

**Ragnar Skanaker
Laslo Antal**

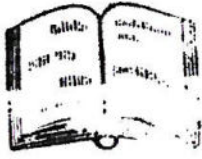
Sportliche

**Pistolen-
schießen**



**Training
und Wettkampf
mit dem
erfolgreichsten
Sportschützen
der Welt**

Ex libris



Kurt Artner

Ragnar Skanaker
Laslo Antal

Sportliches Pistolen- schießen

**Training
und Wettkampf
mit dem
erfolgreichsten
Sportschützen
der Welt**

Motorbuch Verlag Stuttgart

Inhalt

	Anmerkungen des Übersetzers	6
	Vorwort	7
Teil I	Die Grundlagen	8
	1 Sicherheit	10
	2 Grundtechniken	13
	3 Fehlerkorrektur	25
	4 Training zur Fehlerkorrektur	30
	5 Die Ausrüstung	35
	6 Vorbereitung auf einen Wettkampf	41
Teil II	Die Pistolen-Disziplinen der UIT	42
	7 Sportpistole Groß- und Kleinkaliber	43
	8 Standardpistole	60
	9 Luftpistole	70
	10 Freie Pistole	85
	11 Olympische Schnellfeuer-Pistole	104
Teil III	Medizin und Pistolenschießen	125
	12 Anatomie	126
	13 Physiologie	134
	14 Psychologie	144
Teil IV	Training und Wettkampfvorbereitung	149
	15 Trainingsmethoden	151
	16 Training	169
	17 Wettkampfvorbereitung	172
	18 Der Wettkampf	176
	19 Schießsport in der Öffentlichkeit	180
Anhang	Informationen und Adressen	185
	20 Waffenrecht	185
	21 Kaliber und Maße	187
	22 Adressen	189
	Glossar	192

Anmerkungen des Übersetzers

Als ich 1987 zum ersten Mal ein englisches Exemplar von »Pistol Shooting« zu sehen bekam, war mir bald klar, daß sich dieses Buch von allen anderen Schießsport-Lehrbüchern auf dem Markt in einem wesentlichen Punkt unterschied. Hier schrieben zwei Praktiker, Ragnar Skanaker und Laslo Antal, für Praktiker: Tips, die jeder Pistolenschütze sofort ins eigene Training übernehmen kann und die sich in vielen internationalen Meisterschaften bewährt haben.

Laslo Antal, Doktor der Medizin und seit 1957 bei vielen internationale Wettkämpfen einschließlich olympischer Spiele dabei, hatte die Idee zu diesem Buch. Ragnar Skanaker brachte seine unbezahlbaren Erfahrungen ein, die in einigen Punkten sicherlich subjektiv sind und der gängigen Lehrmeinung widersprechen. Aber Skanakers Gegenargumente sind unschlagbar: Mit über 750 internationalen Titeln, darunter einer Gold- und zwei olympischen Silbermedaillen, zählt der Schwede seit einem Vierteljahrhundert zu den zehn besten Pistolenschützen der Welt. Bei ihm heißt es nicht: »Du mußt im Wettkampf ruhiger werden« oder »Zieh sauberer ab« – er sagt konkret, wie es am besten geht.

In einigen Punkten war ich anderer Meinung als Skanaker; wir diskutierten darüber und entwarfen einen neuen Weg. Typisch amerikanische Ansätze, die für deutsche oder europäische Sportschützen ungeeignet waren, fielen weg und wurden durch Methoden aus der Trainingspraxis der deutschen Nationalmannschaft ersetzt. So entstand keine wörtliche Übersetzung eines englischen Buches, sondern ein völlig neues Werk für den deutschsprachigen Markt.

Mich reizte eine deutsche Übersetzung des Erfolgsbuchs noch aus einem anderen Grund: Als Journalist und Trainer kenne ich die deutsche Schießsportszene seit knapp 20 Jahren. Viele Spitzenschützen, aber auch hoffnungsvolle Talente warten geradezu auf ein praxisbezogenes Lehrbuch. Denn die meisten Pistolenschützen arbeiten ohne Trainer und ohne fachkundige Anleitung. Oft ist es nur ein winziger Kniff, der die Leistungen sprunghaft ansteigen läßt. Mit dem Buch »Sportliches Pistolenschießen« kann nun jeder in Ruhe zu Hause oder auf dem Schießstand trainieren.

Trotzdem sollte man einen Punkt nicht außer acht lassen: Gemeinsam trainieren macht mehr Spaß, und Spaß sollte das wichtigste am Schießsport sein.

Ulrich Eichstädt

Ludwigsburg, im September 1991

Vorwort

zur deutschen Ausgabe

Bereits zum vierten Mal wurde das ursprünglich englischsprachige Werk »Pistol Shooting« neu aufgelegt – nun erstmals in deutsch. Die erste Ausgabe erschien 1980 in England, die zweite 1983 in meinem Heimatland Schweden in der Landessprache. Nachdem bereits im ersten Jahr 3000 Exemplare verkauft waren (was für ein Fachbuch einiges bedeutet), gingen Dr. Laslo Antal und ich 1985 mit einer überarbeiteten Fassung auf den amerikanischen Markt. Zu dieser Zeit war unser Werk wohl das aktuellste und umfassendste Lehrbuch für Pistolenschützen. Nach immerhin sechs Jahren wird es noch überall auf der Welt angeboten und gekauft.

Im Zuge der neuen Ausschreibungen für die olympischen Schießwettbewerbe hat die Internationale Schützenunion UIT 1986 einige Regeln abgeändert, die seit Jahrzehnten das Pistolenschießen beherrschten. Es wurden neue Scheiben eingeführt, die zuletzt rechteckige Duellscheibe für Sport- und Schnellfeuerpistole verwandelte sich in eine normale Ringscheibe. Der einschneidendste Punkt war die Einführung von Finalwettbewerben, in denen die besten Schützen des Hauptwettkampfs den endgültigen Sieger ermitteln.

Weil wir zudem erkannten, daß in Deutschland wohl am meisten Interesse für den Schießsport und entsprechende Lehrbücher besteht, entschlossen wir uns zu einer völlig überarbeiteten Version von »Pistol Shooting« in deutsch. Dieses Buch liegt nun vor Ihnen, und ich freue mich, daß es der Motorbuch-Verlag Stuttgart, einer der profiliertesten europäischen Verlage für Waffen- und Sportschützenbücher, herausgibt.

Ulrich Eichstädt, Pistolenschütze, Trainer und Redakteur beim internationalen Waffenmagazin VISIER, übernahm die schwierige Aufgabe, das englische Original zu aktualisieren und für die deutschen Leser aufzubereiten. So finden Sie auf den Bildern viele bekannte deutsche Sportschützen wieder, und die Rekorde entsprechen dem Stand im Oktober 1991. Gemeinsam haben Ulrich Eichstädt und ich in den letzten beiden Jahren viele Schützen befragt, neue Fotos gemacht und neueste Erkenntnisse eingearbeitet.

Trotzdem bleiben Fragen offen: Dr. Laslo Antal, Ulrich Eichstädt und ich bitten Sie, uns zu schreiben. Nur so ist es möglich, den Dialog zwischen den Lesern aufrechtzuerhalten und aus »Sportliches Pistolenschießen« das zu machen, was es sein soll: ein unterhaltsames Lehrbuch ohne erhobenen Zeigefinger, aber ausführlich genug, um Anfängern, aber auch dem fortgeschrittenen Pistolenschützen wertvolle Tips zu geben.

In diesem Sinn wünschen wir Ihnen viel Spaß – und viel Erfolg!

Ragnar Skanaker

Teil I

Die fundamentalen Grundregeln

Pistolenschießen ist ein Sport mit vielen Varianten, und wenn Sie erst einmal damit angefangen haben, werden Sie zeitlebens ein Sportschütze bleiben. Aber Sie müssen sich zunächst einige Grundlagen aneignen. Vielleicht lassen Sie sich auch leicht von der Faszination der eher für Fortgeschrittene geeigneten Disziplinen begeistern. Aber ohne eine solide Grundausbildung in den wichtigsten Pistolen-Schieß-techniken wird Sie ein derartiger Versuch schnell ernüchtern und Ihnen den Spaß nehmen. Keine Angst, auch die Grundtechniken sind interessant genug, um niemanden zu langweilen.

Wir möchten Sie als Leser dringend bitten, diesen ersten Teil sehr sorgfältig durchzuarbeiten, damit es nicht zu schwierig wird, die folgenden Kapiteln zu ver-

Schützen an der Feuerlinie



stehen. Auch etwas erfahrenere Sportschützen müssen von Zeit zu Zeit wieder zu den Grundlagen zurückkehren – ebenso, wie ein Konzertpianist auch immer wieder einfache Fingerübungen machen muß, bevor er sich an ein schwieriges Stück wagen kann.

Bis vor einigen Jahren bekamen viele Schützen in ihren Clubs und Vereinen gerade die notwendigsten Grundregeln beigebracht, und oft widersprachen sich diese Ratschläge auch noch. Durch die Fehler und schlechten Angewohnheiten, die diese Sportler dann in ihre Schießtechnik übernahmen, blieben sie auf demselben Leistungsniveau und konnten sich nicht mehr steigern. Einiges hat sich seither verbessert, aber immer noch sind Schützen auf Ratschläge von Sportkameraden angewiesen, die selbst noch nie etwas von modernen Trainingsmethoden gehört haben.

Wir möchten die Leser in diesem ersten Abschnitt in die Grundtechniken des Pistolenschießens einführen. Wenn Sie diese Elemente begriffen haben, können Sie auf dieser Basis aufbauen und sich die Fertigkeiten erarbeiten, die Sie für die spezielleren Wettkampf-Disziplinen benötigen.

Noch etwas zum Schluß: Im Anhang finden Sie ein Glossar mit Erklärungen zu den wichtigsten Fachbegriffen aus dem Buch, außerdem eine Liste der gebräuchlichsten Maß- und Kaliberangaben und eine Adressenliste. Wir hoffen, daß wir Ihnen damit auch über das Buch hinaus die nächsten Schritte zum Spitzenschützen erleichtern.

Kapitel 1

Sicherheit

Wenn es um Schußwaffen geht, kann man gar nicht vorsichtig genug sein. Gerade eine Pistole mit ihrem kurzen Lauf kann sehr leicht in die falsche Richtung geschwenkt werden. Pistolenschießen ist ein ungefährlicher Sport, obwohl die Waffen an sich eine tödliche Wirkung haben können. Es gibt so gut wie keine Unfälle mit Sportwaffen – und wenn, dann nur durch Verstöße gegen die Sicherheitsbestimmungen. Das ist der

Grund, warum die erste Fertigkeit, die Sie erlernen müssen, der sichere Umgang mit Ihren Waffen ist, und Sie sollten das so lange üben, bis es Ihnen in Fleisch und Blut übergegangen ist. Auch wenn das bundesdeutsche Waffengesetz für alle Waffenbesitzer eine Sachkundeprüfung fordert, lesen Sie die folgenden Regeln bitte noch einmal sorgfältig durch.

Dieser Revolver explodierte durch zu starke Ladung.



Sicherheit im Vereinsheim

- a. Wenn eine Pistole (oder ein Revolver) mit ins Vereinsheim gebracht und dort ausgepackt wird, muß der Verschluß geöffnet sein oder die Trommel ausgeklappt und kontrolliert werden. Bei Selbstladepistolen entnehmen Sie bitte das Magazin, bevor Sie mit der Waffe hantieren.
 - b. Überprüfen Sie grundsätzlich jede Pistole, die Sie aus dem Koffer genommen haben, bevor Sie sie weiterreichen oder zum Schießstand tragen.
 - c. Bewahren Sie Waffe und Munition getrennt auf.
 - d. Ohne die Erlaubnis des Besitzers sollten Sie keine Waffe anfassen.
 - e. Auch beim Trockentraining zeigt die Mündung auf ein ungefährliches Ziel.
 - f. Pistole oder Magazin werden nur direkt an der Feuerlinie, also am Schießplatz geladen, und das auch nur, wenn das Kommando »Laden« erfolgt ist.
 - g. **ZEIGEN SIE NIEMALS MIT DER WAFFE AUF MENSCHEN!**
- c. Geladen wird ausschließlich nach der Anweisung der Schießstand-Aufsicht.
 - d. Eine geladene Waffe darf nicht aus der Hand gelegt werden.
 - e. Entladen Sie sofort, wenn Sie dazu aufgefordert werden, oder wenn:
 1. ein Notfall oder eine Unterbrechung eintritt (Feuer, Lichtausfall usw.),
 2. Sie den Stand aus irgendwelchen Gründen verlassen,
 3. Sie eine Waffenstörung haben.
 - f. Bevor nicht alle Pistolen entladen, die Magazine entfernt und die Verschlüsse geöffnet wurden, darf niemand vor die Feuerlinie treten. Zeigen Sie der Standaufsicht Ihre ungeladene Pistole.
 - g. Wenn Sie nach dem Schießen Ihre Pistole wegpacken, überprüfen Sie sie doppelt genau, bevor sie in den Koffer kommt.

Sicherheit auf dem Schießstand

- a. Wenn sich jemand vor der Feuerlinie befindet, bleiben Waffe und Magazin liegen.
- b. Beim Hantieren mit der Waffe zeigt die Mündung immer in die Richtung des Kugelfangs.

Sicherheit zu Hause

- a. Halten Sie Waffe und Munition getrennt und sicher verschlossen.
- b. Schußwaffen und Munition gehören nicht in die Hände von Kindern oder auch von Erwachsenen, die nicht im Umgang damit geschult sind.
- c. Lassen Sie Ihre Waffen niemals offen herumliegen.

Allgemeine Sicherheit

- a. Bevor der Lauf nicht kontrolliert und

von überschüssigem Öl oder Fett gereinigt worden ist, darf kein Schuß daraus abgefeuert werden. Sonst kann es zu schweren Beschädigungen kommen.

b. Luftpistolen werden nur mit einem Öllappen abgerieben und nicht geölt. Unter dem hohen Druck im Kompressionsraum der Waffe kann es sonst zum berüchtigten »Diesel-Effekt« kommen, wenn das Öl-Luft-Gemisch explodiert.

c. Achten Sie bei wiedergeladener Munition darauf, daß die Ladungen stimmen und die Empfehlungen der Pulverhersteller eingehalten wurden. Verschießen Sie niemals von anderen wiedergeladene Patronen, wenn Sie nicht von deren Fähigkeiten im Umgang mit Pulver und Blei überzeugt sind. Falsche oder zu starke Ladungen können zu ernsthaften Verletzungen und Unfällen führen.

d. Wenn Ihre Pistole nicht funktioniert, oder Sie das Gefühl haben, daß irgend etwas damit nicht stimmt, halten Sie die Mündung zum Kugelfang und rufen

Sie die Standaufsicht. Versuchen Sie nicht, die Störung zu beseitigen, solange die anderen noch weiterschießen.

e. Informieren Sie sich über das in Ihrem Land gültige Waffengesetz und die entsprechenden Verordnungen. Verstöße gegen diese Gesetze sind kein Kavaliersdelikt, sondern ein kriminelles Vergehen.

f. Lassen Sie nicht zu, daß Sie selbst oder andere im Umgang mit Schußwaffen leichtsinnig handeln. Ein unbedachter Moment kann zur Tragödie führen.

Denken Sie daran: Die meisten Unfälle passieren mit angeblich ungeladenen Waffen. Nur durch ständiges Üben und Einhalten aller Sicherheitsregeln verhindern Sie, daß durch eine Gedankenlosigkeit ein Schuß ausgelöst wird, ohne daß Sie ihn abfeuern wollten. Wenn Sie jemand auf einen Verstoß gegen die Sicherheit aufmerksam macht, danken Sie ihm dafür und handeln Sie danach – auch wenn der Anlaß vielleicht trivial war.

Kapitel 2

Grundtechniken

Der äußere Anschlag

Bevor Sie den ersten Schuß abfeuern, müssen Sie lernen richtig zu stehen. Der Körper muß sorgfältig ausbalanciert werden und fest und ohne große Muskelanspannung stehen. Die Schießhand sollte anschließend fast von selbst in Richtung Ziel zeigen. Diese spezielle Haltung der Füße, des Körpers, der Arme und des Kopfes nennt man den »äußeren Anschlag«, der bei jedem Schuß eingenommen werden muß. Es gibt, außer einigen Vorschriften der Sportordnung, keine festgeschriebenen Regeln, wie der ideale Anschlag aussieht. Jeder muß seinen persönlichen Anschlag finden, und der wiederum hängt von seinem Körperbau und den physischen Gegebenheiten ab. Die folgenden Hinweise gelten für Rechtsschützen, Linksschützen vertauschen einfach die Seiten.

Die Füße sollten etwa schulterbreit auseinander und so gesetzt werden, daß Sie bequem stehen. Das Körpergewicht ruht gleichmäßig auf beiden Fußsohlen verteilt. Der Oberkörper bleibt aufrecht. Um das Gewicht der Pistole am ausgestreckten rechten Arm auszugleichen, lehnt man sich leicht gerade nach hinten zurück, ohne dabei allerdings den Bauch bewußt vorzustrecken. Der Ellbogen wird durchgedrückt (siehe auch unter

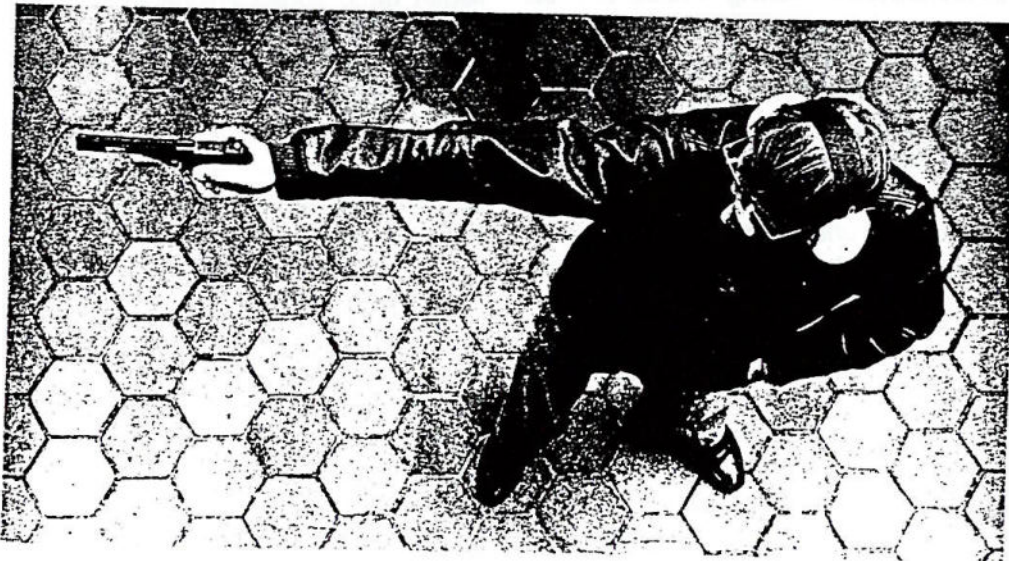
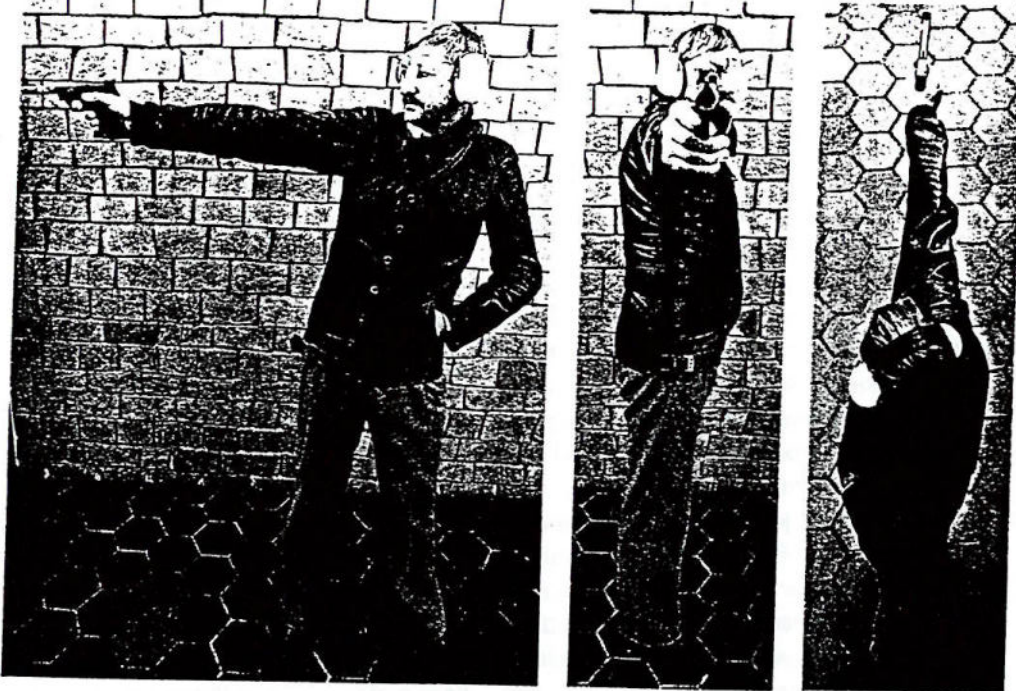
»Anatomie«). Sie müssen den oberen Teil des Körpers stabil halten, ohne sich dabei zu verkrampfen. Jede Seitwärtsbewegung kommt aus den Hüften, nicht aus der Schulter. Den Winkel des Schießarms und der Schießhand zur Scheibe verändern Sie, indem Sie die Füße versetzen oder den Körperschwerpunkt so verlagern, daß der Körper in einer Linie mit der Schießrichtung steht. Wenn Sie nämlich nicht richtig zur Scheibe stehen und mit dem Schulter- oder Armgelenk korrigieren, schwenkt der Arm durch den Streß beim Zielen und Schießen unmerklich wieder in seine natürliche Position zurück. Die Schüsse liegen dann »unerklärlicherweise« links oder rechts vom Zentrum.

Um den richtigen Winkel zur Scheibe herauszufinden, sollten Sie einfach einmal mit der Pistole auf die Scheibe zielen. Senken Sie den Arm und schließen Sie dabei die Augen. Gehen Sie mit geschlossenen Augen erneut nach oben ins Ziel und öffnen Sie sie dann: Zeigt die Pistole seitlich am Ziel vorbei, verändern Sie die Fußstellung solange, bis die Visierung auf die Scheibe zeigt. Rechtsschützen setzen dazu den linken Fuß auf einem Halbkreis in Richtung der Abweichung. Anschließend ziehen sie den rechten Fuß soweit nach, bis wieder eine bequeme Stellung er-

reicht wird. Dieses Ausrichten wiederholen Sie solange, bis die Pistole automatisch auf die Scheibenmitte weist, wenn die Augen geschlossen sind.

Der Kopf sollte mit der Visierung auf einer Linie sein, da sein Vor- oder Zurückneigen die Augen zu sehr anstrengt. Das Gesicht soll so weit wie

Der korrekte äußere Anschlag. Beachten Sie die Stellung der Füße, des Oberkörpers und des Kopfes. Ellbogen und Knie sind voll durchgedrückt.



möglich der Scheibe zgedreht werden, ohne daß es anstrengt oder die Nackenmuskeln strapaziert werden. Vermeiden Sie, unnötig offen (Körperfront zur Scheibe gewandt) oder steil (seitlich mit der Körperschmalseite zur Scheibe) zu stehen. Im ersten Fall hat der Schießarm so gut wie keine Unterstützung durch die Schultermuskulatur, zudem stimmen Visierlinie und Auge nicht überein. Entweder muß dann der Schießarm zum Zielen nach innen verkantet werden, oder das Handgelenk wird abgewinkelt. Beides führt zu Ziel- und Haltefehlern und kann zudem nicht ohne Anstrengungen über die Dauer eines Wettkampfes durchgehalten werden. Beim übertrieben steilen Anschlag muß der Kopf soweit herumgedreht werden, daß die Blutzirkulation zum Gehirn gestört wird, außerdem verkrampfen die Nackenmuskeln schnell.

Die meisten Trainingsanleitungen empfehlen, einen Anschlag zwischen den beiden Extrempositionen einzunehmen, der in etwa im 45-Grad-Winkel zur Scheibe weist. Aber in den letzten Jahren gingen die Spitzenschützen von dieser Haltung ab und bevorzugten nun einen nahezu steilen Anschlag, wie ihn auch Ragnar Skanaker auf den Bildern demonstriert. Dieser Anschlag hat mehrere Vorteile: Die Visierlinie ist länger, dadurch kann man genauer zielen. Bei Feuerwaffen wird zudem der Rückstoß in gerader Linie über den Schießarm und die Schulter weitergeleitet und dann bis hinab in das linke Standbein. Kein Rückstoß, gleichgültig wie stark auch immer, kann so den Winkel des Arms oder die Lage der Pistole verändern. Stehen Sie dagegen zu offen zur Scheibe, verschiebt sich der Winkel vom Arm zum Körper jedesmal, wenn der Rückstoß der

Patrone die Waffe zurückdrückt. Weil nur der Arm den Rückstoß absorbiert, führt das dazu, daß sich Arm und Pistole auch weiter als nötig aus der Visierlinie bewegen. Etwas Bewegung bleibt allerdings immer übrig, weil es niemandem möglich ist, absolut still zu stehen.

Die freie Hand sollten Sie während des Schießens ganz vergessen. Die meisten Schützen stecken sie in die Hosensacktasche oder haken den Daumen im Gürtel ein. Dadurch bleibt die Schulter des nichtschießenden Arms locker. Es ist wirklich nicht ganz einfach: Einerseits sollen Sie den Körper relativ fest halten, um eine stabile Plattform zu bekommen, und andererseits soll es bequem sein und keine Verspannung auftreten. Alle Muskeln, die nicht direkt den Stand oder den Schießarm unterstützen, also zum Beispiel die Bauchmuskulatur, sollen so weit wie möglich entspannt werden, um unnötige Anstrengung zu vermeiden. Die freie Hand bleibt locker und wird nicht zur Faust geschlossen.

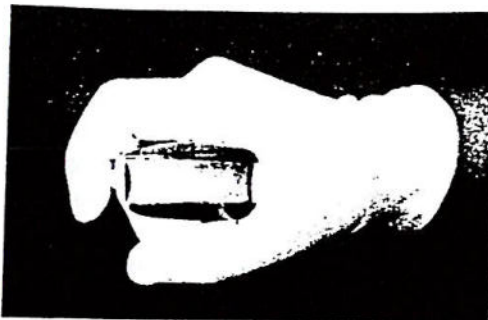
Der Griff

Bevor es losgeht, müssen Sie die Pistole richtig greifen. Die Vielzahl aller heute auf dem Markt erhältlichen Pistolengriffe würde wahrscheinlich ein weiteres Buch füllen, aber die meisten fabrikgefertigten Griffe eignen sich nicht für das Scheibenschießen. Abgesehen von einigen besseren Griffdesigns der letzten Zeit, passen solche Griffe nicht mehr als einer Handvoll Schützen. Schließlich besitzen selten zwei Schützen dieselbe Handgröße. Wenn Sie mit der Pistole richtig zielen wollen, werden Sie den Griff abändern oder gar einen neuen anfertigen lassen müssen, damit er paßt. Es gibt zwar einige professionelle Hersteller,

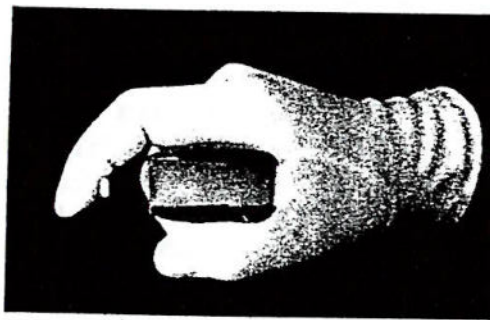
aber die meisten Schützen ziehen es vor, eigene Griffe anzufertigen oder die vorhandenen selbst abzuändern. Wenn die Griffschalen passen, sollte die nach hinten verlängerte Laufachse den natürlichen Winkel zwischen Daumen und Zeigefinger halbieren. Die Hand faßt dann bequem um den Griff herum, und alle Teile der Hand, mit Ausnahme des freiliegenden Zeigefingers haben Kontakt mit der Waffe. Die Rahmenunterseite oder der vordere Griffteil ruht ganz natürlich auf dem Mittelfinger.

Durch den Griff wird das Gewicht der Pistole auf die haltende Hand übertragen. Der Schwerpunkt sollte deshalb so nah wie möglich beim Abzug sitzen, so daß ein angemessener Teil des Gewichts von den drei Fingern getragen wird, die unterhalb des Abzugsbügels umgreifen. Da jeder Schütze die Halte- und Greifkraft unterschiedlich spürt, läßt sich auch kein konkreter Wert angeben, wie fest der Griff zu halten ist. Am besten drücken Sie die Pistole mit dem Mittelfinger, Ringfinger und dem kleinen Finger so fest gegen den Daumenballen, daß Sie die Waffe in Richtung und Höhe voll beherrschen. Der Druck vom kleinen Finger soll dabei etwas geringer sein als der der beiden anderen Finger. Der Abzugsfinger, also der Zeigefinger, ist frei beweglich; er darf an keiner Stelle Kontakt zum Griff haben. Reicht der Finger so nicht richtig an die Abzugszunge heran, müssen Sie Holz am Griff entfernen. Der Daumen liegt entspannt an der Außenseite des Rahmens, ohne in irgendeine Richtung gegen die Waffe zu drücken. Matchgriffe besitzen deshalb eine Daumenauflage, die den Daumen meist in Richtung zur Scheibe zeigen läßt.

Der Griff sollte es ermöglichen, daß die Hand so hoch (so nah am Lauf) wie

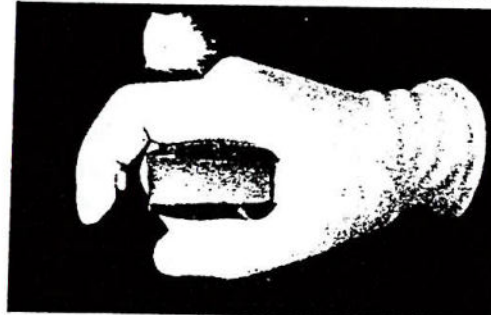


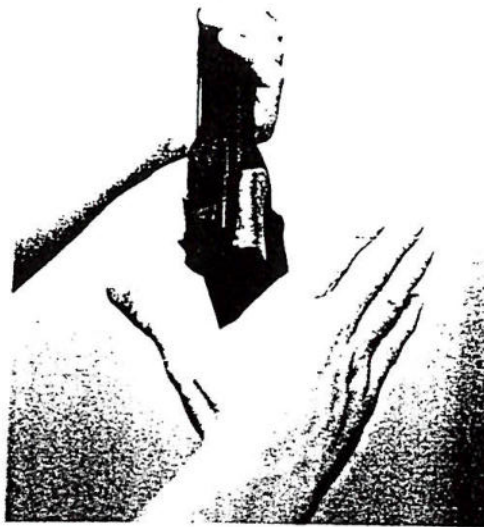
Wenn der Abzug zu weit hinten sitzt, drückt der Finger das Zügel nicht gradlinig nach hinten. Durch einen Abzugsschuh läßt sich der Abstand vergrößern.



Weil das Zügel zu weit vorn sitzt, liegt der Ansatz des Abzugsfingers hier am Griff an und kann sich nicht frei bewegen.

Der korrekte Griff: Die Unterseite des Rahmens wird durch Mittelfinger, Ringfinger und kleinen Finger gestützt. Der Zeigefinger setzt im 90-Grad-Winkel am Abzugszügel an und bewegt den Abzug in Richtung der Laufachse.





Das richtige Greifen der Pistole.

möglich zufaßt, um die Hebelkräfte zu verringern. Wenn die Pistole auf das Ziel gerichtet wird, sollte der Lauf in einer Linie mit dem zielenden Auge stehen. Ist das nicht der Fall, paßt der Griff nicht und muß geändert werden. Bei einem korrekten Griff können Sie automatisch über die Visierung aufs Ziel schauen, ohne das Handgelenk verdrehen oder anheben zu müssen.

Eines sollten Sie sich gleich zu Beginn angewöhnen: Um den Griff immer gleichmäßig zu umfassen, nehmen Sie die Pistole mit der linken Hand am Lauf und drücken sie so in die rechte Hand, daß der Lauf den Winkel zwischen dem rechten Daumen und dem Zeigefinger halbiert (der Lauf zeigt natürlich immer zum Kugelfang!). Die oberste Rundung des Griffes liegt dabei genau in der »V«-förmigen Beuge zwischen den beiden Fingern. Legen Sie nun die Finger um den Griff, und zwar so, daß der Mittelfinger genau unter der Rahmen- oder Griffunterkante und der Zeigefinger frei liegt.

Lockern Sie den Zugriff etwas; die Pistole sollte jetzt unverkrampft, aber sicher gehalten werden können. Mit einigen Probeanschlägen, wie oben beschrieben, überprüft man, ob der Lauf auch aufs Ziel zeigt. Druck und Richtung von Pistole und Griff müssen von Schuß zu Schuß absolut gleich bleiben. Je höher der Druck, desto besser kontrollieren Sie Ihre Pistole – bis zu einem gewissen Grad jedenfalls. Der Druck auf den Griff hängt unmittelbar mit dem Druck zusammen, der auf den Abzug wirkt (siehe auch Anatomie). Der Druck des kleinen Fingers und der Fingerspitzen der anderen beiden Haltefinger sollte so niedrig wie möglich bleiben, sonst drücken Sie

die Mündung nach unten und es gibt Tiefschüsse.

Entspannen Sie ihren Zugriff zwischen den einzelnen Schüssen und lassen Sie das Blut wieder zirkulieren. Von Zeit zu Zeit sollte man die Waffe ganz aus der Hand legen. Durch Hitze schwillt der Umfang der Hand an, deshalb sollten Sie bei heißem Wetter ab und zu die Hand mit einem feuchten Handtuch abkühlen.

Atmung

Beim Atmen bewegt sich der Arm, der die Waffe hält, also dürfen Sie während des Zielvorgangs nicht atmen. Bevor Sie die Pistole von der Ablage anheben, atmen Sie einige Male normal durch. Tiefes Luftholen, sogenanntes Hyperventilieren, läßt den Puls unnötig ansteigen, weil der Körper mit mehr Sauerstoff versorgt wird, als er eigentlich braucht. Mit dem Einatmen heben Sie die Waffe an, und zwar beim Präzisionsschießen bis über die Scheibe hinweg. Die Menge der eingeatmeten Luft regelt auch die Anhebehöhe der Pistole. Mit dem Ausatmen sinken Arm und Waffe langsam wieder hinab bis in den Halteraum. Der Ziel- und Abzugsvorgang liegt also zwischen dem ungezwungenen Ausatmen und dem nächsten Luftholen in einer verlängerten Atempause. Das Zwerchfell darf sich beim Zielen nicht bewegen. Sollte der Schuß nicht innerhalb von etwa zehn Sekunden fallen, setzen Sie ab, atmen einige Male durch und versuchen es dann noch einmal. Durch Training (Laufen, Schwimmen) läßt sich die Lungenvolumenkapazität steigern; dann erhält das Blut bei einem Atemzug mehr Sauerstoff als zuvor.

Das Zielen

Wenn der Anschlag und der Griff stimmen, sollte die Pistole schon einigermaßen auf das Ziel zeigen, wenn Sie sie anheben. Durch kleine Korrekturen läßt sich die Visierung dann endgültig ausrichten: Die Oberkante des Kornes mit der Oberkante der Kimme, und die beiden Lichtspalte links und rechts vom Korn mit den Seiten des Kimmeneinschnittes. Stellen Sie sich Ihre persönliche Visierung in Gedanken vor und skizzieren Sie die Größenverhältnisse auf einem Stück Papier. Wenn diese Zeichnung im Schießkoffer liegt, kann man zwischen den einzelnen Schüssen immer wieder einen Blick darauf werfen.

Um das Zielbild klar zu erfassen, darf das zielende Auge nur auf die Visierung gerichtet sein. Das Auge kann nicht gleichzeitig Ziel und Visier scharf sehen, und wenn Kimme und Korn unscharf sind, können Sie keine Zielfehler entdecken. Schon ein leichter Fehler wirkt sich durch die Entfernung zur Scheibe viel stärker aus. Konzentrieren Sie sich zunächst auf das Korn, bis es scharf und klar zu erkennen ist. Die Tiefenschärfe (bei einer durchschnittlichen Entfernung Auge – Kimme von etwa 65 bis 70 Zentimetern) reicht aus, um dann auch die Kimme noch recht klar erkennen zu können.

»Zielen« bedeutet, daß Auge, Visierung und Zielpunkt auf der Scheibe in eine Linie gebracht werden. Wenn die Visierung korrekt auf die entsprechende Entfernung eingestellt ist und der Schuß sauber ausgelöst wurde, dann trifft das Geschosß auch die Scheibenmitte – vorausgesetzt, das Zielbild hat gestimmt. Üblicherweise zielt man mit einer offenen Visierung (siehe Glossar) in einen

Bereich unterhalb des schwarzen Scheibenspiegels, weil der Kontrast gegen den hellen Hintergrund dort besonders hoch ist. Wenn der Haltepunkt zu nah am Spiegel sitzt, kommt es zu Zielfehlern, weil die Kornoberkante nicht mehr gegen den schwarzen Hintergrund absteht. Ist der Haltepunkt zu weit unterhalb des Spiegels, läßt sich der Abstand und die seitliche Ausrichtung nicht gleichmäßig einhalten. Am besten vorstellen können Sie sich den korrekten Abstand, wenn Sie an ein »i« denken: Der Spiegel sitzt etwa soweit über dem Korn wie der Punkt über dem »i«. In der Praxis wird der ideale Zielraum etwa zwei bis drei Ringe unter dem Spiegel sitzen.

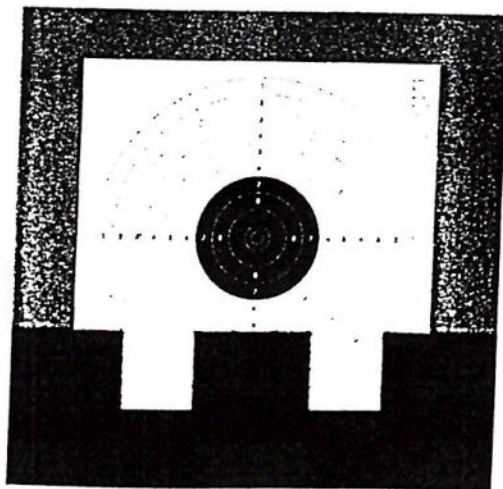
Wie auch immer, der Haltepunkt an sich ist nicht annähernd so wichtig wie die saubere Ausrichtung der Visierung. Fehler beim Haltepunkt wirken sich nur parallel aus, und das läßt sich ertragen.

