

Sehvermögen ist eine der ersten Voraussetzungen für eine optimale Leistung

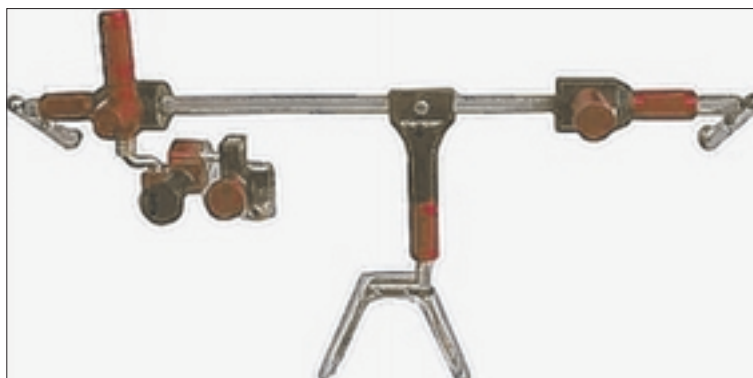
Auge hat individuelle Empfindung

Ein gutes Sehvermögen ist eine der ersten Voraussetzungen für eine optimale Leistung. Der Sportler muss bei jeder Sportart Entfernungen abschätzen und alle Gegenstände genau erkennen können. Von allen Sportarten werden beim Schiessen die höchsten Anforderungen an unser Sehorgan gestellt.

Franz Gerwer, Augenoptiker

Der Schütze muss über längere Zeit auf verschiedenen Distanzen kleine Objekte erkennen und immer wieder gleich gut wahrnehmen können. Kleinere Sehfehler, welche im normalen täglichen Leben meistens unbemerkt bleiben, wirken sich unter Umständen beim Schiessen bereits negativ aus. Somit werden nicht nur an das Auge, sondern auch an die nötige Sehhilfe ausserordentlich hohe Anforderungen gestellt.

Kontaktlinsen sind fast immer ungeeignet, weil sie auf der Hornhaut schwimmen und sich bei jedem Lidschlag bewegen. Dadurch entstehen kleine optische Verschiebungen, die sich beim Zielen sofort negativ bemerkbar machen können, weil das Schussbild abweicht. Hinzu kommt, dass der Schütze über relativ lange Zeit möglichst ohne zu blinzeln das Ziel fixiert. Durch die niedrige Lidschlagfrequenz trocknet die vordere Linsenfläche schneller aus, worunter die Qualität des Zielbildes leidet. Dar-



High-Tech-Modell «Superolympic».

aus schliessen wir, dass der Schütze eine Schiessbrille exakt optisch und technisch angepasst braucht.



Champion Nik Marty mit Champion.

Lichtverhältnisse

Die wechselnden Bedingungen sind für den Schützen oft problematisch, denn der Athlet ist auf einen optimalen Sehkontrast angewiesen. Doch ist ein Idealbild oft nur ein Wunschtraum. Ideale Voraussetzungen sind höchstens dreibis viermal pro Saison vorhanden.

Vielmehr gibt es störende Lichtwechsel, Gegenlicht, Streulicht, Wind usw.

Nun heisst es hinter dem Sportgerät das Richtige zu tun. Nicht das Wunschbild einschalten, sondern mit der gegebenen Situation möglichst gut umzugehen. Ein wichtiger Faktor ist dabei die mentale Einstellung. Das gesunde menschliche Auge ist jederzeit in der Lage, sich normal verändernde Lichtverhältnisse zu adaptieren. Das heisst, die Pupille reguliert den Lichteinfall.

Es ist interessant zu wissen, wie viel Licht auf unser Sehorgan einwirkt. Einige Beispiele: Um die Mittagszeit im Februar beträgt die durchschnittliche Tageslichtstärke zirka 10 000 Lux, im Juni und Juli hingegen rund 70 000 Lux. Im September haben wir zwischen 6 und 12 Uhr eine Steigerung der Tageslichtintensität von 100 auf 40 000 Lux zu verkräften.

Zum Vergleich: Für einen gut beleuchteten Arbeitsplatz sind 500 bis 1000 Lux notwendig. Eine Indoor-Schiessanlage sollte 1000 Lux aufweisen (ISSF-Norm).

Grundregel

Das persönliche Empfinden ist von mehreren Faktoren abhängig. Netzhautempfindlichkeit, Alter, Sehfehler, Adaptionsfähigkeit sind einige Möglichkeiten. Jedes Auge interpretiert die augenblickliche Situation verschieden. Somit muss auch jeder Schütze seine persönlichen Massnahmen ergreifen.

