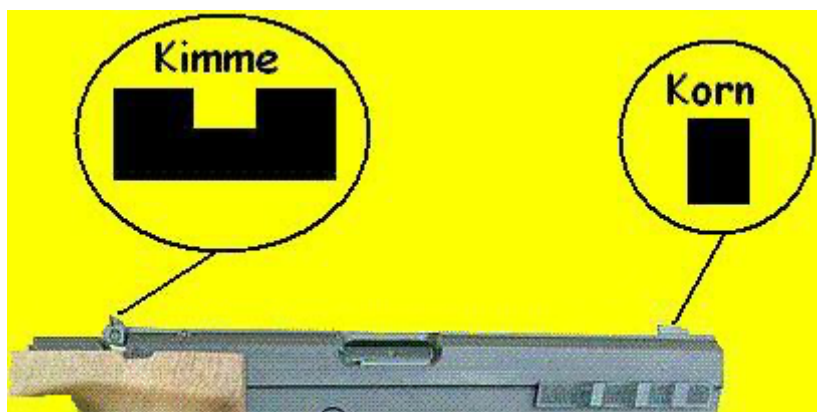


Das ABC des Pistolenschiessens

Zielen & Treffen

Die Zielvorrichtung:

Besteht aus Kimme und Korn das sich auf dem Lauf der Pistole befindet.



Es gibt diverse Zielvarianten, hier die 3 wichtigsten:

Fleck:

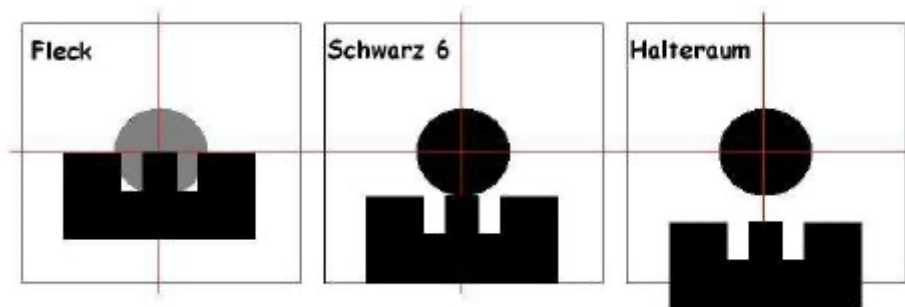
Dabei wird als Zielpunkt der Ort genommen, wo die Kugel einschlagen sollte.

Schwarz 6:

Als Zielpunkt dient der untere schwarze Rand der Zielscheibe. Dabei ist die Zielvorrichtung der Waffe so eingestellt dass die Kugel höher geht als das Zielbild.

Halteraum:

Hier wird als Zielpunkt noch tiefer gehalten, man lässt einen kleinen weissen Stich zwischen dem Schwarzpunkt der Scheibe und dem Zielpunkt. Die Waffe ist auch hier so eingestellt dass der „Hochschuss“ in den 10er reicht.



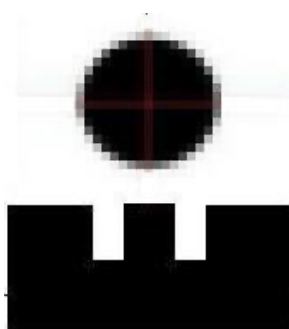
Jede Zielart hat Vor- und Nachteile und der Schütze muss für sich selber entscheiden was ihm am besten gefällt.

Nachteile bei Fleck:

Da die Scheibenmitte ebenfalls schwarz ist, wird das schwarze Korn schlecht sichtbar.

Nachteil Schwarz6 und Halterraum:

Bei anderen Distanzen oder anderen Scheibenbilder muss der Halterraum korrigiert werden oder die Waffe neu eingestellt. Die meisten Schützen werden vermutlich die Variante Halterraum verwenden, da hier der beste Kontrast bei allen Lichtverhältnissen besteht. Da nun die Zielscheibe 25 oder gar 50 Meter weiter hinten ist, gibt es das Problem dass unser Auge nicht auf alle 3 Punkte fokussieren kann. Entweder sehen wir die Scheibe klar oder das Korn oder die Kimme. Da nun ein Winkelfehler zwischen Kimme und Korn weit mehr ausmacht als der Scheibenzielpunkt, müssen wir uns auf Korn und Kimme konzentrieren. Wir versuchen also dass unser Korn genau im Kimmen ausschnitt eingemittelt ist und nehmen die Scheibe nur verschwommen wahr. Hier besteht die grösste Gefahr dass wir auf die Scheibe konzentrieren oder das Auge hin und her wandert.