Zum Zielen eignet sich das dominante Auge am besten. Ein Versuch: Schließen

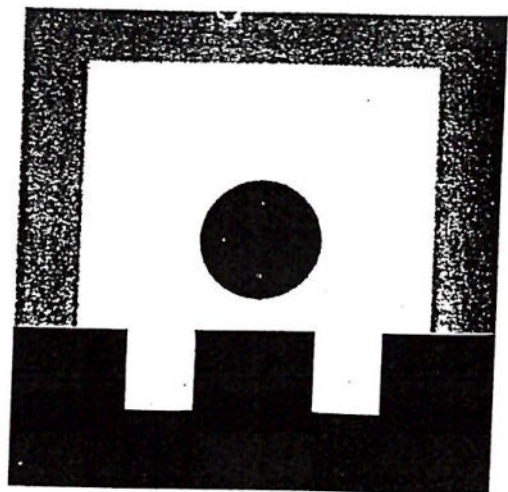
Sie Daumen und Zeigefinger zu einem Ring, halten ihn etwa 40 Zentimeter vor das Gesicht und »visieren« Sie einen entfernten Gegenstand an. Zielen Sie weiter, aber schließen Sie nun zuerst das linke und dann das rechte Auge. Das Auge, bei dem der Gegenstand im Kreis bleibt und nicht seitlich herauspringt, ist das dominante, das führende Auge. Man sieht nämlich nicht mit beiden Augen im gleichen Winkel auf etwas, sondern mit dem führenden Auge direkt und mit dem anderen schräg von der Seite.

Die meisten Schützen zielen mit einem Auge und schließen das andere. Die Anstrengung, das eine Auge ständig geschlossen zu halten, wird auf die Dauer die Gesichtsmuskulatur und das zielende Auge ermüden und Ihre Konzentration herabsetzen. Also hält man beide Augen geöffnet und deckt das nichtzielende Auge mit Hilfe einer Blende ab. Notfalls nehmen Sie dazu ein Stück einer normalen Schießscheibe. Am besten

Falsches Zielbild: Hier wird die Scheibe anstelle von Kimme und Korn scharf gesehen. Zielfehler werden durch die undeutliche Visierung nicht erkannt.



Das korrekte Zielbild, wie es der Schütze sehen sollte: Das Korn steht mittig im Kimmenausschnitt und schließt nach oben bündig mit der Kimme ab. Das Korn wird scharf gesehen, die davorliegende Kimme noch einigermaßen scharf. Die Scheibe ist nur undeutlich zu erkennen.

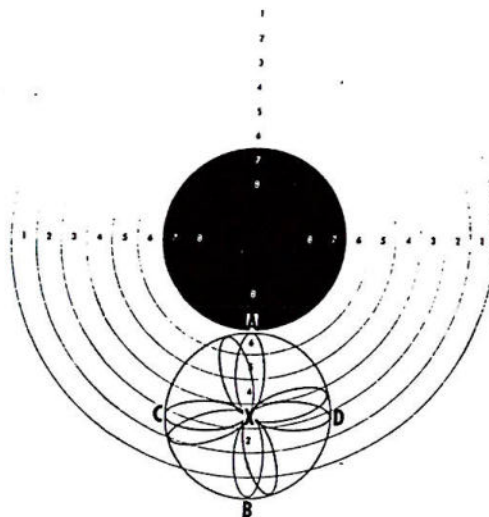


eignet sich aber ein halbdurchsichtiger Kunststoff, der genügend Licht (aber keine Sicht) zuläßt. Das unterstützt die Sehfähigkeit, strengt aber nicht an.

Kimme und Korn Ihrer Waffe sollten eine bestimmte Größe nicht unterschreiten, weil es sonst für das Auge zu schwierig wird, das Zielbild schnell und sauber zu erfassen. Das Korn soll breit und blockförmig sein, und der Kimmenausschnitt die gleiche Form haben. So läßt sich das Korn darin leicht mittig platzieren. Die beiden Lichtstreifen links und rechts vom Korn (»Lichthöfe«) sollten breit genug sein, damit das Korn nicht bei jeder leichten Seitenbewegung mit dem Innenrand der Kimme verschmilzt. Andererseits erschweren zu breite Lichthöfe das Zentrieren. Als Faustregel gilt: Jeder Lichthof sollte etwa ein Drittel bis eine Hälfte der Kornbreite ausmachen.

Die Visierungen an Matchpistolen sind justierbar. Der Einschlag des Geschosses auf der Scheibe kann durch Verschieben der Kimme horizontal oder vertikal verändert werden. Die Stellschrauben arbeiten bei jeder Waffe anders, deshalb ist es recht nützlich, sich die Drehrichtungen aufzuschreiben und den Zettel griffbereit im Schießkoffer zu haben. Einige Schützen bevorzugen gefärbte Visiere, weil sie sich vom dunklen Hintergrund des Ziels abheben. Wir raten aber von diesem Haltepunkt mitten ins Zentrum (»Fleck«) ab; alles in allem zeigen matte schwarze Visierflächen ein schärferes Zielbild.

Weil niemand die Pistole absolut bewegungslos halten kann, läßt sich die ideale Zielposition nur für einen kurzen Moment aufrechterhalten. Deshalb wäre es besser, den Begriff »Haltepunkt« durch »Haltraum« zu ersetzen, also den Bereich, in dem die Visierung kreist.



Haltraum: Die sauber ausgerichtete Visierung bewegt sich innerhalb des Bereichs »X«. Jeder Schuß, der hier sauber ausgelöst wird, trifft die Mitte der Scheibe.

Dieser Haltraum fällt selbst bei guten Schützen selten kleiner als der Neuner-Ring aus. In diesem Ring von der Größe der Sieben, Acht oder Neun – je nach Leistungsstand – fährt die Visierung auf und ab, kreuz und quer. Da die Waffe pendelt, weil sie über den Arm an der Schulter gelagert ist, zeichnet die Mündung dabei eine Schleife mit mehreren Windungen. Diese kreuzen für jeweils einen kurzen Moment den Punkt, an dem Sie abziehen müßten, um eine Zehn zu treffen. Natürlich dauert es länger, den Abzug sanft auszulösen, als die Waffe still steht. Lassen Sie Ihrer Visierung ruhig freien Lauf. Wenn Sie sonst keine Fehler machen, bleibt der Schuß immer innerhalb des (ins Zentrum versetzten) Haltraums. Die Größe des Haltraums bestimmt auch den Abstand zwischen Visierung und Spiegelunterkante: Bei der größten senkrechten Auslenkung sollten Kimme und Korn noch nicht den Spiegel berühren.

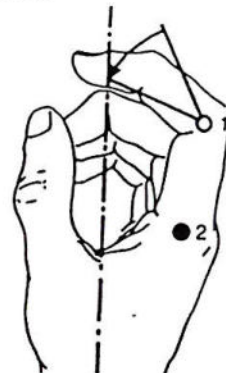
Im Laufe der Übungszeit wird sich die Pistole immer weniger bewegen, und der Halteraum verkleinert sich dementsprechend. Das Zielen im Halteraum erleichtert Ihnen die Konzentration auf eine sauber ausgerichtete Visierung, weil Sie sich weniger um den genauen Abstand zwischen der Kimmenoberkante und dem Spiegel kümmern müssen. Das verhilft Ihnen zu mehr Selbstsicherheit, und Sie können sich ausschließlich auf die Kontrolle der Visierung und das sanfte Abziehen konzentrieren.

Abzugskontrolle

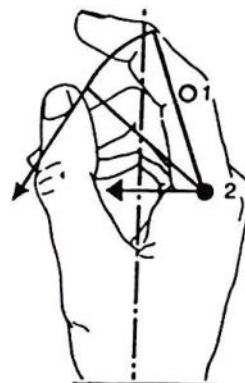
Das kontrollierte Auslösen des Abzugs ist das eigentliche Herzstück des Pistolenschießens. Perfektion in allen anderen Punkten nützt gar nichts, wenn Sie falsch abziehen. Das bringt nämlich die Visierung im entscheidenden Moment aus dem Ziel: gerade, wenn der Schuß bricht.

Der Zeigefinger soll in einer geraden Linie zum zielenden Auge hin den Abzug drücken. Am günstigsten liegt der Finger knapp hinter der dicksten Stelle des ersten Fingerglieds an der Abzugszunge an, und zwar deshalb, weil nur dieser Teil sich geradlinig nach hinten bewegen kann. Alle anderen Bereiche bewegen sich in mehr oder weniger starken Kurven. Für den richtigen Winkel des ersten Fingerglieds zum Abzug ist auch die Lage der meist verstellbaren Abzugszunge entscheidend: Steht sie zu weit hinten, drückt der Finger von vorne links auf die Oberfläche, und der Schuß wird nach rechts ausgelenkt. Bei einer zu weit vorne stehenden Abzugszunge, bei sehr kurzen Fingern zum Beispiel, drückt die Fingerkuppe von rechts gegen das Zün-

Abzugskontrolle



A Die richtige Technik: Der Finger bewegt sich erst ab Punkt 1, und der Druck verläuft geradlinig nach hinten.



B Falsche Technik: Hier bewegt sich der Finger bereits ab Punkt 2, der Abzug würde seitlich verdrückt. Gleichzeitig drückt die Hand seitlich auf den Pistolengriff.

gel: Der Schuß wird nach links gehen.

Jeder Druck auf den Abzug, der nicht geradlinig von vorn kommt, drückt die Mündung aus dem Ziel. In der korrekten Haltung berührt der Abzugsfinger weder den Pistolengriff noch den Griff, sonst drücken die Muskeln an der Fingerbasis im Abzugsmoment gegen die Waffe. Der Druckverlauf auf den Abzug sollte sanft sein und langsam ansteigen, bis der Schuß bricht. Und dieses Auslösen muß in der optimalen Phase kommen.

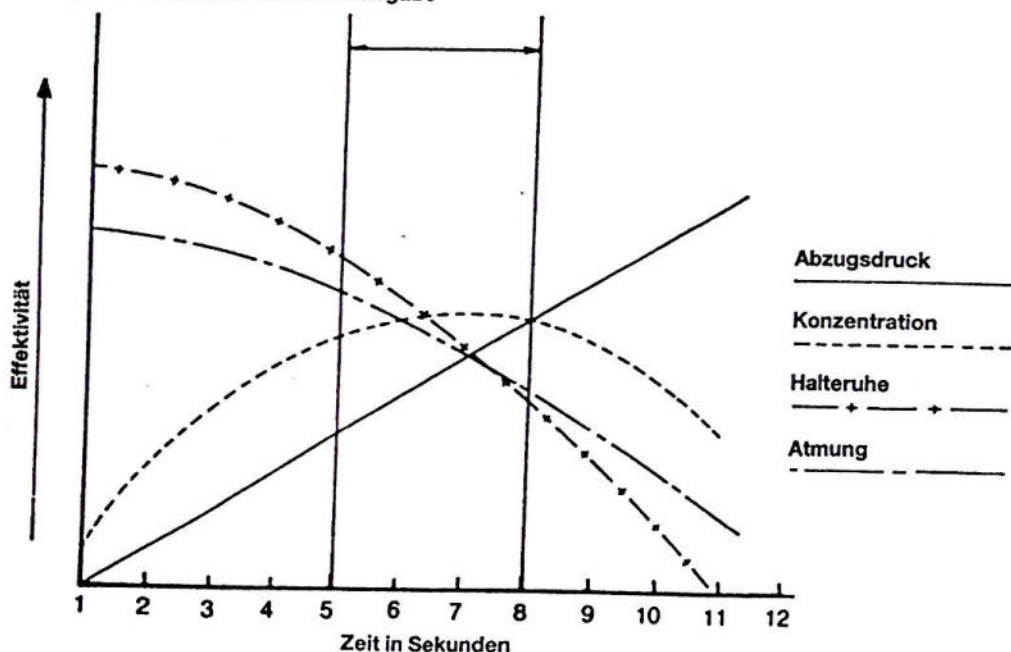
Koordination der Abzugsbewegung

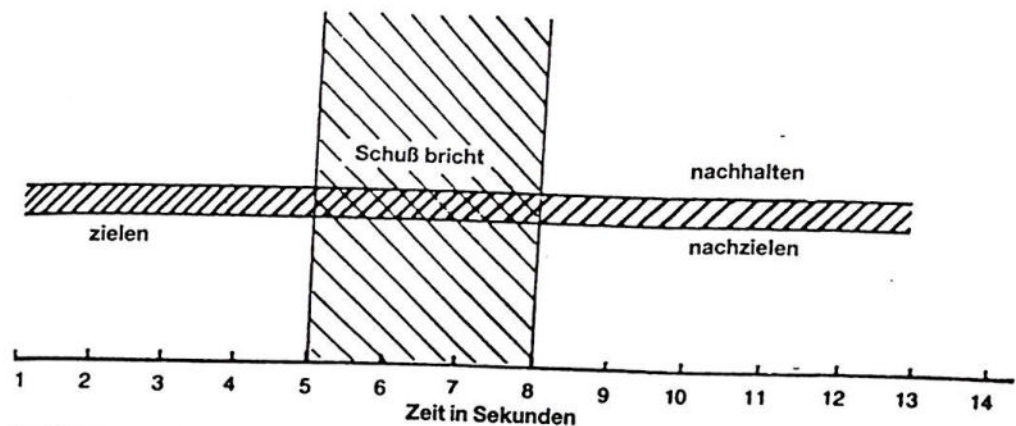
Bisher haben wir uns mit den individuellen Komponenten der Pistolen-Schießtechnik befaßt. Alle diese Punkte müssen nun zu einem komplexen, gleichzeitig erfolgenden Ziel- und Schießablauf zusammengebracht werden. Wenn Sie die Schußabgabe so lange hinauszögern, bis die Visierung ruhig steht, müssen Sie die Pistole zu lange halten. Und wenn Sie endlich auslösen könnten, beginnt die Waffe wieder zu schwanken. Das Halten der Waffe ist ein statischer, das Abziehen aber ein dynamischer Akt. Irgendwie müssen nun statische und dynamische Elemente koordiniert werden, weil Sie ja für alle Abläufe nur Ihre Schießhand haben.

Am besten beginnen deshalb beide Prozesse gleichzeitig: Sobald Sie die Pi-

stole anheben und ins Ziel bringen, beginnt der Zeigefinger bereits, langsam den Abzugswiderstand zu überwinden. Steht die Waffe dann im Halteraum, muß der Druckpunkt erreicht sein, weil ab hier zwar noch einige Gramm zu überwinden sind, aber kein mechanischer Weg mehr. Nun genügt eine leichte Steigerung des Drucks, um den Schuß auszulösen. Durch diesen Trick, den die Spitzenschützen in aller Welt seit einigen Jahren anwenden, wird aus der dynamischen Abzugsbewegung des Fingers ein fast »statisches« Auslösen, das vor allem den Haltevorgang nicht mehr beeinflusst. Außerdem fällt jetzt der Schuß ziemlich überraschend, während Sie Ihr Zielbild konstant halten. Das nennen die Fachleute »unbewußtes Abziehen« (siehe auch unter Psychologie). Bewußtes Auslösen, also ein absichtliches Ziehen am Zügel, wenn das Visierbild stimmt, ist falsch. Die Anstrengung, den Abzug

Die optimale Phase für die Schußabgabe





Nachhalten: Das Auslösen des Abzugs gehört mit zum Zielvorgang und ist nicht der Abschluß, sondern ein Teil des Bewegungsablaufs.

plötzlich durchzuziehen, überträgt sich auf die Waffe und läßt sie im Moment der Schußabgabe aus der Zielrichtung hüpfen.

Die Gesamtzeit für Zielen und Abziehen ist entscheidend. Ist sie zu kurz, wird der Finger bewußt abziehen. Dauert es zu lang, ermüden die Muskeln (und das Auge), weil der nötige Sauerstoff zu Ende geht. Die Visierung paßt nicht mehr genau, und der Wunsch, Luft zu holen, wird unwiderstehlich. Also muß der Schuß in der optimalen Phase brechen: nämlich dann, wenn alle Faktoren stimmen.

Die beste Zeit liegt zwischen fünf und acht Sekunden, gemessen vom Erreichen des Halteraums aus. Einer der häufigsten Fehler beim Pistolenschießen ist das plötzliche, bewußte Abziehen, wenn die optimale Phase zu Ende geht. Diese Panikreaktion bringt meistens einen schlechten Schuß. Es ist viel effektiver, mehrmals für einen guten Schuß an- und wieder abzusetzen, als einen schlechten Treffer herauszudrücken. Allerdings dürfen Sie auch nicht übervorsichtig werden, weil das zu Abzugsangst führt – der Unfähigkeit, im richtigen Augenblick

den Abzug sanft auszulösen. Um diese Scheu zu überwinden, müssen Sie vom Beginn jedes Anschlags an bewußt stärker bis zum Druckpunkt ziehen. Es hilft oft auch, nur den Griff fester zu packen.

Lassen Sie uns zusammenfassen:

- Das Auge sieht ausschließlich auf die Visierung, und die wiederum muß in korrekter Ausrichtung zum Haltepunkt stehen.

- Sie müssen die Visierung im Halteraum halten

- Während Sie das korrekte Visierbild halten, drückt der Zeigefinger konstant auf den Abzug.

- Wenn der Schuß nicht in der optimalen Phase bricht, wiederholt man den gesamten Ablauf noch einmal.

Das Nachhalten

Das Auslösen des Schusses sollten Sie nicht als das Ende eines Ablaufes se-

hen: Bleiben Sie danach noch einen Augenblick im Ziel, und speichern Sie in Ihrem Gehirn das Visierbild, das Sie sahen, als der Schuß brach.

Lassen Sie den Rückstoß auf die Waffe einwirken; anschließend kehrt sie von ganz allein wieder zu dem Punkt zurück, an dem sie bei der Schußauslösung stand. Erst jetzt dürfen Sie den Arm senken. Wenn Sie sich nicht an diesen Ablauf halten, läßt vielleicht die Hand den Griff zu früh locker und die Konzentration auf Kimme und Korn geht verloren, noch bevor der Schuß kommt.

Der Schütze, der seinen Arm senkt, sobald er abgezogen hat, wird dies bald auch tun, noch bevor der Schuß aus dem Lauf ist. Die Erwartung des Schusses spannt die Muskeln und die Schulter gegen den bevorstehenden Rückstoß an, und auch das bringt die Pistole aus der

Zielrichtung. Wer den Griff zu früh lockert und die Visierung aus den Augen verliert, verliert auch die Kontrolle über die Waffe im wichtigsten Moment, nämlich im Augenblick des Auslösens. Beide Fehler sind sehr ernst zu nehmen.

Um sich ein sauberes Nachhalten anzugewöhnen, stellt man sich am besten vor, das Geschoß sei eine Rakete, die den Lauf erst einige Sekunden nach der Zündung verläßt. Überlegen Sie während des Nachhaltens, wo der Treffer wohl sitzt, und dann erst kontrollieren Sie mit einem Blick durchs Fernrohr. Wenn Sie sich nicht mehr an die genaue Position des Visiers beim Schuß erinnern können, oder die Trefferansage nicht stimmt, haben Sie wahrscheinlich nicht sauber nachgehalten, oder Sie waren unkonzentriert, was eigentlich noch schlimmer ist.

Kapitel 3

Fehler erkennen und vermeiden

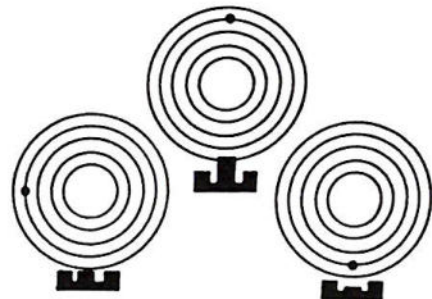
Ihr oberstes Ziel beim Scheibenschießen ist es, den Mittelpunkt zu treffen. Oft genug werden Sie das nicht schaffen, weil

- die Munition fehlerhaft ist,
- Ihre Waffe einen technischen Defekt hat,
- oder Sie einen Fehler gemacht haben.

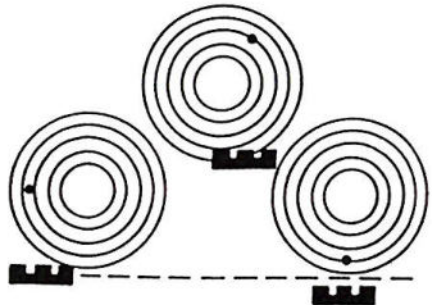
Fabrikgefertigte Munition verursacht normalerweise keine ernsthaften Störungen, aber manchmal gibt es doch Probleme, weil die Geschosse beschädigt sind, eine Munitionsschachtel zu lange im Schrank gelegen hat, oder, bei Wiederladern, die gewählte Ladung zu stark (oder zu schwach) war. Schießen Sie immer mit verlässlicher Munition, mit einer Laborierung, die aus Ihrer Pistole gute Schußleistungen bringt. Selbstgeladene Patronen sollten Sie nur dann verwenden, wenn Sie wissen, daß die Ladung sicher und zuverlässig zündet.

Oft kommt es vor, daß Ihre Waffe einen Defekt hat, den Sie zunächst gar nicht bemerken. Zum Beispiel könnte sich die Visierung lockern oder per Zufall verstellt haben. Blei kann sich im Lauf ablagern und die Präzision mindern (in heißen Ländern mit hoher Luftfeuchtigkeit geht das schneller, als Sie glauben, selbst wenn der Lauf vor dem Schießen noch geputzt wurde). Checken Sie Ihre

Pistole grundsätzlich noch einmal durch, bevor Sie mit dem Schießen beginnen: Festgeschraubte Visierung, leerer und funktionierender Verschuß und keine losen Schrauben. Reinigen Sie Ihre Waffe regelmäßig, und lassen Sie Ihre Pistole in gleichmäßigen Abständen von einem Büchsenmacher durchsehen – ebenso, wie Sie Ihr Auto regelmäßig zur Inspektion geben.



A Korn ungenau im Kimmenausschnitt.



B Korrekte Visierung, aber nicht richtig im Halteraum.

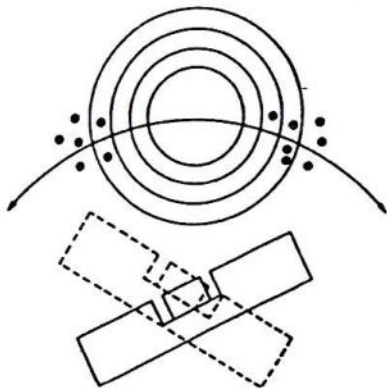
Die meisten Fehlschüsse gehen aber auf das Konto des Schützen selbst. Lassen Sie uns die Fehler in vier Gruppen einteilen:

- Zielfehler
- Abzugsfehler
- Fehler im Anschlag oder in der Griffhaltung
- Konzentrationsfehler

Zielfehler

Wenn das Visierbild nicht stimmt, wird der daraus resultierende Winkelfehler den Schuß außerhalb der Zehn einschlagen lassen. Ähnlich enttäuschende Resultate gibt es durch Parallel-Zielfehler: wenn zwar die Visierung stimmt, aber nicht im Halteraum steht.

Einige Schützen verkanten ihre Waffe, das heißt, sie kippen sie ein wenig um die Längsachse. Wenn dieser Winkel konsequent eingehalten werden kann, ist die (bei Rechtsschützen meist nach links) verkantete Haltung natürlicher und

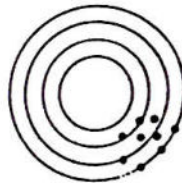
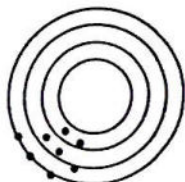


Die Wirkung des Verkantens. Abhängig von Verkantungsgrad und -richtung liegen die Schüsse entlang des Halbkreises.

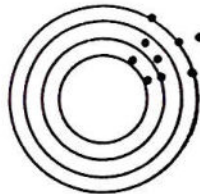
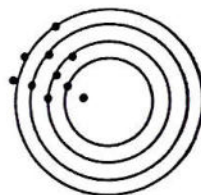
bequemer. Allerdings erschwert sie wiederum das saubere Zielen, weil der Symmetriesinn im Gehirn getäuscht wird.

Abzugsfehler

Der Schwerpunkt jeder Pistole liegt in der Nähe der Abzugsmechanik. Jede plötzliche Bewegung an dieser Stelle bringt die Waffe aus dem Ziel. Wie weit, hängt davon ab, ob der Schütze das Ab-



Abzugsfehler durch seitliches Verdrücken oder Reißen. Daumendruck, ein zu fest drückender kleiner Finger, lockerer Zugriff oder bewußtes Abziehen verursachen ähnliche Schußgruppen.



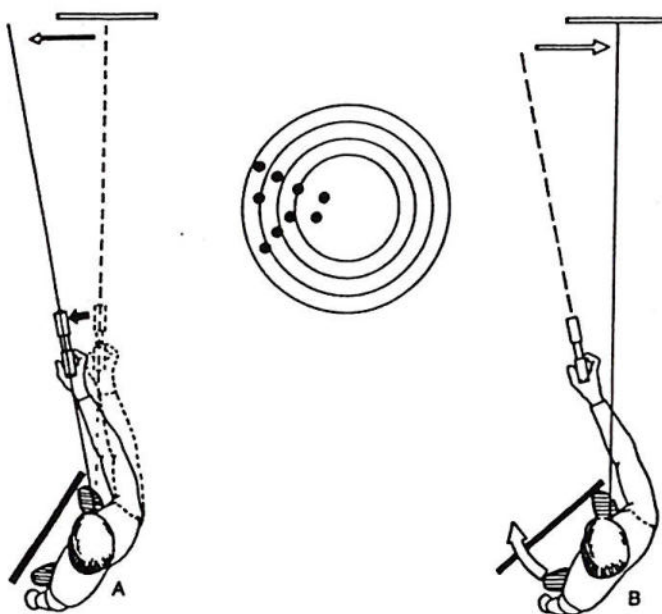
Fehlendes Nachhalten. Ähnliche Schußbilder gibt es, wenn man den Abzug durchreißt, den Schuß vorausahnt, Handgelenk oder Ellbogen locker hält, zu fest greift oder mit dem Handballen drückt.

zugszüngel nach links oder rechts zieht. Wenn der Druck des Abzugsfingers von rechts auf die Zunge einwirkt, geht auch der Schuß in diese Richtung; drückt der Finger auf die Innenseite des Züngels, also links, sitzt auch der Schuß links. Alle Beispiele in diesem Buch gehen von Rechtsschützen aus; bei Linksschützen vertauschen sich nur die Seitenrichtungen.

Auf jeden Fall werden die Schußbilder nicht nur seitlich versetzt, sondern auch tief liegen, weil beide Abziehfehler die Mündung beim Schuß nach unten drücken. Ähnliche schlimme Auswirkungen hat auch das bewußte Abziehen: Die Erwartung des bald brechenden Schusses spannt die Arm- und Schultermuskeln an, und der Schuß geht unweigerlich

nach oben. Ungenügendes Nachhalten bringt ebenso Hochschüsse, und zwar rechts, wenn das Handgelenk zu früh entspannt wird, und links, wenn der Ellbogen vorzeitig einknickt.

Wenn Sie den Zeigefinger falsch auf die Abzugszunge legen, können Sie den Abzug nur ziehen oder schieben. Wenn der Finger zu knapp aufliegt (weil er zu kurz ist, oder die Zunge zu weit nach vorn geschoben wurde) und Sie seitlich ziehen müssen, gehen die Schüsse oft nach rechts. Liegt der Finger zu weit im Abzug; möglicherweise sogar mit dem zweiten Fingerglied, kommt der Druck auf die Zunge von vorne links, und in diese Richtung geht auch der Schuß, manchmal auch leicht nach oben.



A Wenn der Anschlag nicht mit der Linie zum Ziel übereinstimmt, schwenkt der Arm noch während der Schußabgabe in die natürliche und bequemste Lage zurück. Die Treffer wandern dann seitlich weg.

B Um sich richtig zur Scheibe auszurichten, muß der linke Fuß bei Linksschüssen im Uhrzeigersinn vorgezogen werden, und gegen den Uhrzeigersinn, wenn die Schüsse rechts liegen. Bewegen Sie immer den Körper, nie den Arm allein!

Fehler im Anschlag oder in der Griffhaltung

Wenn Sie nicht richtig stehen, kommen Sie aus dem Gleichgewicht: Sie müßten die Muskeln anspannen, um das Ziel sauber halten zu können. Wenn Sie ermüden oder die Spannung auch nur für einen Moment lockern, wandert der Arm zurück in seine natürliche Stellung, und dementsprechend verschiebt sich auch das Trefferbild auf der Scheibe. Wenn Sie unterschiedlich fest greifen, werden die Treffer auf der Scheibe verstreut zu finden sein. Ein zu lockerer Griff läßt die Waffe zur offenen Seite der Schießhand absacken, der Lauf zeigt dann nach unten links. Obwohl die Visierung anscheinend stimmt, drückt der Rückstoß die Pistole in die Richtung des geringsten Widerstands.

Wenn Sie aber die Pistole andererseits zu fest halten, drückt der Handballen die Pistole nach rechts und nach oben. Drückt der Daumen auf den kleinen Griffvorsprung an der linken Pistolenseite, verursacht das tiefe links oder rechts liegende Treffer, je nach Richtung des Drucks. Wenn Sie dagegen die Fingerspitzen und den kleinen Finger zu fest anpressen, tendiert die Schußrichtung nach unten links.

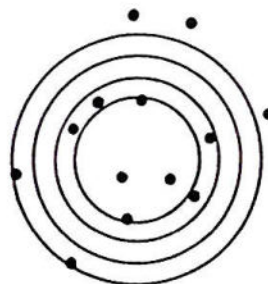
Konzentrationsfehler

Der häufigste Grund für einen schlechten Schuß ist eine plötzliche Konzentrationsschwäche. Wenn Ihre Gedanken abwandern, achten Sie nicht mehr auf Verschiebungen des Visierbilds, und der Schuß geht mehr oder weniger weit daneben. Äußere Einflüsse (Lärm, Lichtwechsel, Wind) und innere Faktoren (vor

sich hin träumen, über das zu erwartende Resultat nachdenken oder Zeitmangel) wirken sich ernsthaft störend auf Ihre Fähigkeit aus, sich auf die Schießtechnik zu konzentrieren. Streß (siehe auch unter Psychologie) kann ebenfalls ablenken. Das Ergebnis dieser Konzentrationslücken sind zufällig verstreute Schüsse ohne ein bestimmtes Muster.

Es ist wichtig, daß Sie Ihre Trefferbilder sorgfältig analysieren, um die Fehlerquellen der schlechten Schüsse herauszufinden und abzustellen. Man sollte immerzu auf Fehler achten, aber sie nicht blind als die eigenen anerkennen. Zwar läßt sich die Mehrzahl der Fehler auf unsaubere Technik zurückführen, aber es besteht trotzdem die Möglichkeit, daß irgendetwas mit der Munition nicht stimmt oder die Waffe einen Defekt hat.

Überdenken Sie jeden Ihrer Schüsse sofort nach dem Auslösen und am besten nach dem Nachhalten – sowohl im Training als auch im Wettkampf. Langsam wird sich dann in Ihrem Unterbewußtsein ein Eindruck herausbilden, wie man einen perfekten Schuß abfeuert, wie dabei Kimme und Korn genau zusammenpassen und wie Sie sich dabei fühlen. Hat sich dieses Bild erst einmal in Ihrem Gehirn eingespeichert, korrigieren Sie ein unsauberes Visierbild automatisch.



Zufallstreffer verraten Konzentrationsschwächen des Schützen.

Geben Sie niemals einen Schuß auf »Gut Glück« ab, sagen Sie sich also selbst nie: »Das wird schon noch gutgehen!«. Sie können Ihr letztes Geld verwetten, daß es schief geht. Versuchen Sie stattdessen, immer einen perfekten Schuß vom Anheben der Pistole bis zum

Nachhalten zu produzieren. Wenn dann irgendetwas, egal wie gravierend, mit der Vorbereitung zum Schuß nicht stimmt, setzen Sie besser ab und beginnen den gesamten Ablauf noch einmal von vorn.

Kapitel 4

Spezielle Trainingsmethoden zur Vermeidung von Fehlern

Stand

Übungen, die Ihr Körperbewußtsein verstärken, helfen Ihnen dabei, die genaue Position Ihres Körpers zu registrieren. Dabei melden Rezeptoren an den Muskeln, Gelenken und Nervenenden die Stellung der Gelenke, die Muskelanspannung und die Winkelverhältnisse zueinander an das Gehirn weiter. Wenn die Position beim korrekten Anschlag einmal in Ihrem »Positions-Gedächtnis« abgespeichert wurde, können Sie diese Lage immer wiederfinden, ohne daß Sie sich bewußt darauf konzentrieren müssen. Früher bezeichnete man diese Fertigkeit auch als »Muskel-Gedächtnis« – aber es ist weit mehr als das.

a. Stellen Sie sich mit dem Gesicht zur Wand, etwa zwei bis drei Meter entfernt. Strecken Sie jetzt den rechten Arm aus und gehen Sie mit geschlossenen Augen auf die Wand zu. Halten Sie an, wenn Sie glauben, daß Sie die Wand erreicht haben. Öffnen Sie die Augen und kontrollieren Sie, wie groß der Abstand zwischen Ihren Fingerspitzen und der Wand noch ist. Mit einiger Übung sollten Sie in der Lage sein, regelmäßig bis auf einen oder zwei Zentimeter heranzukommen.

b. Heften Sie eine umgedrehte Schießscheibe an die Wand, etwa in Höhe des Kugelfangs. Gehen Sie vor der Scheibe in den Anschlag, aber so, daß ein Bleistift oder Kugelschreiber als »Pistolenersatz« das Papier noch erreichen kann. Schließen Sie jetzt die Augen, gehen Sie in den Anschlag und markieren den »Treffer«. Entspannen Sie sich und wiederholen Sie dann den Ablauf immer wieder. Wenn der Anschlag paßt, sollten die Markierungen eng zusammenliegen.

c. Nehmen Sie eine Irisblende oder einfach ein Stückchen Pappe mit einem kleinen Loch darin und befestigen Sie es so an Ihrer Schießbrille, daß Sie beim Durchschauen im Trockenanschlag mit der Waffe bequem die Scheibe (oder eine vergleichbare Markierung) erkennen können (wenn Sie keine Schießbrille besitzen oder ohne Brille schießen, klemmen Sie das Pappstück einfach unter ein Stirnband vor Ihr zielendes Auge). Entspannen Sie sich, schließen Sie die Augen und gehen dann in Ihre gewohnte Schießhaltung. Augen öffnen – Sie sollten jetzt die Scheibe klar und deutlich durch Ihre Blende sehen können. Wenn nicht, stimmt entweder Ihr Stand nicht, oder Sie müssen die Lage Ihres Kopfes ändern.

d. Wiederholen Sie so oft wie möglich die Übung aus Kapitel 2, wie man am besten seinen korrekten Anschlag findet. Dieses »Einrichten« sollte fester Bestandteil Ihres Trainings- und Wettkampfprogramms werden. Wenn Sie sich sauber auf Ihre Schießscheibe einrichten können, sparen Sie Probeschüsse und natürlich Zeit und Kraft ein – und Sie können jederzeit pausieren und sich hinsetzen, ohne Angst haben zu müssen, daß Sie anschließend die korrekte Position nicht wiederfinden.

Zeit einzuhalten. Das Schießen auf eine weiße (d.h. umgedrehte) Schießscheibe hilft hier, sowohl beim Trockentraining als auch beim Training auf dem Schießstand mit scharfer Munition. Weil das Auge nicht durch eine Haltemarkierung abgelenkt wird, können Sie sich konsequent und ausschließlich auf Ihre Visierung konzentrieren. Man muß keinen Abstand zwischen Visier und Halteraum beachten, deshalb sind eventuelle Schwankungen auch unwesentlich, und

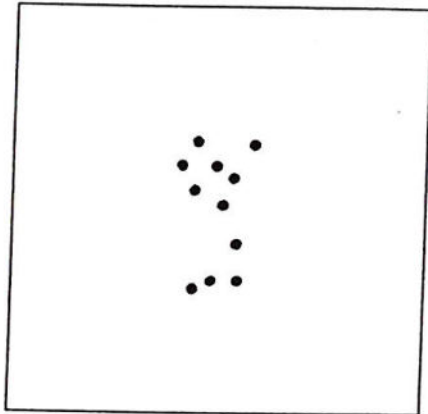
Griff

Ungenauigkeiten und Fehler beim richtigen Greifen der Pistole können durch Trockentraining (schießen ohne Munition, d.h. mit einer leeren Hülse o.ä. als Polster für den Schlagbolzen) behoben werden. Das ist die einzige Möglichkeit, die richtige Lage der Hand zu überprüfen. Seien Sie hartnäckig: wenn der Griff nicht richtig sitzt, kann Ihre Hand in die falsche Richtung gedrückt werden, und alle Ziel- und Abziehkunst nützt dann nichts. Hobeln oder feilen Sie die überflüssigen und störenden Partien der Griffschalen ab. Ihre Greifkraft können Sie durch die verschiedenen Übungen verbessern, die später im Kapitel 15 »Trainingsmethoden« gezeigt werden.

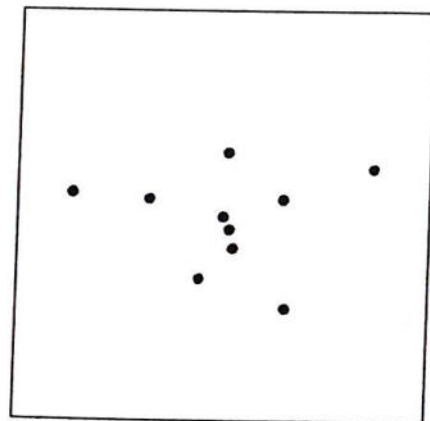
Zielen

Die meisten Zielfehler lassen sich auf die Unfähigkeit zurückführen, das korrekte Visierbild wenigstens über kurze

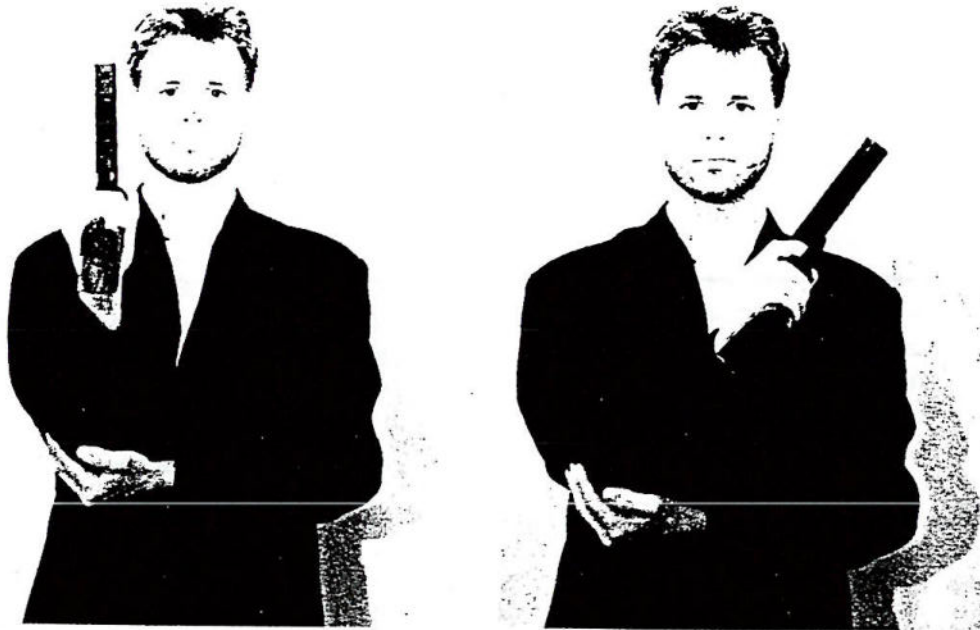
Schußbilder auf der weißen Scheibe



A: Typische Gruppe, wenn man sauber zielt und abzieht.



