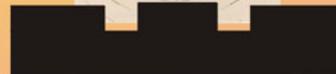


Norbert Paschke

Technische Grundlagen des Pistolenschießens



**Grundlagenwissen
für Pistolentrainer**



Für den laienhaften Zuschauer stellt sich das sportliche Pistolenschießen ganz einfach dar. Der Schütze kommt auf den Schießstand, packt seine Waffe aus und beginnt mit dem Schießen. Meistens trifft er, wie von selbst die 10 manchmal auch nur die 9.

Welcher Aufwand (Trainingsaufwand) dahinter steckt und notwendig ist, relativ konstant die zehn oder nur die neun zu treffen, soll mit diesem Heft deutlich gemacht werden.

Bei keiner anderen Sportart sind die Anforderungen an Konzentrationsvermögen, Konzentrationsdauer, Koordinationsvermögen und Athletik im Allgemeinen und Speziellen Bereich vergleichbar hoch. Das besondere Zusammenspiel von erzwungener Statik (der Schütze soll möglichst ruhig, regungslos im Stand stehen) und der doch notwendigen Dynamik für die eigentliche Schußabgabe machen unseren Sport zu einem schwierigen und doch hochinteressanten Unterfangen. Bei einem durchschnittlichen Waffengewicht von 1,5 Kg und einer Schußzahl von 60 Schuß in 75 Minuten bedeutet das, daß der Schütze in dieser Zeit $60 \times 1,5 \text{ Kg} = 90 \text{ Kg}$ bewegt und durch ein hohes Maß an Konzentration und Koordination ruhig halten muß.

Die Vielzahl der im Nachfolgenden beschriebenen Technikelementen sind in ihrer Gesamtheit die Grundlage für die Abgabe eines guten Schusses. Gerade dem Anfänger wird es zum Anfang unmöglich erscheinen alle geforderten Technikdetails in einer harmonischen Gesamtheit unter einen Hut zu bekommen. Für die Abgabe eines gut herausgebildeten Schusses kann aber auf keine dieser Tätigkeiten verzichtet werden, auch wenn sie noch so unscheinbar, selbstverständlich oder schwierig anmuten.

Einschränkend muß erwähnt werden, daß die Beschreibungen der Technikdetails lediglich ein Grundanliegen sind. Individuelle und geringfügige Abweichungen unter Anleitung eines erfahrenen Trainers können sehr wohl zur Verbesserung der persönlichen Leistung beitragen. Für den Anfänger ist es aber von grundlegender Bedeutung erst alle Technikdetails zu erlernen, zu verinhalten und sie dann in einem harmonischen Bewegungsablauf zu automatisieren.

Automatisieren =
Bewegungsablauf der vom
Unterbewußtsein gesteuert
wird.

Die Ausführungen in diesem Heft beschränken sich auf die Disziplin Luftpistole. Die Luftpistole kam als letzte Pistolendisziplin ins UIT-Programm (UIT = Union Internationale de tir). Sie hatte 1970 in Phoenix / Arizona ihre Weltmeisterschaftspremiere. Bei der Disziplin Luftpistole

werden nach den Regeln der UIT 60 Wertungsschüsse (einschließlich beliebig vieler Probeschüsse) in 135 Minuten abgegeben. Auf der Ebene des Deutschen Schützenbundes hat der Schütze für das 60 Schußprogramm lediglich 105 Minuten und für das 40 Schußprogramm 75 Minuten zur Verfügung, auch hierbei sind beliebig viele Probeschüsse möglich.

Alle Schüsse werden als sogenannte Präzisionsschüsse, die andere Art ist der Duellschuß abgegeben. Beim Präzisionsschießen schießt der Schütze auf ein und dieselbe Scheibe eine bestimmte Anzahl von Schüssen (1 - 2 Schuß in der Wertungsserie und im Training 5 - 10 Schuß) auf die Scheibe, die sich in einer Entfernung von 10 Metern vom Schützen befindet. Für die Abgabe des Einzelschusses hat der Schütze - im Gegensatz zum Duellschuß - die Möglichkeit seine Schußabgabe abzurechnen und neu aufzubauen. *Eine Möglichkeit die von vielen Schützen zu wenig genutzt wird.*

Bevor wir uns nun mit den Technikdetails auseinandersetzen, etwas Grundlegendes zur Sicherheit. Wenn es um Schußwaffen geht (auch die Luftpistole ist eine Schußwaffe) kann man gar nicht vorsichtig genug sein. Gerade eine Pistole mit ihrem kurzem Lauf kann sehr schnell ungewollt in eine falsche Richtung geschwenkt werden. Sportschießen ist eine **ungefährliche** Sportart. Es gibt so gut wie keine Unfälle mit Sportwaffen. Die wenigen bekannten Unfälle sind alle ausnahmslos auf Verletzungen der Sicherheitsbestimmungen zurückzuführen. Das ist der Grund, warum die erste Fähigkeit die der Anfänger erlernen muß, der sichere Umgang mit der Waffe ist.

Wenn Du Deine Luftpistole mit an den Stand bringst oder im Verein aus dem Waffenkoffer nimmst, muß der Verschuß sofort geöffnet werden. Ohne die Erlaubnis des Besitzers darf keine fremde Waffe berührt werden. Mit einer Waffe wird niemals auf einen Menschen gezeigt. Beim Hantieren mit der Pistole zeigt der Lauf immer in Richtung des Kugelfanges. Eine geladene Waffe wird niemals aus der Hand gelegt. Wenn die Waffe aus irgendeinem Grund nicht funktioniert oder eine Störung hat, versuche nicht die Waffenstörung selbst zu beheben, sondern halte die Waffe weiter in Richtung des Kugelfanges und rufe die Schießaufsicht oder Deinen Trainer. Den Anweisungen der Schießaufsicht ist immer ohne Einschränkung Folge zu leisten. Die Schießaufsicht oder Dein Trainer steht Dir für alle Fragen gerne Rede und Antwort. Habe keine Bedenken, die Schießaufsicht oder den Trainer immer wieder zu fragen, wenn Dir etwas unklar ist. Es gibt

keine dummen Fragen, nur durch ständiges Fragen und den Erklärungen des Trainers können sich Deine Ergebnisse verbessern.

Wir wollen uns nun die eingangs erwähnten Technikelemente zusammenfassend anschauen. Sicherlich wirst Du durch die Vielzahl der Details erschrocken sein. Jedes einzelne Element wird aber in den weiteren Ausführungen durch Hinweise zum Training und Trainingsbeispielen genau erklärt. Auch wenn es Dir zum Anfang nicht verständlich ist, warum alle Technikelemente zum Teil einzeln trainiert werden müssen und warum die Vielzahl der Elemente notwendig ist, sei in diesem Zusammenhang nochmals erwähnt, daß nur das Perfektionieren und spätere Automatisierung der Technikdetails eine dauerhafte Leistungssteigerung und Leistungskonstanz möglich macht.