**Nun müssen wir nur noch abdrücken :o) ... so einfach ist das :o)
Leider gibt's da auch noch ein paar Fehlerquellen, siehe unter Schussabgabe.**

Schussabgabe

Möglichst stabil und ruhig stehen. Beide Füße müssen bei gleichmäßiger Belastung eben auf dem Boden stehen. Beim einhändigen Schiessen kann der Körper zusätzlich stabilisiert werden, indem die freie Hand in die Hosentasche oder Gurt gesteckt wird. Die Waffe muss immer gleich und fest in die Hand genommen werden. Man sollte auch immer die gleiche Standposition einnehmen. Der Abzug wird mit dem vordersten Zeigefingerglied betätigt, dieses muss in einem 90Grad Winkel zum Abzug liegen. Der Griff muss so gebaut sein dass der Abzugswinkel stimmt ansonsten sind seitliche Ausreisser möglich. Nun die Waffe ins Ziel führen, einige Male ruhig durchatmen, dann gegen Ende des Ausatmens die Luft anhalten und drei bis acht Sekunden danach den Schuss abgeben. Dabei darf der Abzug nicht bewusst nach hinten gerissen werden, sondern man erhöht den Druck langsam, wie wenn man eine Zitrone auspressen würde. Der Schuss löst sich dann irgendeinmal überraschend zwischen den 3 bis 8 Sekunden. Ist der Schuss nach 8 Sekunden nicht gefallen, so ist die Waffe wieder abzusetzen und der Vorgang zu wiederholen. Ist der Schuss gefallen, dann sollte man noch einen kurzen Moment nachzielen und nicht gleich die Waffe ablegen. Während der Schussabgabe sollte man sich einzig auf Kimme und Kornstellung konzentrieren. Wer in der Phase drüber nachrechnet wie viele Punkte er noch braucht oder sonst welche Sachen studiert hat in der Regel den 10er schon vergeben.



Trefferbildauswertung Pistole

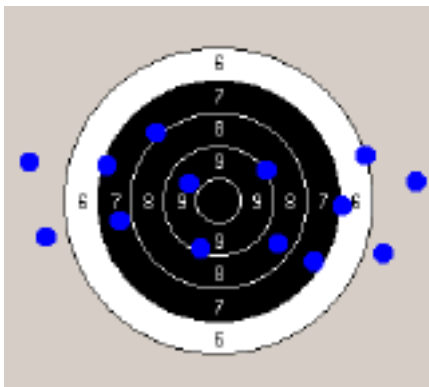
Vertikale Streuung



Vertikale Streuung

Ursachen: - Fehlende Kondition - Schwankungen des Körpers nach hinten und vorne - Atmen während des Zielvorganges - Zeichen von Überlastung (zuviel Training) - wechselnde Lichtverhältnisse - Zielbild: Spiegelaufsitzend

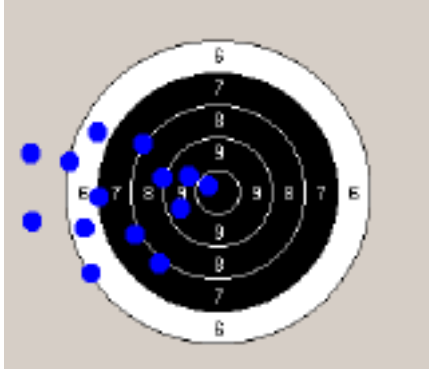
Horizontale Streuung



Horizontale Streuung

Ursachen:- Falsche Grundstellung - Falsche Handhaltung - Seitliche Schwankungen des Körpers - Die Waffe liegt zu locker in der Hand - Windbeeinflussung des Haltearms

Trefferlage "9 Uhr"



Trefferlage "9 Uhr"