B: Eine solche Gruppe mit Schüssen außerhalb der senkrechten Achse entsteht durch Griff- und Abzugsfehler.



Die »Metronom-Methode«: Ideal, um unbewußtes Abziehen zu erlernen.

Sie ziehen viel ruhiger und sauberer ab. Sie werden auf diese Art zu sehr kleinen Schußbildern kommen, die wahrscheinlich aber eine senkrechte Ausdehnung haben, weil ja die Anhaltehöhe auf der weißen Fläche nur vermutet werden kann. Alle Schüsse außerhalb dieser vertikalen Gruppe lassen sich auf Abzugs- oder Greif-Fehler zurückführen. Bald wird sich eine Art »Weiße-Scheiben-Mentalität« herausbilden, die sich vor allem dann positiv auswirkt, wenn Sie wieder auf eine »richtige« Scheibe schießen. Die meisten Spitzensportler trainieren in der Vorbereitungsphase zu wichtigen Wettkämpfen immer wieder auf diese Weise und perfektionieren dadurch ihre Schießtechnik.

Abziehen

Sauberes Auslösen eines Schusses

lernt man am schnellsten durch trockenes Abziehen ohne Patrone, mit der Visierung gegen einen hellen Hintergrund. Sie können jede Bewegung der Mündung beobachten, wenn der Abzugsfinger zieht, weil kein Rückstoß stört. Üben Sie mit scharfer Munition zunächst auf eine weiße Scheibe; Schüsse durch Abzugsfehler, zum Beispiel verrissene oder bewußt abgefeuerte Schüsse, werden außerhalb der vertikalen Treffergruppe landen.

Der Schuß muß während der optimalen Periode brechen. Wir sprechen bewußt nicht davon, daß Sie »abziehen müssen«, weil diese Formulierung immer eine aktive Tätigkeit beinhaltet – und der Schuß sollte auch für Sie als Schützen überraschend kommen.

Nehmen Sie eine Stoppuhr zu Hilfe und kontrollieren Sie Ihre Fortschritte. Zunächst sollten Sie sich zum Auslösen viel Zeit lassen, vielleicht sogar die Waf-



Wenn die Technik stimmt und Sie sich voll konzentrieren, sind maximale Ergebnisse möglich (100 von 100 Ringen mit der Luftpistole).

fe abstützen (Mündung immer zum Ziel!). Später, mit etwas Übung, werden Sie einen weichen, kontrollierten Bewegungsablauf bekommen, bei dem der Schuß fast augenblicklich nach der Druckaufnahme bricht, ohne daß die Pistole durch die Fingerbewegung aus der Visierlinie gedrückt wird.

Sauberer, weicher und akkurater Abziehen kann man erlernen, zum Beispiel mit der »Metronom-Methode«. Diese Übung wird nur ohne Munition, trocken, durchgeführt. Eine leere Hülse im Patronenlager schützt den Schlagbolzen vor Beschädigungen.

Halten Sie die Pistole mit der rechten Hand, den Ellbogen angezogen und die Mündung nach oben. Stützen Sie den Ellbogen in die nach oben gedrehten Handfläche der linken Hand (siehe Bilder). Der Schießarm bewegt sich nun einen Viertelkreisbogen nach links (wie der Arm eines Metronoms), während der

Schütze bis fünf zählt und dabei auf den Abzug drückt. Wenn der Arm am Ende der Bewegung ankommt, sollte der »Schuß« überraschend brechen. Langsam reduziert man dann die Zählerei auf vier, drei, zwei und schließlich eine Einheit. Dadurch forciert man den Bewegungsablauf des schnellen, aber ruhigen und gleichmäßigen Drückens. Am Ende sollten Sie in der Lage sein, den Ablauf in einer Sekunde zu schaffen, ohne daß sich die Waffe mitbewegt.

Gewöhnen Sie sich an, den Abzugsfinger immer an derselben Stelle der Zunge anzulegen. Bald hat sich diese richtige Lage des Fingers in Ihr Positions-Gedächtnis eingespeichert, und es klappt automatisch. Denken Sie aber im Training daran, daß diese Konditionierung von Zeit zu Zeit erneuert werden muß. Zielen und Auslösen gehören zusammen, darum müssen Sie beim Trokenttraining auch beides gleich oft üben.

Nachhalten

Viele Fehler entstehen durch zu frühes Absetzen, also fehlendes Nachhalten. Gewöhnen Sie sich im Training an, zunächst bewußt länger als nötig nachzuhalten, bis die Schußabgabe wirklich nicht mehr das Ende des Bewegungsablaufs markiert, sondern etwas danach folgt. Zählen Sie zum Beispiel nach dem Schuß »einundzwanzig, zweiundzwanzig« und setzen dann erst ab. In dieser Zeitspanne überlegen Sie, wo die Visierung beim Auslösen stand – und wo demnach der Schuß sitzen müßte.

Konzentration

Alle hier erwähnten einzelnen Elemente können perfekt ausgeführt werden – das

nützt Ihnen aber nichts, wenn Sie sie nicht in eine flüssige, zusammenhängende Bewegungsfolge umsetzen können. Und das hängt weitgehend von Ihrer Konzentrationsfähigkeit ab. Die schwerwiegendsten Ausreißer lassen sich auf plötzliche Konzentrationsschwächen zurückführen, besonders in einem Wettkampf. In den späteren Kapiteln dieses Buchs gehen wir genauer auf die verschiedenen Trainingsmöglichkeiten ein.

In diesem Kapitel ging es um die am häufigsten auftretenden technischen Fehler, ihre Erkennung und Beseitigung. Das sind die ersten wichtigen Schritte zum fortgeschrittenen Schützen, aber eben nur ein Anfang. Um Ihre Fähigkeiten weiter zu verbessern, brauchen Sie andere Trainingsformen, die im vierten Teil des Buchs beschrieben sind.

Kapitel 5

Die Ausrüstung

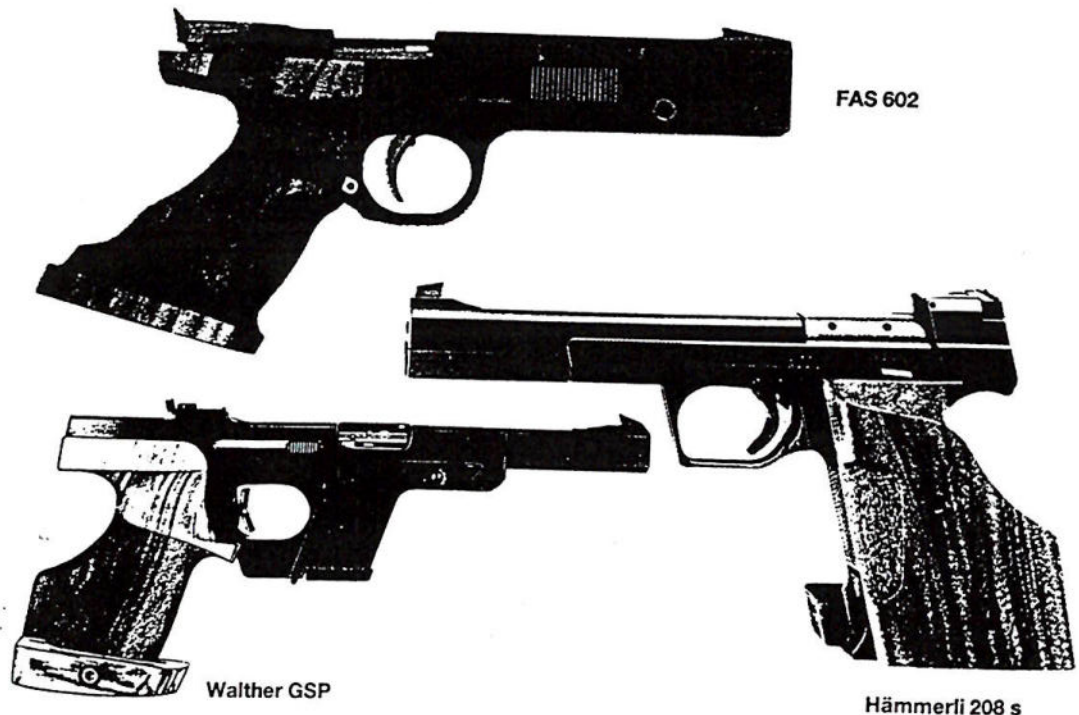
Sportpistolen

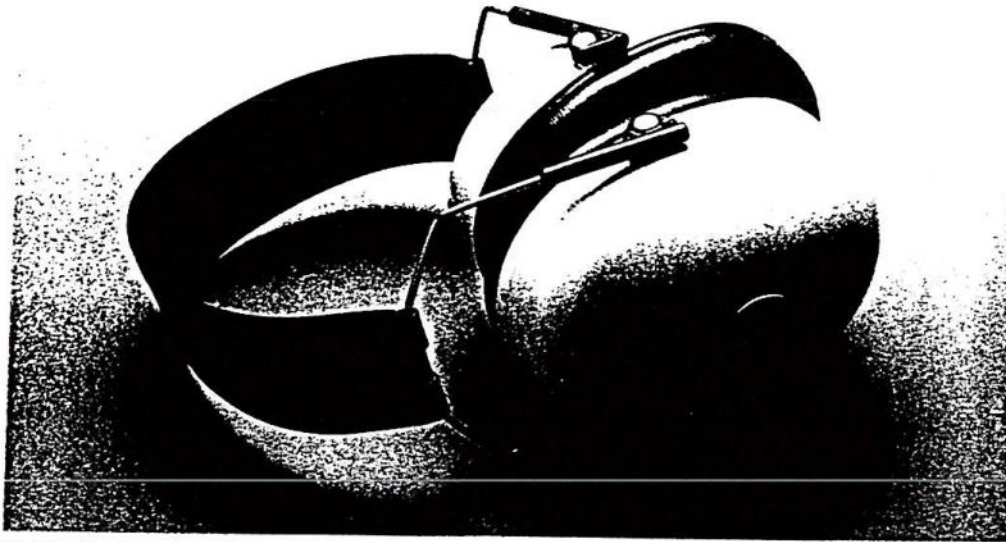
Die meisten Vereine besitzen eigene Pistolen, die sie ihren Mitgliedern zur Verfügung stellen. Am Anfang ist das auch wichtig, weil Sie nach dem bundesdeutschen Waffengesetz (Stand Oktober 1991) mindestens ein halbes Jahr regelmäßig in der jeweiligen Disziplin trainieren müssen, bevor Sie sich eine eigene Waffe kaufen dürfen. In der Regel werden Sie zunächst mit Luftpistolen schießen, damit Sie die technischen Elemente

korrekt erlernen, bevor es an die Kleinkaliber-Pistolen geht.

Wenn Sie sich ernsthaft mit dem Schießsport beschäftigen wollen, kommen Sie um eine eigene Pistole nicht herum. Der Verein stellt Ihnen für eine scharfe Pistole (bei entsprechendem Leistungsnachweis) eine Bescheinigung aus, die Sie bei der Ordnungsbehörde zusammen mit Ihrem Antrag auf eine Waffenbesitzkarte (WBK) einreichen. Antworten auf weitergehende waffenrechtliche Fragen finden Sie im Anhang.

Moderne Sportpistolen im Kaliber .22 l.r.





Ein Gehörschutz ist Pflicht auf allen Schießständen.

Einschüssige Pistolen, zum Beispiel für die Disziplin Freie Pistole (siehe Kapitel 10) sind sehr präzise, aber mehrschüssige Pistolen können sowohl für Präzisions- als auch für Schnellfeuerwettbewerbe benutzt werden und empfehlen sich eher für den Anfänger. Am besten entscheiden Sie sich für eine Waffe, die den Sportregeln der Internationalen Schießsport-Union UIT entspricht und mit der Sie an den Wettbewerben des Deutschen Schützenbundes und der UIT teilnehmen dürfen. Suchen Sie sich aber trotzdem ein einfaches Modell aus, und verzichten Sie auf zuviel technisches Drumherum.

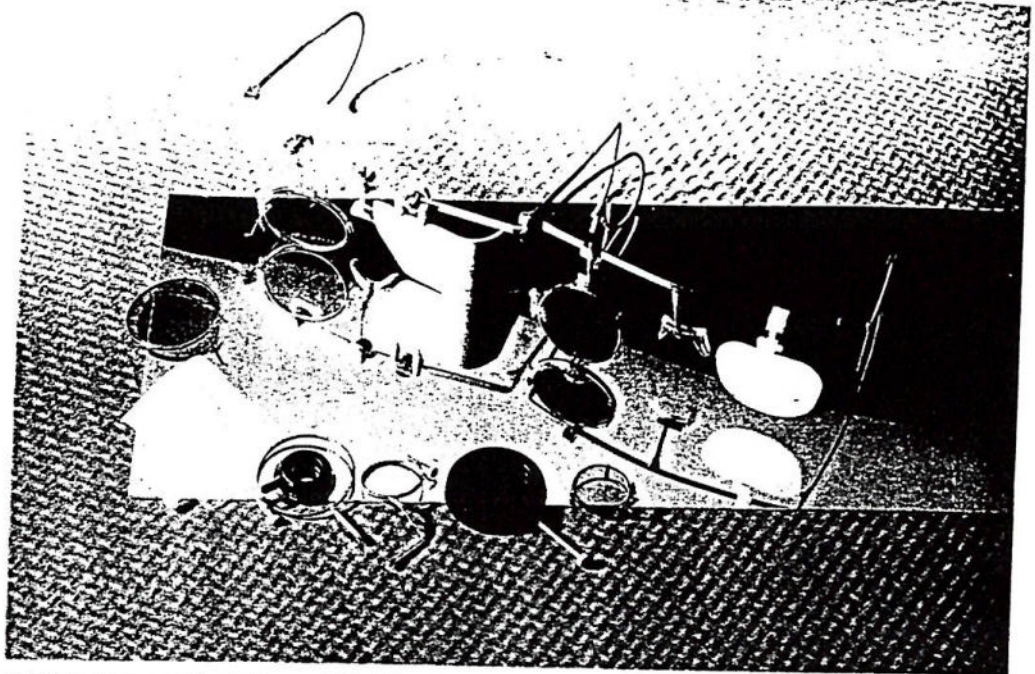
Beobachtungs-Fernrohr

Wählen Sie ein kleines, handliches Modell aus, das gut in die Schießtasche oder sogar in Ihren Pistolenkoffer paßt. Für die 25- bis 50-Meter-Disziplinen reicht eine 30fache Vergrößerung aus.

Der Objektivdurchmesser sollte mindestens 50 Millimeter betragen, um eine brauchbare Lichtstärke zu erzielen. Das Stativ muß sich in der Höhe so einstellen lassen, daß Sie ohne große Verrenkungen ins Okular blicken können und Ihren Anschlag nicht aufgeben müssen.

Gehörschutz

Das Tragen von Gehörschutzkapseln oder Ohrenpfropfen ist auf den meisten Schießständen vorgeschrieben. Die Spitzenschützen tragen sie auch bei Luftpistolen-Wettkämpfen, weil man sich dann besser konzentrieren kann und sich auch nicht durch redende Zuschauer ablenken läßt. Ein guter Kapselgehörschutz dämpft den Schußknall auch auf geschlossenen Schießständen ausreichend gut, manche Ohrenpfropfen aus Watte oder Schaumstoff tun das nicht. Denken Sie daran: Schlechter oder gar kein Gehörschutz verursacht bleibende



Schießbrillen von Champion und Knobloch mit Zubehör

Hörschäden und eventuell Taubheit.

Schießbrillen

Wenn Sie zum Lesen eine Brille brauchen, werden Sie sie auch zum Schießen benötigen. Selbst wenn Sie normalerweise keine Brille tragen, verbessern korrekt angepaßte Gläser Ihr Visierbild und reduzieren die Ermüdung der Augen. Außerdem verhindern sie, daß Ihnen Pulverspritzer oder ähnliches ins Auge fliegen; beim Vorderlader-Schießen sind Brillen deshalb vorgeschrieben. Auch Zubehörteile wie getönte Filtergläser oder einstellbare Irisblenden verbessern die Sicht, lassen Sie immer unter denselben Lichtverhältnissen schießen und erleichtern nebenbei die richtige und gleichmäßige Kopfhaltung von Schuß zu Schuß. Es gibt inzwischen drei bekannte

Firmen, die spezielle Schießbrillen herstellen: eine aus Deutschland und zwei aus der Schweiz. Alle liefern einen Basisrahmen, an den der Glashalter und eine Abdeckung für das nichtzielende Auge angeklemt werden. Auch seitliche Schutzblenden sind möglich. Irisblenden für das zielende Auge, Polarisationsfilter für das andere und schwenkbare Farbfilter für beide Augen gibt es ebenfalls. Bei der Wahl der richtigen Glasstärke sollten Sie sich an einen Optiker halten, der Erfahrung mit Sportschützen hat oder sogar selbst schießt. Der Deutsche Schützenbund veranstaltet zusammen mit der Fachakademie Augenoptik in München regelmäßige Seminare für Augenoptiker. Eine Liste der Teilnehmer erhalten Sie gegen einen Freiumschlag (1,70 DM) von der Zeitschrift VISIER (Postfach 10 37 43, 7000 Stuttgart 10).



Auch beim Luftpistolenschießen sorgen eine Schießbrille, Gehörschutz und eine Schießmütze mit Seitenblenden für bessere Konzentration.

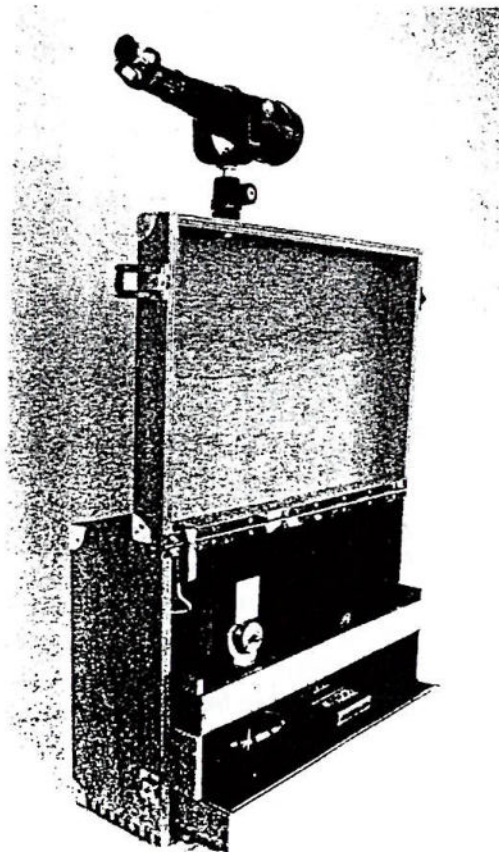
Stoppuhr

Eine elektronische, digitale Stoppuhr hilft Ihnen, vorgeschriebene Schießzeiten (zum Beispiel bei Sportpistole Präzision sechs Minuten für fünf Schuß) einzuhalten. Mechanische Uhren sind meist teurer, weil aufwendiger konstruiert, und sie ticken oft derart laut, daß Sie sich in der Konzentration gestört fühlen.

Werkzeug

Dazu gehören Schraubendreher, Inbuschlüssel, Spezialschlüssel für bestimmte Waffenmodelle, Reinigungsbürsten und Putzstock, und natürlich Ersatzteile wie Schlagbolzen, Schlagfeder, Systemfeder oder verschiedene Kimmen- und Korneinsätze. Eine abgerundete Holzraspel zum Abändern des Griffs sollte ebenfalls nicht fehlen.

Der Waffenkoffer enthält nicht nur die gesamte Ausrüstung, sondern dient zudem als Stativ für das Fernrohr.



Schießmütze

Die Schießmütze sollte einen langen Schirm besitzen, damit von oben einstrahlendes Licht nicht in den Augen oder im Brillenglas spiegelt. Seitliche Stoff- oder Kunststoffblenden schränken das Sehfeld ein: Sie können sich besser konzentrieren, weil Bewegungen der Standnachbarn nicht mehr ablenken. Außerdem halten sie ausgeworfene Hülsen aus der Pistole des Nachbarn ab.

Pistolenkoffer

Die meisten Schützen verstauen ihre Waffen und das Zubehör in einem Waffenkoffer. Die fabrikmäßig gefertigten besitzen ein eingebautes Stativ, auf das das Fernrohr aufgesetzt werden kann. Heute werden viele Waffen in eigenen, leichten Kunststoffkoffern geliefert, die zusätzlichen Platz für Zubehör bieten. In eine geräumige Sporttasche aus Nylon oder Leder passen auch Schießkleidung und Schießschuhe, und manchmal sogar der Pistolenkoffer hinein.

Leistungsbuch

Ein einfaches Notizbuch und dazu ein Bleistift oder Kugelschreiber sollte immer im Pistolenkoffer liegen, um Schußgruppen, Visier-Einstellungen sowie Licht- und Windverhältnisse zur späteren Analyse festzuhalten. Mit Hilfe eines großen O-Rings aus Metall können Sie leicht Kreise in das Heft malen, die den inneren Ringen auf der Scheibe entsprechen.

Bekleidung

Die Kleidungsstücke, die Sie beim Schießen tragen, sollten bequem sein. Der Schießarm muß sich von der Schulter an frei bewegen können. Trainings- oder Jogginganzüge sind weniger zu empfehlen, weil der Stoff zu weich ist und kaum Halt bietet. Spezielle Schießjacken (die allerdings den Regeln der UIT entsprechen müssen) und Schießschuhe sind erhältlich, aber nicht unbedingt notwendig.

Bis Anfang 1991 durften auch die Pistolenschützen spezielle Schießschuhe benutzen. Nun dürfen die Schießschuhe nicht mehr über den Knöchel reichen. Trotzdem kann man auch durch einen geeigneten Halbschuh die Stabilität des Anschlags verbessern. Die Sohle sollte möglichst gerade geschnitten sein, um eine hohe Auflagefläche zu erzielen. Aus diesem Grund sind Jogging- oder Laufschuhe wenig geeignet, weil hier die Kanten abgerundet sind und Sie unnötig an Standfläche verlieren. Die Sohle soll nicht zu dünn sein, sie muß sich nach den Regeln allerdings durchbiegen lassen. Um eine Krümmung der Sohle zu vermeiden, sollten Sie die Schuhe erst unmittelbar vor dem Start anziehen und keine längeren Strecken laufen. Schießschuhe kauft man immer eine Nummer zu groß, damit der Fuß Platz hat und – bei Kälte – auch eine dickere Wollsocke hineinpaßt. Spezielle Schießschuhe, die den neuen Regeln entsprechen, sollen demnächst durch die Ausrüstungskommission der UIT geprüft werden.

Die Kleidung sollte so ausgewählt werden, daß sie bei Training und Wettkampf in etwa dieselbe Stärke aufweist. Hier müssen Sie flexibel sein und die »Zwiebel-Technik« anwenden: Nehmen Sie



Eine Schießjacke aus Leder, wie sie hier Ragnar Skanaker trägt, gibt es in Deutschland kaum.

in der Schießtasche soviel unterschiedliche Kleidungsstücke mit, daß Sie kombinieren können und für jede Wetterlage gerüstet sind. Wenn es zu warm wird, können Sie, wie die Zwiebel, immer noch »eine Haut ablegen«.

Was man sonst noch braucht

Um Kimme und Korn vor dem Start zur

Kontraststeigerung zu schwärzen, bietet der Handel die unterschiedlichsten Dinge vom Farbstift (weniger brauchbar) bis zur Karbidlampe an. Es geht aber auch einfacher, mit einer billigen (weil rußenden) Kerze oder einem Einwegfeuerzeug, das ebenfalls genügend Ruß abgibt. Achten Sie anschließend darauf, daß Sie die Rußschicht nicht wieder unbeabsichtigt mit der Hand oder der Kleidung abwischen. Zwei Warnungen an dieser Stelle: Schauen Sie beim Rußen nicht direkt in die Flamme, wenn Sie kurz danach schießen wollen; das kann zu optischen Täuschungen führen. Und natürlich wissen Sie auch, daß Rauchen und offenes Feuer auf Pulver-Schießständen streng verboten ist. In einer Ecke ausserhalb oder draußen vor der Tür rußt es genauso schön.

Im Training werden Sie oft Stecknadeln, Heftzwecken oder Heftklammern benötigen, um die Scheiben auf dem Rahmen festzustecken. Talkum für schwitzige Hände, ein kleines Handtuch, ein Schreibblock samt Stift und etwas Obst für die Schießpausen komplettieren Ihre Ausstattung.

Kapitel 6

Vorbereitung auf den Wettkampf

Legen Sie eine Checkliste mit allen notwendigen Ausrüstungsteilen an und gehen Sie sie sorgfältig durch, bevor Sie das Haus verlassen und zum Wettkampf fahren. Es soll immer noch Schützen geben, die sich die Munition vom Nachbarn ausleihen müssen, weil sie ihre Patronen zu Hause vergessen haben.

Wenn Ihnen ein bestimmter Stand zugewiesen worden ist, bringen Sie Ihre Schießtasche und den Koffer dorthin und kontrollieren Sie noch einmal, ob alles da ist. Stellen Sie Ihr Spektiv auf und richten es auf *Ihre* Scheibe. Oft ist vorne nicht viel Platz zwischen den Scheiben, und wenn Sie die Nachbarscheibe beobachten, justieren Sie eventuell Ihre Visierung falsch. Sie müssen so ins Okular blicken können, daß Sie die Fußstellung nicht aufgeben und keine unnötigen Verrenkungen machen müssen. Wenn das Fernrohr zu tief befestigt ist, muß man

sich hinunterbeugen; das wiederum strengt zwischen den Schüssen zu sehr an, weil Sie dabei den Sauerstoff aus den Lungen pressen. Als Sicherheitsvorkehrung darf sich auf der Ablage nichts vor der Mündung Ihrer Waffe befinden, falls sich ein Schuß unbeabsichtigt löst. Ihr Motto sollte sein: »Ein Platz für jedes Teil, und jedes Teil ist an seinem Platz.«

Wenn Sie Ihre Ausrüstung und den Schießplatz vorbereitet haben, stellen Sie sich selbst auf den Wettkampf ein. An dieser Stelle zitieren wir aus einer Trainingsanleitung amerikanischer Sportschützen:

- a. sich auf den Schuß vorbereiten**
- b. den Schuß planen**
- c. vor dem Schuß entspannen**
- d. den Schuß abfeuern**
- e. Fehler untersuchen**
- f. Fehler korrigieren**

TEIL II

Die Wettbewerbe der UIT

Die Pistolen-Disziplinen, die nach den Regeln der Internationalen Schützenunion UIT (Union Internationale de Tir) geschossen werden, bilden sozusagen das Rückgrad internationaler Wettkämpfe. Sie gehören (teilweise) zum olympischen Programm, werden bei Welt- und Kontinentmeisterschaften geschossen und bei den meisten nationalen und regionalen Wettbewerben überall auf der Welt.

Das gemeinsame Regelwerk hat den Vorteil, daß sich zum Beispiel die Ergebnisse eines Hamburger Schützen mit denen eines Chinesen vergleichen lassen: Die Anzahl der Schüsse, die Schießzeit, die Entfernung und die Scheiben-Ringgrößen sind gleich. Nicht gleich ist die nervliche Belastung des Schützen, die zweifellos bei einem wichtigen internationalen Wettkampf höher als bei einer Kreismeisterschaft liegt. Aus diesem Grund haben die Funktionäre der UIT die ungewöhnliche Regelung eingeführt, daß Welt- und Kontinentrekorde nur ab der entsprechenden Ebene aufwärts erzielt werden können. Nur dann ist die starke Konkurrenz mit dabei, nur dann behält die Rekordleistung auch ihren Wert. Auf Landesebene hat man diese Regel inzwischen übernommen, und so kann ein Deutscher Rekord auch nur bei der Deutschen Meisterschaft, der Europa- oder Weltmeisterschaft, Olympiade oder bei einem international besetzten Länderkampf aufgestellt werden.

Für Pistolenschützen gibt es sechs UIT-Disziplinen, die bei internationalen

Wettkämpfen in mehreren Klassen geschossen werden:

- Großkaliber-Sportpistole (nur Herren)**
- Kleinkaliber-Sportpistole (Damen, Junioren, Juniorinnen)**
- Standardpistole (offene Klasse)**
- Luftpistole (Damen und Herren, Juniorinnen, Junioren)**
- Freie Pistole (Herren, Junioren)**

Der Deutsche Schützenbund hat, von dieser Einteilung abweichend, andere Klassen eingeführt, die bis zur Deutschen Meisterschaft gelten und in den jeweiligen Abschnitten erwähnt werden.

In diesem zweiten Teil des Buches werden wir uns mit jeder dieser Waffenarten beschäftigen, kurz die historische Entwicklung schildern, die gültigen UIT- und DSB-Regeln und, natürlich, die Schießtechnik zeigen. Sie werden spezielle Trainingsmethoden und Anleitungen zur Wettkampfvorbereitung ebenso finden wie taktische Hinweise. Eine kurze Beschreibung der Ausrüstung, Waffen und Munition schließt jedes Kapitel ab.

Eine Anmerkung zur deutschen Ausgabe: Die Disziplinen Sportpistole, Standardpistole und Schnellfeuerpistole dürfen nach den UIT-Regeln auch mit einem Revolver geschossen werden, der den vorgegebenen Maßen entspricht. Das trifft auch auf die Freie Pistole und die Luftpistole zu, sofern die Waffen nur mit je einem Schuß geladen werden. Der Begriff »Pistole« umfaßt deshalb – im Sinne eines Überbegriffes – sowohl Pistolen als auch Revolver.

Kapitel 7

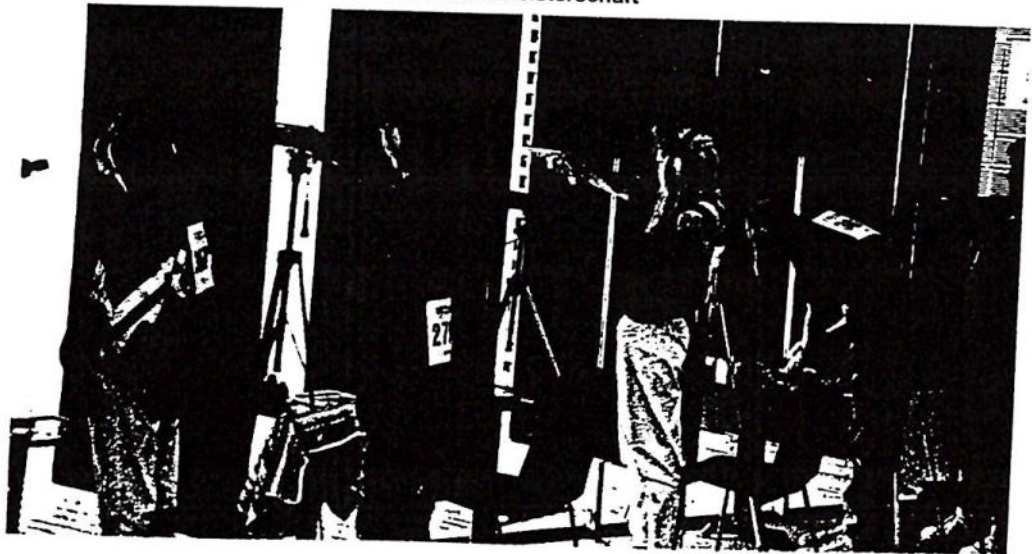
Sportpistole Groß- und Kleinkaliber

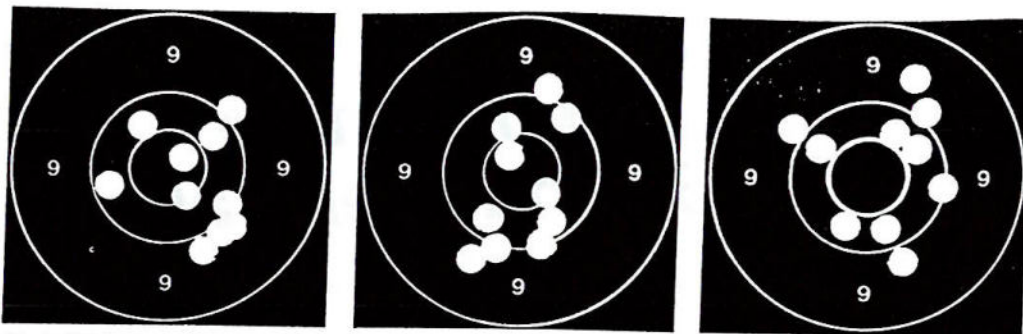
Diese beiden Sportpistolen-Disziplinen lassen sich in einem Abschnitt zusammenfassen, weil sie sich nicht im Ablauf, sondern nur im Kaliber unterscheiden. Die Großkaliber-Pistole, international Center Fire Pistol (also Zentralfeuer) genannt, ist der Nachfolger der Militärrevolver-Wettkämpfe, die bereits bei den ersten Olympischen Spielen in Athen 1896 zum Programm gehörten. Weil sich eine Waffe mit kleinerem Kaliber besser dirigieren läßt und (meist) auch die Munition präziser schießt, wechselten die meisten Schützen im Laufe der Jahre zu Revolvern im Kaliber .38 (siehe Kapitel 21 »Kaliber und Maßangaben«).

Später dominierten .38er-Pistolen, genauer gesagt das Modell 52 der amerikanischen Firma Smith & Wesson. In den letzten Jahren wurde fast ausschließlich mit Pistolen im Kaliber .32 S & W long geschossen, wobei hier besonders das Modell GSP der Ulmer Waffenfirma Carl Walther hervortrat.

Mit dem Aufkommen der .32er-Waffen endete gleichzeitig auch die Vormachtstellung der US-Schützen, die in den fünfziger und sechziger Jahren diese Wettkämpfe international beherrschten. Den Weltrekord hält immer noch ein Amerikaner: Thomas D. Smith III. setzte die Marke bereits 1963 in Sao Paulo auf

Sportpistole Damenklasse auf der Deutschen Meisterschaft





Die Präzisions-Ergebnisse von Thomas Smith III. aus den USA bei seinem Weltrekord in Sao Paulo 1963: 298 Ringe.

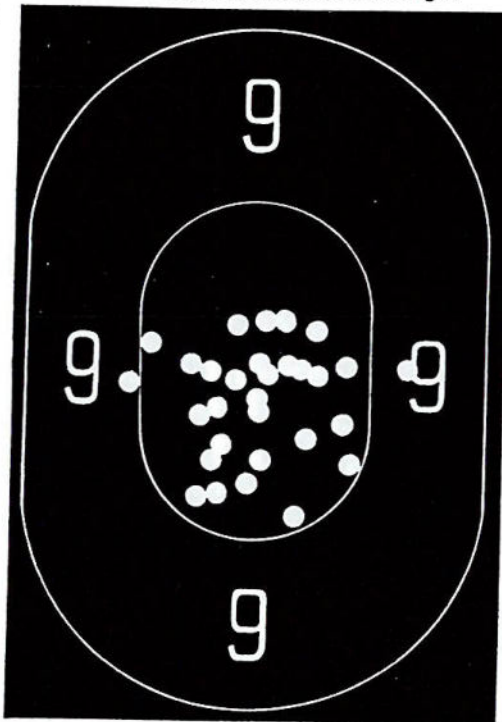
597 Ringe (298/299). Da die UIT inzwischen die Duellscheiben abgeändert hat, bleibt ihm dieser Fabelrekord auch erhalten. Die Großkaliber-Pistole wird zwar bei Kontinent- und Weltmeisterschaften geschossen, gehört aber nicht mehr zum olympischen Wettkampfprogramm.

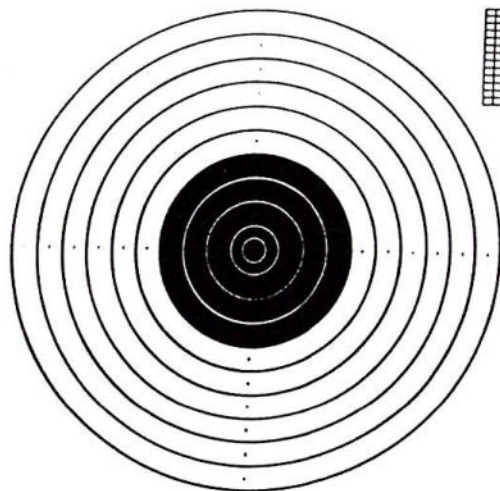
Als das Pistolenschießen bei den Frauen populärer wurde, führte die UIT die Disziplin »Sportpistole Damen« ein. Zugelassen sind nur Waffen im Kaliber .22 (=5,6 mm), und bei den Olympischen Spielen 1984 in Los Angeles erlebte der neue Wettbewerb seine Feuer- taufe. Den Weltrekord hält Nino Salouk- vadze aus der Sowjetunion mit 593 von 600 möglichen Ringen.

In der Bundesrepublik schießen auch die Männer gern mit der KK-Sportpistole, und es gibt eigene Wettkämpfe bis zur Deutschen Meisterschaft für Junioren, Juniorinnen, Damen, Schützen, Alters- und Seniorenklasse. Die Großkaliber-Pi- stole führt dagegen aus mehreren Grün- den fast ein Schattendasein: internatio- nal stellt der Deutsche Schützenbund keine GK-Nationalmannschaft, außer- dem reglementiert das bundesdeutsche Waffengesetz den Erwerb von scharfen Waffen, und es gibt wenige Schießstän- de, auf denen größere Kaliber als .22

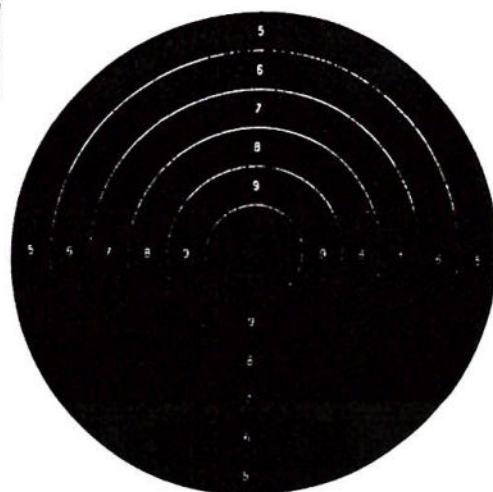
erlaubt sind. In diese Lücke sprangen andere Sportverbände wie der Bund Deutscher Sportschützen BDS oder der Bund der Militär- und Polizeischützen BdMP, die sich dem sportlichen Schie- ßen mit Großkaliberwaffen verschrieben haben, allerdings nach eigenen Regeln.

Die Duellserie beim Weltrekord: 299 Ringe.





Die Präzisionsscheibe für Sport-, Standard- und Freie Pistole. Durchmesser der Zehn: 50 Millimeter



Die neue Duellscheibe: Die Zehn mißt nur noch 10 Zentimeter (früher 15 x 10 cm).

Das Sportpistolen-Programm teilt sich in zwei Hälften auf: Den Präzisions- und den Duellteil. Zunächst müssen alle Schützen den Präzisionsteil absolviert haben, bevor es ans Duellschießen geht. Die Präzisionshälfte umfaßt 30 Wertungsschüsse auf 25 Meter (und vorher fünf Probeschüsse in acht Minuten). Für jede Fünferserie, die einzeln gestartet wird, hat der Schütze sechs Minuten Zeit. Gezielt wird auf die internationale Präzisionsscheibe, die auch für Freie Pistole, Vorderlader und Gewehr 100 Meter gilt. Bei kleineren Wettkämpfen wird oft ein Halbprogramm mit jeweils 15 Schüssen ausgeschrieben.

