Unterstützung den Weg ins Schwarze findet.

von Dane Giraud und Dario Wigger

Mitten in der Schiessanlage in Küsnacht ZH betätigt die Blindenschützin Claudia Kunz, unter genauer Beobachtung ihres Trainers Heinz Reichle, den Abzug ihres Luftgewehrs. Ein leiser Knall ertönt. Das Geschoss surrt in weniger als einer Sekunde durch die Luft – ein kleines Loch ist in der Zielscheibe zu erkennen, genau dort, wo die Zehnermarkierung einst war.

Blindschiessen als Leistungssport

«Nur wenn ein Blindenschütze eine sehr gute körperliche Fitness hat», sagt Claudia Kunz, «ist er auch in der Lage, Anforderungen wie Konzentration, Feinmotorik, Koordination und Gleichgewichtssinn in der erforderlichen Qualität einzubringen.» Weiter erzählt sie, dass auf internationalem Niveau ein gutes mentales Vorstellungsvermögen von Vorteil sei. Dies helfe, um die notwendigen Bewegungen sehr genau nachvollziehen zu können, und dies in sehr hoher Wiederholungsgenauigkeit. Das Wichtigste ist aber die Grundeinstellung zum Sport! Darum ist das Motto der ehemaligen Fussballtrainerin Claudia Kunz: «Ich möchte...reicht nicht! Ich will...ist der Weg!»

Vor dem Schiessen zieht Claudia Kunz ihre rot-weiße Schiessjacke und Schiesshose an, welche als Stütze für den Körper dienen. Das Emblem ihres Heimatkantons ziert den rechten Oberarm ihrer Schiessjacke – den Kanton Wallis. Dann zieht sie sich die Schiessschuhe an, damit sie einen möglichst guten Halt hat. Angezogen legt sie sich eine dunkle Brille an und nimmt das schwere Luftgewehr in die Hand. Ihr Trainer zieht ihr die Kopfhörer über die Ohren und schaltet die Anlage ein. Sehr routiniert richtet Claudia Kunz ihr Luftgewehr auf die 10 Meter entfernte Zielscheibe. Sie nimmt ein Bleigeschoss, welches auch Diabolo genannt wird, aus einer kleinen Box in die Hand und führt es gekonnt in den Lauf ein. Dann konzentriert sie sich auf den Schuss. Teilweise muss sie ihr Luftgewehr erneut absetzen, bis sie schliesslich das Gefühl hat, den richtigen Ton zu hören. Klick – tönt es leise.

Die dunkle Brille, die Claudia Kunz beim Schiessen trägt, ist neu eingeführt worden. Sie dient dazu, dass die Schützen gar nichts mehr sehen. Denn vorher sahen einige Blindenschützen noch die Umriss der Zielscheibe.

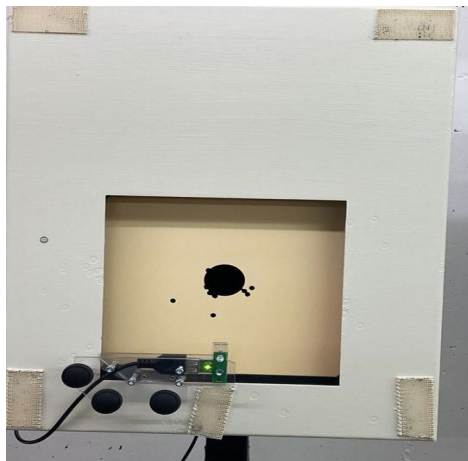


Schiessanlage von aussen in Küsnacht ZH.

Fotos: DG



Die neu eingeführte, dunkle Schiessbrille.



Ziel mit Sensor.



Claudia Kunz beim Schiessen in der Position «stehend-frei».

«Den Sport Blindschiessen darf man nur ausüben, wenn man auf dem besseren Auge unter 10% Sehkraft verfügt», sagt Trainer Heinz Reichle. Claudia Kunz findet, dass sie durch die neue Brille nicht mehr so ein gutes Gleichgewicht habe. Das Schiessen sei für sie so viel schwieriger geworden, da sie vorher noch den Lichteinfall der Umgebung wahrgenommen habe. Dies habe ihr dabei geholfen sich besser zu orientieren.