Die Technikelemente auf einen Blick

1. Suchen und Einnehmen der richtigen Schießstellung
 - der innere Anschlag
 - der äußere Anschlag
2. Umfassen des Griffstückes (Fassen der Waffe)
 - gleichförmiges Umfassen
 - gleichmäßiges Umfassen
3. Atmung
 - erstes Einatmen
 - Heben der Waffe
4. Druckpunktnahme
 - Vorweg
 - Druckpunkt
5. Erstes Ausatmen
 - Absenken der Waffe
 - Grobvisierung
6. Zwischenatmung
7. Zweites Ausatmen
 - Beginn der Feinvisierung
8. Druckverlauf, Vordruck
9. Zielvorgang
10. Die Haltefläche
11. Konstante Druckerhöhung
 - Schuß bricht
12. Nachhalten
13. Abkommensbestimmung
14. Fehleranalyse, Fehlerkorrektur

Nun wäre die Sache eigentlich erledigt, wenn Du diese 13 Schritte ordentlich praktizierst, sie in einem harmonischen, am besten automatisierten Gesamtablauf durchführst, ist die Zehn eigentlich nur Punkt 14 auf der Liste. So einfach gestaltet sich die Sache aber doch nicht. Da jeder Punkt immense Fehlerquellen in sich birgt, gibt es zu jedem Punkt noch viel zu sagen.

1. Suchen der richtigen Schießstellung

Nur wenn die Schießstellung (innerer- und äußerer Anschlag) stimmt, stimmen auch die Ergebnisse. Eine richtige Schießstellung muß es dem Schützen ermöglichen eine große Anzahl von Schüssen relativ ermüdungsfrei abzugeben. Eine weitere Forderung an eine gute Schießstellung ist die Reproduzierbarkeit. Der Schütze muß in der Lage sein, die richtige Stellung immer wieder, wenn nötig auch während des Wettkampfes neu einzunehmen. Die ersten Voraussetzungen für die Stellung ergeben sich aus der Sportordnung. Diese schreibt vor, daß lediglich stehend freihändig geschossen werden darf. Die Waffe darf nur mit einer Hand gehalten werden. Die Hauptaufgabe eines Trainers besteht darin, die ununterbrochene Auseinandersetzung zwischen Körperschwankung und Ruhighalten der Waffe, Stabilisierung der Gesamtheit aller an diesem Prozeß beteiligten Muskeln zu einem Höchstmaß an Stabilität zu bringen. In diesem Zusammenhang ist die Kontrolle des „inneren Anschlages“ für den Trainer nicht nachvollziehbar. Beim „inneren Anschlag“ geht es darum, ein zweckmäßiges Verhältnis zwischen den, für einen stabilen Stand notwendigen Muskelgruppen und einer größtmöglichen Entspannung der nicht beteiligten Muskeln zu erreichen. Da die Anspannung und/oder Entspannung von Muskeln oder Muskelgruppen wie bereits erwähnt für den Trainer nicht möglich ist, muß für die Durchführung des „inneren Anschlages“ an die Eigenverantwortlichkeit des Schützen appelliert werden.

Durchführung:

Der Schütze beginnt bei den Füßen und wandert in seiner Vorstellung seinen Körper nach oben, wobei er versucht alle unnötigen Anspannungen und Verspannungen in den Muskeln festzustellen. Ein verspannter Muskel führt unweigerlich zu einem Abweichen vom Zentrum bei der Schußabgabe. Muskelverspannungen müssen vor dem Beginn mit der Serie durch Lockerungs- und Dehnungsübungen abgebaut werden. Das Ziel eines guten, gelösten „inneren Anschlages“ ist es, alle am Anschlag nicht

beteiligten Muskeln so gelöst wie möglich zu halten. Dein Trainer wird Dir das notwendige Wissen über die Muskelgruppen, die entweder so gering wie möglich angespannt und der Muskelgruppen, die entspannt sein müssen erklären und beispielhaft erläutern. Über den Bereich der „allgemeinen- und speziellen Kondition“ wird an späterer Stelle noch ausführlich zu reden sein.

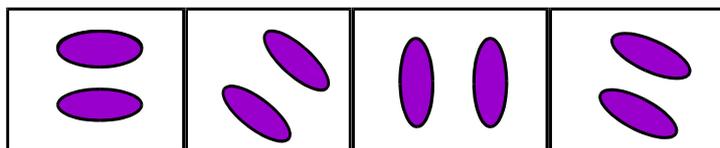
Wie steht nun der Schütze im Stand?

Die Ausrichtung zum Kugelfang, die Haltung des Armes und des Kopfes wird als „äußerer Anschlag“ bezeichnet. Auf alle Faktoren die den „äußeren Anschlag“ beeinflussen, kann der Trainer beratend und verändert einwirken. Gerade für den Jungschützen ist es von fundamentaler Bedeutung gleich von Anfang an einen sauberen und korrekten „äußeren Anschlag“ zu erlernen. Fehler oder Abweichungen, die sich zum Anfang einschleichen und sich mit der Zeit verfestigen, sind nur schwer und durch erhöhten Trainingsaufwand zu korrigieren. Du als Anfänger solltest in diesem Zusammenhang keine selbständigen Veränderungen an Deinem „äußeren Anschlag“ vornehmen. Wenn Du der Meinung bist, daß an Deinem Stand etwas nicht stimmt, oder Du Dich in Deinem Stand nicht wohlfühlst, bespreche es mit Deinem Trainer. Versuche ihm Deine Bedenken und Deine Änderungswünsche klarzumachen. Gemeinsam werdet ihr durch geringfügige Veränderungen einen individuellen Stand finden, der für Dich und Deinen Leistungsstand entsprechend und richtig ist.

Einen Schwerpunkt im Bereich des „äußeren Anschlages“ nimmt die Fußstellung ein. Durch die richtige Fußstellung werden wesentlich die Arm- und Kopfhaltung bestimmt. Aus der Vielzahl der Varianten der Fußstellung haben sich drei Stellungen manifestiert.

1. Der steile Anschlag
2. Der offene Anschlag
3. Der 45° Anschlag

Kugelfang



Steiler Anschl. 45° Anschl. Offener Anschl. Mischform

Durch den ehemaligen Auswahl- und Verbandstrainer des DSV Heinz Joseph galt über Jahre hinweg die 45° Stellung als die einzig wahre und richtige Fußstellung. Heute gehen

immer mehr Schützen dazu über einen steilen Anschlag zu bevorzugen. Die Korrektur einer nicht vorhandenen Nullstellung wird zwangsläufig eine Mischung der beiden Fußstellungen (45° Stellung und steiler Anschlag) ergeben. Für den Jungschützen muß aber nach heutigem Wissensstand das Einrichten am Stand immer mit einer steilen Fußstellung beginnen. Über die Bedeutung der Nullstellung und die Korrektur durch eine Veränderung der Fußstellung wird ebenfalls an späterer Stelle in diesem Heft die Rede sein.

Hauptanliegen an den richtigen Anschlag ist die geringste Schwankung. Die Füße stehen deshalb etwa schulterbreit wobei die Fußspitzen leicht nach außen geneigt sind. Die Knie sind voll durchgedrückt aber nicht verkrampft. Bevor wir uns nun mit dem Ausrichten auf das Scheibenzentrum, der sogenannten Nullstellung befassen, müssen wir unsere Waffe in die Hand nehmen.

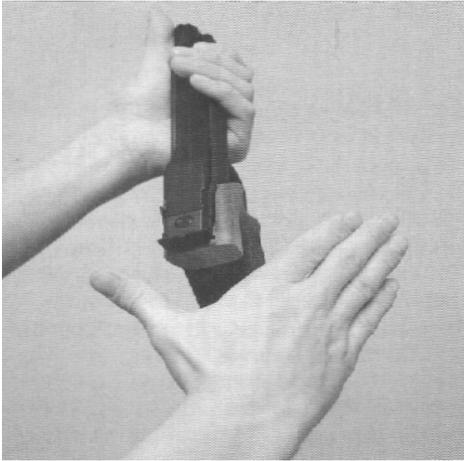
Der Lauf schießt - der Schaft trifft; sagt eine alte Schützenweisheit.