Ursachen: - Schräges Abziehen (eventuell mit dem zweitem Glieds des Zeigefingers - Zeigefinger liegt am Schaft an - Unkonzentrierte Visierbeobachtung (links verklemmtes Korn) - Griff ist zu dünn - Handgelenk ist nach links abgewinkelt

Trefferlage "12 Uhr"



Trefferlage "12 Uhr"

Ursachen: - Haltefläche zu nah am Spiegel (optische Täuschung) - Zurückziehen der Waffe bei der Schussabgabe - Unkonzentrierte Visierbeobachtung (Vollkorn) - Waffe liegt zu hoch in der Hand, die Mündung springt nach oben

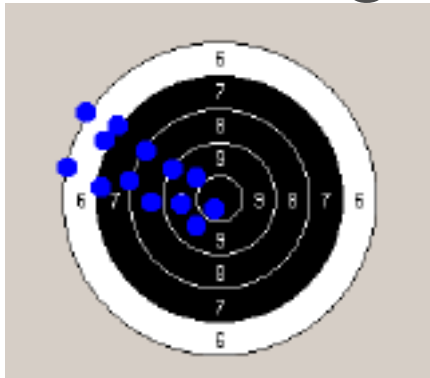
Trefferlage "6 Uhr"



Trefferlage "6 Uhr"

Ursachen: - Nachlassen der Konzentration - Es wird nicht nachgehalten, zu schnelles absetzen - Unkonzentrierte Visierbeobachtung (Feinkorn) - nicht ausreichende Haltekraft - Griff wird ungleich fest angefasst

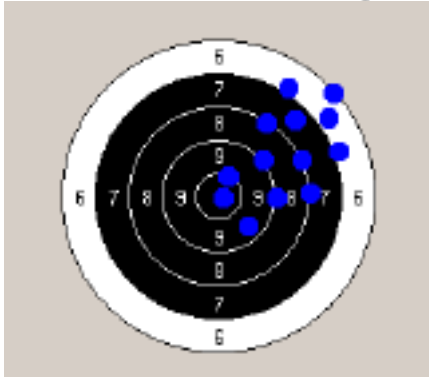
Trefferlage "10 Uhr"



Trefferlage "10 Uhr"

Ursachen:- Zurückziehen der Waffe bei der Schussabgabe - Nachgeben im Ellbogengelenk bei Schussabgabe

Trefferlage "1 Uhr"



Trefferlage "1 Uhr"

Ursachen: - Nachgeben im Handgelenk bei Schussabgabe - Schütze drückt bei Schussabgabe mit dem Ballen gegen die Waffe - Starker Daumendruck

Der perfekte Schuss

Was man alles für einen perfekten Schuß benötigt:

1. Vorbereitung: Im Warteraum und am Schiessstand
a . **Physisch (1) Persönliche Vorbereitung (2) Rechtzeitig ankommen. Auflockern. (3) Den Stand anschauen. (a) Schutz vor Wind und zu hellem oder wechselndem Licht. (b) Ebener und möglichst waagrecht Boden. (4) Passende Kleidung und Schuhe (5) Prüfe im Warteraum letztmalig die benötigte Ausrüstung und mache Dir nochmals die Wetter- und Standbedingungen bewusst. (6) Gehe auf den Stand und lege Deine Ausrüstung griffbereit ab. (7) Prüfe Deine Waffe letztmalig. Ist die Visierung schwarz? Muss nachjustiert werden?. (8) Hat Deine Munition das richtige Kaliber? Stimmt die Menge der benötigten Munition? Sind die Magazine richtig geladen? (9) Prüfe Deinen Stand und Deine Position, um unverkrampft zielen zu können. (10) Prüfe die richtige Ausrichtung des Griffes durch Anvisieren. (11) Atme tief ein, um dem Körper mehr Sauerstoff zuzuführen.**