Wenn liegend sitzend bedeutet

Im Spitzensportbereich beim Blindenschiessen gibt es drei Stellungen: stehend-frei, liegend und kniend. Claudia Kunz schießt am liebsten und auch am besten in der Position «stehend-frei». In dieser anspruchsvollen, stehenden Stellung braucht es sehr viel Körpergefühl. Die Position «liegend» wird nicht, wie es die Bezeichnung erahnen lässt, liegend sondern sitzend ausgetragen. Hier ist es erlaubt, beide Ellbogen auf dem Schiessstisch abzustützen. Bei der Disziplin «kniend» ist es genau dasselbe wie bei der Stellung «liegend»,

ausser dass die Schützin nur den linken Ellbogen auf den Schiessstisch aufstützen darf, der rechte hingegen muss immer in der Luft bleiben. An einem Wettkampf haben die Blindenschützen 15 Minuten Zeit für die Vorbereitung der Infrastruktur, anschliessend 15 Minuten für die individuelle Vorbereitung des Schützen und die restlichen 15 Minuten können die Schützen ein Probeshiessen absolvieren.

Das Luftgewehr, mit dem die Blindenschützen schießen, ist mit ein paar kleinen Ausnahmen genau das gleiche wie das der Sehenden. Das Luftgewehr der Sehbehinderten verfügt aber über eine spezielle Zielvorrichtung, die Licht in Töne umwandelt. Die Zielvorrichtung ist mit dem Kopfhörer des Schützen verbunden und übermittelt die umgewandelten Daten als Töne an die Kopfhörer. Die Zielfindung erfolgt dann akustisch. Je höher der Ton desto näher ist man dem Zentrum der Zielscheibe.

Kommunikation ohne Worte

Nach dem abgegebenen Schuss von Claudia Kunz tippt Heinz Reichle ganz

sanft auf den Rücken ihrer Schiessjacke. Anschliessend bewegt er seine Hand ohne Hast zu ihrem Abzugsarm und tupft dort noch einmal auf den Ärmel. Claudia Kunz nickt und über ihr Gesicht huscht ein zufriedenes Lächeln. Der Trainer gibt ihr für den nächsten Schuss ein paar Tipps und die ganze Prozedur beginnt von neuem...

Heinz Reichle erklärt die Berührungen wie folgt: «Auf dem Rücken der Schützin wird angezeigt, ob der Schuss auf der Zielscheibe hoch, tief, links oder rechts liegt. Das Tippen am unteren Teil des Rückens bedeutet eine tiefe Schusslage, die seitliche Schusslage wird dann links oder rechts angegeben. An der Schulter wird die hohe Schusslage angegeben, ebenfalls mit links oder rechts. Der Schusswert wird auf dem Abzugsarm der schießenden Person angezeigt. Einmaliges Tippen am Schultergelenk bedeutet, der Schütze hat in die Mitte getroffen, also die 10. Am Oberarm eine 9, am Unterarm eine 8 und 7-0 auf dem Handrücken.»

Am Wettkampf sei es so, dass man nicht mit dem Schützen kommunizieren dürfe, an welchem Ort in der Zielscheibe der Schuss gelandet sei, sagt Heinz Reichle. «So muss der jeweilige Schütze mit dem Trainer am Wettkampf nonverbal kommunizieren, also mit Berührungen am Körper.» Für Claudia Kunz sei es so einfacher sich zu konzentrieren, da sie nicht sprechen müsse und so die Konzentration erhalten bleibe. Weiter betont Claudia Kunz, man müsse darum auch Vertrauen in seinen Trainer haben, dass er einem auch alles richtig anzeige. Einstimmig sagen Claudia Kunz und Heinz Reichle: «An Vertrauen zueinander fehlt es uns ja nicht.»

Wenn das Sehen nicht ausreicht

Nach ein paar vorgezeigten Schüssen zieht Claudia Kunz ihre schwarzen Schiessschuhe und ihre rot-weiße Schiessjacke und Schiesshose wieder aus. Dann gibt sie ihrem Hund namens Livio ein paar Hundeleckerlis fürs brave Sitzen im Hundekorb, schlendert entspannt zur Kaffeemaschine und lässt sich einen Kaffee raus. Heinz Reichle drückt dem Reporter Dane Giraud ein Luftgewehr in die Hand und ermöglicht ihm selbst einmal zu schießen, unter vereinfachten Bedingungen: die Zielscheibe vor Auge und Schiessen übers Gehör. So werden unter Anweisungen und Hilfestellungen des Trainers ein paar Schüsse abgegeben. Das Schiessen erweist sich für beide Reporter als sehr schwierig und Claudia Kunz kann sich aufgrund der Schiessresultate ein kleines Schmunzeln nicht verkneifen. Als Trost an die unerfahrenen Schützen sagt Heinz Reichle: «Es gab auch schon sehende Profischützen, welche eine halbe Stunde brauchten, um übers Gehör überhaupt in die Nähe des Schwarzen zu treffen.» Vielleicht sollten künftig weniger genutzte Sinnesorgane vermehrt eingesetzt werden.