Das gleichförmige Umfassen des Griffes:

Alle Teile der Schießhand (mit Ausnahme des dritten Gliedes des Zeigefingers) müssen ständig mit allen Teilen des Griffes in gleicher Art und Weise in Berührung sein. Wenn der Griff ein gleichförmiges Umfassen nicht möglich macht (in den meisten Fällen wird das bei Seriengriffen der Fall sein), muß durch Feilen oder Auftragen von Material der Griff angepaßt werden. Diese Anpassungsarbeit solltest Du einem erfahrenen Schützenkollegen nach Absprache mit Deinem Trainer überlassen. Zur Kontrolle des gleichförmigen Umfassen des Griffes dienen zwei Verfahren:

- Nach dem Greifen der Waffe muß das Korn ohne die geringste Korrektur im Handgelenk oder eine Veränderung der Kopfhaltung genau in der Mitte der Kimme stehen.
- Die Mitte des ersten Gliedes des Zeigefingers muß automatisch auf der Mitte des Abzugszüngels zum Liegen kommen.

Die meisten Luftpistolen lassen eine Verstellmöglichkeit des Abzugszüngels zu, so daß eine Korrektur durch Verschieben nach vorne oder nach hinten möglich ist. Das richtige Greifen der Waffe verdeutlichen die drei nachstehenden Bilder.

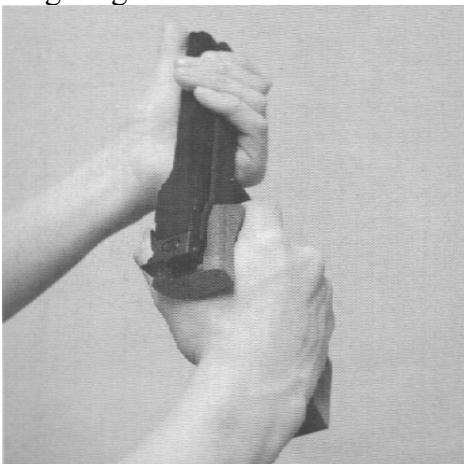


Zu Bild 1:
Du nimmst Deine Waffe mit der linken Hand am Lauf.



Achtung: Der Lauf zeigt dabei immer in Richtung des Kugelfanges!

Zu Bild 2: Du drückst nun Deine rechte Hand mit gespreizten Daumen und Zeigefinger in den Griff der Waffe. Dabei halbiert der Lauf den Winkel zwischen Daumen und Zeigefinger.



Zu Bild 3: Lege nun Deine Finger um den Griff. Dabei liegt der Mittelfinger genau unter dem Rahmen oder unter der Fingerrille (wenn Deine Waffe Fingerrillen hat). Das meiste Gewicht der Waffe wird durch den Mittelfinger getragen. Der Daumen liegt entspannt an der Außenseite des Rahmens ohne in irgendeine Richtung zu drücken. Der Zeigefinger (der Abzugsfinger) muß nun automatisch in der Mitte des Abzugszüngels zum Liegen kommen. Entgegen der Meinung eines bedeutenden Trainers des DSB darf das dritte Glied des Zeigefingers nicht mit dem Griff in Berührung kommen. Bei der Luftpistole ist nach den Regeln der Sportordnung des Deutschen Schützenbundes ein Abzugsgewicht von mindestens 500 Gramm vorgeschrieben. Die Überwindung dieses Abzugsgewichtes bei der Schußabgabe würde die Waffe bei Berührung des dritten Gliedes des Zeigefingers unweigerlich durch Muskel- und Sehnenbewegungen aus der Richtung drücken.

Das gleichmäßige Umfassen der Waffe:

Damit ist gemeint, daß die Waffe (der Griff) immer mit dem gleichen Kraftaufwand gefaßt werden soll. Wie groß der Kraftaufwand für das sichere Halten der Waffe ist, wird bei jedem Schützen verschieden sein. Als Grundregel sollte gelten, daß der Kraftaufwand so groß sein muß, daß die Waffe sicher gehalten werden kann. Spätestens wenn die Knöchel weiß anlaufen oder wenn die Restfeuchtigkeit aus dem Griff tropft solltest Du den Griff etwas lockern.

Das gleichmäßige- und gleichförmige Umfassen der Waffe ist von grundlegender Bedeutung für die Abgabe eines guten Schusses. Sicherlich wird die Umsetzung der vorangegangenen Beschreibungen für Dich nicht einfach sein. Laß Dir alle Bewegungsabläufe von Deinem Trainer vormachen und probiere es dann mit ihm zusammen immer wieder am Beginn des Trainings.

3. Die Atmung

Der atmungsgesteuerte Bewegungsablauf - Die Doppelatmung

Durch die Atmung wird unser Körper mit Sauerstoff versorgt. Die eingeatmete Luft besteht zu ca. 21% aus Sauerstoff. Der Gaswechsel zwischen eingeatmeter Luft und dem Blut geschieht in der Lunge. Das Blut transportiert den Sauerstoff zu allen Körperteilen, besonders zum Gehirn. Das Gehirn, als Schaltzentrale für alle lebensnotwendigen Funktionen kann lediglich zwei bis drei Minuten ohne

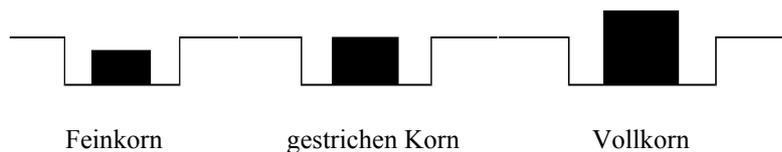
Sauerstoff auskommen. Bereits nach 5 Minuten können die Gehirnzellen derart geschädigt sein, daß der Tod unabwendbar ist. Auf Sauerstoffmangel (Sauerstoffschuld) reagiert das Gehirn mit für den Schützen bedeutsamen, Sehstörungen, Gleichgewichtsstörungen oder unkontrolliertem Muskelzucken. Die Gesamtabgabe der Schußabgabe muß aus diesen Gründen auf maximal 10 Minuten beschränkt bleiben. Eine größere Gesamtschußabgabedauer würde unweigerlich einen unkontrollierten und schlechten Schuß zur Folge haben.

Nach diesen grundsätzlichen Betrachtungen zur Atmung wollen wir uns den Bewegungsablauf, die Bewegungsfolge der s.g. Doppelatmung im Detail anschauen. Die Ausführungen werden Dir beim Lesen recht kompliziert und unverständlich vorkommen. Dein Trainer wird aber alle einzelnen Bewegungen mit Dir am Stand genau besprechen und durch Vormachen verständlich machen. Die Doppelatmung in ihrer Funktion als Bewegungsablaufsteuerung muß durch ständige Wiederholung im Training in einen automatisierten Bewegungsablauf übergeben. Der Gesamtablauf der Doppelatmung muß ohne gedankliche Kontrolle bei jedem Schuß wie von selbst, präzise wie ein Uhrwerk ablaufen.

