

Schussangst

Eines der grössten Probleme der Schützen ist die Schussangst. Kurz vor oder während der Schussabgabe werden die Augen reflexartig geschlossen. Dabei handelt es sich um einen beim Menschen normalen Reflex, der nicht ausgeschaltet werden kann. Einige Tipps können aber möglicherweise helfen, dass dieser Reflex abgeschwächt und das Schiessen trotz Schussangst weiterhin möglich ist.

- Üben, üben, üben. Durch Gewöhnung kann der Reflex abnehmen.
- Trockentraining. Bei starker Schussangst werden die Augen auch beim Trockentraining, das heisst bei einer Schussabgabe ohne Munition, geschlossen.
- Training in anderen Disziplinen: Beim Training mit Luftgewehr- oder Kleinkalibermunition sind sowohl der Knall wie auch der Rückstoss deutlich geringer. Eine Gewöhnung kann dabei stattfinden.