b. Mental (1) Verstärke Deine Selbstvertrauen (2) Denke nur an das Schiessen und verdränge alle Unkonzentriertheit. (3) Lasse Deinen Trainer sich um alle Störungen und Unterbrechungen auf dem Schiessstand kümmern. (4) Gehe den Ablauf des Schusses mental durch: (a) Denke an den Vorgang des Armausstreckens und an das tiefe Atmen. (b) Denke daran, wie Dein ruhiger Anschlag aussieht und sich anfühlt. (c) Visiere sauber und konzentriere Dich dabei auf das Korn. (d) Erinnerere Dich daran, ab welchem Punkt in diesem Ablauf Du Deine Bewegung verlangsamten musst und Du den Druckpunkt nehmen musst. (e) Jetzt nimmst Du den letzten tiefen Atemzug und atmest bis auf einen kleinen Rest Luft aus. (f) Denke daran weiter sauber zu zielen und währenddessen möglichst wenig zu wackeln.; (g) Positiver, gleichmäßiger Druck auf den Abzug ist jetzt angebracht. (h) Die Konzentration wendet sich jetzt voll auf die Visierung und verbleibt dabei, während der Druck auf den Abzug weiter erhöht wird. (i) Die Pistole scheint fast von selbst zu schiessen, da positiver Druck auf den Abzug fast unbewusst geschieht. (j) Der überraschende Schuss ist jetzt durch die Entwicklung des positiven Abzugsdruckes möglich, die normale Reaktionszeit genügt zur Verzögerung ungewollter Reflexe, die den Zielvorgang stören könnten, bis all die angewandten Kontrollmethoden den Schuss quasi ins Ziel gebracht haben. Nun beachte noch das Nachhalten.

2. Plane den Schuss

a. Stand/Stellung (1) Stabiles Gleichgewicht. (2) Unbeweglichkeit. (3) Haltung des Kopfes. (4) Gleichmässiger Ablauf (5) Position der Füße. (6) Körper aufrecht. (7) Schultern entspannt (8) Beine leicht durchgedrückt. (9) Hüften gerade. (10) Kopf aufrecht. (11) Fixiere nichtschiessenden Arm und Hand. (12) Versteife schiessenden Arm und Hand. (13) Verlege der Körperschwerpunkt leicht nach hinten.



b. Vorbereitung für die natürliche Position. (1) Beginne mit einem Winkel von 45 Grad. (2) Wende den Kopf zum Ziel. (3) Strecke den Arm. (4) Schliesse die Augen. (5) Hebe den Arm und gehe in den Anschlag. (6) Öffne die Augen. (7) Verschieb falls nötig den hinteren Fuss in die Richtung der Abweichung. (8) Prüfe nochmals nach.

c. Griffhaltung. (1) natürliche Visierlinie. (2) Verstärken um Bewegungen zu verhindern. (3) Festigkeit nicht verändern. (4) Abzugsfinger berührt nicht das Griffstück. (5) Gleichmässigkeit. (6) Angenehm. (7) Gerade abziehen. (8) Vermeide ein Ermüden der Hand.

d. Kontrolle der Atmung. (1) systematisch. (2) Sauerstoffaufnahme. (3) minimiere Bewegungen. (4) Atmungspause. (5) Angenehm. (6) unterstützt durch Konzentration. (7) auch vor und während der Feuerkommandos.

e. Visierung (Konzentration liegt auf den Abstand zwischen Kimme und Korn, nicht auf das Ziel). (1) konzentriere Dich auf das Korn. (2) Sei Dir der Kimme bewusst. (3) Konzentriere Dich ausschliesslich darauf. (4) max. 6 bis 8 Sekunden Dauer. (5) Verbinde es mit den anderen Kontrollfaktoren.

f. Abzugskontrolle. (1) positiver ununterbrochener Druck auf den Abzug. (2) 2 bis 5 Sekunden Dauer. (3) Basiert auf ein perfektes Zielen. (4) Ungestörtes Zielen. (5) Verbinde es mit optimaler Konzentration und minimaler Bewegung.

g. Schussfolge. (1) Strecke den Arm und atme. (2) Verlangsame den Bewegungsablauf bis zum Halt. (3) Visiere im Halteraum an. (4) Nehme Druckpunkt am Abzug und erhöhe den Druck. (5) Nimm einen letzten Atemzug und behalte etwas Luft zurück. (6) Halte die Visierung und möglichst wenig Bewegung aufrecht. (7) Beginne weiter positiv und ununterbrochen den Abzugsdruck zu erhöhen. (8) konzentriere Dich weiter auf das Korn.