1. Phase:

Mit dem tiefen Einatmen (geöffneter Mund, Bauchatmung) erfolgt das Heben des Armes bis ca. 30 cm über den oberen Scheibenrand hinaus. Ist das Einatmen beendet hat der Arm seine höchste Stellung erreicht. Du wirst im Training feststellen, daß die Aufwärtsbewegung des Armes durch das tiefe Einatmen über den Bauch deutlich unterstützt wird. Nach einer Pause von höchstens 1-2 Sekunden beginnt mit dem Ausatmen die atemgesteuerte Abwärtsbewegung des Armes (zu diesem Zeitpunkt wird bereits der Vorzug vom Abzug bis zum Druckpunkt weggenommen). Die ausführliche Beschreibung erfolgt unter Punkt 4). Die Geschwindigkeit der Abwärtsbewegung wird durch die Geschwindigkeit des Ausatmens gesteuert. Mit dem Einstellen der Ausatmung wird die Abwärtsbewegung behutsam gestoppt. Grundsätzlich sollen alle Bewegungen möglichst fließend ohne abrupte Bewegungsabbrüche erfolgen. *Diese bedeutende Forderung kann nur durch die konsequente Anwendung der Doppelatmung als atemgesteuerter Bewegungsablauf verwirklicht werden.*

Während der Abwärtsbewegung erfolgt die Einrichtung der Grobvisierung. Das Korn steht jetzt noch leicht in der



Stellung Vollkorn ist aber in seiner Stellung bereits zentriert (der rechte und der linke Lichtspalt sind gleich groß).

Wir sind nun mit dem Beenden der Ausatmung am oberen Scheibenrand angelangt und haben mit dem Einatmen - Anheben der Waffe und dem Ausatmen - Absenken der Waffe die erste Bewegungsphase abgeschlossen.

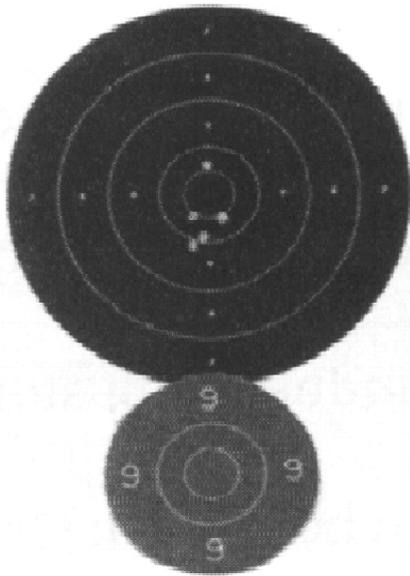
2. Phase:

Zwischen der 1. und 2. Phase verharren wir kurz. Es erfolgt nun die Kontrolle, ob wir uns in der Mitte des oberen Scheibenrandes befinden. Sollte das nicht der Fall sein, muß eine Korrektur (nach Abbruch des gesamten Bewegungsablaufes) wie unter Punkt 1 durch eine veränderte Fußstellung erfolgen. Die Veränderung der Armhaltung führt zwangsläufig zu Korrekturspannungen (Korrekturspannungen werden ausführlich unter Punkt 11 beschrieben).

Es erfolgt nun eine zweite flache Einatmung bei der sich die Waffe nicht hebt (Zwerchfellzwischenatmung) und der Körper mit ausreichend Sauerstoff versorgt wird. Mit dem Ausatmen beginnt nun die zweite Abwärtsbewegung des Armes. Das zur ersten Abwärtsbewegung über den fließenden Bewegungsablauf gesagte ist für die zweite Abwärtsbewegung von noch größerer Bedeutung. Auch die zweite Abwärtsbewegung wird durch den Abbruch der Ausatmung beendet. Wir befinden uns nun im Halteraum.

Wer und Was ist der Halteraum?

Die Wahl der Lage und die Größe des Halteraumes sind in erster Linie vom Leistungsstand des Schützen abhängig. Als Halteraum ergibt sich die Fläche die sich durch die Verlängerung der Visierlinie als Fläche auf der Scheibe ergibt. Für den Anfänger ist diese Fläche größer und wird mit zunehmender Leistungssteigerung immer kleiner. Grundsätzlich befindet sich der Halteraum immer unterhalb der eigentlichen Trefferfläche und der Ringdurchmesser ist gleich der Durchmesser des Halteraumes (gilt nur für das Präzisionsschießen).



Um einem Mißverständnis vorzubeugen noch etwas Grundlegendes zum Visieren. Der Schütze konzentriert sich beim Visieren (Zielen) immer und ausschließlich auf seine Visiereinrichtung (Kimme und Korn) und hier im besonderen auf das Korn. Das Korn muß der Schütze scharf sehen, die Scheibe bleibt unscharf (verschwommen). Aus diesem Grund sprechen wir auch vom Halteraum und niemals vom Haltepunkt. Das menschliche Auge läßt es nicht zu, zwei unterschiedlich entfernte Punkte gleichzeitig scharf zu sehen. Der Halteraum ist aber so groß, daß er ohne bewußte Kontrolle mit dem Sehorgan erkennbar ist.

Im Halteraum angelangt, haben wir noch genügend Sauerstoff, um die notwendige Feinkorrektur an der Visierung vorzunehmen und den Druck auf den Abzug kontinuierlich bis zur Schußabgabe zu erhöhen. Die Zeit für die Feinkorrektur sollte aber nicht 3 bis maximal 6 Sekunden überschreiten. Zeigen sich erste Anzeichen von Sauerstoffmangel durch wachsende Handunruhe, Körperschwankungen oder das Auge kann die Visierung nicht mehr scharf halten, muß die Schußabgabe unbedingt abgebrochen werden, und komplett neu aufgebaut werden. Das Absetzen darf man dabei nicht als ein Versagen sehen, sondern als eine neue Chance eine Zehn zu schießen. Zum Absetzen eine Beispiel aus der Praxis:
Bei den Olympischen Spielen in Montreal war Uwe Potteck vor der Abgabe seinen letzten Wertungsschusses bekannt, daß er bei einer Zehn nicht nur Olympiasieger wäre, sondern auch einen neuen Weltrekord schießen würde. Uwe benötigte für diesen letzten Schuß zwölf Anschläge. Das Ergebnis dieser konsequenten Nutzung einer neuen Chance für die Zehn war der Olympiasieg und der neue Weltrekord.

Gerade der Schütze im mittleren Leistungsstandard verdirbt sich seine Ergebnisse immer wieder mit herausgepreßten Schüssen. Bis auf die Feinkorrektur der Visierung im Halteflächenraum sollten der gesamte Bewegungsablauf der Doppelatmung durch ständige Wiederholungen automatisiert werden. Die Automatisierung bedeutet in diesem Zusammenhang, daß der gesamte Bewegungsablauf im Unterbewußtsein abläuft und gesteuert wird. Durch diese Verlagerung kann der Schütze den größten Teil seiner Konzentration auf die letzten schwierigsten Bewegungs- und Handlungsanteile verwenden.