Auch die 30 Duellschüsse werden in Fünferserien abgefeuert. Die bisherige ovale, schwarze Duellscheibe wurde 1989 durch eine etwas vergrößerte Präzisionsscheibe ersetzt. Der Schütze hat pro Schuß nur drei Sekunden Zeit. Dann dreht eine Vorrichtung die Scheiben in der Längsachse um 90 Grad, so daß man nur noch die Schmalseite sieht. Bis zum nächsten Schuß dauert die Pause jeweils sieben Sekunden. Der Arm des

Schützen muß in dieser Zeit in der sogenannten »Fertighaltung« bleiben; mindestens 45 Grad aus der Waagerechten abgesenkt.

Zugelassene Waffen:

Großkaliber:

Jede Pistole und jeder Revolver (mit Ausnahme von einschüssigen Waffen) im Kaliber von 7,62 mm bis 9,65 mm. Das umfaßt die Kaliber in den Zoll-Maßen .30, .32, .35, .357, .38 und .38 special. Die Waffe muß mit den generellen technischen Regeln übereinstimmen, das heißt: sie muß eine offene Visierung (Kimme und Korn) besitzen, es dürfen keine Korrekturlinsen oder Filter an der Waffe befestigt sein, und kein Teil der Waffe darf die Hand umschließen. Im Anschlag muß das Handgelenk völlig frei beweglich sein.

Das Gewicht einschließlich aller Zubehörteile, wie Magazin und ähnliches, darf nicht über 1400 Gramm liegen, die Lauflänge darf 153 mm und die Visierlinie



▲ In den letzten Jahren kamen verstärkt Pistolen aus Italien und Frankreich (hier die Unique DES 32-U) auf den deutschen Markt.

▶ Vor dem Finale (rechts) wird noch einmal der Abzugswiderstand überprüft.



220 mm nicht überschreiten. Mündungsbremsen sind verboten. Der Abzugswiderstand muß, senkrecht (bei hochgehaltener Waffe) gemessen, mindestens 1360 Pond betragen. Handkanten- und Daumenaufgabe dürfen höchstens im rechten Winkel zur Waffe stehen, also die Hand nicht umschließen. Das hintere Rahmenende (genauer: der hinterste Berührungspunkt von Hand und Waffe) darf nicht weiter als 30 mm vom oberen Griffansatz entfernt sein, damit der Rahmen keinen zusätzlichen Halt bietet.

Kleinkaliber:

Jede Pistole und jeder Revolver im Kaliber .22 Randfeuer (= 5,6 mm) ist zugelassen (Ausnahme: einschüssige Waffen). Aussehen und Gewicht entsprechen den Großkaliber-Regeln. Der Mindest-Abzugswiderstand für Damen, Junioren und Juniorinnen beträgt 1000 Pond, für Schützen- und Altersklasse (nur national) 1360 Pond.

Die Gewichtseinheit »Pond« entspricht dem bekannten »Gramm« im Verhältnis 1:1.

Schießtechnik

Da sich das Wettkampfprogramm in zwei Teile aufspaltet, müssen wir auch über die Schießtechniken »Präzision« und »Duell« getrennt sprechen. Das Präzisionsschießen, der erste Programnteil, entspricht von der Anschlagstechnik den anderen statischen Pistolendisziplinen wie Luftpistole oder Freie Pistole (auf die wir später noch kommen). Grundsätzlich gelten die Hinweise aus Teil I dieses Buchs. Die wenigen Unterschiede werden im Abschnitt Training und Taktik behandelt. Wenden wir uns also zunächst dem Duellanschlag zu.

Stand

Ausgehend vom Präzisionsanschlag, der »steil« zur Scheibe ausgerichtet wird, sollten Ihre Füße etwas weiter als schulterbreit auseinanderstehen. Der Körperschwerpunkt verlagert sich leicht auf das von der Scheibe abgewandte hintere Bein, um das Gewicht der Waffe

beim Anheben auszugleichen. Der steile Anschlag unterstützt das Anheben der Waffe zudem besser als ein der Scheibe zugewandter, »offener« Anschlag.

Die Ausrichtung des Körpers zur Scheibe ist von immenser Wichtigkeit. Wenn Sie in den Anschlag gehen, muß sich die Scheibenmitte auf jeden Fall genau dort befinden, wo die Aufwärtsbewegung der Waffe endet und dann die Visierung hinzeigt. Wenn Sie sich einrichten, bewegen Sie immer den gesamten Körper, nicht nur Schulter oder Arm. Die endgültige Position der Visierung auf der Scheibe hängt davon ab, mit welchem Tempo Sie die Waffe anheben. Deshalb sollten Sie sich angewöhnen, auch beim Einrichten mit derselben Geschwindigkeit nach oben ins Ziel zu fahren, mit der Sie anschließend beim echten Schuß nach oben gehen wollen.

Wenn nämlich die Geschwindigkeit der Aufwärtsbewegung von Schuß zu Schuß variiert, dann zeigt auch die Visierung niemals auf denselben Punkt. Das liegt daran, daß für unterschiedliche Geschwindigkeiten auch unterschiedliche Muskelgruppen reagieren müssen, was wiederum zu leichten Veränderungen der Armlage führen kann.

Die Lage des Kopfes ist ebenfalls wichtig. Während des Einrichtens können Sie noch eventuelle kleine Korrekturen durch eine Veränderung der Kopfhaltung (nicht des Handgelenks!) erreichen; nur müssen Sie dann diese Position beim Schießen beibehalten. Probieren Sie es aus: Bei gleichem Anschlag und angehobenem Kopf überragt plötzlich das Korn die Kimmen-Oberkante, obwohl vorher alles paßte. Und wird der Kopf gesenkt, müßte die Mündung angehoben werden, um wieder ein richtiges Visierbild zu bekommen.

Wenn die richtige Kopfposition gefunden wurde, dürfen Sie sie nicht mehr verändern. Sie können aber mit einem kurzen Blick die Visierung beim Absenken in die Fertighaltung verfolgen, aber der Kopf bleibt gerade.

Griff

Um den stärkeren Rückstoß abzufangen, müssen Sie gerade bei Großkaliber-Pistolen die Waffe fest greifen. Darüberhinaus muß Ihr Zugriff so fest sein, daß er auch den Rückstoß von fünf Schüssen mit wenigen Sekunden Abstand aushält, ohne daß sich die Handhaltung verschiebt. Da die Festigkeit des Zugreifens auch direkt von der Höhe des Abzugswiderstandes abhängt, erfordern bereits die 1360 Pond (im Gegensatz zu 500 bei der Luftpistole oder nur 50 Pond bei der Freien Pistole) ein festeres Zupacken.

Schießen Sie Revolver, müssen Sie nach jedem Schuß den Hahn neu spannen, damit Sie den niedrigen Single-Action-Abzugswiderstand (und nicht den viel höheren Double-Action-Druck) überwinden können. Auch wenn Sie noch so fest halten, wird sich die Hand beim Anwinkeln des Arms (damit die linke Hand an den Hahn kommt) geringfügig verschieben. Eine Zeit lang war es üblich, den Daumen über die Ecke der Daumenauflage abzukrümmen, um die Waffe fest in den Griff zu bekommen und jede unbeabsichtigte Fingerbewegung am Abzug zu verhindern. Obwohl diese Technik in der Theorie einige Vorteile hat, empfehlen wir sie nicht, weil der Daumendruck selten konstant gehalten werden kann und meist Einfluß auf die Laufrichtung beim Abziehen hat.



Der Daumen sollte beim Revolverschießen entweder in Richtung zur Scheibe oder leicht nach oben weisen.



Der angewinkelte Daumen drückt die Mündung aus dem Ziel.

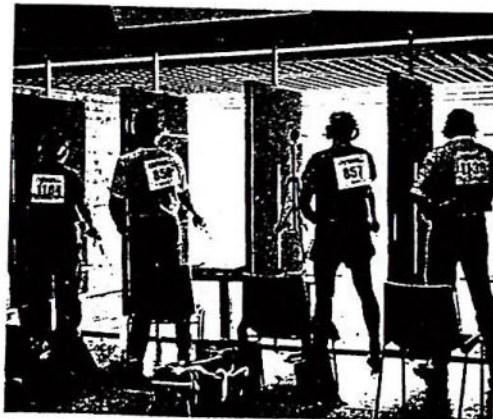
Die Griff-Form entscheidet mit über gute oder schlechte Ergebnisse. Gut passende, meist individuell angefertigte Griffschalen sorgen dafür, daß von Schuß zu Schuß und selbst nach dem Ablegen der Waffe dieselbe Greifposition wieder eingenommen werden kann. Solch ein Griff macht die Waffe praktisch zu einer Verlängerung des Arms, so daß Sie wie mit dem Zeigefinger aufs Ziel zeigen können. Zwischen den Schüssen können Sie den Druck der Hand etwas reduzieren, um das Blut wieder zirkulieren zu lassen.

Atmung

Beim Duellschießen richtet sich die Atmung nach den Kommandos der Standaufsicht. Kurz nach der Frage »Sind Sie bereit?« drehen sich die Scheiben zunächst aus der sichtbaren in die weggedrehte Stellung. Nach etwa vier Sekunden erscheinen sie dann für drei Sekunden und verschwinden dann wieder für sieben Sekunden. Wenn Sie das Kommando hören, atmen Sie normal aus und dann einmal tief ein und wieder aus. Blicken Sie dann aus den Augenwinkeln auf die Pistole in der Fertighaltung (nicht den Kopf bewegen) und atmen Sie noch einmal ein und aus.

Wenn die Scheiben sich drehen und der Arm seine Aufwärtsbewegung beginnt, atmen Sie ein – oder besser: Lassen Sie die Luft in Ihre Lungen strömen. Bei der Aufwärtsbewegung weitet sich der Brustkorb und hilft so beim Einatmen mit. Die Tiefe des Einatmens bestimmt übrigens auch die Endposition der Waffe, wie Sie schnell feststellen werden. Mit dem Absenken des Arms nach dem Schuß atmen Sie aus, und in der Fertighaltung beginnt der Atemrhythmus von neuem. Atmen Sie normal: Zu tiefes Einatmen führt zu einem Sauerstoffüberschuß, weil der Körper gar nicht soviel benötigt. Die Muskeln beginnen dann zu zittern, und der Puls geht in die Höhe.

»Sind Sie bereit?«: Vor dem ersten Duellschuß stehen die Schützen sieben Sekunden in der Fertighaltung.



Aufwärtsbewegung

Das Anheben der Waffe in die Zielposition beim Duellschießen muß schnell, aber trotzdem sanft gleitend und präzise ablaufen. Sobald sich die Scheiben drehen, beginnt auch der Arm mit seiner Aufwärtsbewegung. Das muß gleich beim ersten Mal richtig klappen.

Hier liegt ein grundsätzlicher Unterschied zwischen den Duell- oder Schnellfeuer-Disziplinen und den Präzisionswettbewerben Luft- und Freie Pistole. Wenn die Bewegung der Waffe in den Halteraum aus irgendeinem Grund nicht paßt, können Sie nicht, wie bei der Freien Pistole, noch einmal absetzen und den Ablauf wiederholen. Damit es auf Anhieb klappt und dazu noch fünfmal hintereinander, benötigt man ein hohes Maß an Training, Reaktionsvermögen, Tempo und Konzentration.

Um die Aufwärtsbewegung zu starten, lassen Sie Ihre rechte Schulter etwas fallen und bewegen Sie die Mündung leicht in Laufrichtung nach vorne unten. Diese Bewegung nutzt die Trägheit der Waffe aus, um beim Aufwärtsweg ohne Seitenabweichungen nach oben fahren zu können. Es sieht wie eine Wischbewegung aus, so als ob Sie den Kreisbogen zwischen Ihnen und der Scheibe »auswischen« würden.

Der erste Teil der Aufwärtsbewegung sollte schnell ablaufen. Wenn Sie in den Zielbereich kommen, bremsen Sie sanft ab, etwa wie auch ein automatischer Türschließer arbeiten würde: Die zu Beginn schnelle Schließbewegung verlangsamt sich so stark, daß zum Schluß die Tür ganz sanft zgedrückt wird.

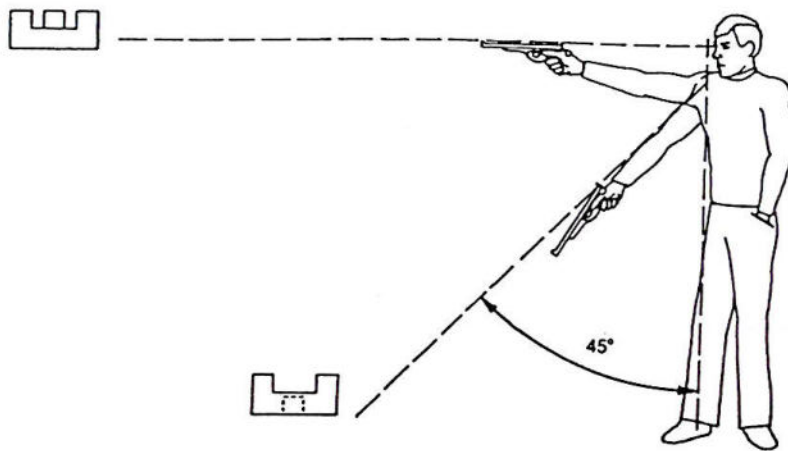
Für die Schußabgabe beim Duellschießen gibt es zwei unterschiedliche Techniken. Bei der ersten kommt die

Waffe kurz im Halteraum zum Stillstand, bevor der Schuß bricht. Bei der zweiten fällt der Schuß sozusagen aus der Bewegung heraus. Soll die Visierung im Halteraum kurz anhalten, muß die vorhergehende Aufwärtsbewegung recht schnell ablaufen, damit noch etwas Zeit zum Zielen bleibt. Die erste Methode wird sehr oft von Schnellfeuer-Schützen angewendet, während die zweite von Schützen bevorzugt wird, die sonst die langsameren, statischen Disziplinen schießen. Für welche Technik Sie sich entscheiden, bleibt Ihnen überlassen. Die Abzugstechnik unterscheidet sich etwas; wir kommen darauf im Abschnitt »Abzugskontrolle« zurück.

Die Visierung und das Zielen

Beim Duellschießen erfaßt das zielende Auge die Visierung nicht bereits in der 45-Grad-Fertighaltung, sondern etwa dort, wo die untere Kante der Drehanlage liegt. Denn das Auge muß die Scheibendrehung möglichst schnell registrieren. Schauen Sie nicht auf die Scheibe. Die Drehbewegung sollte, wenn Sie die Kante sehen, im oberen Augenwinkel erkennbar sein. Sonst hat sich das Auge auf die 25-Meter-Strecke eingestellt, und Sie schauen beim Schuß nicht auf, sondern *durch* die Visierung, die dann nicht mehr tiefschwarz und klar, sondern eher schwarzdurchsichtig erscheint. Wenn Sie eine Schießbrille haben, kann der Optiker mit einer schwachen Positivlinse dafür sorgen, daß das Auge auf der Visierung bleibt und nicht zum Ziel springt.

Bereits beim Einrichten und in der Probserie haben Sie Ihren Anschlag und die Visierung so eingestellt, daß alles



Der Drehpunkt der Aufwärtsbewegung ist die Schulter. Aus diesem Grund vergrößert sich der Winkel zwischen dem Auge, der Waffe und der Schulter, wenn die Pistole in den Anschlag gebracht wird. Wenn die Visierung im Halteraum paßt, verschiebt sich das Korn in der Fertighaltung im Kimmenausschnitt und umgekehrt.

paßt. Versuchen Sie deshalb jetzt nicht, die korrekte Kimme-/Korn-Stellung in der Fertighaltung zu kontrollieren. Dieser Kontrollblick irritiert nur, weil nämlich die Winkel zwischen Schulter und Waffe einerseits und Auge und Waffe andererseits unterschiedlich sind. Paßt die Visierung unten, verschiebt sie sich bis zum Vollkorn, wenn Sie konsequent mit verriegeltem Handgelenk nach oben fahren. In der unteren Position muß deshalb das Korn im Kimmenausschnitt verschwunden sein, damit es im Halteraum wieder stimmt. Die einzige Möglichkeit, diesen Kontrollblick konstant durchzuhalten, bestünde darin, daß der Oberkörper, der Arm und die Kopfhaltung während der gesamten Anschlagdauer fest fixiert werden müßten – und eine schnelle, sanft gleitende Armbewegung ist dann fast unmöglich.

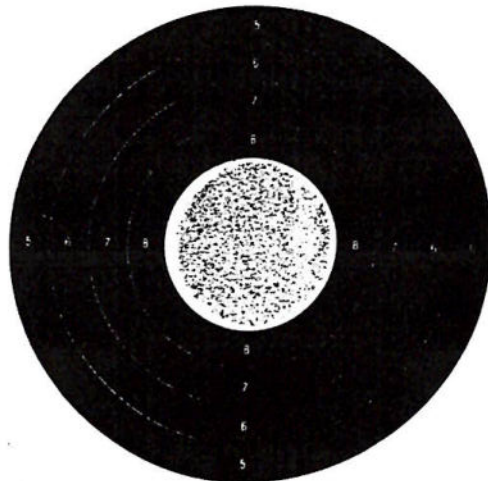
Weil für Präzision und Duell beim Sportpistolen-Schießen dieselbe Waffe benutzt werden muß, muß sich die Visierung sowohl für den langsamen als auch für den schnellen Programmteil eignen.

Am besten nimmt man ein breites, rechteckiges Korn und eine rechteckige Kimme. Die Lichthöfe, also die Lichtstreifen links und rechts vom Korn im Anschlag, sollten etwas breiter als bei der Luft- oder Freien Pistole sein, aber nicht ganz so breit wie bei einer Schnellfeuer-Pistole. Da die Breite der Lichthöfe wie die gesamte Visieransicht vom Auge des Schützen und vor allem von seiner Armlänge abhängt, gibt es keine generellen Richtwerte. In etwa sollten die Lichthöfe zusammen etwas breiter sein als das Korn. Ab Werk sind die meisten Pistolen und Revolver mit einem zu schmalen Korn ausgestattet. Probieren Sie mehrere Größen aus, bis Sie Ihre ideale Kombination gefunden haben. Auch die Kimmen sind bei Sportpistolen meist sehr schmal, so daß Verkantungsfehler oft nicht bemerkt werden. Deshalb liegen auch die Resultate beim Präzisions-schießen nie so hoch, wie sie eigentlich, vom Können der Schützen her, sein könnten. Bei den bisherigen ovalen Duellscheiben war es einfach, die Seiten-

richtung der Waffe zu kontrollieren, weil man an der Zahlenreihe der Ringangaben entlangfahren konnte. Das geht seit Anfang 1989 nicht mehr. Es gibt zwei Zielmethoden für die neuen runden Duellscheiben: Entweder wird »Fleck« geschossen, das heißt, die Visierung zeigt genau dorthin, wo auch der Schuß landen soll (also genau in die Scheibenmitte). Deutsche Spitzenschützen sind inzwischen dazu übergegangen, wie bei einer Präzisionsscheibe »Spiegel aufsitzend« zu schießen. Die Visierung sitzt dabei, wie zum Beispiel bei der Luftpistole, unter dem Scheibenspiegel (mit etwas weißem Zwischenraum). Spiegel und Korn sehen dann etwa aus wie der Buchstabe »i« mit seinem Punkt darüber.

Da der Duellspiegel größer als der Präzisionsspiegel ist, muß auch die Visierung »bei tief« korrigiert werden, und das führt bei den meisten Pistolenmodellen bald an die Grenze der Verstell-

Die Haltefläche für das Duellschießen.



Um den Duellschuß innerhalb der schraffierten Fläche zu plazieren, muß der Schütze unter dem Scheibenspiegel anhalten. Spezielle Klappkorne ermöglichen den höheren Treffpunkt.

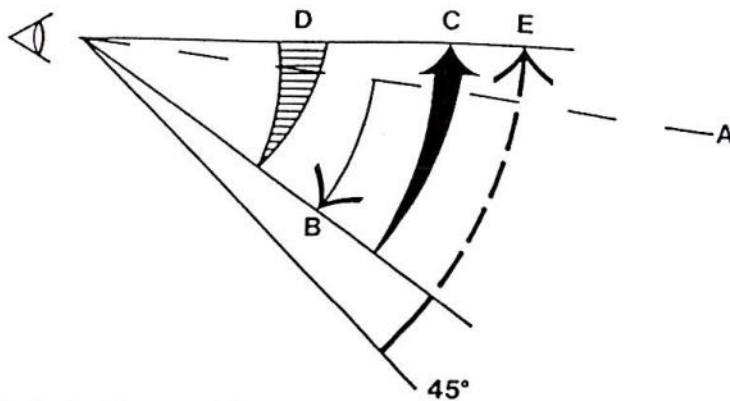
schauben. Es gibt aber inzwischen von mehreren Firmen (Linbrunner, Keppeler, siehe Anhang »Adressen«) zumindest für die Walther-GSP klappbare Korne, mit denen die Kornhöhe einfach vom Präzisions- auf den Duellhaltepunkt umgeschaltet werden kann.

Bei den bisherigen ovalen Scheiben wurden Zielfehler in der Höhe nicht so stark bestraft wie seitliche Abweichungen. Die alte »10« war 15 Zentimeter hoch, aber nur zehn Zentimeter breit. Die »gekonnte Schlamperei«, wie Bundestrainer Siegfried Arnold das Duellschießen früher bezeichnete, ist nun vorbei, und auch die Spitzenschützen mußten sich sowohl mit der Sport- als auch mit der Schnellfeuer-Pistole umstellen. Inzwischen hat sich allerdings gezeigt, daß die neuen Rekordmarken schon wieder in die Nähe der alten Rekorde gelangt sind: Die von der UIT durch die Änderung gewünschte Reserve bis zur maximalen Ringzahl schmilzt langsam zusammen.

Ab und zu tauchen bunte Visiere auf dem Markt auf: rote Kimmenblätter und gelbe oder weiße Korne. Obwohl diese Zubehörteile in der Theorie einen besseren Kontrast zum schwarzen Spiegelhintergrund bieten, konnten sie sich nicht durchsetzen. Wenn Sie auch bei Duell unter die Scheibe zielen, eignen sich schwarze Zieleinrichtungen besser.

Abzugkontrolle

Es ist nicht ganz einfach, den höheren Abzugswiderstand der Sportpistolen und -revolver schnell und sanft zu überwinden, ohne daß dabei die Waffe aus dem Zielbereich gerät. Wie beim Präzisionsschießen soll auch hier der Abzug konstant durchgedrückt werden, ohne Un-



- Die Koordination des Auslösens und der Visier-Ausrichtung bei der Aufwärtsbewegung:**
- A** Vor der Aufwärtsbewegung blickt das zielende Auge etwas unterhalb der Senkrechten in den Raum.
 - B** Wenn die Pistole den Weg nach oben beginnt, geht das zielende Auge auf die Visierung und verfolgt sie bis in den Halteraum.
 - C** Während der Aufwärtsbewegung wird die Visierung korrigiert.
 - D** Der Druck auf den Abzug wird auf diesem Weg konsequent verstärkt.
 - E** Die Pistole bewegt sich aus der 45-Grad-»Fertig-Haltung« nach oben. Die Bewegung bremst vor Erreichen des Halteraums langsam ab.

terbrechungen oder Änderungen der Stärke. Dabei hilft es, wenn schon ein Teil des Widerstands überwunden wurde, bevor die Waffe den Halteraum erreicht hat. Also beginnt man mit dem Drücken zum selben Zeitpunkt, wenn auch der Arm seine Aufwärtsbewegung startet. So überlagern sich beide Bewegungen und stören sich nicht. Diese Technik läßt sich auch anwenden, wenn Sie aus der Bewegung heraus schießen. Auf jeden Fall sollten Sie so zügig ziehen, daß der Finger beim Erreichen des Halteraums auch den Druckpunkt erreicht hat.

Um beide Bewegungen, Arm und Abzugsfinger, zu koordinieren, eignet sich das Trockentraining besonders. Mit der Zeit schaffen Sie es, daß der Finger genau am Druckpunkt steht, wenn auch die Visierung den Halteraum erreicht hat. Das erlernen Sie am besten, wenn Sie konsequent noch einmal absetzen, falls die Waffe im Halteraum steht, der Finger aber noch etwas Weg vor sich hat. Im

Halteraum darf nämlich der Finger keine von außen sichtbare Bewegung mehr machen, sondern den Schuß nur durch ein letztes, fast unmerkliches Steigern des Drucks »fliegen lassen«. Durch einen aufgesetzten Abzugsschuh oder ein breiteres Abzugszügel verteilt sich der Druck des Fingers besser und man bekommt das Gefühl, der Abzug wäre leichter.

Nachhalten

Das Nachhalten ist ein fester Bestandteil des Ziel- und Schießablaufs. Es sollte auch beim Duellschießen durchgeführt werden, auch wenn die Scheiben dann schon weggeklappt wurden. Korrigieren Sie noch oben das Visierbild falls nötig und senken Sie Arm und Waffe bis in die Fertigposition. Sie können sich dabei nach der Schmalseite der Scheiben richten. Um die korrekte seitliche Ausrichtung von Arm und Waffe in der unteren Stellung zu kontrollieren, suchen Sie



Christian Schade wurde 1990 zum dritten Mal Deutscher Meister mit der Großkaliber-Sportpistole.

sich eine Markierung auf dem Boden, etwa eine leere Hülse oder einen Aufkleber. Mit diesem Hilfsmittel läßt sich auch der richtige Haltewinkel von mindestens 45 Grad aus der Waagerechten allein einüben. Besonders wichtig ist diese Kontrollmarke, wenn Sie Revolver schießen, weil sich beim Spannen oft die Armhaltung verändert.

Wenn der Schießstand eine Brüstung oder einzelne Tischchen besitzt, können Sie den Revolver dort kurz abstützen, um den Hahn zu spannen. Aber gehen Sie vor dem nächsten Schuß wieder in die Fertighaltung zurück: Erstens bekommen Sie sonst Ärger mit der Standaufsicht, und zweitens würde der Arm in einer Schlangenbewegung nach oben fahren, weil die Muskeln plötzlich angespannt werden.

Wenn es keine Ablage gibt, winkeln Sie nach dem Nachhalten den Ellbogen an und nehmen den Revolver eng zum Körper zurück. Ziehen Sie den rechten Oberarm gegen den Körper, während

der linke Daumen den Hahn kräftig nach hinten drückt (um sicherzugehen, daß er auch einrastet). Strecken Sie nun den Ellbogen wieder und gehen Sie in die 45-Grad-Haltung zurück. Eine Reihe von Spitzenschützen macht das so, selbst wenn sie Sportpistolen schießen, die sich ja selbst nachladen. Sie haben dann etwas zu tun, während sie auf das Wiederkehren der Scheibe warten, und außerdem kann man schnell kleine Probleme wie verklemmte Hülsen im Verschluß oder eine verrutschte Griffklappe beheben.

Training

Das Sportpistolen-Training sollte beide Elemente, langsam und schnell, enthalten. In der Regel ist es so, daß schon ein hohes Präzisionsergebnis über die spätere gute Platzierung entscheidet – denn gut Duellschießen können sehr viele Sportler. Eine saubere kontrollierte Schußabgabe im langsamen Teil ist also wichtig und muß ständig trainiert werden.

Dafür muß der Anschlag stabil und die Abzugstechnik so automatisiert sein, daß der Schuß ohne bewußtes Nachdenken weich und ruckfrei ausgelöst wird. Das geht am besten im Trockentraining: Legen Sie ein Fünfmarkstück auf die Rückseite einer Scheibe und ziehen Sie mit einem Farbstift einen Kreis drumherum. Hängen Sie die Scheibe jetzt in etwa drei Metern Entfernung an die Wand und zielen Sie so darauf, daß die Visierung immer innerhalb des Ringes bleibt. Bleiben Sie dort etwa 15 Sekunden und setzen Sie dann ab. Üben Sie das zunächst zehn, später eventuell bis zu dreißig Minuten lang. Das hilft Ihnen, das saubere und ruhige Halten im Halteraum zu erlernen.

Durch einen größeren Abstand können Sie die Übung erschweren. Aber übertreiben Sie nicht: Niemand kann wirklich eine Waffe genau auf einen winzigen Punkt halten. Schwankungen gehören dazu, und fahren Sie lieber Schleifenbewegungen durch einen größeren Kreis, als daß Sie den kleinen Halteraum nur für Sekundenbruchteile halten können. Das würde später zum bewußten Abziehen und meist zum Durchreißen führen.

Jetzt kommt das Abziehen dazu. Sie müssen die Waffe fest halten, besonders bei Großkaliber, weil sie sich sonst durch den Rückstoß in der Hand bewegt und die Schüsse sich auf der Scheibe verteilen würden. Die Visierlinie ist zudem bei Sportpistolen recht kurz, so daß Winkelfehler schlechter als bei Luftpistole oder Freier Pistole zu erkennen sind.

Die Ausrichtung von Kimme und Korn erfordert deshalb Ihre volle Konzentration. Die Visierverhältnisse sind der einzige Punkt, der im guten Anschlag ständig beobachtet werden muß. Die Armbewegung und das Abziehen dagegen müssen automatisch, unbewußt ablaufen, ohne daß Sie sich darauf noch zusätzlich konzentrieren müßten. Mit einer leeren Hülse oder einem Gummistopfer können Sie die Schußabgabe simulieren. Die Waffe darf dabei nicht aus dem Ring springen; nichts außer dem Abzugsfinger darf sich bewegen. Wenn Sie, wie schon beim Duellschießen beschrieben, vor Erreichen des Halteraums einen großen Teil des Abzugswiderstands überwunden haben, kann nichts schiefgehen. Bevor Sie das erste Mal auf den Schießstand gehen, sollten diese Abläufe sitzen. Scharfes Training darf nur die Dinge festigen, die Sie zuerst im Trockentraining erlernt haben.

Achten Sie von Zeit zu Zeit darauf, daß die Pistole wie von selbst richtig im Halteraum steht und ohne Bewegen des Handgelenks auf das Ziel weist. Sie werden schnell herausfinden, daß ab und zu der Griff verändert werden muß. Das ist normal, denn die Muskulatur verändert sich zum Beispiel durch körperliche Arbeit, und je nach Witterung nimmt auch der Umfang Ihrer Hand zu oder ab. Kimme und Korn müssen automatisch richtig stehen, denn selbst wenn Sie, durch kleine Korrekturen aus dem Handgelenk oder der Kopfhaltung, das beim langsamen Teil ausgleichen könnten, bleibt Ihnen dafür beim Duellschießen keine Zeit. Schießen Sie regelmäßig auf die umgedrehte weiße Scheibe, so daß Sie sich voll auf den Ablauf konzentrieren können, ohne vom Spiegel abgelenkt zu werden. Versuchen Sie, enge vertikale Gruppen zu schießen. Arbeiten Sie eher am Aussehen dieser Gruppen als an Ringzahlen. Selbst wenn Sie auf eine normale Scheibe schießen, können Sie mit schwarzem Filzstift die Ringe überdecken. Das hilft Ihnen, Schußgruppen (und ihre Zusammenhänge) zu entdecken und nicht stattdessen Ringe zu zählen. Die Firma Edelmann (siehe Anhang) bietet verschiedene Trainings-scheiben an, die gemeinsam mit den DSB-Bundestrainern entwickelt wurden und die sich hervorragend für diese Übungen eignen.

Wenn das Präzisionsschießen klappt, können Sie mit dem Duelltraining beginnen. Gute Schützen bringen es hier auf Ergebnisse nahe dem Maximum – und das unter hoher nervlicher Belastung. Ich erinnere mich an ein Stechen zwischen dem Amerikaner Francis Higginson und dem Rumänen Dan Iuga bei der Weltmeisterschaft 1974 in Thun in

der Schweiz: Beide mußten eine zweite 15-Schuß-Serie im Stechen schießen, um den endgültigen Sieger zu ermitteln. Bei der ersten Serie hatten beide nur ein einziges Mal die Zehn verfehlt.

Zunächst sollten Sie auf eine stehende Scheibe trainieren, und zwar nur die Aufwärtsbewegung, ohne abzuziehen. Wenn das Armheben sanft und ruckfrei klappt, üben Sie trocken, indem Sie schon während der Aufwärtsbewegung auf das Zügel drücken. Kleben Sie ein schwarzes Schußlochpflaster dort auf die Scheibe, wo die Bewegung abbremst und Sie den letzten Druck auf den Abzug ausüben wollen. Sind Sie zufrieden?

Dann geht es auf den Schießstand. Zunächst schießen Sie ein paarmal auf die stehende Scheibe, wobei Sie nur auf Genauigkeit und sauberes Auslösen achten und, falls nötig, die Visierung korrigieren. Stören Sie sich nicht daran, wieviel Zeit Sie zum Abziehen benötigen (obwohl Ihr Trainer die Zeiten notieren sollte). Alle Schüsse, die zu hoch oder seitlich liegen, waren schlecht. Da stimmte entweder das Timing nicht und Sie haben zu spät abgezogen, oder, bei seitlichen Ausreißern, ruckhaft am Abzug gerissen. Liegen die Treffer zu tief, ist das in Ordnung – hier stimmen nur die letzten Feinheiten der Koordinierung noch nicht.

Dann beginnt das Training auf die drehende Scheibe, damit Sie Ihr Timing, Ihr Zeitgefühl entwickeln können. Um die Technik zu überprüfen, können Revolvergeschützen vom Trainer eine oder mehrere leere Hülsen unter die Patronen in der Trommel mischen lassen. Für Pistolenschützen ist das schwieriger, weil leere Hülsen nicht ins Patronenlager rutschen und es sogenannte »Dummies« (Patronen ohne Ladung) nur für Groß-

nicht aber für Kleinkaliber gibt. Auch wenn es jetzt ab und zu nicht knallt, muß die Waffe ruhig im Halteraum bleiben und darf nicht springen. Dieses »russische Roulette« hilft Ihnen dabei, Abzugsfehler zu entdecken und zu beseitigen. Trockentrainingsabzüge, die manche Hersteller für ihre Modelle anbieten, sind nicht sehr geeignet, weil deren Abzugscharakteristik in der Regel anders als die der normalen Waffe ist. So kann sich das Gehirn die Druckverhältnisse beim Abziehen schlecht einprägen.

Zwischendurch sollte man immer wieder trocken trainieren. Auch Weltmeister und Olympiasieger kommen nicht ohne diese Technik aus, und es dauert eben seine Zeit, bis sich alle Abläufe im Unterbewußtsein eingelagert haben.

Wir haben vorhin beschrieben, wie während des Duelldurchgangs geatmet wird. Nutzen Sie Ihren Atemrhythmus als eine Art von Zeitgeber. Nach einiger Zeit sollten Sie, nur auf Grund Ihrer Atemzüge, sagen können, wann der nächste Drei-/Sieben-Sekunden-Rhythmus beginnt. Am Ende sind Sie soweit, daß man glauben könnte, Ihr Wille ließe die Scheiben drehen. Das bringt einen psychologischen Vorteil und die nötige Sicherheit, um den Schuß ohne Zweifel auszulösen. Dieses Sicherheitsgefühl entscheidet über die Höhe des Duellergebnisses mit, und Sie bekommen es nur durch regelmäßiges Training.

Wettkampfvorbereitung

Die Planung eines Wettkampfes muß ein fester Bestandteil Ihres Trainings werden. Die Vorbereitung umfaßt die letzten zwei bis vier Wochen vor einem wichti-

gen Match. Während dieser Zeit sollte Ihr Training spezielle Wettkampfschulung enthalten. Sie sollten die Pistole jeden Tag in die Hand nehmen, um die feinen Abläufe im Trockentraining und durch mentale Wiederholung einzuprägen. Zum Beispiel läßt sich der Duellablauf auf diese Weise mit sichtbaren Resultatsteigerungen im Wettkampf üben. Das kommt daher, daß das korrekte geistige Nachvollziehen einer Bewegung oder eines Ablaufs die benötigten Muskeln und Nervenbahnen schult. Das richtige Timing überprüft man mit einer Stoppuhr, oder noch besser, mit Hilfe eines Cassettenrecorders, auf dem man die Kommandos der Standaufsicht bei einem Wettkampf aufgezeichnet hat. Auch das Drehen der Scheiben muß hörbar sein; auf diese Art und Weise speichert sich der Zeitablauf im Gehirn ein.

Wenn möglich, trainieren Sie nicht allein, sondern mit mehreren zusammen. So gewöhnen Sie sich an den Lärm, wenn zum Beispiel zwanzig Schützen gleichzeitig ihre Duellschüsse abfeuern. Wenn Sie das noch nie in der Praxis erlebt haben, bringt Sie der Krach beim Wettkampf ganz schön durcheinander. Also besuchen Sie andere Wettkämpfe und schauen dort zu, um sich an die Atmosphäre zu gewöhnen.

Auch einige Testwettkämpfe im Training gehören dazu, aber konzentrieren Sie sich immer auf die saubere Technik und nicht auf die (sowieso nicht vergleichbaren) Ringzahlen.

Taktik

Wenn wir über Taktik im Zusammenhang mit einem Schießwettkampf reden, dann meinen wir eine bestimmte Erfah-

rung, ein durchdachtes, organisiertes Herangehen. Taktische Erfahrung umfaßt Ihre Fähigkeit zu planen und bestimmte Kräfte einzusetzen, um Ihr Ziel zu erreichen. Sie können darüberhinaus Probleme schneller erkennen und Fallen vermeiden, in die ein ungeübter Wettkämpfer schnell hineintappt.

Ihre mentale Vorbereitung gilt für beide Wettkampfteile. Für die Präzision müssen Sie lernen, vorsichtig und geduldig zu werden. Die Schießzeit von sechs Minuten für jeweils fünf Schüsse ist mehr als ausreichend; also widerstehen Sie der Versuchung, die Serie so schnell wie möglich herauszujagen. Planen und schießen Sie jeden Schuß sorgfältig. Es gibt kaum etwas Deprimierenderes, als nach knapp drei Minuten bereits auf seinem Stuhl zu sitzen, mit einer höchst mittelmäßigen Fünferserie auf der Scheibe. Die Selbstvorwürfe und das Nachdenken über die verlorenen Ringe zerstören Ihre Konzentration auf die noch folgenden Schüsse.

Das Scheibenwechseln nach jeweils fünf Schuß unterbricht das Schießen. Jetzt können Sie sich wieder neu vorbereiten, gute wie schlechte Schüsse vergessen (nachdem Sie beide in das Schießbuch eingetragen haben) und sich auf den Ablauf konzentrieren. Gehen Sie mehrmals in den Anschlag, aber beachten Sie dabei die Sportordnung: Das Magazin darf erst auf Anordnung gefüllt werden, und während der Trefferaufnahme bleiben die Waffen auf der Ablage liegen.

Passen Sie sich der Situation an. Wenn es windig ist, versuchen Sie in den ruhigeren Phasen zu schießen, aber achten Sie auf die Zeit! Wenn der Präzisionsteil vorbei ist, granteln Sie nicht über Ihr Ergebnis oder das der Konkur-

renten, sondern richten Sie Ihr Augenmerk auf den nächsten Abschnitt, das Duellschießen.