3. Entspannung

a. Keine unnötige Muskelanspannung. b. Entspanne jeden wichtigen Körperbereich: (1) Nacken (2) Schultern (3) Nichtschiessender Arm (4) Bauch (5) Rücken (6) Gesäss (7) Oberschenkel.

4. Schussabgabe a. Wie geplant - Gehe keine Kompromisse ein. Beachte alle Kontrollfaktoren. b. In Anschlag gehen - beachte weiterhin alle Kontrollfaktoren. c. Bricht der Schuss überraschend, gibt es keine Reflexreaktionen. **5. Schussanalyse** (Benutze eine Zielscheibe um alle Trefferansagen nachzuvollziehen) a. Prüfe den Schiessvorgang. b. Sage den Schuss an - Beschreibe den Visiervorgang. c. Vergleiche den Treffer

mit Deiner Ansage. d. Falls die Ansage oder der Treffer schlecht sind, bestimme die Ursache. e. Beachte bestimmte Fehlerhäufigkeiten. f. Ist die Analyse ungenau oder unsicher frage Dich selbst einige oder alle der folgenden Fragen: (1) Ist der Schuss mit dem geringst möglichen Verreißen gebrochen? (2) Zu lange angehalten? (3) Sauber abgezogen? (4) Falls der Schuss nicht gebrochen ist oder der Schütze die Waffe abgesetzt hat. Was lief falsch? (5) Konzentration verloren? (6) Ist der Schuss überraschend gebrochen? (7) Besorgt über die Ergebnisse? von Army Marksmanship Training Guide; Auszug aus Kapitel IV, 1979

Ausrüstung

Schießschuhe

Beim Tragen von Schuhen beim Schiessen müssen wir einiges beachten. Als erstes natürlich die Sportordnung. Die wichtigste Regel sagt aus, daß wir nur Schuhe tragen sollen, die den Fussknöchel nicht bedecken. Die Schiessschuhe sind besonders wichtig für uns für einen stabilen und bequemen Stand. Aus diesem Grund sollte man die richtigen Schuhe auswählen. Sie sollten bequem sein und eine feste Sohle haben. Denn Schuhe mit weichen Sohlen wie z.B. Laufschuhe geben uns nicht den richtigen Halt und sind der Grund für Körperschwankungen. Wir sollten im Training wie auch im Wettkampf immer die gleichen Schuhe tragen, denn nur so können wir ein Körpergefühl für unseren Stand aufbauen.

Die Schiessbrille

Selbst für „normalsichtige“ ist eine Schiessbrille mehr als empfehlenswert. Durch die Wahl des richtigen Korrekturglases wird es dem Schützen ermöglicht die Visierung klar zu sehen und die Scheibe leicht verschwommen. Die Irisblende ermöglicht eine bessere Tiefenschärfe. Mit Farbfiler kann man sich an die Lichtverhältnisse anpassen. Die Schiessbrille ermöglicht dem Fehlsichtigen die richtige und immer gleiche Platzierung des Glases vor dem Auge.

Der Gehörschutz

Lärm wird nicht nur durch die Ohrmuschel wahrgenommen, sondern auch durch die Umgebung des Ohres. Aus diesem Grund ist ein Kapselgehörschutz vorzuziehen. Noch ruhiger ist die Kombination von Ohrstöpseln und Kapselgehörschutz. Andere Gegenstände sollte man nicht verwenden. Ohrstöpsel sind ab den KK-Disziplinen nicht mehr ausreichend! Durch die „Ruhe“ hat der Schütze die Möglichkeit sich besser zu konzentrieren.

Bekleidung

Die Oberbekleidung sollte die Muskulatur des Schützen warm halten und einen bequemen Stand ermöglichen, hierbei ist besonders auf die Bewegungsfreiheit des schießenden Arms zu achten. Die Hose sollte dem Schützen ermöglichen, durch eine Tasche oder durch einen Gürtel, die freie Hand immer an der gleichen Stelle zu fixieren. Eine Schiessmütze schützt vor störendem Licht.