Mit den technischen Möglichkeiten an der Waffe kann der Schütze gewisse Probleme verbessern. Bei den Armeewaffen sollte er unbedingt eine Irisblende benutzen. Damit kann die Tiefenschärfe reguliert werden. Bei Sportwaffen ist auch ein Irisring von Vorteil. Doch gilt es mit den Instrumenten richtig umzugehen. Ebenso wichtig ist vor allem beim Blockkorn die Zieltechnik.

Für den aktiven Schützen sind grundsätzlich zwei Filterarten zu empfehlen: Der blaue ACE-Filter ist geeignet für helles bis grelles Wechsellicht. Der Gelbfilter ist bei Gegenlicht von Vorteil. Ebenso ist er geeignet für die B-Scheibe. Bei den Sportwaffen gibt es integrierte Farbfilter bei der Irisblende. Diese Verwendungen haben jedoch einen Nachteil: Nach dem Schuss geht die Waffe vom Auge weg, somit müssen die veränderten Bedingungen wieder adaptiert werden.

Schiessbrille der Champions

Wichtig ist beim Kauf einer Schiessbrille, dass Höhe, Seite, Drehung und Neigung einzeln einstellbar und fixierbar sind. Das Zielglas sollte so positioniert sein, dass die Visierlinie und das Zielglas einen Winkel von 90 Grad bilden und das Auge genau durch das Zentrum des Glases sieht. Das High-Tech-Modell ist die «Superolympic». Alle Einstellungen der Zieleinheit können ohne Werkzeug im Anschlag über zwei verschiedene Winkelgetriebe vorgenommen werden. Die Brille für Gewehr- und Pistolenschützen besteht aus 92 Einzelteilen. Informationen: www.champion-brillen.ch

u. u. Muss ein Schütze auch im täglichen Leben eine Brille tragen, sollte er dieselbe niemals beim Schiessen verwenden. Bei einer normalen Brillenfassung zielt der Schütze durch ein absolut unzentrisch gestelltes Brillenglas. Der optische Mittelpunkt (Stelle des schärfsten Sehens) fällt nicht mit der Pupille zusammen. Das Rutschen der Brille oder das Anlaufen der Gläser sind weitere unangenehme Nebenerscheinungen. Als Champion gilt Champion die «Schiessbrille der Olympiasieger und Weltmeister». Champion ist offizieller Ausrüster der Schweiz, den USA, Deutschland oder den Ostblock-Staaten.

Wichtig ist beim Kauf einer Schiessbrille, dass Höhe, Seite, Drehung und Neigung einzeln einstellbar und fixierbar sind. Das Zielglas sollte so positioniert sein, dass die Visierlinie und das Zielglas einen Winkel von 90 Grad bilden und das Auge genau durch das Zentrum des Glases sieht. Das High-Tech-Modell ist die «Superolympic». Alle Einstellungen der Zieleinheit können ohne Werkzeug im Anschlag über zwei verschiedene Winkelgetriebe vorgenommen werden. Die Brille für Gewehr- und Pistolenschützen besteht aus 92 Einzelteilen. Informationen: www.champion-brillen.ch

Das High-Tech-Modell ist die «Superolympic». Alle Einstellungen der Zieleinheit können ohne Werkzeug im Anschlag über zwei verschiedene Winkelgetriebe vorgenommen werden. Die Brille für Gewehr- und Pistolenschützen besteht aus 92 Einzelteilen. Informationen: www.champion-brillen.ch

Informationen: www.champion-brillen.ch

Streifschüsse

Augentropfen. Sie können Veränderungen des Tränenfilms verursachen. Nur nach ärztlicher Verordnung benutzen (Doping!).

Augentraining. Aktive Erholung heisst, verschiedene Sehziele auf kurze Distanzen zirka 5 Sekunden nacheinander fixieren, dann die Distanz wechseln. Dazwischen ins Leere schauen.

Alkohol. Vorsicht! Körper und Auge können unberechenbar reagieren.

Schiessstand. Der Schütze muss sich mindestens 15 Minuten vor Wettkampfbeginn ohne Schiessbrille an die Lichtverhältnisse im Stand gewöhnen.

Diopter. Nicht zu kleine Einstellung wählen. Faustregel: Zu viel Licht ist besser als zu wenig.

Einreibungsmittel. Können auch getrunken werden. Glauben macht selig.

Ringgrösse. Lieber einen zu grossen als zu kleinen Ring benutzen.

Zielvorgang. Nach 5 bis 8 Sekunden sollte der Schuss abgegeben werden. Sonst unbedingt blinzeln, damit der Tränenfluss reguliert wird.