Die Höhe der Scheiben kann von Anlage zu Anlage variieren, also checken Sie diesen Punkt, wenn Sie den Schießstand zum Wettkampf betreten. Ändern Sie nicht die Aufwärtsbewegung oder gar den Auslösepunkt, um die unterschiedliche Höhe auszugleichen. Dafür hat die Kimme Stellschrauben, damit Sie die Schüsse so ins Zentrum schrauben können. Überprüfen Sie auch Ihren späteren Schießplatz. Einige Stände haben eine Brüstung, andere einzelne Tischen, manche überhaupt keine Ablagemöglichkeit. Das kann dazu führen, daß Sie Ihre Schießtechnik verändern müssen, besonders, wenn Sie Revolver schießen.

Unter bestimmten Lichtverhältnissen kann man die Schußlöcher vorn in der Scheibe, besonders die von Wadcutter-Geschossen, sehen. Eine leichte positive Linse in der Schießbrille kann diese unwillkommene Ablenkung verhindern. Aber am besten konzentrieren Sie sich voll auf die Visierung, die Sie natürlich vorher noch einmal geschwärzt haben.

Wie bereits ausgeführt, müssen Sie absolutes Vertrauen in Ihr Zeitgefühl haben. Lassen Sie sich nicht durch die frühen Schüsse anderer Schützen ablenken, und ziehen Sie nicht aus Reflex einfach mit ab. Entweder bringt es Ihr Zeitgefühl durcheinander, oder Sie reißen bewußt und verziehen den Schuß. Ignorieren Sie alles um sich herum und lassen Sie Ihren Schuß nach etwa 2,6 bis 2,8 Sekunden fliegen. Das gibt Ihnen auch die nötige Reserve, bis die Scheibe wieder wegdreht.

Wenn Ihre Technik stimmt, können Sie getrost als Letzter schießen.

Ausrüstung, Waffen und Munition

Zusätzlich zur Grundausrüstung, die in Teil I des Buchs beschrieben wurde, brauchen Sie noch ein paar Dinge. Natürlich müssen Sie Ihre Schießbrille beim Duellschießen nicht weglegen, aber eine Irisblende, die das Blickfeld stark einengt, kann zwar beim Präzisionsschießen nützen – bei Duell hindert sie eher.

Ein kleines Reinigungsset brauchen Sie, um zwischendurch die Großkaliberwaffen zu putzen, weil diese Waffen schnell zum Rosten neigen. Etwas Holzkitt kann nützlich sein, wenn Sie, aus welchem Grund auch immer, den Griff (etwas!) verändern wollen. Manchmal bricht auch etwas vom Griff ab, wenn man den Revolverhahn spannt.

Die Wahl der Waffe ist Geschmacksache, wenn man einige Grundprinzipien beachtet. Für Sportpistole-Kleinkaliber sind gewöhnlich die Waffen für die Disziplin »Standardpistole« die beste Wahl, etwa die Schweizer Hämmerli 280, die Walther GSP aus Ulm, die französische Unique DES 69 U, die FAS Domino aus Italien und andere. Alle diese neueren Modelle haben eine niedrige Visierlinie und dadurch eine gute Rückstoßaufnahme, was besonders für Standardpistolen-Schützen ein Argument ist. Aber auch mit einigen der älteren halbautomatischen Pistolen lassen sich gute Resultate schießen.

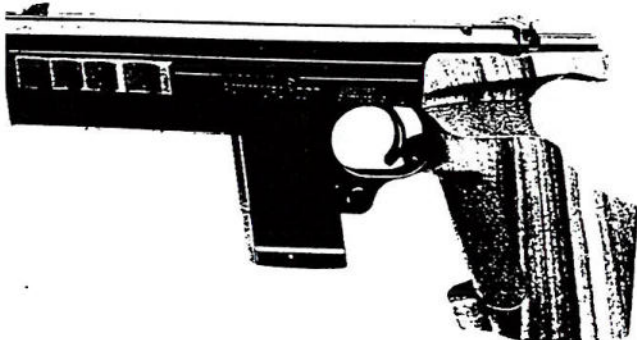
Revolver im Kleinkaliber .22 l.r. kommen nicht ganz an die Präzision der Pistolen heran, außerdem sind sie nicht so universell wie diese und bieten nicht den entsprechenden Gegenwert fürs Geld – es sei denn, man schießt auch Großkaliber-Revolver: Dann läßt sich, mit derselben Griffelage, billig mit einem



In Lenzburg/Schweiz baut Hämmerli die neuen Kohlefaser-Sportpistolen. Ein Spezialist schießt sie ein und justiert die Visierung.



Die Walther GSP gibt es seit 1968. Mit Wechselsätzen läßt sie sich auf Großkaliber und Schnellfeuer umrüsten.



Aus Kohlefaser (Carbon) besteht das Gehäuse der Hämmerli 280, hier im Kaliber .32 S & W long.

KK-Revolver trainieren. Der Smith & Wesson K-22 Masterpiece wurde deshalb entwickelt.

Der heutige Trend beim Großkaliberschießen ist das Kaliber .32 S & W long aus der Pistole, mit der Genauigkeit und etwa dem geringen Rückstoß einer Kleinkaliber-Pistole. Das kleinere Schußloch bringt übrigens keinen Nachteil: Alle Schüsse werden mit dem .38er-Schußlochprüfer ausgewertet. Die meisten hochwertigen Pistolen im Kaliber .32 gibt es baugleich mit bewährten KK-Waffen, so die Hämmerli 280, die Walther GSP oder die Erma ESP 85 A. Durch ein Wechselsystem läßt sich blitzschnell aus der Klein- eine Großkaliberpistole zaubern, die zudem weniger kostet als zwei getrennte Waffen. Die finnische Sako TriAce (die allerdings nur noch als Gebrauchtwaffe erhältlich ist) und die GSP kann man sogar mit einem weiteren Wechselsystem auf Schnellfeuerpistole (Kaliber .22 kurz) umrüsten.

Neben dem Vorteil, in jeder Disziplin

dieselbe Handlage, denselben Griff und dieselben Visierverhältnisse zu haben, kann man mit der billigen 22er-Munition trainieren und mit der .32 seine Wettkämpfe bestreiten – und nicht zuletzt alle Möglichkeiten des bundesdeutschen Waffengesetzes ausnutzen (siehe auch Anhang).

So gut diese »Schießmaschinen« auch sein mögen, für manche Schützen können sie die traditionellen Großkaliber-Pistolen wie die Smith & Wesson-Modelle K-38 und 52 oder den Colt Python nicht ersetzen. Die Wahl liegt letztendlich bei Ihnen.

Es gibt eine Menge guter Munitionsfabrikate auf dem Markt; die meisten Schützen bevorzugen »Wadcutter«-Munition, »Tonnenschneider«, wie es übersetzt heißt, weil die Geschosse zylindrisch sind. Inzwischen sind die Preise so stark angestiegen, daß viele ihre Patronen selbst wiederladen, mit dem zusätzlichen Vorteil, ihre höchstpersönliche Laborierung verschießen zu können. Nur die Geschosse sollte man fertig kau-



Ein klassischer Revolver: Colt Python im Kaliber .357 Magnum.

fen, weil man beim Selbstgießen (für Wettkampfw Zwecke) nicht an deren Perfektion herankommt.

Wiederlader erkennt man daran, daß sie zwischen den Serien den anderen Schützen um die Füße krabbeln, um die herausgeflogenen Hülsen aufzusammeln. Sie sind so zwar bis zur nächsten Serie beschäftigt, aber wir halten es trotzdem für eine unnötige Ablenkung vom eigentlichen Geschehen. Für Großkaliber-Pistolen gibt es neuerdings Hülsenfänger aus Kunststoff, die ohne viel zusätzliches Gewicht an der Waffe die Hülsen auffangen.

Kapitel 8

Standardpistole

Diese Disziplin ist verhältnismäßig neu im UIT-Programm. Sie wurde 1969 bei den Europameisterschaften in Pilsen/Tschechoslowakei zum ersten Mal durchgeführt. Der Ablauf ähnelt sehr stark dem »American Match«, und der Einfluß der Amerikaner führte auch zur Aufnahme des Wettbewerbs ins Regelwerk. Man benötigt wenig Ausrüstung und kommt sogar oft ohne Drehanlagen aus, wenn die Zeiten per Hand gestoppt werden können.

Trotzdem haftet der Standardpistole überraschenderweise ein wenig der »Dornröschen«-Effekt an; selten wird diese Disziplin bei Großveranstaltungen ausgeschrieben, sieht man einmal von den Welt- und Kontinentmeisterschaften ab. Bei der WM 1970 in Phoenix/Arizona gehörte die Standardpistole zum Wettkampfprogramm der Damen, später wurde sie als offenes Programm angeboten. Einige Länder übersehen sie vollkommen, andere schießen sie international

Erich Buljung (USA) nach seinem Weltrekord 1982 in Caracas.



nur quasi nebenbei mit. Das ist schade, denn die Standardpistole unterscheidet sich grundsätzlich von allen anderen UIT-Disziplinen und bietet eine ganz neue Herausforderung für die Schützen.

Der erste Sieger in dieser Waffenart war der Tscheche Ladislav Falta mit 582 (von 600 möglichen) Ringen. Ragnar Skanaker schraubte die Marke bei der Weltmeisterschaft 1978 in Seoul einen Ring höher, aber der aktuelle Weltrekord gehört dem Amerikaner Erich Buljung, der bei den Panamerikanischen Spielen 1984 auf 584 Ringe kam.

Auch die Standardpistole wird auf die internationale Präzisionsscheibe geschossen, die Entfernung beträgt 25 Meter. Das Programm besteht aus dreimal zwanzig Schüssen. Jeder 20-Schuß-Teil wiederum setzt sich aus vier Fünferserien zusammen. Im ersten Drittel hat der Schütze 150 Sekunden für jede Serie Zeit. Im zweiten Drittel sind es noch 20

Sekunden für fünf Schuß, im letzten Drittel nur noch zehn Sekunden. Vor Beginn des Wettkampfprogramms darf eine Probserie in 150 Sekunden abgefeuert werden.

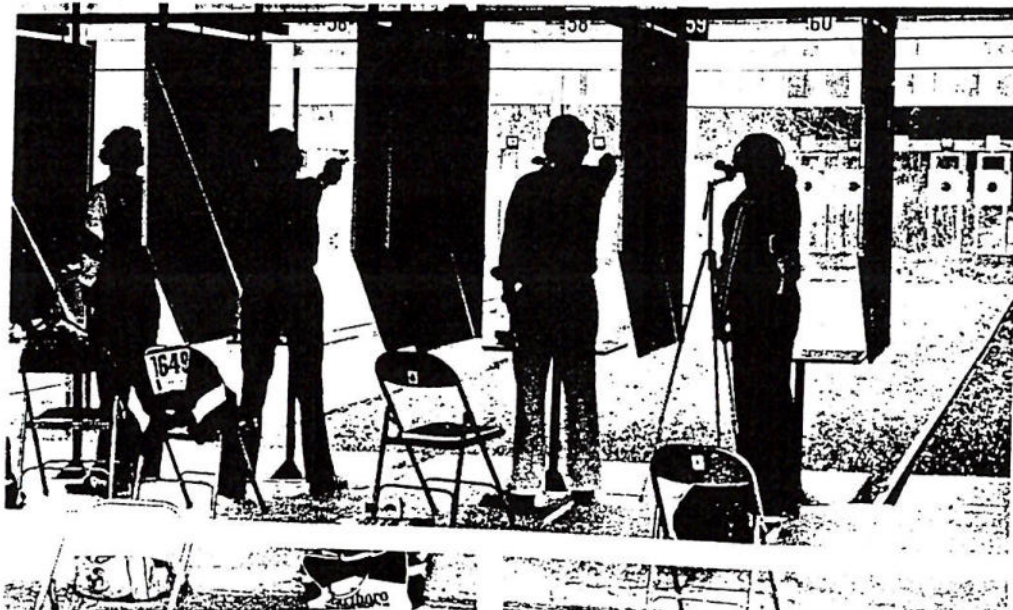
Zugelassene Pistolen

Die Beschränkungen entsprechen denen der Kleinkaliber-Sportpistole für Damen (Abzugswiderstand ebenfalls 1000 Pond).

Schießtechnik

Der Wettkampf enthält sowohl langsame als auch schnelle Elemente, der 20-Sekunden-Teil liegt in der Mitte zwischen beiden. Es gibt einige Abweichungen von der Grundtechnik, und der vertikale Weg in den Halteraum muß besonders

Standardpistolen-Schützen an der Feuerlinie (WM Caracas 1982).



präzise ablaufen, weil die Ringe viel kleiner sind als auf der Duellscheibe.

Anschlag

Einige Trainer empfehlen unterschiedliche Haltungen für die einzelnen Programmteile. Wir glauben, daß der Anschlag durchgehend gleich sein kann. Am besten stellen Sie sich wieder, wie bei der Sportpistole, steil zur Scheibe. Das hilft beim Anheben der Waffe. Die Füße stehen etwas mehr als schulterbreit auseinander, mit dem Körpergewicht mehr zum vorderen Fuß, damit der Rückstoß von fünf nacheinander abgefeuerten Schüssen direkt in den Schießarm und dann in die Schulter geht. Damit verhindert man, daß die fünf »Schläge« einen langsam auf die Hacken treiben. Wenn Sie sich vorlehnen, wird die Pistole immer wieder das Bestreben haben, in den Zielraum zurückzukehren, wenn der Rückstoß vorüber ist. Sonst richten die aufeinanderfolgenden Stöße Sie nach und nach auf. Eventuell geht sogar der Oberkörper in die Rücklage, weil Sie die Schulter durch- und den Schießarm nach vorn drücken.

Durch das Aufrichten verändert sich natürlich auch die Trefferlage, weil Sie ständig höher zielen müssen. Eine zwar schmale, aber verdächtig längliche Schußgruppe in der Höhe ist ein sicheres Zeichen für diesen Haltungsfehler. Das Vorlehnen des Körpergewichts hilft außerdem, beim Anheben der Pistole die Bewegung oben abzubremesen.

Was wir im letzten Kapitel über die Stellung des Körpers zur Scheibe, die Geschwindigkeit beim Anheben und die Kopfhaltung gesagt haben, gilt auch für die Standardpistole.

Griff

Der Griffwinkel muß steiler sein als für sonstiges Präzisionsschießen, also im Verhältnis zur Laufachse mehr zum 90-Grad-Winkel hin. Das gibt einem mehr Kontrolle über die Pistole und verhindert, daß die Waffe während der fünf Schüsse in der Hand hochsteigt. Außerdem muß man nach dem Rückstoß durch den Schuß den Lauf nicht wieder so weit nach unten drücken, die Visierung kann schneller neu erfaßt werden und das Abziehen (in Richtung der Laufachse) geht leichter. Der Griff einer Standardpistole sollte zu den Konturen Ihrer Hand passen (soweit es die Regeln gestatten) und die Laufachse so tief wie möglich in die Hand setzen, damit die Mündung nicht so stark springt.

Atmung

In den 20- und 10-Sekunden-Serien sollte der Atemrhythmus dem des Duellschießens entsprechen, den wir bereits beschrieben haben. Wieder sollten Sie Ihre Atmung als Taktgeber nutzen. Wenn das Kommando »Sind Sie bereit?« kommt, drehen sich die Scheiben innerhalb von drei Sekunden zunächst weg und nach sieben Sekunden wieder dem Schützen zu. Atmen Sie also genauso, wie wir es für die Zeit vor Schießbeginn bei der Sportpistole beschrieben haben.

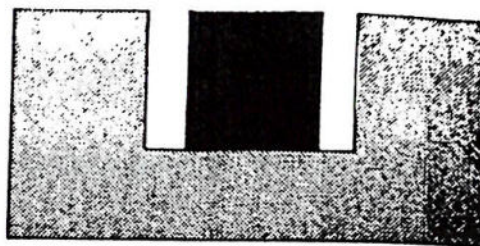
Einige Trainer raten dazu, nach dem dritten Serienschuß noch einmal kurz einzuatmen. Wir halten das nicht für günstig, weil es den Schießrhythmus unterbricht und sich gegebenenfalls die Visierung verschiebt. Mit einer einigermaßen guten Kondition sollte man in der Lage

sein, selbst hoch über dem Meeresspiegel für zwanzig Sekunden die Luft anhalten zu können, ohne gleich umzufallen.

Der Bewegungsablauf beim Anheben der Pistole

Vieles von dem bereits erwähnten (siehe Sportpistole) trifft auch auf die Standardpistole zu. In der 20-Sekunden-Serie haben Sie ausreichend Zeit für den ersten Schuß, deshalb brauchen Sie den Arm nicht schneller als für einen Präzisionsschuß anzuheben. Konzentrieren Sie sich voll auf die Visierung, die passen muß, wenn Sie den Halteraum erreichen. Anders als beim Duellschießen muß die Waffe wirklich stoppen, bevor der erste Schuß fällt. Das liegt daran, daß Sie eben nicht nur einen, sondern fünf Schüsse von derselben Zielposition abfeuern müssen. Einige Schützen überziehen den Halteraum beim ersten Schuß und müssen dann korrigieren. Das kostet Zeit und sollte deshalb unbedingt vermieden werden.

In der 10-Sekunden-Serie bricht der Schuß genau wie bei einem normalen Duellschuß nach etwa 2,5 bis 2,8 Sekunden. Trotzdem gilt in erster Linie die Präzision: Sie müssen möglichst perfekt zielen, während die Geschwindigkeit der Aufwärtsbewegung entsprechend schnell bleibt. Schließlich ist der Durchmesser des Neuner-Rings auf der Präzisions-scheibe genauso groß wie beim Duellschießen die gesamte Zehn, und ein Standardpistolen-Schütze muß versuchen, in der 10-Sekunden-Serie möglichst alle Schüsse mindestens in dieser Neun zu halten. Fehlerloses Zielen ist der einzige Weg dorthin.



Verhältnis Kimme/Korn der Standardpistole

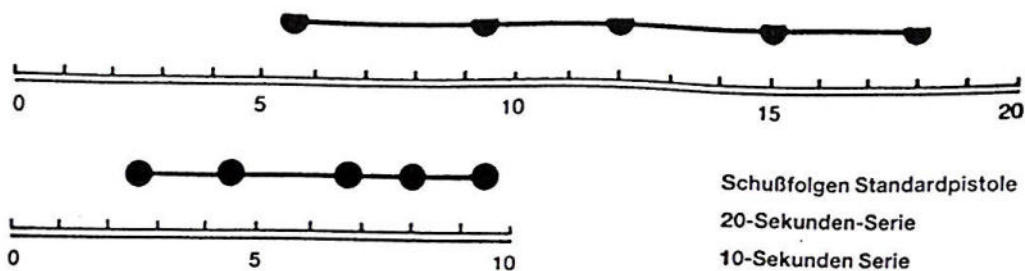
Die Regeln für das Erfassen der Visierung und der Drehbewegung (aus den Augenwinkeln) bleiben dieselben wie beim Duellschießen.

Zielen und Visierung

Weil der Scheibenspiegel in dieser Disziplin relativ groß ist, muß auch die Visierung möglichst breit und großflächig sein. Diese Blöcke lassen sich aus der Bewegung und auch nach dem Rückstoß schnell erfassen. Trotzdem ist die Genauigkeit wichtig, also dürfen die Lichtspalte links und rechts neben dem Korn nicht zu breit sein. Sind sie aber zu schmal, kann man sie in der Bewegung nicht gut genug erkennen (siehe Zeichnung). Am besten probieren Sie verschiedene Maße aus, bevor es losgeht. Der Halteraum sollte deutlich unter dem Spiegel sitzen, damit in den schnellen Serien die (vielleicht etwas hüpfende) Visierung nicht sofort mit dem dunklen Hintergrund verschmilzt.

Abzugskontrolle und Nachhalten

Das kontrollierte Auslösen des Abzugs ist das Kernstück jeder Pistolen-Schießtechnik. Besonders in dieser Disziplin, bei der die wichtige zentrale Zone auf



Schußfolgen Standardpistole
20-Sekunden-Serie
10-Sekunden Serie

der Scheibe verhältnismäßig klein ist, und die Schüsse in kurzen Zeitabständen abgefeuert werden. Das ist mit einem Ein-Kilo-Abzug gar nicht so leicht. Um das Durchreißen zu verhindern, das sehr weite Ausreißer auf der Scheibe bringen würde, muß man wieder beim Anheben vorziehen – natürlich nach dem ersten Schuß auch in den Erholungsphasen vom Rückstoß, bevor die Waffe wieder im Halteraum steht.

Während Sie die Pistole wieder in den Halteraum bringen und die Visierung korrigieren, gehen quasi Nachhalten und das Auslösen des nächsten Schusses ineinander über. »Schießen während des Nachhaltens« heißt ein Fachbegriff, der den Ablauf deutlich beschreibt, wenn mehrere aufeinanderfolgende Schüsse schnell, aber akkurat brechen müssen.

Dabei ist die Lage des ersten Schusses entscheidend, weil sich die anderen naturgemäß (besonders in der 10-Sekunden-Serie) darum herum gruppieren werden. In der 20-Sekunden-Serie reicht die Zeit, um ausgiebig nachzuhalten und auch notfalls die Visierung zu korrigieren. Das Schießen darf nicht instinktiv ablaufen; der Schwerpunkt liegt auf einer sauberen Abzugstechnik und einem sorgfältigen Ausrichten von Kimme und Korn. Wie bei allen Schnellfeuer-Disziplinen, die eine Serie von Schüssen erfordern, müssen Sie daran denken, nach jedem Schuß den Abzug wieder vollständig nach vorn zu lassen – sonst arbeitet der Mechanismus nicht.

Training

Die technischen Schwierigkeiten, die dieser Wettbewerb in sich birgt, kann man nur mit regelmäßigem, methodischem Training bewältigen. Zuerst muß die Aufwärtsbewegung erlernt und perfektioniert werden, ohne daß überhaupt ein Schuß abgefeuert wird. Um dieses weiche, sanfte Gleiten nach oben zu erlernen, lesen Sie bitte die Beschreibung im Kapitel »Sportpistole« noch einmal durch. Trainieren Sie diese Bewegung so lange, bis sie mühelos und natürlich abläuft. Wenn das klappt, geht es weiter mit dem Auslösen des ersten Schusses – am besten beim Trockentraining. Heften Sie eine Markierung unter die Scheibe auf den Rahmen. Sie soll den Punkt anzeigen, an dem sich die Aufwärtsbewegung verlangsamt und Sie beginnen müssen, den Abzug zu drücken. Zu Beginn arbeiten Sie nur mit dieser Markierung: Drehen Sie die Scheibe mit der weißen Rückseite nach vorn und konzentrieren Sie sich zunächst auf die saubere Visierung im Halteraum. Geben Sie den ersten Schuß zunächst nur trocken (mit einer leeren Hülse), später dann mit scharfer Munition ab.

Erst wenn Sie in der Lage sind, die Aufwärtsbewegung und den ersten Schuß weich und in der richtigen Zeit abzufeuern (in etwa sechs Sekunden in der 20er-Serie und in etwa 2,2 Sekunden im 10-Sekunden-Durchgang), können Sie es mit richtigen Scheiben probieren. Um die Technik zu erlernen, wie man

am besten mit dem Rückstoß klarkommt, feuern Sie jeweils zwei oder drei Schuß nacheinander. Schwärzen Sie aber vorher die Ringe und Zahlen im Spiegel, so daß nur die Schußgruppen, nicht aber die erzielten Ringe sichtbar sind.

Durch ständiges Üben mit einer Stoppuhr prägt man sich den Zeitablauf der Serien im Gedächtnis ein. Ihr Trainer oder ein Sportkamerad sollen die Zeit nach zwei, drei und vier Schuß in der 20er- und 10er-Serie stoppen, um zu sehen, wieviel Zeit jeweils verstrichen ist und noch übrigbleibt. Üben Sie mit anderen zusammen, so daß immer mehrere Schüsse links und rechts von Ihnen fallen. So können Sie sich an Ihr eigenes Timing gewöhnen, ohne daß Sie Ihre Schüsse klar heraushören. Wenn Sie das Timing korrekt erlernt haben, bleiben Sie nämlich im Rhythmus, ohne sich durch die anderen ablenken zu lassen (und im Wettkampf schießen Sie ja auch nicht allein).

Es gibt verschiedene Hilfsmittel, um sich den richtigen Zeitablauf einzuprägen. Das einfachste ist ein Cassettenrekorder, auf dem die Ansagen der Standaufsicht und die richtigen Zeitabstände aufgezeichnet wurden, vor allem aber auch der Moment, wo sich die Scheiben zu Ihnen hin und wieder weg drehen. Mit einem winzigen Ohrhörer, der unter Ihren Gehörschutz paßt, können Sie dann die Aufwärtsbewegung und den ersten Schuß trocken üben, oder sogar eine ganze Serie auf eine feststehende Scheibe abfeuern. Natürlich gibt es auch weitergehende Hilfsmittel, sogar einen Gehörschutz mit eingebautem Taktgeber, der auf verschiedene Abstände programmiert werden kann. Gewöhnen Sie sich aber nicht zu sehr daran; im Wettkampf sind sämtliche elektronischen Ge-

räte (Walkman, Funk u.ä.) nämlich verboten.

Einige Trainingszeit erfordert das Erlernen des richtigen Atmens, das wiederum, wie wir bereits gesagt haben, selbst wieder ein Taktgeber sein kann. Natürlich muß man auch die langsame 150-Sekunden-Folge trainieren, zwar nicht ganz so intensiv wie die zwei anderen, aber das Timing in dieser Zeitspanne muß auch stimmen. Ihnen muß darüberhinaus klar sein, wie oft Sie innerhalb der Zeit absetzen können, und wie oft Sie Doubletten oder gar drei Schüsse nacheinander feuern können, wenn es die Umstände erfordern.

Aber Wettkämpfe mit der Standardpistole werden in der 10-Sekunden-Serie gewonnen: Also wenden Sie viel Trainingszeit dafür auf, um den ersten Schuß schnell, aber sauber abzugeben und die restlichen hinterher, ohne den Abzug durchzureißen.

Wettkampfvorbereitung

Dieser Teil gehört mit zu Ihrem Training und beinhaltet eine Periode intensiver Vorbereitung in der Zeit vor einem wichtigen Wettkampf. Abgesehen vom technischen Training, dessen Umfang und Intensität entsprechend ansteigt, sollten Sie einige Wettkampfelemente und Streßsimulationen in Ihr Trainingsprogramm einbauen. In größeren Wettkämpfen werden zum Beispiel die Scheiben nach jeweils fünf Schuß gewechselt, also müssen Sie nach diesen Pausen erst wieder die richtige Konzentration und Kraft finden. Sie müssen Ihren Wettkampf quasi immer wieder neu anfangen können. Das ist nicht gerade einfach, und bevor Sie sich nicht an diese Form

von »stop and go«-Schießen gewöhnt haben, bleiben Ihre Ringzahlen auf demselben Stand. Waffenstörungen stören auch Sie, deshalb achten Sie ganz besonders darauf, daß Ihre Pistole sorgfältig und regelmäßig gereinigt wird und auch funktioniert.

Eine intensive Trainingsphase vor einem großen Wettkampf zahlt sich meist aus, wie Ragnar Skanaker bei den Weltmeisterschaften in Seoul/Südkorea 1978 herausgefunden hat: *»Standardpistole war bis dahin immer meine schlechteste Disziplin, weil ich mir nie genügend Zeit genommen hatte, die 10-Sekunden-Serie richtig zu trainieren. In Seoul fand Standardpistole als letzter Wettbewerb der WM statt, und es war meine letzte Chance, noch eine Goldmedaille zu erreichen. Was machte ich also? Ich packte 800 Schuß ein, nahm meinen Pistolenkoffer und ging einen Tag vor dem Match noch einmal auf den Trainingsstand. Mittags um eins fing ich an, die 10-Sekunden-Serie zu trainieren. Bis sechs Uhr abends hatte ich 160 Fünf-Schuß-Serien abgefeuert. Ich konzentrierte mich darauf, den ersten Schuß spätestens bei 2,5 Sekunden und den letzten zwischen 8,5 und 9,5 Sekunden herauszubekommen. Ich versuchte, den Druck auf den Abzug unmittelbar nach dem Rückstoß aufzunehmen und zu steigern, während die Waffe wieder in den Halteraum zurücksackte. Nach einer Weile merkte ich, daß sobald die Visierung wieder sauber im Halteraum stand, der Schuß von alleine brach. Um meine Nerven zusätzlich unter Streß zu setzen, bat ich die Zuschauer hinter mir, bei jeder Neun «buh» zu rufen und bei jeder vollen Fünfziger-Serie laut zu klatschen. Zu Beginn war das recht entmutigend, aber gegen sechs Uhr wurde*



Intensives Training brachte Ragnar Skanaker die Goldmedaille und den Weltrekord.

mehr geklatscht als gebuht. Was am nächsten Tag passierte, ist inzwischen bekannt: Ich holte die Goldmedaille, setzte einen neuen Weltrekord und verbesserte damit meine eigene Höchstleistung gleich um elf Ringe.«

Das zeigt, daß alle die Schützen, die im Augenblick zwischen 550 und 570 Ringen liegen und sich einfach nicht mehr steigern können, überlegen sollten, was wirklich intensives Training in diesem Wettbewerb ausmachen kann. Es ist jedenfalls wert, es einmal auszuprobieren.

Taktik

Timing ist alles bei der Standardpistole, wie wir gesehen haben. Also lassen Sie sich nicht davon ablenken. Kontrollieren Sie mit der Stoppuhr die Zeit bei den 150-Sekunden-Serien. Vielleicht sind Sie versucht, nach dem Schuß den Treffer durch das Fernrohr zu suchen. Aber

das kostet Zeit und es ist nach unserer Ansicht nicht nötig, jeden der fünf Schüsse einzeln zu begutachten. Wenn Sie es beherrschen und alles paßt, feuern Sie eine Doublette. Das spart Zeit für die anderen Schüsse. Das sollten Sie allerdings gleich zu Beginn tun, wenn die Zeit noch nicht so drängt. Doubletten schießen schafft gleichzeitig einen guten Übergang zu den 20-Sekunden-Serien. Wenn es windig ist, kann man manchmal mit einer Doublette eine plötzliche windstille Phase ausnützen.

Einige Schützen strengen sich in der 150-Sekunden-Serie sehr stark an und verkraften anschließend die hohen Ringzahlen nicht. Der Zehner-Ring ist, für das langsame Präzisionsschießen, recht groß, und so ist selbst das maximale Ergebnis möglich. Deshalb sollten Sie sich im Training nicht zufriedengeben, wenn der Schuß nicht den inneren Zehner-Ring trifft. Das hilft Ihnen im Wettkampf, bei mehreren aufeinander folgenden Zehnern auf dem Boden zu bleiben. Oft sieht man auch nachlässige Schützen; sie laden immer noch das Magazin oder justieren ihr Teleskop, wenn sich bereits die Scheiben gedreht haben. Ihre Bewegungen müssen selbstbewußt und präzise sein. Die Ringzahlen in der 20-Sekunden-Phase sind manchmal höher als bei den 150er-Serien, weil man inzwischen alle Hemmungen abgebaut hat.

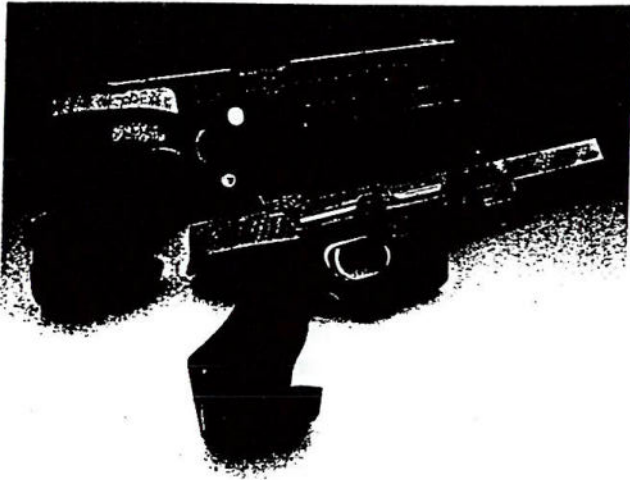
Der häufigste Fehler in der 20-Sekunden-Phase ist zu schnelles Schießen. Genauer: Das wird so sein, wenn Sie sich noch nicht an drehende Scheiben und an viele Schützen auf dem Stand gewöhnt haben. Überängstlich versuchen Sie, Ihre fünf Schuß loszuwerden, lange, bevor die Scheiben wieder verschwinden. Wenn Sie der Herde folgen, also alles so machen wie die Mehrzahl

der Schützen an der Feuerlinie, werden Sie feststellen, daß Sie noch knapp acht Sekunden Zeit übrig haben, nachdem der letzte Serienschuß gefallen ist. Es bringt also nichts, hier zu schnell zu schießen – aber auch nicht, zu langsam zu werden. Der Standardpistolen-Rhythmus unterscheidet sich grundsätzlich von den anderen zeitbegrenzten Disziplinen; üben Sie ihn, bis er perfekt sitzt.

In der 10-Sekunden-Serie führt das schnelle Tempo beim Schießen dazu, daß die Schußbilder etwas tief liegen. Das liegt einmal daran, daß es leichter ist, die Visierung schon während der Erholungsphase vom Rückstoß (also weitab vom Halteraum) wieder neu aufzunehmen, und zum anderen, weil durch das schnelle Abziehen auch die Mündung immer eine Spur nach unten gedrückt wird. Deshalb ist es taktisch klug, schon vor Beginn die Kimme einen oder zwei Klicks »bei tief« zu korrigieren.

Vermeiden Sie, den letzten Schuß hinauszuögern, um ihn perfekt zu machen. Er ist fester Bestandteil einer Fünferserie, sonst wird er sicherlich verrissen. Am besten feuern Sie einen imaginären »sechsten Schuß« im selben Tempo hinterher. Das hilft, diese geknipsten letzten Schüsse zu vermeiden.

Trotz aller Vorkehrungen kommen Waffenstörungen immer wieder einmal vor. Beheben Sie sie wenn möglich während der 150-Sekunden-Serie, weil Sie sich in einem Wettkampf nur zwei Störungen ohne Ringabzug erlauben dürfen. In den schnellen Serien reicht die Zeit sicher nicht aus, um an der Waffe herumzubasteln. Sollten Sie aber einmal das Pech und zwei Störungen haben, haben Sie nach den UIT-Regeln das Recht, daß Ihre defekte Pistole zuerst repariert und dann auf ihre Funktion ge-



KK-Sportpistolen lassen sich als Standardpistolen nutzen, wenn man den Abzug auf 1000 Pond umstellt. Von links: Hämmerli 280, Walther GSP und Erma ESP 85 A.

testet wird, bevor es weiter geht. Bei der Weltmeisterschaft 1970 in Phoenix/USA hatte der Sowjetrusse Renard Suleimanov, der inzwischen die sowjetischen Pistolenschützen trainiert, zwei Störungen in der letzten 10-Sekunden-Serie. Er ließ die Waffe in Ruhe reparieren und gewann anschließend. Einige Störungen lassen sich einfach nicht verhindern. Sie müssen lernen, damit zu leben (und haben hoffentlich Ersatzteile wie Feder oder Schlagbolzen dabei!). Aber die Möglichkeit eines Defekts läßt sich reduzieren, wenn man seine Waffe regelmäßig wartet und passende, verläßliche Munition verschießt.

Während die Scheiben gewechselt werden, beschäftigen Sie sich entweder mit Einträgen ins Schießbuch, oder üben noch einmal in Gedanken den Zeitablauf mit Hilfe der Stoppuhr. Konzentrieren Sie sich auf die Technik und nicht auf die möglichen Ringe, die Sie erzielen könnten. Halten Sie sich an Ihren bewährten Ablauf. Ungeplante oder aufs Geratewohl gestartete Aktionen können zu einem fatalen Fehler ausarten, der Sie aus den Medaillenrängen wirft: Sie könnten

nur vier statt fünf Patronen laden, oder vergessen durchzuladen, bevor Sie die Pistole in die Fertighaltung absenken, oder das Magazin nicht oder nicht einrastend in die Waffe schieben, oder die Waffe gesichert lassen – um nur einige der Fehler zu nennen.

Von Zeit zu Zeit müssen Sie um Sieg oder Platz stechen; eine nervenaufreibende Erfahrung, aber auch hier hilft Ihnen die Taktik weiter. Um den Streß abzubauen, konzentrieren Sie sich nur auf Ihr eigenes Schießen und ignorieren Sie die Ringzahlen des Gegners. Wenn seine Schüsse angezeigt werden, schauen Sie weg und trommeln mit den Fingern auf den Gehörschutz, um die gerufenen Ringzahlen zu übertönen. Konzentrieren Sie sich auf Ihre Ergebnisse, auf Ihre Schußgruppen – an denen des Gegners können Sie sowieso nichts ändern. Richten Sie all Ihre Gedanken auf den korrekten technischen Ablauf, ignorieren Sie alles um sich herum, und Sie haben das Stechen schon halb gewonnen.

Zum Schluß: Studieren Sie die UIT-Regeln und die DSB-Sportordnung (die sich größtenteils entsprechen). Wenn ir-

gendetwas schiefläuft, müssen Sie wissen, was Sie dürfen und was nicht (die Scheiben drehen sich nicht, Sie haben eine Waffenstörung, es gibt eine Unterbrechung usw.). Mit diesem Wissen können Sie beruhigt an den Start gehen.

Ausrüstung, Waffen und Munition

Die Grundausstattung (beschrieben in Teil I) reicht aus. Eine Schießbrille kann nützlich sein, weil es hier sehr stark auf sauberes Zielen ankommt (aber möglichst ohne Irisblende, weil sie das Sehfeld einschränkt). Eine schwache Pluslinse hilft dabei, sich nur auf das Visier zu konzentrieren. Die Schießmütze mit Seitenklappen hilft gegen Sonnenlicht, aber auch gegen herüberfliegende leere Hülsen vom Nachbarn, die Ihnen wohlmöglich in der 10-Sekunden-Serie auf der Nase herumtanzen. Bei heißem Wetter haftet mit Talkum oder Harz der Griff besser. Natürlich tragen Sie einen Gehörschutz (Vorschrift auf allen Schießständen!). Mancher trägt zusätzlich noch Ohrstöpsel, damit er sich von allem Wettkampflärm abschottet und sich voll auf den Ablauf seines eigenen Programms konzentrieren kann.