Munition

- Die Entwicklung der Präzision bei den Waffen ist so fortgeschritten, dass ein Munitionstest erst bei sehr guten Schützen Sinn macht - Bei Sportpistole macht ein Munitionstest Sinn um Waffenstörungen zu vermeiden - Je älter die Munition ist umso schlechter ist die Präzision - Die Luftdruck-Munition sollte beim Schiessen nicht auf die, sich erhitzende, Scheibenzuganlage gestellt werden. - Bei sehr kaltem Wetter sollte die Munition bei der Sportpistole leicht geölt sein

Zusatzgewichte

- je schwerer die Waffe wird umso träger werden ihre Bewegungen - bei guter Kondition führen Zusatzgewichte vorne an der Waffe für ein ruhigeres Korn - eine schwere Waffe ist mit geringer spezieller Kondition fast nicht mehr zu beherrschen - gerade bei Anfängern und Jugendlichen bieten sich leichte Waffen an

Dynamisches Krafttraining

In der Pistolenschiessen üblichen Position ist die Hantel mit gestrecktem Arm bis zu einem Winkel von 110 Grad anzuheben und dann auf 90 Grad einzupendeln. Nach einem 20 Sekunden dauernden "Halten" wird der Arm gesenkt und Schulter-, Arm- und Handmuskulatur für 8 Sekunden entspannt. Wiederholung der Übung zwischen 20 und 80 mal und zwar an einem Tag mit dem rechtem Arm, am nächsten Tag mit dem linken Arm, jeweils für maximal 30 Minuten. Nach Erarbeitung einer für das Pistolenschießen erforderlichen Kraft/Ausdauer können diese Übungen auf zweimal die Woche je Arm beschränkt werden.

Isometrisches Muskeltraining

Die nachfolgenden Übungen müssen beidseitig täglich jeweils 2 - 3 Sekunden lang unter maximaler Kraftanstrengung durchgeführt werden.

Training der Fingermuskulatur

- Ballen der Faust, Drücken eines Tennisballes, Einkrallen der Finger in einen aufgepumpten Schlauch von mindestens 10 cm Durchmesser.

Training der Arm- und Schultermuskulatur

- Drücken der geschlossenen Faust auf eine Tischplatte, nacheinander mit der Fingerseite, dem Fastrücken und den beiden Seitenflächen. - Die gleiche Übung unter der Tischplatte mit Druck nach oben ausführen.
- Festhalten des Unterarmes mit der anderen Hand versuchen, den Arm jeweils nach innen und außen zu drehen. - Pressen des Oberarmes an den Brustkorb. - Fixieren des Oberarmes mit der Gegenhand an den Brustkorb und versuchen, die Arme auseinanderzuziehen. - Aneinanderpressen der Handflächen bei gebeugten angehobenen Armen.
- Drücken der Hände bei nach unten gestreckten Armen gegen die Wand, mit dem Gesicht zur Wand, bzw. mit dem Rücken zur Wand. - Drücken der Hände gegen die Wand bei waagrecht gehaltenen Armen. - Drücken der Hände gegen den oberen Türrahmen bei hochgehobenen Armen.

Training der Nacken- und Schultermuskulatur

- Verschränken der Hände vor der Stirn, Kopf gegen die Hände drücken.
- Verschränken der Hände am Hinterkopf, Kopf gegen die Hände drücken.
- Rechte Hand an die rechte Kopfseite legen, Kopf gegen die Hand drücken.
- Linke Hand an die linke Kopfseite legen, Kopf gegen die Hand drücken.
- Nach Fixieren des Kopfes mit den Händen versuchen den Kopf nach rechts und links zu drehen.
- Drücken der Hand auf die Gegenschulter und versuchen, die Schulter anzuheben.

Training der Rücken- und Beinmuskulatur

- Hände auf dem Rücken verschränken, Rücken und Armmuskulatur anspannen.
- Rechte Körperseite an den Türrahmen anlehnen und das linke Bein gegen den Rahmen drücken.
- In Bauchlage die Knöchel umgreifen und versuchen die Beine zu strecken.
- Verschränken der Beine im Sitzen oder Liegen, Gegeneinanderpressen der Fussaussenflächen.
- Umfassen des Vorfusses mit beiden Händen bei angezogenem Bein und versuchen, das Bein zu strecken. Diese Übung beidseitig durchführen.

Pascal Broch 16. August 2017 (Quelle: PS-Gambach)