4. Druckpunktnahme

Alle Luftpistolen werden mit einem Druckpunktanzug (die freie Pistole mit einem Direkt- oder Stecheranzug) geschossen. Druckpunktanzug bedeutet, daß das durch die Sportordnung vorgeschriebene Gesamtanzugsgewicht von 500 Gramm auf einen Vorzug (Vorzug) und den Druckpunkt verteilt wird. Wie die Verteilung des Gesamtgewichtes vorgenommen wird, hängt vom individuellen Leistungsstand des Schützen ab. Grundsätzlich muß für alle Schützen gesagt werden, daß das kontrollierte Auslösen des Schusses das eigentliche Herzstück des Pistolenschießens ist. Zugleich ist kein anderes Technikdetail so schwer zu erlernen und bei fehlerhafter Ausführung so gravierend auf das Ergebnis wie die Anzugsbetätigung. Bevor wir uns über die Aufteilung des Gesamtanzugsgewichtes Gedanken machen, sei zur Erklärung für alle Anfänger der Druckpunktanzug kurz erklärt. Wie eingangs bereits erwähnt, unterteilt sich der Gesamtanzugsweg in einen Vorzug und in den Druckpunkt. Alle Erklärungen über die Anzugsbetätigung stehen in direktem Zusammenhang mit den Ausführungen zur Doppelatmung. Nach dem Umfassen der Waffe (siehe Ausführungen „gleichförmiges- und gleichmäßiges Umfassen der Waffe) kommt der Anzugsfinger automatisch knapp hinter der dicksten Stelle des ersten Fingergliedes auf dem Anzugszügel zum Liegen. Nur diese Stellung des Zeigefingers (Anzugsfingers) gewährleistet eine geradlinige Bewegung nach hinten. Alle anderen Bereiche bewegen sich in mehr oder weniger starken Kurven. Jeder Druck auf den Anzug, der nicht absolut geradlinig von vorne auf den Anzug wirkt, drückt die Mündung aus dem Ziel.

Mit dem ersten Einatmen und dem Heben der Waffe wird auf den Anzug soviel Druck ausgeübt, bis sich der spürbare Widerstand des Druckpunktes ertasten läßt. Dieses Detail wird Druckpunktnahme genannt. Der Schütze muß den

notwendigen Druck des Vorzuges nun über den gesamten Ablauf bis zum Erreichen des Halteraumes konstant halten. Eine unkontrollierte Druckerhöhung führt zur ungewollten Schußauslösung. Kann der Schütze den Druck des Vorzuges nicht kontrolliert halten, ist eine konsequente saubere Schußauslösung im Halteraum nicht möglich. Bereits an dieser Stelle wird deutlich, wie kompliziert die korrespondierenden Bewegungsdetails für eine kontrollierte Schußabgabe sind. Hat der Schütze mit dem Atemstopp der zweiten Ausatmung den Halteraum erreicht, wird der Druck auf den Druckpunkt bei gleichzeitiger Kontrolle und eventuell erforderlicher Korrektur der Feinvisierung gleichmäßig erhöht bis der Schuß bricht. Dabei muß der Druckverlauf sanft und langsam ansteigen, bis der Schuß unbewußt bricht. Das Hauptaugenmerk muß der Schütze in dieser Phase auf die Kontrolle und Feinkorrektur seiner Visierung legen. Um die Konzentration und Koordinationsfähigkeit zu unterstützen gibt es aus dem Bereich der Autosuggestion die Möglichkeit, daß der Schütze sich während dieser Phase immer wieder selbst wie bei einer „Gebetsmühle“ den Satz: „Visierung konzentriert und dabei den Druck konstant erhöhen“ innerlich „vorbetet“. Jeder Konzentrationsverlust oder ein Gedankenabschweifen während des „Vorbetens“ muß zum sofortigen Abbruch der Schußabgabe und dem neuen Aufbauen des gesamten Ablaufes führen.

Nachdem wir nun den Unterschied zwischen Vorzug und Druckpunkt kennen, wollen wir uns Gedanken darüber machen, wie die Aufteilung des Gesamtabzugsgewichtes von 500 Gramm auf den Vorzug und auf den Druckpunkt vorgenommen werden sollte.

Sicherlich wird jetzt jeder schnell mit der Schlußfolgerung kommen, möglichst viel Druck auf den Vorzug zu geben. Damit wird er, so seine weitere gedankliche Ausführung, für die eigentliche Schußauslösung nur noch einen geringen Teil an weiterer sanfter und gleichmäßiger Druckerhöhung aufwenden müssen. Für den Spitzenschützen (jenseits von 380 Ringen bei einem 40-Schußprogramm) ist diese Aufteilung sicherlich die richtige. Für alle Anfänger und auch gute Durchschnittsschützen gebe ich aber zu bedenken, daß er den verbleibenden Restdruck des Druckpunktes über einen relativ langen Zeitraum (bis zum Erreichen des Halteraumes mit der Feinkorrektur der Visierung) konstant und kontrolliert halten muß. Die Aufteilung der 500 Gramm sollte so vorgenommen werden, daß der Druckpunkt nicht nur deutlich spürbar sondern auch noch kontrollierbar haltbar ist. Das Ziel, das durch intensives Training angestrebt werden

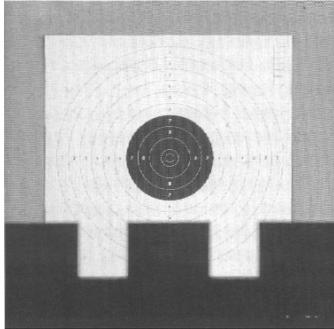
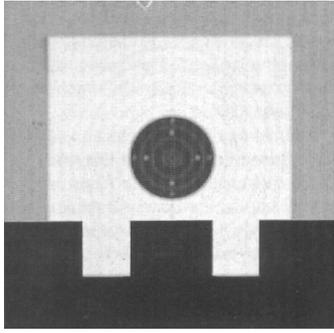
sollte, ist eine Verteilung von 80% auf den Vorzug und 20% auf den Druckpunkt. Die einzige richtige Trainingsmethode für die Gefühlfindung und die Koordination der Abzugsbetätigung ist das Trockentraining. Selbst Spitzenschützen wie Uwe Potteck oder Ralf Schumann haben es bestätigt. Bei aller Selbstüberwindung, die ausgedehnte Trockentrainingseinheiten den Schützen abverlangen, bringt jede Trainingseinheit eines Technikdetails als Trockentraining durchgeführt, soviel wie zwei Trainingseinheiten mit Schußabgabe. Als Anfangseinstellung wird die Aufteilung von 300 Gramm auf den Vorzug und 200 Gramm auf den Druckpunkt sicherlich sinnvoll sein. Nochmals sei an dieser Stelle darauf hingewiesen, daß diese theoretischen Ausführungen immer durch die begleitenden praktischen Übungen mit Deinem Trainer begleitet werden müssen. Laß Dir von Deinem Trainer alle Technikdetails am Stand genau zeigen und erklären und nimm seine Anweisungen über Trainingseinheiten ernst, auch wenn sie Dir manchmal sinnlos erscheinen. Das Ziel der Zerlegung in Technikdetails ist die größtmögliche Automatisierung und bestmögliche Koordination der Gesamtschußabgabe.

9. Der Zielvorgang

Das Sehen ist eine Höchstleistung der Natur. Fast 90% aller Sinneseindrücke werden durch das Auge aufgenommen. Das Höchstleistungssinnesorgan Auge hat für den Schützen nur einen Nachteil. Der natürliche Akkommodationsreflex des Auges erlaubt es nicht, unterschiedlich entfernte Dinge gleichzeitig scharf zu sehen. Für den Schützen wäre es natürlich ideal alle drei Punkte (Kimme, Korn und Halteraum) zur gleichen Zeit deutlich scharf zu erkennen. Doch diese Aufgabe ist für unser Auge nicht lösbar. Alle Spitzenschützen sind der gleichen Meinung, daß das Korn scharf fixiert werden muß, und somit in den Mittelpunkt des Zielvorganges gestellt werden muß. Die Tiefenschärfe (bei einer durchschnittlichen Entfernung Auge-Kimme von 60 - 70 cm) reicht aus, um auch die Kimme noch recht deutlich erkennen zu können.

