

## 8. Schießen, Zoomen, Trainingsoberfläche

Wenn die Trainingsoberfläche auf dem Bildschirm erscheint, können Sie mit dem Schießen beginnen. Das Programm läuft selbstständig, die Daten werden automatisch verzeichnet.

Es beginnt mit dem Probeschießen (gelbe Ecke oben rechts), die große Scheibe wird im ganzen Umfang abgebildet.

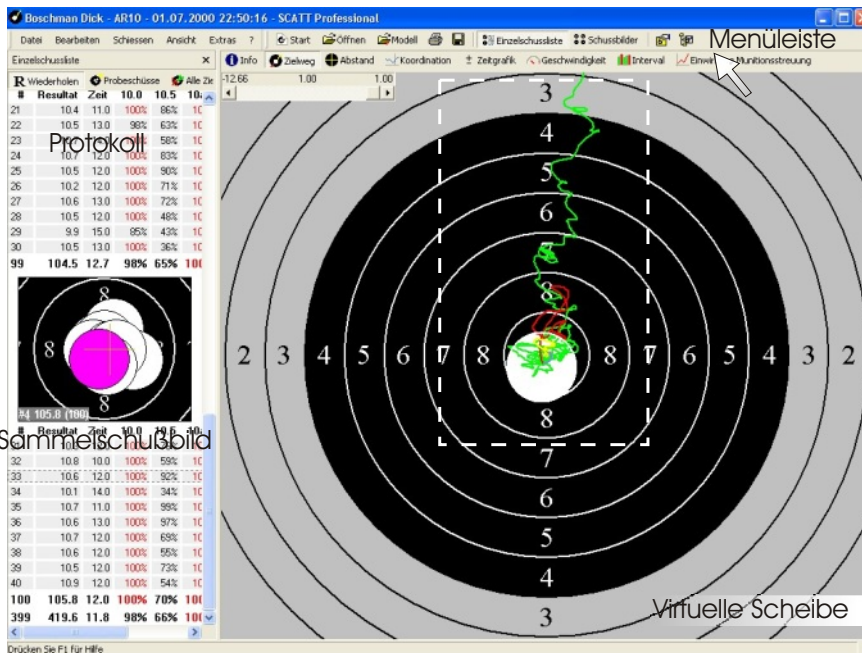
Diese Gesamtabbildung ist am Anfang sinnvoll, etwa auch um den Weg ins Ziel zu beobachten. Sobald die Schüsse im Zentrum liegen, kann man 'zoomen', um die Bewegungen in der Schlussphase deutlicher zu erkennen. Drücken Sie dazu die Zahl auf der Tastatur Ihres Rechners, bis zu der die Ringe angezeigt werden sollen ("8" drücken, Scheibe erscheint bis zum 8ter Ring) oder definieren Sie ein beliebiges anderes Feld in der Scheibe, indem Sie mit der Maus ein Rechteck abteilen. Drücken Sie dazu die linke Maustaste oben links im gewünschten Feld und lassen sie unten rechts wieder los.

Sobald Sie Ihr Probeschießen beendet haben, starten Sie die Zählung mit Anklicken der Taste "MATCH" oder F3. **Für die statistische Auswertung werden nur die Schüsse in Betracht gezogen, die im "MATCH"-Modus aufgezeichnet wurden!**



Maik Eckhardt, Dortmund. Seit 10 Jahren einer der beständigsten Gewehrschützen in Deutschland. National und international erfolgreich in allen drei Olympischen Disziplinen, Luftgewehr, 3x40 und Liegend. Ausgereifte Schützen steuern ihre Form nicht unbedingt durch viel Training sondern eher durch die Qualität der Übungen. Ausschlaggebend ist darüber hinaus die Steuerung des Trainings auf den Wettkampfhöhepunkte. Maik betreibt ein hohes Maß an Trockentraining mit dem SCATT, weil sich Haltevermögen und Auslösen in der heimischen Abgeschlossenheit gut ausbilden lassen.

Ein typisches Stehend-Problem, auch bei sehr guten Schützen, sind Seitenschwankungen. Das SCATT führt dieses Phänomen als "Elliptischen-Faktor", der sich durch Teilung der Höhen- durch die Seitenbewegungen ergibt. Durchschnittsschützen erreichen hier einen Quotienten um 1,5. Durch Balancetraining lässt er sich auf 1,2 reduzieren.



Jeder Schuss erzeugt eine Anzeige in den drei Feldern der Trainingsoberfläche.

**Das Protokoll** oben links zeichnet die 'numerischen' Daten des Schusses auf, also Nummer, Treffer, Zeiten,...

**Das Sammelschussbild** unten links verzeichnet die Schüsse einer Zehnerreihe als Gesamtbild.

**Die virtuelle Scheibe** in der rechten Hälfte stellt den Schuss in grafischer Wiedergabe dar.

**Die Menüleiste** oben gestattet Ihnen, von der Trainingsoberfläche aus jederzeit Steuerungen vorzunehmen ("MATCH", "ENDE",...) oder Zusatzfunktionen ("KALIBRIEREN", "KOORDINATION",...) abzurufen.