Die Wahl der Pistole bleibt jedem selbst überlassen. Zuverlässigkeit ist hier entscheidend, Störungen dürfen Sie sich nicht leisten. Die neueste Generation von Standardpistolen hat tiefliegende Laufachsen, sie sind besser ausgewogen und reduzieren so den Rückstoß (vor allem die italienischen Modelle von FAS-Domino und Morini). Die beliebtesten Modelle sind die beiden Hämmerlis (208 und 280), die Walther GSP, oder die Unique DES 69-U. Zwar kommen

fast jedes Jahr neue Modelle auf den Markt, aber die erwähnten haben bereits ihre Feuertaufe in unzähligen Wettkämpfen hinter sich. Ältere Pistolen wie Ruger, High Standard oder FN-Browning besitzen alle einen hochliegenden Lauf und sind schwierig zu schießen - jedenfalls, wenn Sie hohe Ringzahlen treffen wollen. Ragnar Skanaker: *»Die beste Standardpistole, mit der ich bisher schießen durfte, haben die beiden russischen Waffenkonstrukteure Haidurov und Razeronov entwickelt: mit dem Modell HIR 3 durften nur wenige sowjetische Spitzenschützen starten, und jede Pistole ist handgefertigt. Der Clou: Wie bei den ersten prellschlagfreien Luftpistolen (Feinwerkbau 65 bis 90) gleitet beim Schuß ein Gegengewicht nach vorn, während der Schlitten durch die Pulvergase nach hinten gedrückt wird. Als Resultat läßt sich quasi rückstoßfrei schießen. Beim Schießen springt die Mündung kaum höher als eine Kornhöhe, so daß sich blitzschnell die Visierung wieder zum nächsten Schuß justieren läßt. Das Schußverhalten war nicht anders als bei einer modernen Schnellfeuerpistole. Der UdSSR-Rekord mit dieser Pistole steht bei unglaublichen 592 Ringen. Aber leider wird diese Waffe wohl niemals im Handel zu bekommen sein.«*

Zuverlässigkeit ist auch das wichtigste Kriterium, wenn es um die Wahl der richtigen Munition geht. Genauigkeit ist weniger wichtig. Weiche Patronen wie Eley Pistol Match ist unbrauchbar, weil sie die Rückstoßphase verlängern. Munition, die einen kurzen, harten Rückstoß bringt, ist die beste. Im Wettkampf schießen Sie Eley Tenex, RWS R 50 oder ähnlich hochwertige Marken. Probieren Sie verschiedene Sorten, um zu sehen, wie sie mit Ihrer Waffe harmonieren.

Kapitel9

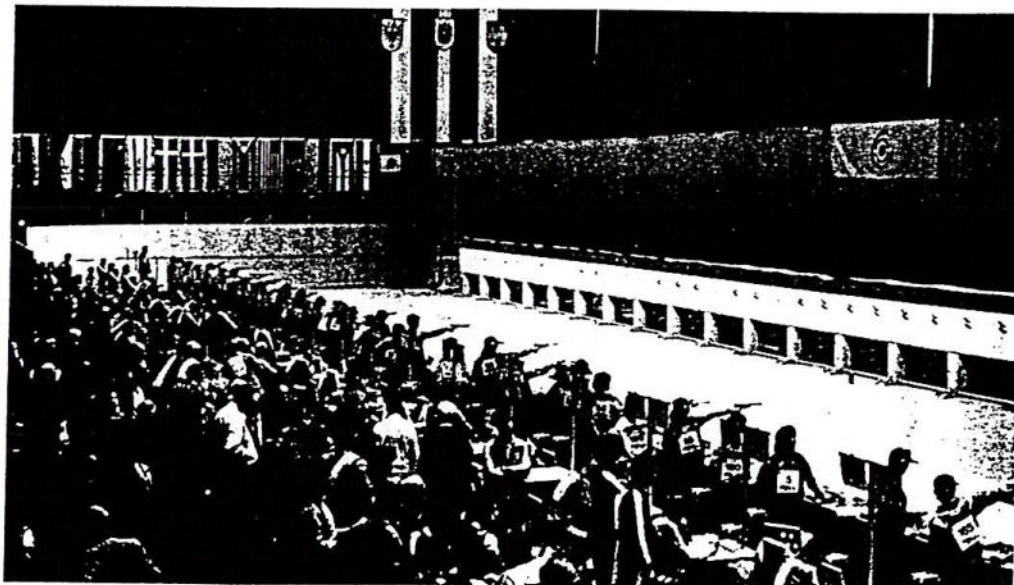
Luftpistole

Die Luftpistole kam als bisher letzte Pistolen-Disziplin ins UIT-Programm; sie hatte ihre Weltmeisterschafts-Premiere 1970 in Phoenix/Arizona. Trotzdem hat das Schießen mit Luft- oder Gasdruckpistolen eine lange Tradition, die bis in das letzte Jahrhundert zurückreicht. Allerdings galten Luftdruckwaffen oft als »Spielzeug« oder hatten das Image eines Kirmesvergnügens. Die Erfindung der rückschlagfreien Luftgewehre und -pistolen Ende der sechziger Jahre brachte schlagartig die Wende. Diese neuen Modelle besaßen die Genauigkeit von Kleinkalibergewehren und -pistolen.

Die billige Munition, das unkomplizierte Aufstellen von Schießständen in Turnhallen und ähnlichen Räumen und vor allem in den eigenen vier Wänden zog viele Sportschützen an, die sich bisher nur mit Feuerwaffen beschäftigt hatten.

In Phoenix kämpften 218 Einzelschützen und 49 Mannschaften um den WM-Titel. Kornél Marosvári aus Ungarn gewann bei den Herren, und Sally Carroll aus den USA bei den Damen. Nach den Weltmeisterschaften in Seoul 1978 beschloß die UIT, zwischen den großen Weltmeisterschaften, die alle vier Jahre stattfinden, eine eigene Luftdruckwaf-

Luftpistolen-Schützen bei der Weltmeisterschaft Innsbruck 1983





Uwe Potteck, Luftpistolen-Weltmeister 1991, schießt mit einer Kohlendioxid-Pistole. Der Feinwerkbau-Prototyp C 25 hat eine senkrechte Kartusche und Gasentlastungsbohrungen im Lauf.

fen-WM durchzuführen. Das ursprüngliche Programm ging über 40 Wertungsschüsse, ab 1981 wurde es für die Herren auf 60 Schuß (wie bei den anderen Pistolen-Disziplinen) verlängert. Den augenblicklichen Weltrekord bei 60 Schuß mit sagenhaften 593 Ringen stellte Sergej Pizhianov aus der Sowjetunion beim Worldcup-Finale 1989 in München auf. Den Damen-Weltrekord hält Lieselotte Breker aus Detmold mit 392 Ringen, geschossen auf dem Worldcup 1989 in Zürich.

Die offizielle UIT-Wettkampfzeit für 60 Wertungsschüsse (einschließlich unbegrenzter Probeschüsse) beträgt 135 Minuten, für die Damen (40 Schuß) 90 Minuten. Der Deutsche Schützenbund schießt etwas schneller: 105 Minuten für 60 und 75 Minuten für 40 Schuß, jeweils einschließlich Probeschüsse, die allerdings nur vor dem ersten Wertungsschuß abgefeuert werden dürfen.

Zugelassene Waffen:

Jede Druckluft- oder CO₂-Pistole im Kaliber 4,5 Millimeter (= .177 Zoll), die den folgenden Regeln entspricht: Gewicht einschließlich Zubehör nicht über 1500 Gramm, Abzugswiderstand mindestens 500 Pond, gemessen bei senkrechtem Lauf. Kein Teil des Griffes darf die Hand umschließen. Handkanten- und Dauernaufgabe dürfen höchstens im rechten Winkel (90 Grad) vom Griff abstehen. Die Luftpistole muß in einen rechteckigen Kasten mit den Innenmaßen 420 x 200 x 50 mm passen.

Schießtechnik

Die Luftpistole unterscheidet sich durch ihre Antriebsenergie von allen anderen UIT-Pistolendisziplinen: komprimierte Luft oder Gas (Kohlendioxid, CO₂). Das ist der Grund, warum die Geschwindigkeit des Geschosses beim Austritt aus der Mündung weit unter der von Feuerwaffen liegt (etwa 150 m/s, im Gegensatz zu etwa 290 m/s bei KK- und 350 m/s bei Großkaliber-Pistolen). Deshalb muß die Schießtechnik dies wieder ausgleichen, und bis man das verstanden hat und umsetzen kann, werden Erfolge mit der Luftpistole ausbleiben.

Stand

Der Wettkampf dauert eine längere Zeit, deshalb muß der Anschlag ohne Anspannungen bleiben, damit man nicht ermüdet und dadurch an Stabilität verliert. Entwickeln Sie Ihre Fähigkeit, denselben Anschlag immer wiederzufinden, damit Sie sich in den Pausen hinsetzen oder den Schießstand verlassen können,

ohne daß Sie anschließend zum Einrichten neue Probeschüsse brauchen – denn die haben Sie nur vor dem Wettkampf. Besonders durch das Wechseln der Scheiben (bei Wettkämpfen nach jedem Schuß) läßt man sich leicht stören, deshalb sollte dieser Vorgang in den Anschlag eingebaut werden. Auf der Stelle stehenzubleiben, wenn Sie sich zum Scheibenwechseln vorbeugen, führt zu unnötigen Muskelanspannungen.

Nach unserer Meinung ist es sinnvoller, sich für jeden Schuß wieder neu einzurichten, nach der »Goldenen Regel für Präzisionsschützen«: Schuß für Schuß getrennt voneinander, nach entsprechend sorgfältiger Vorbereitung und gut gezielt abfeuern. Wenn Sie sich zwischen den Schüssen bewegen, entspannt sich die Muskulatur und auch die Durchblutung der Beine wird gefördert. *(Anmerkung des Übersetzers: Diese Schießtechnik weicht gänzlich von dem ab, was deutsche, aber auch ausländische Trainer empfehlen. Sie erfordert viel Training und Konzentration, außerdem kann sie die anderen Schützen stören. Wendet man sie ausschließlich im Training an, hilft sie allerdings, in kürzester Zeit die genaue Ausrichtung aufs Ziel zu erlernen, so daß man ohne Probleme aus dem Anschlag gehen kann, wenn man pausieren möchte. In der Regel erfordert das Scheibenwechseln auch keine besonderen Verrenkungen, weil die Scheibenzuganlagen ständig verbessert werden.)*

Griff

Auch mit den Einschränkungen durch die Sportregeln von UIT und DSB läßt sich ein gut passender Griff mit Handkanten- und Daumenauflage verwenden.

Die Handkantenauflage stützt einen großen Teil des vorderlastigen Gewichts an der Mündung ab; sie sollte justierbar sein, damit Sie die Griffgröße Ihrer Hand anpassen können. Bei der WM in Korea betrug die Temperatur etwa 33 Grad Celsius und die Luftfeuchtigkeit fast 100 Prozent. Die Handkantenauflage mußte unter diesen Bedingungen über einen Zentimeter verstellt werden. Gut sitzende Griffe sorgen dafür, daß Sie Schuß für Schuß in derselben Art zugreifen können. Man braucht einige Kraft, um eine federgetriebene Luftpistole oder eine mit Kompressionssystem zu spannen, und dabei verschiebt sich der Sitz der Hand am Griff. Außerdem müssen die Scheiben nach jedem Schuß ausgewechselt und in einem Kästchen abgelegt werden, was für die nichtschießende Hand nicht gerade leicht ist. Wie schon beim Anschlag sollten Sie auch den Griff für jeden Schuß neu in die Hand nehmen, dabei wird auch die Hand besser durchblutet.

Um die verhältnismäßig lange Visierlinie bei einer Match-Luftpistole ruhig zu halten, müssen Sie ziemlich fest zugreifen, auch um die 500 Pond Abzugswiderstand zu bewältigen. Die Laufachse bei Luftpistolen liegt meist wegen des Kolben- und Federsystems recht hoch über der Hand (bei CO₂-Pistolen sieht es schon besser aus), so daß Sie fest zugreifen müssen, um die Mündung kontrollieren zu können. Die »hängende« Griffhaltung wie bei einer Freien Pistole ist unbequem, weil man nicht so fest zugreifen kann (siehe auch Anatomie). Die Abzugskontrolle hängt auch von der Lage des Zeigefingers ab, er darf nirgends am Rahmen oder am Griff anliegen. Die Griffoberflächen sollten punziert oder wenigstens aufgeraut sein; auch das

gibt zusätzlichen Halt und verhindert selbst minimalste Bewegungen des Griffs in der Hand. Die meisten Fabrik-Griffe der heute angebotenen Pistolen sind so gut, daß sie nur noch ein wenig für die jeweilige Hand abgeändert werden müssen.

Atmung

Während der Zielphase müssen Sie den Atem anhalten, damit der Oberkörper und auch der zielende Arm ruhigbleiben. In diesen Zeiten, die bis zu 20 Sekunden lang sein können, wird Ihrem Körper langsam der Sauerstoff entzogen. Ad-diert man diese Sekunden in einem Match, kommt man auf 45 Minuten ohne zu atmen! Während eines Wettkampfs nimmt die Sauerstoffversorgung des Körpergewebes langsam ab. Diese Hypoxie (siehe Physiologie) wirkt sich negativ auf Ihre Leistung aus, besonders gegen Ende der Schießzeit. Neueste Untersuchungen haben ergeben, daß man die besten Resultate erzielt, wenn die Lungen beim Zielen und Feuern nicht gänzlich leer, sondern halb gefüllt sind. Sie sollten einige normale Züge atmen und dabei die Luft langsam aus den Lungen strömen lassen. Mit dem Anheben der Pistole atmen Sie ein, wobei Ihnen die natürliche Elastizität des Lungenge-webes hilft, die allein durch die Armbe-wegung schon Luft ansaugt. Die ent-sprechende Atemmenge ergibt sich durch die Höhe des Armhebens: Meist geht man beim Präzisionsschießen bis über die Scheibe hinaus und läßt dann, gleichzeitig mit dem Ausatmen, den Arm gegen die Schwerkraft in den Halteraum absinken. Dabei lassen Sie die Luft nur soweit aus den Lungen strömen, wie es ohne zusätzliches Pressen geht.



Walther-Luftpistole CP 2 mit anatomisch geformten Griffen. Die verstellbare Handkantenauflage erlaubt Anpassungen an die Konturen der Hand.

Gerade beim Luftpistolen-Schießen sind regelmäßige Pausen sehr wichtig. Sie schießen meist in geschlossenen Räumen, wo der Sauerstoffpegel niedriger als draußen ist. Dadurch sinkt der Sauerstoffgehalt im Gewebe noch schneller ab. Wenn es zeitlich möglich ist, sollten Sie deshalb in den Pausen nach draußen gehen und Frischluft schnappen.

Zielen und Visierung

Die Vorteile des »Halteraum-Zielens« haben wir bereits erläutert, und auch bei der Luftpistole ist das die beste Technik. Nehmen Sie ein möglichst breites Korn (3 – 4 mm), damit Sie die Verhältnisse der Lichtspalte und den Abstand zum Spiegel nicht ständig nachchecken müssen. Das Korn soll ein wenig schmaler als der Scheibenspiegel aussehen, wenn Sie zielen (ca. 90 Prozent der scheinbaren Spiegelbreite). Die Visierung sollte rechteckig geschnitten sein, der Kimmenausschnitt am besten dasselbe Maß wie die Kornbreite haben. Bei einer Visierlinie von 360 mm ist dieses

Verhältnis ideal (was aber auch von Ihrer Armlänge abhängt). Bei einigen Pistolen kann man die Breite des Kimmeneinschnitts stufenlos verändern, so daß man unter allen möglichen Lichtbedingungen zurechtkommt.

Optische Hilfsmittel wie getönte Gläser oder eine verstellbare Irisblende sind nützlich, weil man damit die oft unterschiedlichen Lichtbedingungen von Stand zu Stand egalalisieren kann. Die Nähe zu den Scheiben führt beim Luftpistolen-Schießen oft dazu, daß man meint, durch die Visierung hindurchzusehen. Oder das Auge springt zur Scheibe, anstatt Kimme und Korn zu beobachten. Eine schwache Plus-Linse schafft da Abhilfe.

Obwohl die Visierlinie bei Luftpistolen ähnlich lang wie bei einer Freien Pistole ist, haben Zielfehler eine andere Wirkung auf die Trefferlage. Das liegt daran, daß die Distanz kürzer ist, die Ringe einen anderen Abstand haben und die Einschußlöcher zu diesen Ringen in einem anderen Verhältnis stehen. Eine Verschiebung des Kornes um zwei Zehntelmillimeter nach links oder rechts bewirkt eine Abweichung des Treffers von 5,5 Millimetern aus dem Zentrum. Bis zum 1. Januar 1989 würde ein solcher Schuß immer noch zehn Ringe gezählt haben, aber nun mißt die Zehn nur noch 10,4 (statt früher 12) Millimeter, und der Treffer läge bereits in der Neun. Auf 50 Meter umgerechnet betrüge die Abweichung bereits 41 Millimeter, der Treffer läge auch hier bereits im Neuner-Ring (Durchmesser der Zehn 50 mm). Eigentlich müßten die Luftpistolenergebnisse höher als die Freie-Pistole-Resultate liegen – und das ist tatsächlich so, aber auch wegen anderer Faktoren (Licht, Wind u.ä.).

Abziehen

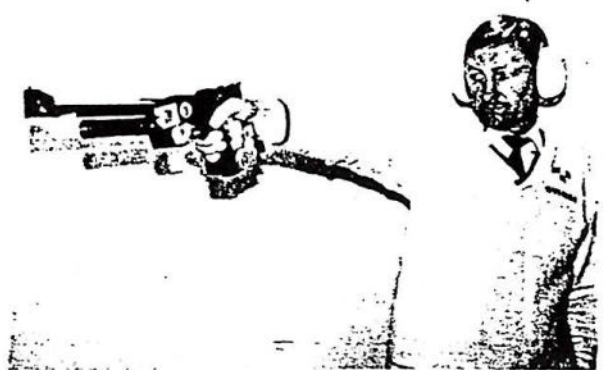
Das saubere Auslösen des Schusses ist die Essenz des Luftpistolen-Schießens. Bei diesen Waffen ist die Auslösegesamtzeit viel höher als in Feuerwaffen. Als Auslösegesamtzeit (AGZ) bezeichnet man die Spanne zwischen dem Moment, wo die erste Abzugsklinke reagiert (man also nicht mehr stoppen kann) bis zu dem Punkt, wenn das Geschloß den Lauf verläßt. Manche Firmen geben auch die Zeit an, bis der Schlagbolzen zündet oder die Druckluft das Diabolo erreicht hat, weil dann munitionsbedingte Unwägbarkeiten wie Durchlaufzeit im Lauf, Lauflänge, Pulver und anderes entfallen. Die AGZ kann bei Luftpistolen fünfmal so lang dauern wie bei Feuerwaffen. Jeder Fehler beim Abziehen wirkt sich deshalb auf den Abgangswinkel des Geschosses aus dem Lauf viel stärker aus, weil es sich länger im Lauf befindet. Abzugsfehler übertragen sich auf die Waffe und lassen die Mündung blitzschnell in irgendeine Richtung hüpfen, horizontal oder vertikal, oder beides kombiniert.

Für die Praxis bedeutet das: Während sich Abzugsfehler gravierend auf die Ergebnisse beim Luftpistolenschießen auswirken, wirken sich Ungenauigkeiten beim Visieren oder Halteschwächen weniger stark aus. Das Geheimnis des sauberen Abziehens besteht darin, die Zeit zu verlängern, in der Sie Druck auf den Abzug ausüben – selbst wenn sich dadurch das Halten geringfügig verschlechtert. Diese Technik unterscheidet sich grundsätzlich von der Abzugstechnik der anderen Pistolendisziplinen und muß bis zur Perfektion geübt werden. Ein häufiger Fehler beim Luftpistolenschießen ist zum Beispiel, daß man den



**Ex-Weltrekordhalterin Margit Stein aus Daaden
Im Anschlag mit einer Feinwerkbau-Luftpistole.
Besonders Damen bevorzugen die leichteren
Junior-Modelle.**

Druck auf den Abzug dann steigert, wenn die Visierung bereits im Halteraum steht. Was passiert? Sie ziehen am Abzug, aber der Schuß bricht noch nicht. Langsam wird die Halteruhe geringer, und Sie drücken energischer auf das Zügel: Die Fingerbewegung überträgt sich auf die Waffe, die Mündung springt, der Schuß bricht endlich (aber im falschen Moment) und trifft die Acht oder noch schlechter. Wenn der ursprüngliche Druck auf den Abzug, mit dem Sie den Halteraum erreichen, nicht ausreicht, um den Schuß zu lösen, müssen



**Ragnar Skanaker entwickelte gemeinsam mit
US-Hersteller Crosman die Matchpistole 88.**

Sie absetzen. Versuchen Sie niemals, den Druck bewußt zu erhöhen, während Sie zielen.

Die meisten Luftpistolen besitzen einen zweistufigen Abzug. Ein großer Teil des Abzugswiderstands liegt auf dem mechanischen Weg bis zum Druckpunkt, und hier bricht der Schuß glashart, wenn der Druck noch ein wenig ansteigt. Das Abzugsverhalten läßt sich regulieren vom Zwei-Stufen-Abzug (mit zum Beispiel 380 Pond Vorzug und 130 Gramm Druckpunkt-Widerstand) bis zum »Roll-over-Abzug«, bei dem der vorgeschriebene Mindestwiderstand von 500 Pond auf dem gesamten Abzugsweg verteilt ist und Vorzug und Druckpunkt nahtlos ineinander übergehen. Die besten Schützen der Welt schießen mit einem Zwei-Stufen-Abzug und trockenem Druckpunkt. Damit sich kein Schuß ungewollt löst und Sie zehn Ringe verlieren (weil jeder im Wettkampf abgefeuerte Schuß zählt), sollten Sie nicht zu früh am Abzug ziehen.

In dünner Luft hoch über dem Meeresspiegel bekommt man Schwierigkeiten, die Luft anzuhalten und dadurch auch, die Waffe ruhig zu halten. Den richtigen Anfangsdruck auf den Abzug unter die-

sen Bedingungen zu finden, erfordert einiges Training und Experimentieren.

Die Lage des Abzugsfingers muß immer gleich bleiben. 500 Pond Widerstand sind verhältnismäßig wenig, und wenn der Finger an unterschiedlichen Punkten am Zügel anliegt, ändert sich auch das Abzugsgefühl.

Um das Abziehen zu erleichtern, können Sie Gewichte am oder unter dem Lauf befestigen. Das zusätzliche Gewicht verlangsamt die Mündungsbewegungen, verringert dort das ständige Zittern und kompensiert leichte Abzugsfehler. Allerdings brauchen Sie wiederum mehr Kraft, um das erhöhte Waffengewicht zu halten, und Ihre Muskeln müssen sich erst daran gewöhnen (siehe auch Spezielle Kondition).

Nachhalten und Nachzielen

Das Nachhalten bekommt für Luftpistolen-Schützen besondere Bedeutung. Bei den rückschlagfreien modernen Luftdruckwaffen zeigt eben kein Rückstoß an, daß der Schuß ausgelöst wurde. Deshalb muß die Waffe weiter absolut bewegungslos gehalten werden. Dieser Vorgang wird zum festen Bestandteil des Zielens: Der Schuß fällt in der Mitte dieses Bewegungsablaufs, nicht am Ende. Die Mündung springt nicht wie bei scharfen Patronen, und deshalb lockert sich auch Ihr Zugriff nicht. Die langsame Geschwindigkeit, die dadurch längere Durchlaufzeit und die Verschlußgeschwindigkeit erfordern, daß die Waffe auch nach dem Schuß noch einen Moment im Ziel bleibt. Die Vorstellung einer langsam startenden Rakete, die erst einige Sekunden nach der Zündung langsam die Plattform verläßt, ist hier genau

richtig, weil das Geschöß in exakt dieser Weise den Lauf verläßt. Es setzt sich sogar erst im Lauf in Bewegung, wenn Sie schon lange abgezogen haben. Also müssen Sie bewußt länger nachhalten, um gut zu treffen. Tatsächlich ist es sogar möglich, das Geschöß in die Zehn zu »lenken«, wenn Sie die Visierung minimal korrigieren, während das Geschöß noch im Lauf ist. Im Training können Sie sich durch besonders langes Nachhalten, zum Beispiel bis zu zwei Sekunden, diese Technik angewöhnen, auch wenn die Nachhaltezeit im Wettkampf dann meist kürzer ist.

Training

Bleidiabolos sind billig, und einen eigenen Schießstand können Sie ohne großen Aufwand im Keller, in der Garage oder auf dem Dachboden aufstellen. In dieser Disziplin können (und sollten) Sie Zeit und Anstrengungen daran setzen, perfekt zu werden. Die besten internationalen Schützen verschießen zwischen 20000 und 30000 Schuß pro Saison! Manchmal wird langweiliges Training zu einem ernststen Problem, aber durch abwechslungsreiche Übungen können Sie Ihre Begeisterung erhalten und dafür sorgen, daß Sie nicht nur »vor sich hin ballern.« Mit anderen Worten: Ihr Training sollte ein Ziel haben.

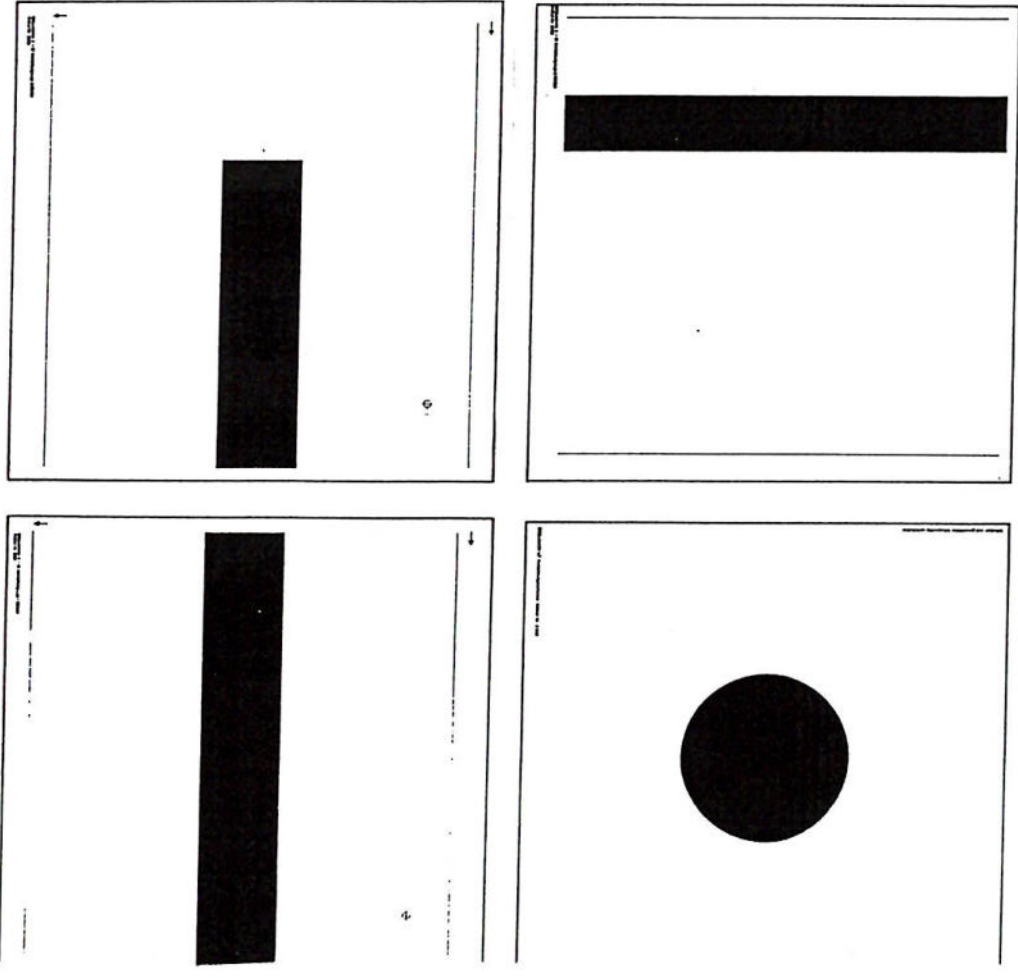
Wir sagten vorhin, daß beim Luftpistolschießen die Abzugskontrolle der wichtigste Teil der Schießtechnik ist. Deshalb müssen Sie hierauf auch am meisten Zeit verwenden. Um Ihre volle Konzentration auf den technischen Ablauf zu lenken, empfehlen wir folgendes Verfahren: Beginnen Sie Ihr Training grundsätzlich mit der »weißen« (umge-

drehten) Scheibe. Ohne den schwarzen Spiegel in der Mitte, der immer wieder Ihr Augenmerk auf sich ziehen will, können Sie vor dem hellen Hintergrund sauberes Visieren üben, während Sie sich aufs perfekte Abziehen konzentrieren. Sie werden staunen, wie klein die Schußgruppen sind, die Sie so zusammenbringen.

Beim nächsten Schritt benutzen Sie Scheiben, bei denen Sie mit einem schwarzen Filzstift alle Ringe im Schwarzen übermalt haben. Einfacher geht es, wenn Sie Trainingsscheiben verwenden, die zwar einen maßstabgerechten Spie-

gel, aber keine Ringe besitzen. Dieses Training hilft, kleine Schußbilder im Zentrum zu platzieren, ohne daß Sie an die möglicherweise hohen Ringzahlen denken, die Sie sonst erreicht hätten. Um Ihre Ausdauer und Konzentrationsfähigkeit zu steigern, sollten Sie pro Trainingseinheit nicht weniger als 80 bis 100 Schuß schießen. Wenn Sie soweit sind, daß Sie regelmäßig kleine Schußgruppen erzielen, sollten Sie sich die Aufgaben erschweren (wenn Sie keine Fortschritte erzielen, kehren Sie zunächst wieder zur weißen Scheibe zurück, um sich an die Grundlagen zu erinnern).

Trainingsscheiben helfen Ihnen, sich auf die Gruppen zu konzentrieren und nicht auf die Ringzahlen.



Schwärzen Sie wieder die Ringe im Spiegel, aber lassen Sie den Neuner-Ring weiß.

Sie können auch den Neuner-Ring ausschneiden. Ihr Ziel ist es nun, möglichst alle Schüsse in diesen Ring zu bekommen. Das ist nicht einfach, Sie werden Ihre volle Konzentration benötigen. Notieren Sie, wie viele aufeinanderfolgende Schüsse Sie im Zentrum plazieren können. Darauf kommen wir unter »Wettkampfvorbereitung« noch einmal zurück. Für Ihr Schießleistungsbuch können Sie notieren, wo die Treffer lagen, die nicht im Innenring landeten. Vielleicht machen Sie immer denselben technischen Fehler?

Weil dieses Schießen ohne zählbare Ringe manchmal ziemlich langweilig wird, sollten Sie sich ein Ziel setzen. Hören Sie erst auf, wenn Sie 15 oder 20 Schüsse nacheinander durch den Ring gebracht haben. Sie müssen dieses Ziel aber Ihrem Trainingsstand anpassen, die Aufgabe muß mit Ihrem Können lösbar sein. Am Schluß schießen Sie noch einmal 10 bis 15 Schuß auf eine Scheibe, bei der nur der Zehner-Ring sichtbar

bleibt. Das erinnert Sie daran, daß Ihr eigentliches Ziel ja sein sollte, so perfekt zu schießen, daß jeder Schuß in dieser Fläche landet.

Wettkampfvorbereitung

Die Vorbereitung auf ein wichtiges Match gehört zu Ihrem Training dazu, und zwar in den letzten zwei bis vier Wochen vor dem Termin. In diesem Zeitraum sollte das Training, außer den technischen Einheiten wie vorher beschrieben, auch eine Art »simulierten Wettkampfs« enthalten, um Sie etwas unter Druck zu setzen und Sie damit auf den Ernstfall vorzubereiten.

Von Zeit zu Zeit (nicht zu oft!) schießen Sie ein volles Wertungsprogramm, das soweit wie möglich den realen Bedingungen entsprechen sollte, also einschließlich Probeschüsse, im entsprechenden Tempo und mit Scheibenwechseln nach jedem Schuß. Außerdem gibt es viele andere Methoden, die Wettkampfstreß produzieren. Sie finden einige davon in einem späteren Kapitel

Jedes Jahr im Mai treffen sich die besten Pistolenschützen der Welt Welt zum Worldcup auf der Olympia-Schießanlage in München-Hochbrück. Nutzen Sie die Chance und schauen Sie den Stars beim Wettkampf zu.



(»Wettkampftraining«). Und schließlich sollte eine Wettkampfvorbereitung dazu dienen, die Visierung zu justieren. Die Lage Ihres Schußbilds im Neuner-Ring verrät Ihnen, wohin Sie drehen müssen.

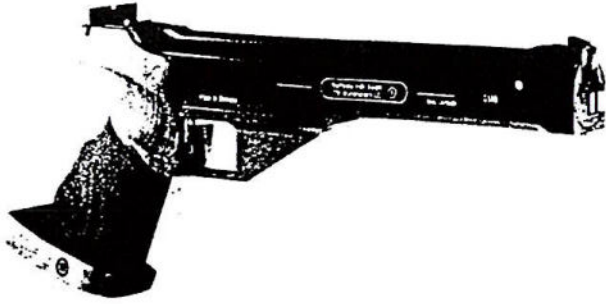
Ausrüstung, Waffen und Munition

Zum Schießen mit der Luftpistole benötigen Sie nur wenige Dinge. Sie können Ihr Beobachtungsfernrohr zu Hause lassen, weil fast alle Stände mit automatischen Scheibenzuganlagen ausgestattet sind. Große Gehörschutzhauben sind unnötig, obwohl leichte Ohrpropfen auch bei der Luftpistole nützlich sind, weil sie den Lärm der Zuschauer oder Nachbarn abschotten. Großen Wert legen sollten Sie allerdings auf eine gute und vollständige Schießbrillenausrüstung mit Irisblende, Farbfiltern und seitlichen Sichtblenden. Damit können Sie die Ermüdung der Augen verhindern (oder zumindest reduzieren), sich voll auf die Visierung konzentrieren und vor allem die unterschiedlichen Lichtverhältnisse auf den einzelnen Schießständen kompensieren. Dieser letzte Punkt ist deshalb wichtig, weil auf den meisten Schießständen eine Mischung aus künstlichem und Tageslicht vorherrscht (durch Fenster, Oberlichter usw.). Das bedeutet, daß die augenblickliche Beleuchtung der Schießscheibe von der Helligkeit des veränderlichen Tageslichts abhängt.

Mit Hilfe einer verstellbaren Irisblende können Sie relativ schnell die Lichtbedingungen nachregulieren. Eine Schießmütze mit langem Schirm und nach Möglichkeit Seitenblenden hält unerwünsch-

te Reflexionen von den Deckenleuchten fern und bringt Ihre Konzentration wieder auf das Visier und den Schießvorgang zurück. Manchmal kann nämlich das ständige Hin- und Herfahren der Scheibenzuganlagen der Nachbarn ganz schön an den Nerven zerren, besonders, wenn nur ein Schuß pro Scheibe erlaubt ist. Wenn Sie nicht unbedingt ein Mützenfan sind, reichen oft auch zwei Luftgewehr-Scheibenhälften, links und rechts am Schießbrillensteg befestigt.

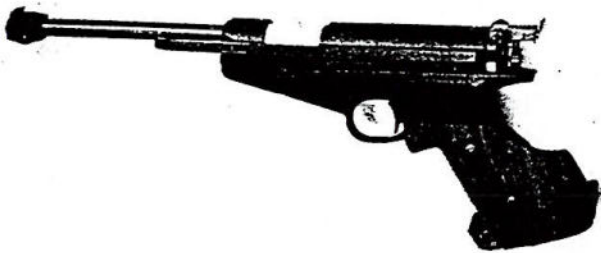
Bevor wir uns nun den einzelnen Luftpistolen-Fabrikaten zuwenden, wollen wir kurz die Konstruktionsprinzipien dieser Waffen besprechen. Bereits vorher haben wir gesagt, daß sich die Luftpistole von allen anderen UIT-Kurzwaffen vor allem durch die Antriebsenergie unterscheidet: komprimierte Luft oder Gas (CO₂ oder Druckluft) anstelle von Nitro- oder Schwarzpulver. Komprimierte Antriebsluft läßt sich auf zwei verschiedene Weisen herstellen: Entweder unmittelbar beim Abziehen, wenn ein Kolben in einem Zylinder durch Federkraft nach vorne schnell und die vor ihm liegende Luft zusammenpreßt und durch den Lauf hinausjagt. Die Druckfeder wird vor dem Schuß beim Laden mit einem Spannhebel zusammengedrückt und entspannt sich, wenn der Abzug eine kleine Sperre anhebt. Als Alternative gibt es Modelle, bei denen die Luft durch eine Art Pumphebel bereits vor dem Schuß in einem kleinen Zylinder (unter dem Lauf oder im Griff) komprimiert wird. Beim Abziehen löst man nur ein kleines Ventil, die Druckluft entspannt sich wieder und treibt das Bleidiabolo aus dem Lauf. Einfache Modelle benötigen mehrere Pumphebe, um auf die notwendige Energie zu kommen, Matchluftpistolen nur eine einzige Bewegung.



Das Modell Joniskait »Hurricane Air« eine Kompressionsluftpistole mit guter Trefferleistung.



Beim Feinwerkbau-Modell 100 sitzt der Spannhelbel für die Vorkompression unter dem System.



Die erfolgreiche Feinwerkbau 65 mit Federdrucksystem und beweglichem Oberteil, das den Prellschlag abfängt.

Die sogenannten CO₂-Pistolen sind eine moderne Abwandlung dieses Systems, bei dem das Treibmittel CO₂ (Kohlendioxid) in einem Zylinder unter dem Lauf gelagert wird. Eine Teilmenge des Gases, ausreichend für einen Schuß (etwa 0,2 Gramm), befindet sich in einer Zwischenkammer, und beim Abziehen sorgt das CO₂ für den nötigen Treibdruck. Umständliche und kraftraubende Spannarbeiten entfallen hier ganz.

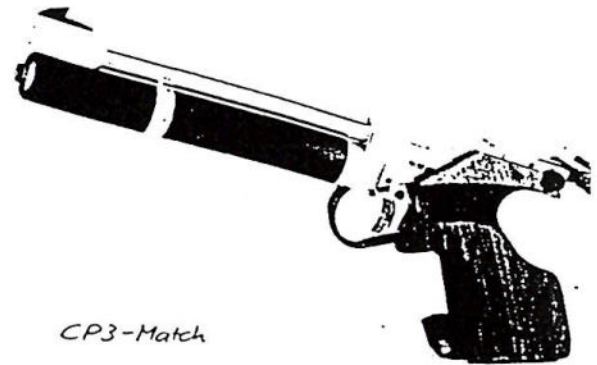
Von den Federdruck-Pistolen gibt es zwei Sorten: mit und ohne Prellschlag, je nachdem, wie der schwere Kolben am Ende seiner Bewegung aufgefangen wird. Die Pistolen mit Prellschlag eignen sich nicht für ernsthaftes sportliches Training, weil sie durch den starken Prellschlag beim Schießen aus der Richtung gehen und so ungenau schießen.