Die Sportordnung schreibt für die Luftpistole eine offene Visierung (Visierung besteht nur aus Kimme und Korn) vor.

Das Visierbild für den Luftpistolenschützen stellt sich wie folgt dar.



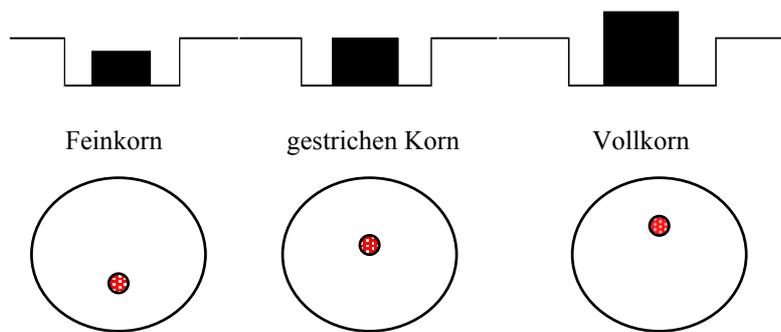
Wie bereits voranstehend erwähnt, ist unser Halteraum unterhalb des schwarzen Scheibenspiegels. Durch die Lage des Halteraumes unterhalb des Spiegels wird der Kontrast gegen den hellen Hintergrund besonders groß. Für den Schützen werden die beiden Lichtspalte rechts und links neben dem Korn (Lichthöfe) im Kimmenausschnitt deutlich erkennbar. Über diese Lichthöfe bewerkstelligt der Schütze die Kontrolle einer Rechts-Links-Abweichung. Die logische Schlußfolgerung ist die, daß beide Lichtspalte beim Brechen des Schusses gleich groß sein müssen. Von welcher gravierender Bedeutung selbst eine geringe Abweichung (Verklemmen des Kornes) in seitlicher Richtung für die Lage des Schusses hat, verdeutlicht der Strahlensatz.

$$\frac{\text{Visierlänge}}{\text{Entfernung}} = \frac{\text{Abweichung}}{X}$$

Wenn das Korn um 1 mm verklemmt ist ergibt sich nach dem Strahlensatz eine Abweichung der Trefferlage

$$X = \frac{\text{Entfernung} \times 1}{\text{Visierlänge}} = \frac{10.000 \text{ mm} \times 1}{320 \text{ mm}} = 31.25 \text{ mm}$$

Drei Zentimeter wird unser Schuß vom Zentrum abweichen wenn das Korn nur einen Millimeter verklemmt ist. Neben der Kontrolle der Rechts- Linksabweichung muß der Schütze aber außerdem die Höhe und Tiefe seines Schusses kontrollieren. Die nachfolgenden Zeichnungen verdeutlichen die Trefferlage und erklären gleichzeitig die Begriffe Vollkorn, Feinkorn und gestrichen Korn.



Es wird gerade dem Anfänger unverständlich sein, warum er sein Auge auf die Visierung und besonders auf das Korn und nicht auf die Scheibe konzentrieren soll. Zur Verdeutlichung sei an dieser Stelle nochmals erwähnt, daß die Haltefläche selbst für die Trefferlage innerhalb des 9-Ringes immer noch cm groß ist. Der lebende Organismus läßt keine absolute Ruhe zu. Dennoch sind alle Schwankungen bei korrekter Visierung (korrekte Visierung: gestrichen Korn, rechter und linker Lichthof sind gleich groß) im Halteraum der sich 2 - 3 cm unterhalb des schwarzen Spiegels befindet in einer Größenordnung von cm immer noch gut genug für die 9.

Gerade der Anfänger wird sich mit einer Trefferlage im 7-Ring auch zufrieden geben können. Hierbei steht ein Halteraum voncm zur Verfügung. Die Größe der Haltefläche wird durch ständiges Training immer kleiner und damit automatisch auch die Trefferlage vom 7er- über den 8er- auf den 9er- und 10er-Ring verlagert werden.

Zusammenfassung:

1.Grundsatz: Das Auge kann jeweils nur einen Gegenstand in einer bestimmten Entfernung scharf sehen. Es ist deshalb ein leistungshemmender und ebenso sinnloser Versuch Kimme, Korn und Haltefläche zugleich scharf sehen zu wollen.

2. Grundsatz: Nochmals sei der Strahlensatz in Erinnerung gerufen. Wenn Du Deine Haltefläche scharf fixierst, kannst Du geringe Abweichungen in Deiner Kornstellung nicht erkennen und korrigieren. Gerade diese geringen Abweichungen haben aber einen großen Einfluß auf die

Abweichungen der Trefferlage (Strahlensatz: Eine Abweichung von 1 mm in der Kornstellung bedeutet eine Verschiebung der Trefferlage um ca. 6 cm auf der Scheibe).

3. Grundsatz: Der ständige Wechsel zwischen Korn und Haltefläche führt zu einer fortlaufenden Anpassung der Pupille zwischen Erweiterung und Verengung was eine schnelle Ermüdung des Auges zur Folge hat.

4. Grundsatz: Die Fläche des Halteraumes ist so groß, daß sie auch bei scharfer Kornfixierung ohne bewußte Kontrolle ausreichend erkennbar ist. Beim Präzisionsschießen ist die Größe der Haltefläche gleich der jeweiligen Ringzahl.

Anmerkung für Trainer und erfahrene Schützen:

Binokulares- und Monokulares Sehen - die Bedeutung des dominierenden Auges.

Nur das dominierende Auge blickt direkt auf einen Gegenstand. Das andere Auge blickt schräg von der Seite auf den Gegenstand. Zum Zielen eignet sich das dominierende Auge am besten. Zur Feststellung welches Auge das Dominierende ist, führt man einen Versuch durch:

Schließe Deinen Daumen und Zeigefinger zu einem Ring, halte diesen Ring in ca. 40 cm Entfernung vor das Gesicht und visiere einen Gegenstand in der Ferne an. Während Du nun auf diesen Gegenstand zielst, schließt Du nacheinander das linke und das rechte Auge. Das Auge, bei dem der Gegenstand im Kreis verbleibt ist Dein dominierendes Auge. Ob ein Schütze mit beiden Augen geöffnet (binokulares Visieren) oder nur mit einem geöffneten Auge (monokulares Visieren) zielt, bleibt jedem Schützen selbst überlassen. Ein deutlicher Einfluß auf die Leistung konnte niemals nachgewiesen werden. Als Beispiel führe ich nochmals die beiden Weltspitze-Schützen Harald Vollmar und Uwe Potteck an. Während H. Vollmar binokular visiert, zielt U. Potteck monokular. Allerdings sollte beim monokularen Visieren niemals das nicht dominierende Auge zugekniffen werden. Die Lidschläge verlaufen gekoppelt, sie unterliegen einer gemeinsamen Bewegungsstruktur, die durch das Zukneifen durchbrochen wird und zu einer weiteren Belastung in dem ohnehin komplizierten Bewegungsablauf führt. Das nichtzielende Auge sollte mit einer lichtdurchlässigen Abdeckung abgedeckt werden und beim Zielvorgang ebenfalls geöffnet bleiben.

12. Das Nachhalten, die Abkommensbestimmung

Auch das Nachhalten für die Abgabe eines gut ausgebildeten Schusses von exponierter Bedeutung. Gerade dem Anfänger

muß am Beginn seiner Laufbahn deutlich gemacht werden, daß mit dem Brechen des Schusses der Gesamtablauf der Schußabgabe noch nicht beendet ist. Das Nachhalten und die daraus resultierende Abkommensbestimmung sind wesentlicher Bestandteil eines guten Schusses. Nach der Schußauslösung geht die während des gesamten Bewegungsablaufes andauernde Muskelspannung in die normale Muskelspannung (Muskeltonus) über. Um den Extremfall zu vermeiden, daß durch eine unbewußte Steuerung des Gehirns die Muskelspannung bereits zusammenbricht wenn sich das Geschöß noch im Lauf befindet, muß beim Anfänger das Nachhalten durch ständige Wiederholungen von Anfang an automatisiert werden. Außerdem ist eine Abkommensbestimmung und die daraus resultierende Fehlererkennung und Fehlerkorrektur ohne ein Nachhalten nicht möglich. Eine konsequente Leistungssteigerung ist nur möglich, wenn der Schütze mit dem Nachhalten auch eine Abkommensbestimmung und Trefferlagenprognose trainiert und durch ständige Wiederholung automatisiert. Am Beginn des Trainings wird es sicherlich ausreichend sein, wenn der Schütze die Tendenz der Trefferlage ansagen kann. Das Ziel einer konsequenten Abkommensbestimmung muß aber eine Fehlererkennung und Fehlerkorrektur sein. Weltpitzeschützen sind in der Lage ca. 90% ihrer Schüsse mit einer genauen Trefferlage aus der Abkommensbestimmung voraus zu sagen. Dieses hohe Maß an Abkommensbestimmung bewirkt außerdem, daß der Schütze viel konsequenter den Aufbau seines Schusses bei negativen Störungen abbricht. Das bewußte Trainieren des Nachhaltens und der damit verbundenen Abkommensbestimmung zwingt den Schützen, sich zusätzlich auf sein Korn zu konzentrieren. Das Ziel der Abkommensbestimmung ist die Fehlererkennung und die Fehlerkorrektur. Wir müssen uns damit abfinden, daß jeder Schuß mit mehr oder weniger großer Abweichung vom angestrebten Ziel nicht nur eine Ursache haben kann. Stellen wir uns vor wir schießen eine tiefliegende 7. Welche Ursache können diesen Fehlschuß begründen?

1. Feinkorn
2. zu tiefe Stellung im Halteraum
3. fehlendes Nachhalten
4. zu großer Zeitaufwand für die Feinvisierung
5. kein langsamer und gleichmäßiger Druck auf den Abzug
6. fehlerhafter Vordruck (kein sauberes Halten des Druckes vom Druckpunkt)
7. Blickverlagerung auf die Scheibe

Beim wettkampfmäßigen Pistolenschießen fehlt der direkte Kampf mit dem Gegner wie es ihn bei fast allen anderen

Sportarten gibt. Die Auflistung der möglichen Fehlerursachen macht aber deutlich, wie vielschichtig die Kampfbereiche gegen sich selbst bei jedem neuen Schuß sind. Du mußt jeden Schuß als Einzelwettkampf ansehen. Durch konzentriertes Nachhalten, Trefferlagenbestimmung und Fehlererkennung und die ständige Auseinandersetzung mit der eigenen Technik und Arbeitsweise kannst Du mit neuer positiver Konzentration an den neuen Schuß gehen. Nur mit dieser Einstellung wirst Du als Sieger über Dich selbst aus dem Wettkampf hervorgehen. Das Ergebnis ist in diesem Zusammenhang nebensächlich, da sich mit dieser Arbeitsweise automatisch gute Resultate ergeben. Gute Resultate bedeuten in diesem Zusammenhang nicht unbedingt 380 Ringe. Gute Ergebnisse gerade im Anfängerbereich dürfen nicht ausschließlich an hohen Ringzahlen gemessen werden. Gute Ergebnisse sollten besser als erfolgreiche Schießtätigkeit gedeutet werden. Für den Anfänger ist eine erfolgreiche Schießtätigkeit auch, wenn er bei einem 20 Schußprogramm keine 6 schießt. Für den erfolgreichen Trainer ist es von großer Bedeutung, den Jungschützen nicht mit unerreichbaren Zielsetzungen zu entmutigen. Das Training der genannten Technikdetails wird sich oftmals als nervenaufreibende und äußerst langwierige Aufgabe darstellen.

Nachdem wir uns mit den Technikdetails eingehend befaßt haben, muß noch etwas zur allgemeinen- und speziellen Kondition gesagt werden. Die vielschichtigen- und zum Teil komplizierten Anforderungen die das sportliche Pistolenschießen an die Kondition des Schützen stellt, macht es erforderlich, daß der Schütze über eine ausreichende allgemeine- und spezielle Kondition verfügt. Die Hauptforderungen, die dabei an die Ausbildung einer guten allgemeinen Kondition gestellt werden sind dabei:

Es ist aus den Ausführungen zur Doppelatmung bekannt, daß für die Schießtätigkeit eine bestimmte Atemtechnik nötig ist. Um einer möglichen und wiederholten Sauerstoffschuld während der Phase des Schußaufbaus entgegenzuwirken, ist eine Forderung aus der allgemeinen Kondition die Vergrößerung der Vitalkapazität der Lunge. Zur Erfüllung dieser Forderung bieten sich eine Vielzahl von Trainingsmöglichkeiten wie Radfahren, Joggen oder Schwimmen an.

Eine weitere Forderung, die sich aus dem Bereich der allgemeinen Kondition ergibt, ist das Entgegenwirken von Haltungsschäden, die sich aus der einseitigen statischen Belastung ergeben können. Neben dem Spezialtraining der

Technikdetails sollte zur Erfüllung dieser Forderung immer ein Lockerungs- und Stretchingteil in den Trainingsplan eingebaut werden. Unser Skelett wird durch Muskeln gehalten und gestützt. Eine Hauptaufgabe der Ausbildung einer guten allgemeinen Kondition ist neben der Stärkung der allgemeinen Leistungsfähigkeit und Widerstandskraft sicherlich die Ausbildung einer hohen Bewegungsintelligenz und eines guten Muskelempfindens. Bewegungsintelligenz und die Fähigkeit, seine verschiedenen Muskeln zu spüren, machen es dem Schützen erst möglich unzweckmäßige Muskelverspannungen im Anschlag zu erkennen und durch Korrekturmaßnahmen gezielt entgegenzuwirken.

Der Bereich der speziellen Kondition umfaßt im Wesentlichen die Verbesserung und Stärkung der Muskelgruppen, die für die eigentliche Schußabgabe benötigt werden. Die Muskelgruppen, die die Bewegung beim Pistolenschießen steuern, sitzen im Schulterblatt, im Ober- und Unterarm und im Nacken. Das wichtigste Trainingsgerät für die Ausbildung einer guten speziellen Konditions ist die Waffe selbst.