Die Auslösegesamtheit AGZ ist bei Luftdruckwaffen verhältnismäßig länger als bei Feuerwaffen. Das liegt an der langsameren Geschwindigkeit, die wieder zu einer längeren Durchgangszeit im Lauf führt, und dazu kommt noch die Verzögerung, bis die Feder sich entspannt und den Kolben in Bewegung gesetzt hat. Insgesamt kann die Auslösegesamtheit bis zu fünfmal langsamer als bei einer Kleinkaliberpistole sein. Durch diese Zeitverzögerung beeinflusst der Prellschlag das Zielen sehr stark. »Prellschlag- oder rückstoßfreie« Modelle überdecken oder neutralisieren dieses Problem. Entweder arbeitet das Modell mit zwei gegeneinander laufenden Zylindern und Kolben, deren Energien sich aufheben (Diana). Oder aber Zylinder und Lauf sind auf einem Schlitten montiert, getrennt von Rahmen und Griff (Feinwerkbau). Beim Schuß löst sich eine Arretierung, und während das Geschoss nach vorn hinausfliegt, gleitet das schwere Oberteil (entsprechend langsamer) nach hinten und wird dort sanft aufgefangen. Die brandaktuellen CO₂-Pistolen sind ebenfalls rückstoßfrei; die Laufachse wurde so tief eingesetzt, daß sie direkt in die Haltehand weist, und so geht jede Bewegung geradlinig nach hinten in die Achse des Arms. Dadurch bleibt die Mündung auch dann ruhig, wenn das Geschoss die Waffe verläßt. Durch eine höhere Anfangsgeschwindigkeit und kür-

zere Auslösegesamtheit bleibt der Zielvorgang fast ungestört, während das Geschoss noch im Lauf ist.

Die wohl bisher erfolgreichste Matchluftpistole dürfte die Feinwerkbau 65 gewesen sein (Federdrucksystem mit beweglichem Schlitten). Das Nachfolgemodell 90 besitzt einen elektronischen Abzug. Beide dominierten die internationale Szene seit ihrem Erscheinen Ende der 60er und Mitte der 80er Jahre. Inzwischen wurden beide von den wieder neuentdeckten CO₂-Pistolen überrundet. Im Design, in der Handlage und Balance sehen sie eher wie moderne Freie Pistolen aus. Das Prinzip erlaubt eine tiefere Laufachse, einfachere Bedienung und eine höhere Mündungsgeschwindigkeit. Es gibt natürlich auch Nachteile. So müssen die Gaszylinder sorgfältig und regelmäßig nachgefüllt werden. Schützen, die lieber den Pistolenkoffer aus der Ecke nehmen und zum Training fahren, ist diese Sorgfalt manchmal lästig. Aber sie läßt sich auch wunderbar in die Wettkampfvorbereitung einbauen und verlagert oft sogar einen Teil der Wettkampfaufregung auf diesen Ladevorgang. Beim Wettkampf selbst ist der Schütze dann genauso zuversichtlich in die Leistung seiner Pistole, wie jemand, der seine Wettkampfpatronen selbst geladen hat und sich nicht auf Fabrikmunition verläßt.

Die CO₂-Modelle von Walther und Feinwerkbau, Steyr oder Crosman haben ihre Kinderkrankheiten überwunden und werden von den besten Pistolen-schützen der Welt begeistert verwendet. Die Steyr Match kann auf einige Welt-cupsiege bei den Damen und Herren verweisen. Die Crosman/Skanaker, die der Autor dieses Buchs mitentwickelt hat, ist die erste amerikanische Luft-



Die Walther CP 3 Match besitzt einen tiefliegenden Lauf, einen auswechselbaren Abzug, mit dem man auch trocken trainieren kann.



Feinwerkbau's Spitzenmodell heißt C 20: Der Griffwinkel läßt sich um 10 Grad steiler stellen, die Kimmenbreite stufenlos variieren.

druckpistole, die gegen die europäischen Modelle antreten kann. Besonders die in alle Richtungen verstellbaren Griffe der Steyr und Crosman erlauben es, die Handlage genau an die Bedürfnisse der Schützen anzupassen.

Diejenigen, die eher die Balance und die Handlage einer Standard- oder Sportpistole bevorzugen, wählen eins der drei Fabrikate aus Italien, von FAS, Pardini-Fiocchi oder Cesare Morinis Air-Match. Die Waffen sind kürzer und leichter als die anderen und werden deshalb oft von Jugendlichen oder von Damen geschossen.

Obwohl es heißt, Luftpistolen benötigen nur wenig oder gar keine Wartung (außer einer regelmäßigen Kontrolle der Nylon- oder Gummidichtungen), müssen Wettkampfpistolen etwa einmal pro Jahr,

je nach Schußzahl, sorgfältig überprüft werden. Diese Servicearbeit am Verschlußmechanismus, am Abzug oder die Regulierung der Geschwindigkeit sollte man den Fachleuten der einzelnen Firmen überlassen.

Es gibt eine Reihe von hervorragenden Bleigeschoß-Fabrikaten, aus denen man auswählen kann. Der Trend geht zu leichteren (und dadurch schnelleren) Geschossen, obwohl sich gerade die schweren Luftgewehr-Diabolos aus CO²-Pistolen hervorragend schießen lassen. Im deutschsprachigen Raum, vielleicht sogar weltweit, gibt es nur zwei wirkliche Top-Hersteller von Match-Diabolos: Haendler & Natermann (H & N) und Dynamit Nobel (RWS). Probieren Sie aus der Schießmaschine (ein Maschinenschraubstock reicht oft auch) aus, welche Losnummer einer Sorte aus Ihrer Waffe die kleinsten Schußbilder produziert.

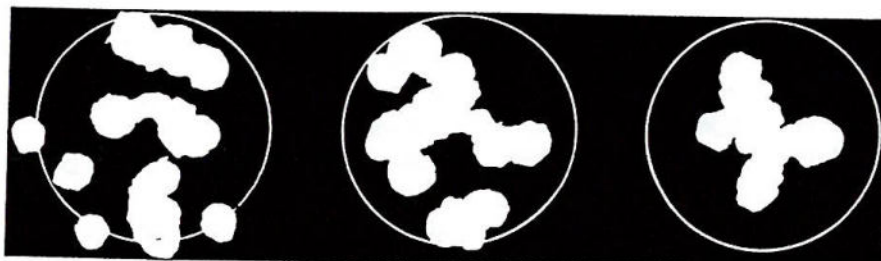
Um dieses zeitraubende Einschießen kommen Sie nicht herum: Ausmessen des Laufinnenmaßes, spezielle Diabologrößen oder gar Berechnungen sind viel ungenauer. So kann unfachmännisches Ausmessen sogar die Mündung zerstören und die Loch-in-Loch-Treffer unmöglich machen. Moderne RWS- oder H&N-Diabolos besitzen eine Oberflächenbehandlung, so daß sie bei Sauerstoffeinwirkung nicht mehr wie früher



Wettkampf-Diabolos, hier von Dynamit Nobel (RWS), gibt es entweder in 500er Dosen oder einzeln in der 50er Match-Schachtel.

oxydieren und unbrauchbar werden. Bedenkenlos können Sie auch Diabolos aus der 200er- oder 500er- Blechdose verschießen, die sich in nichts von denen in der Schaumstoff oder Plastikverpackung unterscheiden (außer, daß man dort immer weiß, wieviel Wettkampfschüsse noch zu absolvieren sind). Achten Sie aber darauf, daß Sie halbleere oder außen eingedrückte Schachteln nur fürs Training verwenden. Durch das häufige Herumschütteln können die empfindlichen Bleigeschosse deformiert oder beschädigt werden.

Die verschiedenen Kalibriermatrizen, die die Geschosse auf ein Einheitsmaß bringen sollen, haben sich als wenig wirkungsvoll erwiesen. Wer eine Geschwindigkeit-Meßanlage besitzt,



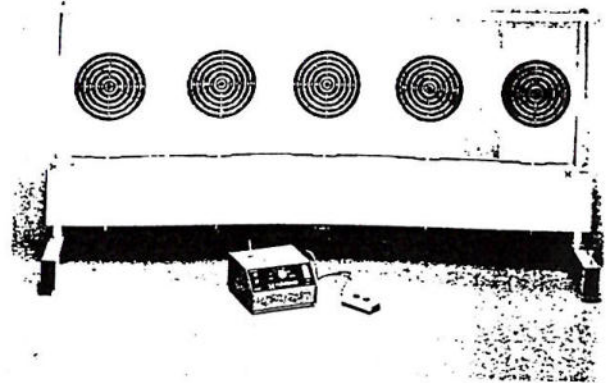
Schußbilder mit verschiedenen Losnummern von Diabolos (Walther CP 3, Schießmaschine).

kann durch die Werte herausfinden, welche Sorte Diabolos die regelmäßigste Leistung bringt. Bleigeschosse können zu Ablagerungen im Lauf führen. Deshalb sollte man von Zeit zu Zeit zunächst geölte, dann einige trockene Wattleproben durch den Lauf schießen. Ölen Sie niemals den Lauf selbst, weil das zum gefürchteten Dieseleffekt führen kann: Das hochverdichtete Öl entzündet sich beim Abziehen (bei komprimierten Pistolen bereits beim Spannen), und die Waffe kann irreparabel beschädigt werden.

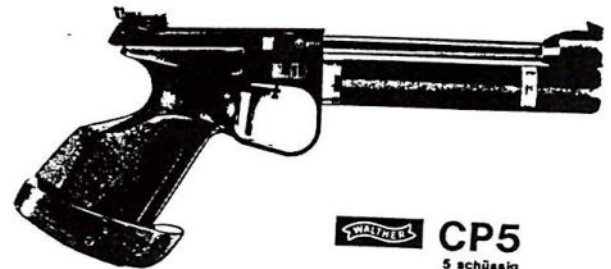
Mehrschüssige Luftpistolen

Seit Mitte 1990 gibt es von den drei führenden Herstellern der einschüssigen Matchluftpistolen auch fünfschüssige Varianten. Feinwerkbau, Steyr und Walther brachten diese Modelle auf den Markt, um einerseits eine günstige Trainingswaffe für die Schnellfeuer-Pistolen-schützen zu liefern (Steyr, Walther), andererseits aber auch völlig neuartige Disziplinen anzuregen. So bietet eine mehrschüssige Luftpistole in etwa die gleiche Präzision wie ein einschüssiges Modell und könnte zum Training und Wettkampf auf Mini-Scheibendrehanlagen eingesetzt werden. Seit 1991 hat der Bayerische Sportschützenbund (siehe Kapitel 22 »Adressen«) bereits eigene Wettkampfgeln.

Die mehrschüssigen Luftpistolen sind noch nicht für die Teilnahme an den normalen Luftpistolen-Meisterschaften des Deutschen Schützenbundes zugelassen. Auch die Internationale Schützenunion UIT hat bisher noch keine weltweit verbindlichen Regeln für mehrschüssige Luftpistolen herausgegeben. Erst nach der Olympiade 1992 in Barcelona soll



Obwohl noch keine Regeln feststehen, liefern Hersteller wie Häring bereits Fünfer-Drehanlagen für Mehrschuß-Luftpistolen.



Die Walther CP 5 besitzt einen elektronischen Abzug, einen kürzeren Lauf und ein seitlich eingeschobenes Fünf-Schuß-Magazin.



Bei der Feinwerkbau C 5 wird das Magazin von Schuß zu Schuß über eine Art Zahnstange weitgeschoben. Die Präzision beider Pistolen steht hinter den einschüssigen Modellen etwas zurück. Für normale LP-Wettkämpfe reicht die Trefferleistung zumindest für Spitzenschützen (noch) nicht aus.

die neue Disziplin ins UIT-Programm aufgenommen werden. Einzelne Länder, zum Beispiel Frankreich, schießen jedoch bereits eigene Meisterschaften.

Die Fünfschüsser werden mit Kohlendioxid betrieben. Die kleinen Stangenmagazine sitzen in einem quer zur Schußrichtung eingesetzten Schacht oberhalb der Abzüge. Mit einer Art Zahnstange wird das Magazin nach jedem Schuß weiterbefördert, so daß ein neues Diabolo vor den Lauf gebracht wird. Der Energieverlust ist je nach Fabrikat an-

nehmbar (Walther, Feinwerkbau) bis minimal. So bringt die Steyr SA 5, die fünf-schüssige Variante der Steyr Match, Geschwindigkeiten zwischen 160 und 170 Meter pro Sekunde bei gleicher Präzision wie die einschüssige Match. Die Steyr-Kartusche reicht bei dieser Einstellung für mindestens 200 Schuß.

Kapitel 10

Freie Pistole

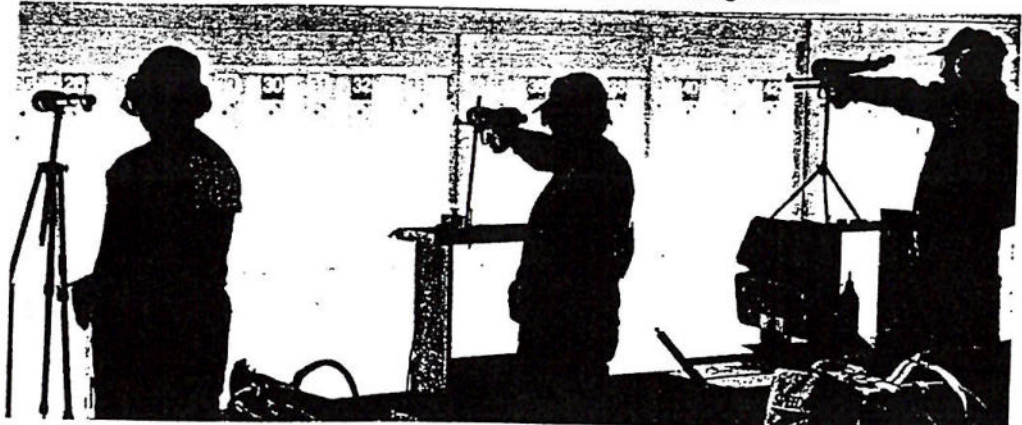
Die Freie Pistole gehört zu den am längsten etablierten Schießdisziplinen: Sie gehörte von Anfang an zum olympischen Programm – wenn auch früher unter anderem Namen. An der Ausschreibung hat sich seitdem wenig geändert, wenn man davon absieht, daß die erlaubte Gesamtzeit von 24 auf zweieinhalb Stunden reduziert wurde.

Der erste Olympiasieger war ein Amerikaner namens Sumner Paine mit einem Ergebnis von 442 Ringen. Der wohl herausragendste Schütze kam aus Schweden; Thorsten Ullman schoß in Berlin 1936 damals sagenhafte 559 Ringe (von 600 möglichen) und blieb damit bis 1960 Weltrekordhalter. Augenblicklich steht der Weltrekord bei 581 Ringen. Der Sowjetrusse Alexander Melentjew traf die-

ses Fabelresultat bei den Olympischen Spielen in Moskau 1980. Die Steigerung von immerhin knapp 140 Ringen in 84 Jahren kam nicht von ungefähr. Bessere Pistolen und Munition haben nur einen Teil zum Erfolg beigetragen. Moderne Trainingsmethoden und eine höhere physische und mentale Stärke halfen ebenso mit, den hohen Standard heutiger Freie-Pistolen-Schützen zu erreichen.

Die Freie Pistole ist wohl die schwerste Präzisionsdisziplin und erfordert sowohl ein hohes Maß an technischen Fertigkeiten als auch eine überdurchschnittliche Ausdauer. Geschossen wird auf die internationale Präzisionsscheibe auf eine Distanz von 50 Metern. Das Programm umfaßt 60 Wertungsschüsse und

Schützen mit der Freien Pistole auf dem Olympia-Schießstand Los Angeles 1984.



eine unbegrenzte Zahl Probeschüsse (diese allerdings nur vor dem ersten Wettkampfschuß). Die Gesamtzeit beträgt international 150 und im nationalen Programm des DSB 135 Minuten. Bei internationalen Wettkämpfen wird normalerweise nach jeweils fünf Schuß die Scheibe gewechselt, aber bei kleineren Meisterschaften bis zur Landesebene sind manchmal zehn oder sogar 15 Schuß pro Scheibe gestattet.

Die erlaubten Pistolen

Es ist jede Pistole im Kaliber .22 Randfeuer (5,6 mm) zugelassen, die den generellen Regeln entspricht. Bei mehrschüssigen Waffen (z.B. Sportpistolen) muß jede Patrone einzeln geladen werden. Nur offene Visierungen (Kimme und Korn) sind gestattet. Korrekturlinsen oder Filter dürfen nicht an der Waffe selbst befestigt werden. Kein Teil der Pistole darf so weit hervorragen oder so konstruiert sein, daß er sich irgendwo abstützen könnte (am Körper oder zum Beispiel an der Brüstung). Das Handgelenk muß auch dann noch frei beweglich sein, wenn man die Pistole im normalen freistehenden Anschlag hält. Und, ein letzter wichtiger Punkt, der Schuß muß von derselben Hand ausgelöst werden, die auch die Pistole hält (also keine Fernbedienung o.ä.).

Die Bezeichnung »Freie Pistole« rührt daher, daß es außer den oben angeführten Beschränkungen keine weiteren Regeln für die Bauweise oder Funktion gibt. Es gibt keinen Mindestabzugswiderstand, und die Maße des Griffs, die Lauflänge, Visierlinie oder das Gewicht der Waffe sind unbegrenzt. Deshalb sehen moderne Freie Pistolen vom Design her

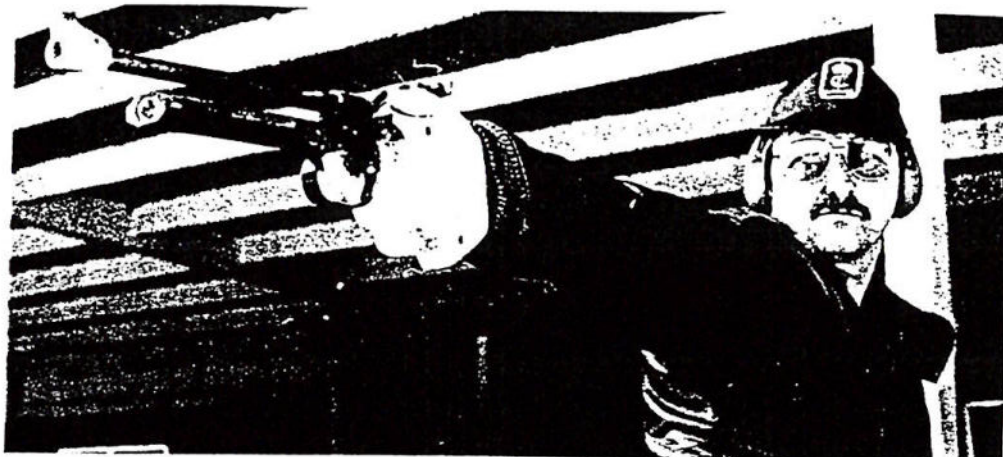
nicht gerade wie eine Waffe aus, sondern die Konstrukteure versuchen, das Letzte aus diesen Schießmaschinen herauszuholen. Präzision kommt vor allem anderen.

Schießtechnik

Das Schießen mit der Freien Pistole weicht im Prinzip nicht von den anderen Formen des Präzisions-Pistolenschießens ab. Aber es gibt dennoch einige subtile Unterschiede in der Technik.

Anschlag

Das Wettkampfprogramm geht über eine verhältnismäßig lange Zeit, in der der korrekte Anschlag immer wieder kontrolliert und korrigiert werden muß. Die Muskelanspannungen sollten auf ein Minimum reduziert werden, um vorzeitige Ermüdungen und dadurch entstehende Schwankungen zu verhindern. Es gilt ansonsten das, was wir bereits am Anfang des Buchs über den Präzisionsansschlag gesagt haben. Da die Freie Pistole in der Regel etwas schwerer als andere Sportpistolen ist, muß man den Oberkörper noch etwas weiter zurückbeugen, um das Gewicht auszubalancieren. Das bringt wiederum Vorteile beim Zielen, weil dadurch auch die Visierlinie länger wird. Bei diesen Pistolen sitzt die Kimme relativ weit hinten, und ohne die Rückbeugung wäre sie zu nah am zielenden Auge. Wie sowjetische Sportmediziner herausgefunden haben, verringert diese Stellung zudem noch die Muskelvibrationen im Delta-Muskel am Schießarm (siehe Anatomie). Bei einem Winkel des Anschlags von etwa zwölf Grad zur Lauf-



Ragnar Skanaker, Olympiasieger 1972 und Europameister 1990, mit seiner Hämmerli-Pistole.

achse geht der Rückstoß durch die abgefeuerten Patrone fast geradlinig über die Schulter in den Körper und wird abgefangen, ohne den Schützen aus der Ruhe zu bringen. Im Teil I des Buchs haben wir ja die Vorteile dieser Haltung bereits besprochen.

Die Scheiben stehen weiter entfernt als bei jeder anderen UIT- Disziplin; also müssen Sie Ihren Anschlag sorgfältig ausrichten. Die Bewegung, die Sie beim Anschlag aus Versehen auf der Nachbarscheibe landen läßt, ist bei 50 Metern Distanz viel geringer als sonst. Nicht umsonst sind die Standnummern meist abwechselnd eingefärbt. Denken Sie daran: Ein Schuß auf die falsche Scheibe kostet Sie zehn Ringe!

Sie müssen Ihren Anschlag gut zwei Stunden einhalten, also achten Sie darauf, daß das Blut in den Venen auch weiterhin zum Herzen gepumpt wird: Bewegen Sie sich zwischen den einzelnen Serien, wippen Sie mit den Knien vor und zurück. Die dabei eintretende Muskelanspannung drückt das sonst nach unten sackende Blut wieder stärker zum Herzen. Wenn gar nichts mehr hilft, legen Sie die Waffe ab, verlassen Sie den

Stand und legen sich mit hochgestreckten Beinen auf eine Wiese (Kerze o.ä.)

Griff

Für Freie Pistolen gibt es eine Menge handelsüblicher und unterschiedlicher Griffe. In einem Punkt sind sie meist gleich: Man versucht, die Schießhand möglichst weit einzuschließen (»Handschuhgriff«), um maximalen Halt zu geben. Freie Pistolen wiegen mehr als andere Kurz Waffen, haben einen längeren Lauf und eine entsprechend längere Visierlinie, manchmal sogar über die Mündung hinaus. Durch diese Ausstattung lassen sie sich nur sehr schwer ruhig halten. Also dient der größere Teil des FP-Griffes als Gegengewicht zum langen und schweren Lauf und verhindert jede Drehbewegung des Handgelenks aus der Längsachse. Die Griffschalen sollten Ihre Hand wie ein Handschuh umschließen und einen lockereren Zugriff erlauben. Sagen wir es so: Der Griff sollte die Hand halten, nicht andersherum. Der geringere Preßdruck der Halte- und Schießhand unterstützt wiederum das

saubere Abziehen mit dem nur wenige Pond starken Abzugswiderstand (siehe Anatomie).

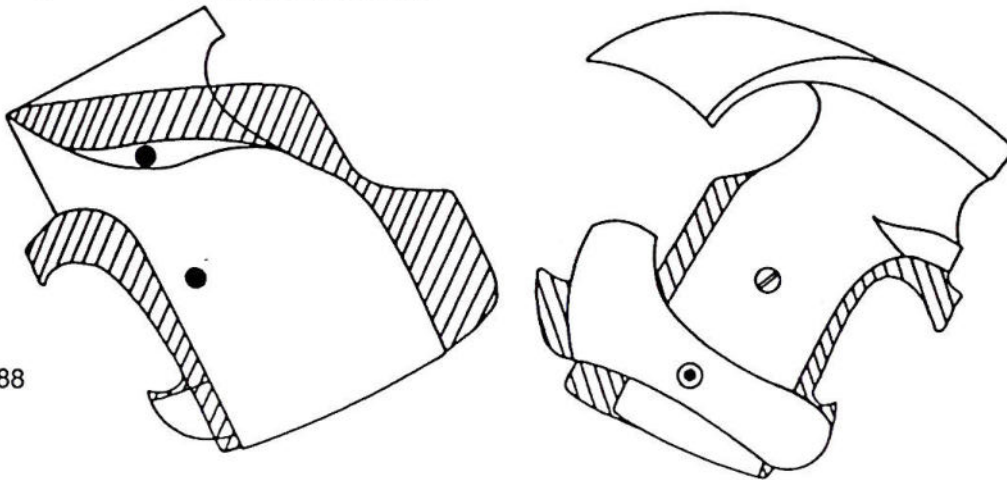
Das Design moderner Freier Pistolen wurde so gestaltet, daß der Lauf im Verhältnis zur Hand sehr tief liegt, damit der Rückstoß geradlinig in die Achse des Haltearms geht. Dadurch bleibt die Mündung im Schuß ruhig und sinkt nicht nach vorn ab. Die Griffe sollten so gefertigt sein, daß die Schießhand im Anschlag in einem bestimmten Winkel zur Laufachse steht. Dieser Winkel liegt meist zwischen 110 und 130 Grad. Man nennt das »hängende Griffstellung«, weil das Handgelenk nicht gerade in Verlängerung der Armachse steht, sondern locker nach vorn unten weist. Durch diese Haltung wirkt man der Tendenz der Mündung (und somit des Laufes) entgegen, nach unten wegzurutschen und spart zudem Kraft: Das nach unten verriegelte Handgelenk hält den Großteil des Gewichtes. Trotzdem sollte der Griffwinkel nicht so groß sein (über 130 Grad), daß das herabhängende Handgelenk überdehnt wird. Dadurch provoziert der Schütze unkontrollierbare Zuckungen der Handmuskeln, weil die Nerven und Handsehnen überbeansprucht werden. In dieser hängenden Stellung kann man nicht so gut zugreifen wie bei einem

steilen Griff (Sportpistole, Schnellfeuerpistole). Aus diesem Grund müssen die Griffschalen einen ausgleichenden Halt bieten.

Die Finger dürfen sich nicht um den Griff herumkrampfen, sondern sollen nur gegen die flache Vorderseite des Griffs drücken (bei zu langen Fingern muß deshalb der Durchmesser des Griffs in der Richtung der Laufachse verstärkt werden). Sonst zieht ein starker Zugriff der Fingerspitzen die Mündung nach unten, oder, bei seitlichem Druck, nach rechts weg. Der Daumen liegt frei und ruht auf einer bequemen Daumenauflage – am besten so, daß die Daumenspitze zur Scheibe weist. Eine ausreichend breite und verstellbare Handkantenauflage gehört dazu; schließlich verändert sich der Umfang und die Größe der Hand sehr schnell, wenn die Luftfeuchtigkeit und die Temperatur ansteigen.

Gut passende Griffschalen sind unbedingt notwendig. Aber nach unserer Ansicht sind die meisten mitgelieferten Fabrikgriffe unzureichend, weil sie einige wichtige Punkte vernachlässigen und nur wenigen Schützen wirklich genau passen. Der ernsthafte Wettkampfschütze muß einige Zeit und Geduld aufwenden, um »seinen« speziellen Griff zu bauen. Das kann bedeuten: Wochen

Die schraffierten Flächen zeigen die Bereiche, an denen man durch Auffüttern oder Material-Wegnahme die Handlage verändern kann.



oder gar Monate feilen, raspeln, kleben, wieder abändern, neu probieren, bis ein zufriedenstellendes Design fertig ist. Wenn Sie Freie Pistole schießen, müssen Sie die Waffe mit möglichst wenig Ermüdung über eine komplette Wettkampfdauer ruhighalten, immer wieder (falls Sie den Griff in den Pausen loslassen) neu an dieselbe Stelle greifen und stets denselben Druck ausüben. Die Laufachse sollte eine natürliche Verlängerung Ihres Schießarms werden, die ohne Anstrengungen fast automatisch auf die Scheibe zeigt, wenn Sie den Arm in den Anschlag heben. Ohne passenden Griff ist das unmöglich, und Ihre Resultate dürften dementsprechend niedrig aussehen.

Eine Warnung: Ausgearbeitete Freie-Pistolen-Griffe, die die Hand vollständig umhüllen, unterbrechen die Blutzirkulation, besonders den Rückfluß des Blutes zum Herzen. Das Blut staut sich, läßt die Hand anschwellen und verändert die Grifflage, das Rückstoßverhalten und das Gefühl für den Abzug. Deshalb müssen Sie von Zeit zu Zeit die Hand vom Griff nehmen, nach oben halten, etwas ausschütteln und dabei das Handgelenk drehen und die Finger bewegen, damit das venöse Blut wieder zurückfließt und arterielles Blut wieder neuen Sauerstoff ans Gewebe bringt. Bei heißem Wetter kühlt man die Handoberfläche am besten mit einem feuchtheißen Handtuch, notfalls unter einem lauwarmen (!) Wasserstrahl ab. In der Kälte müssen Sie die Finger zwischen den Schüssen bewegen, damit die Blutzirkulation die Empfindlichkeit Ihres Abzugsfingers erhält. Auch ein Taschenofen oder ähnliche Dinge, die die Wärme der Finger aufrechterhalten, können sich als sehr nützlich erweisen.

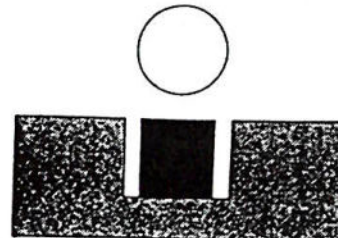
Atmung

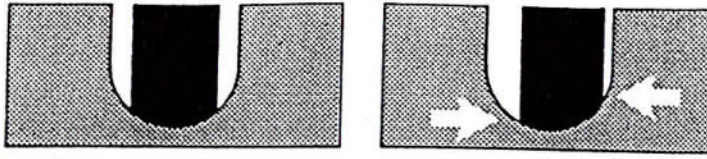
Alle Dinge, die wir zum Luftpistolen-schießen gesagt haben, treffen ebenfalls auf die Freie Pistole zu. Eine schlechte Durchblutung (und damit Sauerstoffversorgung) wirkt sich auch in diesem Wettbewerb negativ auf Ihre Leistung aus, also gehört die körperliche Fitneß mit zum Trainingsprogramm. Wie schon vorher erwähnt, erzielt man die ruhigste Haltung, wenn die Atemluft halb ausgeatmet ist und die Lungen nur halbvoll sind. Lassen Sie bei Herabsinken des Arms in den Halteraum (von oben) den Atem soweit ausströmen, wie es ohne zusätzliches Pressen möglich ist. Der Rest Luft in der Lunge reicht aus, um den Schießvorgang sauber und ohne Atemnot zu beenden.

Zielen und Visierung

Mit der Freien Pistole zielt man in einen Halteraum unterhalb des Scheibenspiegels. Allerdings ist der Zehner-Ring verhältnismäßig klein (50 mm), und dementsprechend muß das auch der Halteraum sein. Wenn man ein passables Resultat erreichen möchte, muß die Visierung näher an den Spiegel heran als bei allen anderen Präzisionsdisziplinen. Außerdem sind noch die Größe und die Ver-

Das Zielbild im Anschlag, wie es der Freie-Pistolen-Schütze sieht.





U-Kimmen zeigen eine unsymmetrische Kornausrichtung besser als Rechteckkimmen. Die Lichthöfe sind nicht nur schmaler, sondern auch kürzer.

hältnisse von Kimme und Korn wichtig. Ein ausreichend dickes Korn sieht im Anschlag etwa so aus, als wäre es genauso dick wie der Spiegel im Durchmesser. Das dürfte, je nach Armlänge des Schützen, bei Kornbreiten zwischen 4,5 und 5 mm der Fall sein. Dadurch hat man den Eindruck eines ruhigen Zielbildes, außerdem hilft es dabei, das Zielauge auf der Visierung zu halten. Der Kimmeneinschnitt sollte so breit sein, daß auf beiden Seiten, links und rechts vom Korn, etwa ein Viertel übrigbleibt. Damit sind die Lichthöfe bei der Freien Pistole deutlich schmaler als zum Beispiel bei der Luftpistole, obwohl natürlich bei starkem Licht die Schlitze noch schmaler sein müßten, und bei schlechtem Licht breiter. Freie Pistolen besitzen (leider noch) keine verstellbaren Kimmen wie einige Luftpistolen, aber die meisten sind mit mehreren unterschiedlichen, schnell auswechselbaren Kimmenblättern ausgestattet. Mit etwas Übung wissen Sie bald, welche Kimmenbreite bei normalen Lichtverhältnissen und welche bei starkem oder zu dunklem Licht notwendig sind.

Die Form des Kimmeneinschnitts hängt von den persönlichen Vorlieben ab. Die meisten Spitzenschützen nehmen einen rechteckigen Einschnitt, aber es gibt auch einige, die eine »U«-Kimme mit Halbrund-Einschnitt bevorzugen. Mit ihr kann man seitliche Abweichungen schneller erkennen, weil das Korn, das

nicht genau mittig im Kimmeneinschnitt steht, nicht nur die Breite, sondern auch die Tiefe des entsprechenden seitlichen Einschnitts verkürzt (siehe Zeichnungen). Der Chinese Xu Haifeng, der 1984 in Los Angeles vor Ragnar Skanaker Olympiasieger mit der Freien Pistole wurde, benutzte eine solche Kimme. Bei einigen Fabrikaten gehört eine U-Kimme mit zur Ausrüstung, so daß Sie zu Saisonbeginn oder in der Vorbereitung ruhig einmal diese Variante testen können.

Die Visierlänge bei Freien Pistolen mißt etwa 350 Millimeter. Dieser große Abstand zwischen Kimme und Korn erlaubt größere Präzision, und die Gefahr von Winkelfehlern beim Zielen reduziert sich. Aber dafür kann man Kimme und Korn nicht gleich scharf erkennen, die Akkommodation des Auges klappt eben nicht so gut. Achten Sie auf das Korn, dann werden Sie das davorliegende Kimmenblatt noch leidlich sauber erkennen können. Andersherum, mit dem Blick auf der Kimme, sehen Sie das Korn weniger klar. Eine schwache Positivlinse hilft auch hier, damit das Auge auf der Visierung bleibt und nicht, bei Sonnenlicht zum Beispiel, magisch vom Ziel angezogen wird. Mit einer justierbaren Irisblende verlängern Sie den Schärfentiefe-Bereich, und getönte Filter regeln den Lichteinfall ans Auge. Ohne diese optischen Hilfsmittel wird das überanstrengte Auge schnell zu unsauberem Zielen (und natürlich Treffen) führen.

Um die Pistole ins Ziel zu bringen, heben Sie sie von der Ablage weit über die Scheibe (auch, damit Sie die richtige Scheibe, also Ihre, klar erkennen können, die sonst von der haltenden Hand überdeckt würde). Richten Sie Kimme und Korn aus (Korn etwas oberhalb der Kimmenhöhe), und lassen Sie die Pistole langsam mit der Schwerkraft nach unten sinken. Dabei bleibt das Zielauge auch bei der Fahrt durch den Spiegel auf der korrekten Visierung (das zu hohe Korn reguliert sich, durch die Verschiebung der Achsen Auge-Visier und Arm-Visier, automatisch bündig ein). Idealerweise sollte der Schuß brechen, ohne daß die Waffe bremst. Warum? Weil dieses Schießen aus der Bewegung (das heißt ohne Stopp am idealen Punkt) einen »beruhigenden Effekt« auf die Mündung hat. Schüsse mit dieser Technik sind sehr akkurat.

Eine Reihe von wirklich guten FP-Schützen hat sich zu Anfang der achtziger Jahre auf diese Technik umgestellt, so Harald Vollmar aus der DDR, ein früherer Weltmeister und Weltrekordhalter. Allerdings dürfen Sie nie versuchen, die Technik eines dieser großen Schützen einfach zu übernehmen. Immer gehört zu diesem Erfolg auch eine hohe Anzahl von Trainingsstunden und bestimmten Trainingsmethoden, ohne die die neue Technik nicht klappt. Außerdem gibt es immer Sportler, die mit einer noch so guten »fremden« Technik nichts treffen, weil sie andere Hilfen brauchen. Diese Technik zum Beispiel erfordert eine außergewöhnliche Koordination von Zielen und Abziehen, ohne die sie nicht funktioniert. Wahrscheinlich ist es eine sicherere, aber weniger spektakuläre Technik, für einen kurzen Moment mit passender Visierung im Ziel-/Haltraum zu stehen,

um dann sauber den Schuß (in etwa drei bis fünf Sekunden) auszulösen.

Der Abzug und das kontrollierte Auslösen

Der Abzug unterscheidet die Freie Pistole von allen anderen Pistolendisziplinen. Der Freie-Pistolen-Abzug ist ein ausgefeilter Mechanismus, der, grob gesagt, zwei Teile miteinander verbindet: Den Stecher und die Schlagbolzenfeder, die wiederum den Schlagbolzen vorschnellen läßt. Der Stecher erlaubt das unmittelbare Abziehen, wenn ein bestimmter Druck am Abzugszüngel anliegt – ohne Druckpunkt, ohne Weg und bei Widerständen zwischen 5 und 100 Pond. Die neuesten elektronischen Abzüge erlauben sogar Werte bis zu 3 Pond und arbeiten dabei immer noch gleichmäßig.

Der Hauptvorteil der niedrigen Abzugswiderstände liegt darin, daß der Schuß fast genau in dem Augenblick ausgelöst wird, wenn man das korrekte Zielbild am richtigen Platz erkennt. Der Gedanke ans Abziehen löst quasi den Vorgang aus – aber nur, wenn Sie in der Lage sind, den Abzug kontrollieren zu können. Sonst reißen Sie einfach bewußt am Abzug, wenn alles paßt, oder der Schuß geht gar schon los, bevor Sie die Scheibe erreicht haben. Wieder sind Sie zehn Ringe los!

Auf welchen Abzugswiderstand soll ich meine Freie Pistole einjustieren? Diese Frage kommt oft und kann nur so beantwortet werden: Auf den Wert, den Sie mit Ihrer Schießtechnik noch beherrschen. Das Abziehen sieht kinderleicht aus, aber die Abzugskontrolle ist sehr schwer. Kontrolle – das heißt: Der Druck auf den Abzug ist von Schuß zu Schuß

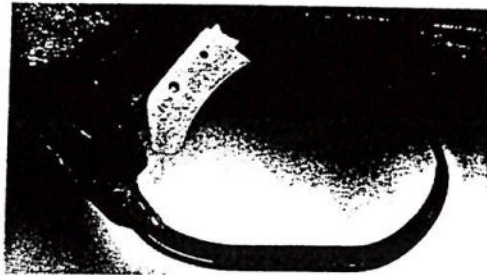
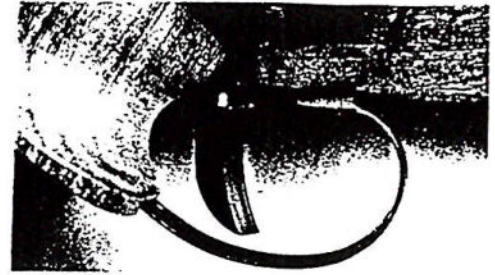
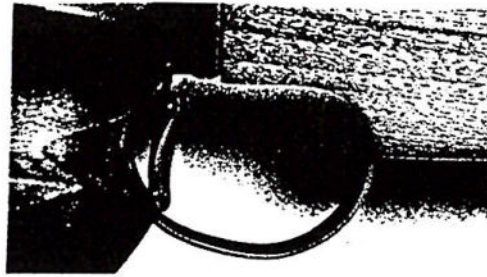
immer gleich. Dieser Druck darf weder in der Stärke noch im Druckverlauf variieren. Zudem muß der Abzug so eingestellt sein, daß er bei Berührung ohne Weg anspricht, weil sonst die Trägheit dieser Bewegung die Pistole ausgerechnet im entscheidenden Moment bewegen würde. Der Bereich für Abzugsfehler bei leichten Abzügen ist sehr gering. Nehmen wir einmal an, daß der Druck, den Sie auf den Abzug ausüben, von Schuß zu Schuß immer um 20 Pond variiert. Bei einem Kilo-Abzug (Sportpistole) macht das nur zwei Prozent aus, bei einem Freie-Pistolen-Abzug ist das oft mehr als der gesamte Abzugswiderstand. Je leichter der Abzug ist, desto weniger Fehler dürfen Sie also machen.