Führen wir uns nochmals in Erinnerung:

Der Schütze muß seine Waffe im Wettkampf 40mal für seine Wertungsschüsse anheben. Dazu kommen ca. 10-15 Probeschüsse und eine unterschiedliche Anzahl von Abbrüchen des Schußaufbaus und das daraus bedingte zusätzliche Heben der Waffe. Nehmen wir an, der Schütze setzt seine Waffe nur 5x ab. Damit hebt der Schütze seine Waffe ca. 55x und muß diese über einen Zeitraum von ca. 15-20 Sekunden ruhig halten. Im Gesamtverlauf des Wettkampfes hebt und hält der Schütze also ein Gewicht von ca. 80 Kilogramm. Die Schlußfolgerung aus dieser Tatsache kann und soll aber nicht sein aus jedem Schützen einen Gewichtheber zu machen. Die Ausbildung der notwendigen Kraft ist sicherlich ein Hauptanliegen an die spezielle Kondition, dennoch darf dabei nicht vergessen werden, daß eine ausgewogene Bewegungskoordination in Bezug auf die Abgestimmtheit der relativ geringen Bewegungen bei der Schußabgabe, besonders eine ausgeprägte Muskel- und Nervenkoordination gefordert werden muß.

Hauptmittel zur Ausbildung der speziellen Kondition ist die Waffe in Verbindung mit sportartspezifisch angenäherten Halte- und Bewegungsübungen. Nicht die Ausbildung der Kraft steht im Mittelpunkt, sondern die Kraftausdauer des Schußarmes. Durch das Training eines extrem verlängerten Haltens im Halteraum (für den Anfänger ca. 30 Sekunden) wird außerdem das Technikdetail gleichförmiges- und

gleichmäßiges Umfassen der Waffe, die Atemtechnik und das Auge trainiert.

Auch an dieser Stelle nochmals der Hinweis für den Anfänger. Die genaue Durchführung des Trainings wird Dir Dein Trainer am Stand genau zeigen und bei den ersten Übungen immer mit Rat und Tat zur Seite stehen.

Verlassen wir den Bereich der allgemeinen- und speziellen Kondition und wenden uns dem Training der Technikdetails zu. Scheinbar widersprüchlich kann die angestrebte Automatisierung der Technikdetails nur durch ein konsequentes Einzeltraining jedes Details erreicht werden. Die Aufteilung und die Intension der verschiedenen Technikdetails im Trainingsplan wird von sehr vielen Faktoren beeinflusst. In erster Linie sind sie von Deinem persönlichen Leistungsstand abhängig. Es kann auch notwendig werden, auftretende Probleme durch ein verstärktes Training eines bestimmten Details zu korrigieren. Für die Ausarbeitung Deines persönlichen Trainingsplanes kannst Du voll und ganz auf Deinen Trainer vertrauen.

Zum Abschluß wollen wir die Vielzahl der Informationen und Eindrücke in einem Gesamtablauf zusammenfassen.

Vorbemerkung:

Denke immer daran, daß unser Sport den Umgang mit Waffen bedingt. Die Sicherheitsbestimmungen beim Umgang mit Waffen (nochmals: auch die Luftpistole ist eine Waffe!) sind immer ohne Einschränkung einzuhalten.

Beginn:

Nimm Deinen Stand gemäß den Ausführungen zum äußeren- und inneren Anschlag ein. Überprüfe nun Deinen inneren Anschlag. Wenn Du der Meinung bist, daß alle Muskelgruppen die Du für einen guten und ruhigen Stand benötigst die richtige Spannung haben; gleichzeitig alle Muskelgruppen die Du nicht benötigst so entspannt wie möglich sind; kannst Du die Waffe in die Hand nehmen.

Beim Greifen der Waffe sind die Besonderheiten des gleichförmigen- und gleichmäßigen Umfassen des Griffstückes zu beachten. Mit der Waffe in der Hand überprüfst Du Deine Nullstellung. Der Beginn des Schießens bei nicht korrekter Nullstellung führt zwangsläufig zu unkontrollierten Abweichungen in der Trefferlage. Die

Korrektur einer nicht vorhandenen Nullstellung erfolgt über die Fußstellung. Wenn Du Deine Nullstellung durch mehrere Blindanschläge überprüft und korrigiert hast, beginnt der Aufbau der Schußabgabe. Bevor Du mit der atmungsgesteuerten Doppelbewegung beginnst, hole dreimal tief Luft.

Mit dem ersten tiefen Einatmen (Bauchatmung bei geöffneten Mund) führst Du Deinen Schießarm mit der Waffe über den oberen Rand der Scheibe hinaus nach oben. Der Abbruch des Einatmens stoppt zugleich die Aufwärtsbewegung. Während der Aufwärtsbewegung hast Du den Vorzug des Abzugs bereits weggenommen und hältst den Druck sauber auf dem Druckpunkt. Nach einem kurzen Verharren beginnt mit dem Ausatmen die Abwärtsbewegung des Armes bis zum oberen Scheibenrand (denke an die Ausführungen über die Verteilung von Vorzug und Druckpunkt). Mit dem Abbruch des Ausatmens stoppt die Abwärtsbewegung und die Visierung ist bereits als Grobvisierung eingestellt und zeigt genau auf die Mitte des oberen Scheibenrandes. Ist das nicht der Fall, stimmt Deine Nullstellung nicht. Du mußt Deinen Schußaufbau abbrechen und nach Korrektur der Nullstellung neu aufbauen.

Die zweite Phase der Doppelatmung beginnt nur mit der Zwerchfellzwischenatmung bei der sich die Waffe nicht bewegt. Mit dem teilweisen Ausatmen wird der Arm durch die Scheibe in den Halteraum geführt. Dabei ist das Auge absolut auf die Kornstellung fixiert. Mit dem Abbrechen der Ausatmung haben wir den Halteraum erreicht. Die gesamte Bewegung vom oberen Scheibenrand in den Halteraum ist eine langsame, fließende und in sich geschlossene Bewegung. Auch das Anhalten im Halteraum erfolgt nicht abrupt, sondern wird durch das Einstellen des Ausatmens gesteuert. Im Halteraum wird nun die Feinvisierung vorgenommen, während gleichzeitig der Druck auf den Abzug gleichmäßig erhöht wird. Durch die Fixierung auf das Korn und der eventuellen Feinkorrektur bei gleichzeitiger unbewußter Druckerhöhung bricht der Schuß unbewußt.

Nach der Schußabgabe halten wir ca. 2-3 Sekunden nach. Während des Nachhaltens wird eine Trefferlagenbestimmung durchgeführt. Wir müssen uns damit abfinden, daß jeder Schuß mit mehr oder weniger großer Abweichung von der angestrebten Trefferlage im Ziel einschlägt. Die Aufgabe des Nachhaltens und der Trefferlagenbestimmung ist eine Fehlererkennung und Fehlerkorrektur für den nächsten Schuß. Beim Präzisionsschießen mußt Du jeden Schuß als Einzelwettkampf ansehen. Breche den Schußaufbau nicht erst ab wenn ein deutlicher Sauerstoffmangel zu verstärkten

Handschwankungen oder Sehstörungen führt, sondern bereits dann, wenn Deine Gedanken von der Schußabgabe abschweifen.

Du mußt im Stand während des Schießens mit Deinen Gedanken ganz allein bei Dir und dem Aufbau Deines Schusses sein.