Um eine gute Kontrolle über den Abzug zu bekommen, muß der Finger eine bestimmte Lage einnehmen. Er muß sich absolut frei bewegen können und darf dabei keinen Teil des Griffs oder der Waffe außer dem Zügel berühren. Der Griff muß so gearbeitet sein, daß die Hand korrekt plaziert werden kann, und der Abzugsfinger schon fast automatisch in seine natürliche Lage (entsprechend in seine natürliche Lage (entsprechend der abgewinkelten Hand!) fällt. Der Druck des Fingers in Richtung der Laufachse, wie bei den anderen Pistolendisziplinen, ist hier weniger wichtig – wegen des geringen Widerstands, der die Waffe nicht aus der Richtung bringen kann. Zudem arbeiten einige Abzüge, so der der russischen TOZ 35, unabhängig von der Druckrichtung immer gleichmäßig.

Die einzelnen Pistolenmodelle haben Abzüge, deren Zügel vor- und zurückgesetzt und seitlich und in der Längsachse geschwenkt werden können. Dadurch hat der empfindlichste Teil des Abzugsfingers, die Fläche des ersten Fingerglieds, den größtmöglichen Kontakt mit

der Abzugszunge. Falls der Abzug nicht versetzbar sein sollte, kann man einen Abzugsschuh oder einen neu angefertigten, passenden Abzug einbauen. Das Zügel sollte so eingestellt werden, daß der Finger sich etwas strecken muß, um es zu erreichen. Wenn dann der geringe Weg bis zum Auslösen überwunden wurde, hat der Finger auch die bequemste Lage erreicht und das vordere Zügel kann sauber auslösen. Anschließend bleibt der Finger dann so liegen und stört nicht, während sich das Geschöß noch im Lauf befindet; schließlich gibt es ja keinen Triggerstop. Außerdem hilft diese Einstellung bei der Abzugsbewegung, weil der Finger die Tendenz hat, die bequemste Lage zu erreichen. Wenn der Abzug weglos (direkt) eingestellt wurde, unterscheiden sich Startposition und Auslöseposition des Fingers fast nicht mehr. Wenn aber die Auslöseposition hinter der bequemsten Lage liegt, werden Sie schnell unangenehme Erfahrungen machen: Das Abziehen läuft weder sauber noch gleichmäßig, und der Abzugsdruck scheint unüberwindlich (»eingefrorener Abzug«).

Der richtige Druck auf den Abzug wird von vielen Faktoren beeinflusst. Die Empfindlichkeit des Abzugsfingers hängt von der Temperatur, von der Lage und der Konzentrationstiefe ab. Sekundäre Faktoren wie die Fähigkeit, ruhig zu halten, und eine gewisse Wettkampfaufregung wirken ebenfalls auf das Abziehen ein. Diese Faktoren, gemeinsam mit den Fähigkeiten des Schützen, legen den Grad der Abzugskontrolle fest. Ein fester Abzugswiderstand muß innerhalb gewisser Grenzen von Tag zu Tag, von Wettkampf zu Wettkampf den Umständen entsprechend abgewandelt werden. Es ist eben weitaus besser, etwas von der



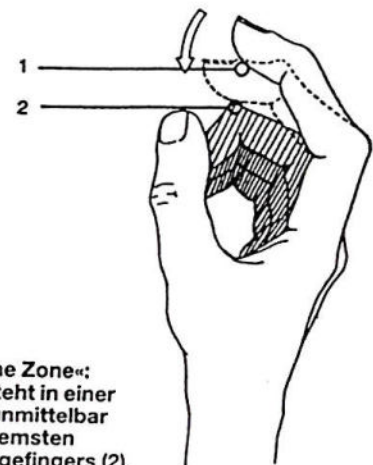
Abzüge bei Freien Pistolen sind einstellbar. Einige Abzugsblöcke (oben: TOZ 35, Hämmerli 102) lassen sich auf der Achse drehen, aber auch versetzen, um an die Fingerlänge angepaßt zu werden. Ein Abzugsschuh bringt zusätzliche Kontrolle (unten: Hämmerli 150 mit und ohne Schuh).

Geschwindigkeit einzubüßen, die ein leichter Abzug bietet, als die Kontrolle zu verlieren und mit einem unsauberen oder vorzeitigen Auslösen bestraft zu werden. Leichte Abzüge können spektakuläre Resultate bringen, aber auch dementsprechende Einbrüche, wenn die Kontrolle unter Wettkampfstreß nicht mehr funktioniert.

Um eine saubere Kontrolle zu erzielen und sanft abziehen zu können, muß der Abzugsfinger bereits am Zügel anliegen, wenn Sie die Waffe in den Halteraum heben. Wenn Sie das nicht ohne Gefahr tun können, ist der Abzugswiderstand für Sie zu niedrig. Der größte Haken beim Schießen mit leichten Abzügen liegt nämlich darin, daß man diesen Kontakt zum Abzug nicht sicher aufnehmen kann. Einige FP-Schützen arbeiten mit der sogenannten »pulsierenden Abzugstechnik«. Bei dieser Methode hält der Schütze die Visierung im Halteraum und den Finger in der Nähe des Zügel,

ohne es allerdings zu berühren. Die Fingerspitze bewegt sich dabei immer rhythmisch vor und zurück. Im richtigen Moment geht der Finger dann weiter zurück und löst aus.

Der – theoretische – Vorteil dieser Abzugsmethode liegt darin, daß durch diese rhythmische Fingerbewegung ein gewisses Gleichgewicht entstehen soll zwi-



Die »bequeme Zone«:
Der Abzug steht in einer Position (1) unmittelbar vor der bequemsten Lage des Zeigefingers (2).

schen den hemmenden und aufregenden Aktionen der beteiligten Nerven (kompliziert, nicht?). Zusammen mit einem sehr leichten Abzug kann der Schuß ohne Verzögerung abgefeuert werden, wenn die Visierung paßt. Durch langes Training kann dieser Vorgang zum unterbewußten Reflex werden – aber es verlangt ein Höchstmaß an Koordination und ist wohl keine sichere Methode. Bei den Olympischen Spielen 1976 in Montreal schoß der Sowjetrusse Dr. Papava mit dieser Technik. Sein Abzug hielt gerade 3 Pond, und während des Trainings traf er konstant über 570 Ringe. Aber als der Tag des Wettkampfs kam, brach seine Koordinationsfähigkeit unter dem Wettkampfdruck zusammen, und er schloß mit sehr schlechten 548 Ringen. Auf internationalen Veranstaltungen sah man ihn anschließend nie wieder.

Trotzdem hat die Pulsier-Methode einige Vorteile – vorausgesetzt, Sie sind in der Lage, den Finger während des Zielens am Abzug zu halten und dann zu pulsieren. Ragnar Skanaker schießt so, mit einem etwa 5 Pond leichten Abzug, und der Druck auf das Zügel geht zurück oder steigt zusammen mit kleinen

Korrekturen der Visierung. Um mit diesem Minimalwiderstand pulsieren zu können, braucht man eine Menge Training, aber auch starke Nerven – mit anderen Worten: angeborenes Talent.

Für den durchschnittlichen Schützen besteht die einzig brauchbare Methode dagegen darin, den notwendigen Druck aufzubauen und sanft zu steigern, während die Visierung korrekt eingehalten wird. Mit einiger Übung kommt man so auf Werte unter 20 Pond, und das stellt immer noch sicher, daß der Schuß innerhalb der optimalen Phase schnell ausgelöst wird.

Es lassen sich auch beide oben beschriebenen Techniken miteinander kombinieren: Zunächst kommt der Abzugsdruck pulsierend, und wenn die Visierung ihre endgültige Position im Halteraum erreicht hat, geht die pulsierende Bewegung in eine langsam gradlinig ansteigende über, die mit dem Auslösen des Schusses endet. Das Pulsieren zu Beginn der Abzugsbewegung beruhigt die Nervenbahnen und bringt sie in einen Zustand der Bereitschaft; dadurch kann der letzte, abschließende Auslösedruck ohne Zögern erreicht werden.

Zunächst sollten Sie den Abzugswi-

Siegesfreude beim Weltcup München 1990: Ragnar Skanaker, Igor Bassinski, Zoltan Papanitz (v.l.).



derstand auf etwa 60 Pond oder mehr heraufsetzen, und ihn dann mit steigendem Training immer weiter reduzieren. Das fördert Ihr Vertrauen in die Abzugskontrolle. Wenn es sehr kalt ist, oder Sie unter besonderem Streß stehen, sollten Sie den Widerstand wieder erhöhen. Die Kraft, die man zum Greifen der Waffe benötigt, wirkt direkt auf den Druck, den man zum Abziehen anwenden kann (siehe Anatomie). Je leichter der Abzug steht, desto weniger fest sollten Sie zugreifen. Freie Pistolen haben leichte Abzüge, also muß man sie mit minimaler Kraftanstrengung halten können, damit sich der Abzugsfinger frei bewegen kann. Der Griff muß deshalb perfekt passen.

Ein Wort noch zur Form des Abzugszüngels: Einige Freie Pistolen haben nur einen kleinen Knopf oder eine Schraube, wo der Finger anliegt. Das bringt Nachteile: Zunächst drückt sich die Haut an der Fingerspitze ein, bevor der Abzug sich überhaupt bewegt. Das Gehirn wird getäuscht, der Abzug löst noch lange nicht aus. Dann bringt die winzige Auflagefläche weniger Nervenenden ins Spiel, und damit reagiert man weniger empfindlich. Das Züngel sollte deshalb breit und leicht gebogen sein, um dem Finger den maximal möglichen Kontakt zu ermöglichen.

Das erfolgreiche Abziehen einer Freien Pistole läßt sich auf ein Wort reduzieren: Konzentration. Solange Sie sich nicht voll konzentrieren können, werden Sie keine gleichmäßigen Resultate erzielen. Konzentrationsmängel können schwerwiegende Folgen nach sich ziehen. Paavo Palokangas aus Finnland ist wohl einer der besten und erfahrensten Freien-Pistolen-Schützen der Welt. Bei den Nordischen Meisterschaften 1981

im englischen Bisley kostete ihn solch ein Konzentrationsaussetzer, nur eine winzige Sekunde lang, den Sieg. Sein Schuß, der zu früh ausgelöst wurde, landete nicht einmal auf der Scheibe. So, mit zehn Ringen Verlust, bekam er nicht einmal eine Medaille.

Ausreichendes Nachhalten gehört zu einer guten Schießtechnik. Die Freie Pistole hat einen lockereren Griff und einen längeren Lauf als üblicherweise. Wenn dann noch die Armmuskulatur vorzeitig erschlaft (weil bereits die Absetzbewegung beginnt), hat das ein starkes Absinken der Mündung zur Folge – mit dementsprechend schweren Folgen. Bei einigen Freien Pistolen kann man ein Zusatzgewicht am Rahmen, im Vorderschaft oder sogar am Lauf befestigen (was wegen des veränderten Schwingungsverhaltens des Laufs weniger günstig ist).

Wenn dieses Gewicht weit genug vorne sitzt, wird es die Bewegungen der Mündung fast wie eine Mündungsbremse abschwächen. Wenn Sie beim Abziehen eine unsaubere Seitenbewegung in die Waffe bringen, wird dieser Dämpfer an der Mündung die Abweichung des Geschosses von seiner ursprünglichen Bahn in Grenzen halten: Der Schuß sitzt weniger weit vom Zentrum entfernt. Aber zum Beherrschen einer Pistole mit Vordergewicht benötigen Sie auch eine entsprechend bessere Kondition.

Training

Die Abzugskontrolle erlernt man nur durch intensives Trockentraining. Der Stecher läßt sich aktivieren (»einstechen«), ohne daß der Lademechanismus betätigt und die Hauptfeder ge-

spannt werden müßte. Deshalb schont trockenes Abziehen mit einem Stecher auch den Schlagbolzen, der gar nicht beansprucht wird. Kombinieren Sie das Abzugstraining mit der Halteübung auf eine maßstabgerecht verkleinerte Scheibe. Als wir die besten FP-Schützen der Welt befragten, wie sie trainieren, sagten alle ohne Ausnahme, daß nur stundenlanges Trockentraining die notwendige Koordination von Halten, Zielen und Abzugskontrolle bringt. Sie werden sich noch dran erinnern: Wenn Sie eine technische oder auch psychologische Barriere zu überwinden versuchen, geht das am besten mit Trockentraining, weil man sich dabei nicht vom Schußereignis und vom erzielten Wert ablenken läßt. Außerdem hilft es dabei, das Positionsgedächtnis in den Muskeln und Gelenken zu schulen, weil es die einzelnen Sensoren (»Rezeptoren«) anspricht. So können Sie ganz genau denselben Anschlag, dieselbe Kopfposition und dieselbe Lage des Zeigefingers am Abzug ohne bewußte Anstrengungen wiederfinden.

Während dieser wesentlichen Trainingsphase können Sie die Feinarbeit an der Griffeinstellung und -paßform erledigen, und dabei sicherstellen, daß die Visierung automatisch ins Ziel fährt, wenn Sie nur den Arm heben und ohne daß Sie die Lage des Kopfes oder des Handgelenks verändern müßten. Sie brauchen nur Ihre Augen zu öffnen – und schon sehen Sie über Kimme und Korn auf Ihren Halteraum. Sollte das Korn zum Beispiel links oder rechts verklemmt im Kimmenausschnitt zu sehen sein, müssen Sie an der Griffinnenseite entsprechend Material auftragen (dann wandert das Korn nach rechts) oder entfernen (dann geht das Korn wieder nach

links). Die exakte Höhe des Kornes in der Kimme ist bei dieser Übung nicht so entscheidend, weil sie über die Atmung oder geringes Handgelenkabsenken oder -anheben gesteuert wird.

Wenn Sie eine zufriedenstellende Kontrolle sowohl über Ihre Halte- als auch über Ihre Abzugstechnik anstreben, sollten Sie langsam auf dem Schießstand mit scharfer Munition trainieren. Halt – widerstehen Sie zunächst dem natürlichen Drang, mit der nagelneuen Pistole zum Schießstand zu fahren, und versuchen Sie sich zunächst an den oben beschriebenen Übungen. Zu frühes scharfes Training führt oft zu technischen Fehlern, die sich später nur schwer wieder beheben lassen. Am Anfang sollten Sie zunächst auf die umgedrehte, weiße Scheibe schießen und sich dabei nur auf die korrekte Visierung und sauberes, weiches Abziehen konzentrieren (ob die Treffer zusammenliegen, interessiert hier noch niemanden). Dann schießen Sie Schußbilder zu 15 oder 20 Schuß auf die richtige Scheibe, damit Sie technische Fehler entdecken können. Die beseitigt man anschließend wieder im Trockentraining, und so schließt sich der Kreis.

Am besten kontrollieren Sie die Treffer erst am Ende der Übung, und bitte zählen Sie nicht mit – versuchen Sie gar nicht erst, ein Trainingsmatch zu schießen, bevor Ihre Schußbilder nicht eng zusammenliegen. Wenn Sie die weißen Ringe im Spiegel mit einem schwarzen Filzstift übermalen, gewöhnen Sie sich schnell an, auf die Form der Schußgruppen zu achten und keine Ringe zu zählen. Wenn Sie schon etwas fortgeschritten sind, konzentrieren Sie sich darauf, die Ausreißer zu beseitigen. Dazu schneiden Sie die Neun und Zehn aus

einer Scheibe aus, denn diese Treffer sollten der »Normalfall« werden und interessieren bei dieser Übung nicht. Aber jeder schlechte Treffer erscheint unerbittlich auf der Scheibe.

Um sich die spezielle Kondition und auch eine mentale Stabilität anzueignen, sollte eine Trainingseinheit etwa zwei Stunden dauern (reine Schießzeit, ohne Auf- und Abbauen). Auch Trockentrainingseinheiten sollten etwa eine Stunde dauern, nach Möglichkeit in voller Schießbekleidung. Denn auch daran muß man sich gewöhnen, und nur für wenige Minuten lohnt der Aufwand nicht. Aber erfahrene Trainer wissen: Eine Einheit trocken trainiert ersetzt zwei scharfe Trainingseinheiten.

Ihr Training sollte auch mentale Übungen enthalten, um Ihre Fähigkeit zur Konzentration und geistigen Wiederholung von Bewegungsabläufen zu schulen. Vielleicht haben Sie den Ausdruck »Mentales Training« schon einmal gehört? Es bedeutet: Sorgfältiges und wiederholtes gedankliches Durchspielen aller wichtigen Fertigkeiten und Bewegungsabläufe. Diese Trainingsmethode ist besonders bei Sportarten wie Skifahren oder Tennis weit verbreitet. Wenn Sie sich in Gedanken alle wichtigen Elemente des Schießens vorstellen – den Anschlag, die genau passende Visierung, das Zielen, das Auslösen und schließlich das Nachhalten –, dann setzt sich diese Vorstellung in Ihrem Gehirn fest und wird automatisiert. Allerdings hat die Sache einen Haken: Natürlich würden sich auch technische Fehler im Gehirn einlagern; deshalb muß der Bewegungsablauf (wenigstens einige Male hintereinander) stimmen, damit Sie einen »Gedanken-Film« von Ihrem korrekten Bewegungsablauf bekommen.

Der kleine, aber entscheidende Unterschied zwischen einem Durchschnittsschützen und einem Weltklassemann mit der Freien Pistole liegt darin, wie ruhig Sie halten können. Wenn Sie in die Spitze der internationalen Wettkämpfer vordringen wollen, dann müssen Sie einen enormen Aufwand an Training und persönlichen Opfern bringen. Ragnar Skanaker gehört seit über 25 Jahren zu den besten Pistolenschützen der Welt. Er errang über 750 internationale Titel, eine olympische Gold- und zwei Silbermedaillen, Welt- und Europameistertitel – und das mit der Luftpistole, der Standardpistole und seiner Paradewaffe, der Freien Pistole. Lassen wir ihn erzählen:

»Ich trainierte wie jeder andere auch, etwa zwei bis drei Stunden in der Woche. Ich hatte einen Durchschnitt von etwa 540 bis 545 Ringen mit der Freien Pistole, ebenso wie die anderen in der schwedischen Nationalmannschaft. Aber international hingen wir gut 15 bis 20 Ringe der Elite hinterher. Um diesen Unterschied zu bewältigen, beschloß ich, meine Resultate durch mehr Training zu steigern. Im Winter 1968 trainierte ich vier bis sechs Stunden pro Tag, und nach einem halben Jahr lag mein Durchschnitt 20 Ringe höher. Seither liegen meine Resultate mindestens auf diesem Niveau, und nichts hat sich daran geändert. Als Ergebnis des intensiven Trainings fanden meine Muskeln fast automatisch den richtigen Anschlag mit der Freien Pistole. Aber um meine Leistung zu halten, muß auch ich vor großen Wettkämpfen härter trainieren. Dieses Trainingsprogramm, einschließlich Konditionsschulung, umfaßt etwa 30 Stunden pro Woche. Um über 570 Ringe zu kommen und heutzutage einen größeren internationalen Kampf gewinnen

nen zu können, müssen die Trainingsergebnisse ständig in den 570ern oder sogar über 580 Ringe liegen. Das gibt zudem die notwendige Sicherheit und die Reserven, mal einige Ringe weniger zu treffen, wenn der Streß einmal zu hoch wird.«

Wettkampfvorbereitung

Die Planung auf einen bedeutenden Wettkampf hin gehört mit zum Training und erfordert einige Zeit. Die Betonung liegt auf »Wettkampf-Fähigkeit«: Sie müssen sich ebenso selbst auf das Match vorbereiten, wie auch Ihre Ausrüstung, um jede nur mögliche (vorhersehbare) Situation während des Wettkampfs zu überstehen. Nehmen Sie Ihre Freie Pistole wirklich jeden Tag zur Hand. Abzugskontrolle ist ja nur eine erlernte Fertigkeit, die nur durch konstantes Üben erhalten bleibt. Sie werden auf dem Stand trainieren müssen, auf dem der Wettkampf stattfindet – oder zumindest auf einem Stand in der Nähe, der ein vergleichbares Klima und eine ähnliche Ausstattung besitzt.

Um Ihre Zeiteinteilung über die zweieinhalb Wettkampfstunden auszuprägen, schießen Sie am besten einige Trainingswettkämpfe. Versuchen Sie, nicht mitzuzählen, auch wenn Sie die später vorgeschriebene Schußzahl pro Scheibe absolvieren (die Zeit zum Scheibenwechseln fehlt Ihnen nämlich sonst!). Am besten schießen Sie wieder auf Scheiben, bei denen Neun und Zehn herausgeschnitten wurden, oder färben Sie die Trennlinien schwarz. Sie können einige der Übungen durchprobieren, die im Kapitel »Wettkampftraining« beschrieben wurden. Als letzte Vorbereitung auf ein

Match checken Sie noch einmal Ihre Ausrüstung und die Waffe durch, damit nicht eine lose Schraube oder ein fehlendes Ersatzkorn den Sieg kostet.

Taktik

Die richtige gedankliche Einstellung entscheidet – und hier lautet das Schlüsselwort »Geduld«. Von den Disziplinen, bei denen es nicht auf Tempo oder Reaktion, sondern auf Überlegung ankommt, ist die Freie Pistole wohl die schwierigste. Die erlaubte Gesamtzeit (150 Minuten) ist ausreichend, aber Sie dürfen sie auch nicht verschwenden. Es ist schließlich nicht möglich, sich über diese gesamte Zeitdauer voll zu konzentrieren, und deshalb müssen Sie die Zeit in aktive und Ruhephasen einteilen. Benutzen Sie die Erholungspausen, um Ihre Hand zu entspannen und die Glieder wieder durchbluten zu lassen. Der Übergang in das Match sollte allmählich kommen, also machen Sie ausreichend Trockenanschlüsse vor Matchbeginn, wenn es nicht von Ihrer Zeit abgeht (die Wettkämpfer dürfen zehn bis 15 Minuten vorher auf den Stand und sich einrichten).

Mit mindestens zehn Probeschüssen bringen Sie dann Ihre Muskeln auf Trab und in deren normalen Arbeitsrhythmus. Das zahlt sich durch größere Halteruhe schnell aus. Außerdem gibt es etwas Verschnafzeit für die Nerven, in der das überschüssige Adrenalin abgebaut werden kann, das der Wettkampfstreß produziert. In dieser Phase, ebenso wie in den Minuten vor dem Match, studieren Sie am besten die Bedingungen auf Ihrem Stand, die Lichtverhältnisse, den



Werner Pfuff gehört seit Jahren zu den besten Schützen. Der Bayer entwickelte eine eigene Freie Pistole mit klassischem Design.

Wind – und notfalls können Sie jetzt die Visierung neu einstellen, Kleidungsstücke auswechseln oder einen Filter oder eine Blende auf die Brille setzen. Die Lage der ersten sechs bis acht Probeschüsse sollte Sie noch nicht zum Visierstellen anhalten. Drehen Sie erst gegen Ende der Probeserie, wenn die Muskeln warm sind und normal reagieren. Der Anschlag muß sich vorher erst noch etwas »setzen«.

Der erste Wettkampfschuß hat eine unwahrscheinliche psychologische Signalwirkung. Wenn er schlecht war, lassen sich manche Schützen so entmutigen, daß der Wettkampf schon hier verloren wird. Um unnötigen Streß zu vermeiden, versuchen Sie, den Übergang vom Probeschießen zum Wettkampf fließend zu machen. Schießen Sie bereits den letzten Probeschuß auf eine letzte,

neue Probescheibe – als ob es bereits der erste Match-Schuß wäre. Oder geben Sie die ersten Wertungsschüsse wie beim Probeschießen ab (was sicherlich die schwierigere der beiden Möglichkeiten ist). Ihr Schießrhythmus hängt ganz von Ihnen ab. Theoretisch sollte es wie im Training sein. In der Praxis wird es aber so sein, daß die Wettkampfaufregung (sagen wir besser: Wettkampfspannung) Sie langsamer als sonst schießen läßt. Also achten Sie öfter auf die Uhr, damit es gegen Ende des Programms keine Zeitnot gibt. Wenn alles gut läuft, schießt man unbewußt schneller (»um die gute Phase auszunützen«); wenn es Probleme gibt, wird man langsamer (»alles noch sorgfältiger machen«). Hier müssen Sie flexibel sein und reagieren, wie es die Umstände erfordern.

Ab und zu gibt es bestimmte Ereignisse, die eine radikale Umstellung erfordern. Um das zu erläutern, hier zwei Beispiele: Die Olympischen Spiele 1968 in Mexico fanden in großer Höhe statt, was sich bei einigen Sportarten positiv, bei anderen weniger günstig ausgewirkt hat. Der hohe Favorit für die Goldmedaille mit der Freien Pistole war der damalige Weltmeister Wladimir Stolypin aus der Sowjetunion. Der Hauptfehler seiner Schießtechnik: Er konnte die Pistole wie eingemauert halten, und das ermöglichte ihm, langsam den Abzugsdruck aufzubauen und ganz sanft auszulösen. Für diesen gesamten Ablauf benötigte er aber etwa 15 Sekunden. Wegen des Sauerstoffmangels so hoch über dem Meeresspiegel war es aber unmöglich, so lange quasi die Luft anzuhalten. Die Schüsse mußten viel schneller abgefeuert und dafür die komplette Schießtechnik umgekrempelt werden. Stolypin war

aber nicht in der Lage, sich diesen Gegebenheiten anzupassen und kam gar nicht in die Nähe einer Medaille. Andere Schützen stellten sich auf die neuen Bedingungen ein und hatten Erfolg, darunter auch die späteren Gold- und Silbermedaillengewinner Grigori Kossich und der Bundesdeutsche Heinz Mertel. Beide übertrafen den Olympischen Rekord um zwei Ringe.

Bei den Weltmeisterschaften in Caracas/Venezuela 1982 gab es andere Schwierigkeiten. Während des Freie-Pistolen-Wettkampfs gab es starke Windböen, die sich mit Augenblicken absoluter Windstille abwechselten. Ragnar Skanaker hatte dies beobachtet und entschloß sich zu einem riskanten Versuch: Seine Hauptkonkurrenten aus der Sowjetunion zogen es vor, schnell zu schießen und kamen, einer nach dem anderen, aus dem Tritt. Skanaker teilte sich die Zeit ein und schoß geduldig in den ruhigeren Abschnitten. Er kam gefährlich nahe ans Zeitlimit und hatte zum Schluß nur wenige Minuten übrig. Aber die vernünftige Einstellung und das Anpassen seiner Schießtechnik brachte ihm den Weltmeistertitel.

Es ist wichtig, die Scheiben zwischen- durch mit einem Spektiv zu beobachten. Einige Leute lehnen das ab und sagen, es reiche aus, nur ab und zu durchzuschauen, um die Schußbilder zu kontrollieren. Das ist ein Irrtum. Das Beobachten der Scheibe durch das Fernrohr bestätigt, ob Sie die Trefferlage des Schusses korrekt angesagt haben (oder nicht) und bringt Sie zur Wirklichkeit zurück. Ohne Spektiv wird man entweder überoptimistisch oder unnötig pessimistisch. Das Fernrohr ermöglicht auch, die Lage der Treffer zu notieren, damit man nach dem Wettkampf in einer Auswertung die

Schüsse analysieren kann.

Während des Wettkampfes können Sie anhand der notierten Schußgruppen (auch nach mehr als der jeweils fünf Schuß pro Scheibe) überlegen, ob Sie das Visier verstellen oder nicht. Wir raten Ihnen aber, nicht das laufende Ergebnis immer mitzurechnen. Sie sollten sich ausschließlich auf das konzentrieren, was als nächstes kommt: den nächsten Schuß, sonst nichts. Um sich vom Resultat abzulenken, können Sie sich auf, sagen wir, jeweils drei Schuß konzentrieren und sich ein Ziel setzen, das Sie erreichen wollen, zum Beispiel immer 28 von 30 Ringen.

Versuchen Sie, Störquellen zu reduzieren oder ganz abzuschalten. Tragen Sie eine Schießmütze mit langen Seitenblenden, oder Schildchen an den Bügeln Ihrer Schießbrille, um das Gesichtsfeld einzuschränken. Das erhält die Konzentration. Tragen Sie immer lange Ärmel, auch wenn es warm ist. Sonst registrieren die Härchen auf dem Arm auch die kleinste Windbrise und stören bei der Konzentration (noch schlimmer wäre es, wenn Ihnen – meist bei Sportpistole – eine heiße Hülse auf den Arm fliegt und Sie den Schuß verreißen).

Von Zeit zu Zeit pausieren Sie, damit Sie nicht aus Übermüdung, fehlender Konzentration oder wegen anderer Störungen einen ernsthaften Fehler machen. Diese Probleme vorzusehen ist Erfahrungssache, aber es gibt ja auch genügend Zeit, um eine längere Pause einzulegen. Wenn alles schief läuft, kann eine Pause Wunder wirken. Sie ermöglicht tiefes Entspannen, was vorn an der Feuerlinie so gut wie unmöglich ist, oder Sie können mit Ihrem Trainer sprechen. Aber denken Sie daran, daß Sie auch Zeit benötigen, um wieder «in den Wett-

kampf» hineinzukommen. Und Sie sollten einige Minuten haben für Zielübungen und Trockenanschläge, damit Sie Ihren Anschlag wiederfinden. Achten Sie sorgfältig auf die noch verbleibende Zeit. Zeitnot kann sehr schlimme Folgen haben, weil Sie Ihr Schießtempo erhöhen müssen. Einige überhastete Schüsse am Ende können alles zunichte machen, was Sie vorher fast zweieinhalb Stunden in Reichweite hatten. Wie wir schon im Kapitel «Luftpistole» gesagt haben: Nehmen Sie sich besonders viel Zeit für den allerletzten Schuß und versuchen Sie niemals, die Sache schnell hinter sich zu bringen.

Alles in allem besteht die Kunst des Freie-Pistole-Schießens darin, daß Sie das Gespür oder den Instinkt besitzen, die Schüsse richtig abzufeuern. Sie müssen sich peinlichst genau auf jeden Schuß vorbereiten, und dabei akzeptieren, daß es manchmal erst nach mehreren Anläufen klappen wird. Absetzen ist kein Mißerfolg, sondern die richtige Entscheidung, damit es keinen schlechten Treffer gibt. Aber man darf auch nicht übervorsichtig sein, sondern sollte sein Unterbewußtsein die Entscheidungen treffen lassen. Das ist die einzige Methode, wie Schuß für Schuß in genau demselben Ablauf geschossen werden kann: Die Pistole wird von der Ablage bis hoch über das Ziel angehoben, die Visierung ausgerichtet und gehalten, während der Arm langsam, mit dem Ausatmen, die Pistole in den Halteraum bringt. Dort bleibt sie, bis sich der Schuß löst. Dieser Bewegungsablauf sollte immer gleich lange dauern, und ein guter Trainer kann schon anhand seiner gestoppten Haltezeiten angeben, welcher Schuß schlecht wird – weil die Zeit länger (oder kürzer) war als normalerweise.

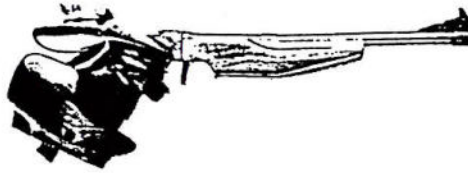
Ausrüstung, Waffen und Munition

Zusätzlich zur Grundausrüstung, die bereits im ersten Teil des Buchs beschrieben wurde, benötigt der Freie-Pistolen-Schütze eine Schießbrille mit Irisblende und Zubehör (Filter, Seitenblenden usw.). Ein Taschenofen, Handwärmer oder eine dieser neuartigen Kunststoffbeutel, die sich selbst aufwärmen, leisten im Winter gute Dienste, weil man sich daran die Finger (besonders den zum Abziehen) wärmen kann. Die meisten Waffen werden mit einer Reihe von Spezial-Werkzeugen, Ersatzteilen (Schlagbolzen, Schlagbolzenfedern u.a.) und austauschbaren Kornen und Kimmenblättern ausgeliefert. Eine Holzraspel für kleinere Griffänderungen, und eine kleine Dose Harz oder Talkum, um die Hand rutschfrei zu bekommen, gehört ebenso dazu. Um auf 50 Meter die Schußlöcher in der Scheibe klar erkennen zu können (weniger den Wert als die Lage!), brauchen Sie ein hochwertiges Teleskop oder Spektiv. Eine 30fache Vergrößerung reicht aus, sonst sehen Sie nur den schwarzen Scheibenspiegel. Dadurch paßt sich das durchblickende Auge an diese dunkle Fläche an und Sie verlieren beim nächsten Schuß an Schärfentiefe. Das Spektiv sollten Sie so auf einem Stativ befestigen, daß Sie ohne große Körperverrenkungen hindurchblicken können – am besten mit dem nichtzielenden Auge. Wenn Sie sich zu tief hinunterbeugen müssen (wie es bei einigen Sportpistolenständen unumgänglich ist), dann pressen Sie dabei ihren Brustkasten so zusammen, daß eine ausreichende Atmung (und damit Sauerstoffversorgung) unmöglich wird.

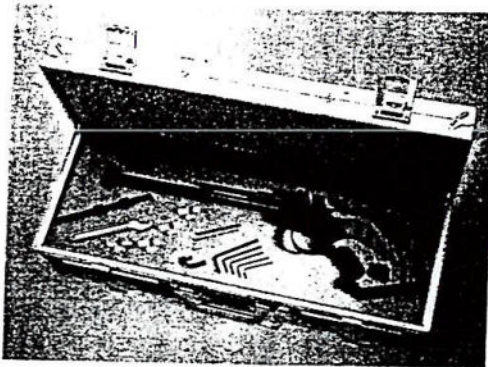
Es gibt eine Reihe von Pistolenmodel-

len auf dem Markt, und Sie sollten sich genau überlegen, was Sie anlegen wollen: Freie Pistolen sind nicht billig (zwischen 1300 und 3200 Mark). Die am meisten benutzten Modelle sind die sowjetischen TOZ 35 oder MC 55 sowie die Schweizer Hämmerli 150 (mit Elektronikabzug als Modell 152). Dazu kamen in den letzten Jahren das ebenfalls elektronische Walther-Modell (Fertigung Mai 1990 eingestellt) und die italienischen Modelle von Pardini-Fiocchi und Cesare Morini. Die Morini 84 und 84 E besitzen eine verstellbare und schwenkbare Visierung, so daß Sie die Hand ohne Probleme in der etwas nach links verkanteten, bequemeren Lage halten können, während die Visierung horizontal gerade bleibt.

Einige ältere Modelle wie die Hämmerli 105 oder 106 sind immer noch gute Gebrauchtkaufe – wenn man einmal davon absieht, daß die meisten Käufer zunächst den Griff völlig umbauen müssen: Das ist schließlich das am genauesten angepaßte Waffenteil, und es müßte



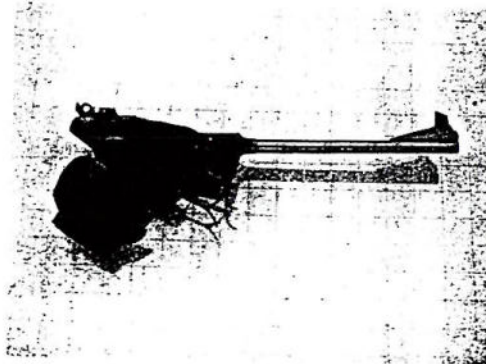
TOZ 35 (UdSSR)



Morini CM 84 (Schweiz/Italien)



Hämmerli 152 electronic (Schweiz)



MC 55 (UdSSR)

Walther Freie Pistole (Deutschland)



Pfuff (Deutschland)



schon ein großer Zufall sein, wenn Ihnen der alte Griff genau paßt. Freie Pistolen brauchen wenig Wartung, müssen aber vor Feuchtigkeit geschützt werden. Schon ein winziger Rostfleck auf einem Teil des Stechers kann ernsthaft die Funktion stören. Die Läufe reinigt man mit einer Phosphor-Bronze-Bürste, um die eingebrannten Pulverreste zu entfernen. Das Geschoßfett der Patronen setzt sich leicht im Mechanismus ab und sollte mit einer weichen Bürste gelöst werden. Dafür muß man nicht einmal den Verschluß auseinander bauen. Hartnäckigen Fettresten in den Ecken kann man am besten mit einem hölzernen Zahnstocher zu Leibe rücken. Mit einer Vergrößerungslupe, wie sie der Juwelier benutzt, können Sie auf einfache Weise die empfindlichen Kanten am Verschluß, am Abzug oder Stecher auf Schmier- oder Pulverreste kontrollieren. Größere Reparaturen oder Einstellungen sollten Sie dem Büchsenmacher überlassen, und es ist ratsam, die Pistole wenigstens einmal im Jahr durchchecken zu lassen.

Für höchstmögliche Genauigkeit sollten Sie im Wettkampf nur die beste Munition verwenden. Einige Hersteller emp-

fehlen ihre »Pistol Match«-Munition (Eley, RWS u.a.) für die Freie Pistole. Diese Sorten wurden speziell auf den relativ kurzen Lauf (im Vergleich zum Gewehr) abgestimmt, und die niedrigere Mündungsgeschwindigkeit (unter 300 m/s) produziert einen weicheren, langsameren Rückstoß. Einige Spitzenschützen schwören auf die besten KK-Gewehr-Patronen (Eley Tenex, RWS R 50 u.a.). Im Training kann man, um den Geldbeutel zu schonen, bedenkenlos billigere Sorten verwenden. Meist reicht deren Präzision immer noch für die Haltetfähigkeiten der meisten Schützen aus, wenn der Streukreis bei zehn Schuß 30 Millimeter nicht übersteigt.

Natürlich bringt es wenig, wenn Sie nur auf die besten Fabrikate setzen, ohne zu überprüfen, ob nicht innerhalb einzelner Serien dieser Marken ein Los besser als die anderen ist. Also testen Sie verschiedene Lose aus der Schießmaschine (möglichst nicht am Lauf eingespannt!). Die falsche Losnummer aus dem richtigen Lauf kann sehr schlechte Trefferbilder bringen, also nehmen Sie nur die Patronen, die aus Ihrer Pistole am besten schießen.

Kapitel 11

Olympische Schnellfeuerpistole

Diese Disziplin gehört gemeinsam mit der Freien Pistole zu den ersten Pistolensportarten der UIP. Bereits bei den ersten Olympischen Spielen 1896 in Athen wurde sie ausgeschrieben, und es ist der einzige Pistolensport, der bei allen Olympischen Spielen dabei war. Allerdings hat sich der Ablauf in den letzten 90 Jahren mehrmals geändert, und der moderne Wettkampf, der sich nach dem Zweiten Weltkrieg etablierte, unterscheidet sich von den früheren vor allem in der Zahl und Form der Scheiben, der zugelassenen Pistolen und der

Schußzahl. Trotzdem gehörte die Idee, auf sich drehende Scheiben innerhalb einer bestimmten Zeit zu schießen, schon von Anfang an zum Wettkampfschießen.

Die momentan gültige Form (mit einigen Abstrichen, was die Scheiben anbelangt) erhielt der OSP-Wettkampf bei den Weltmeisterschaften 1947 in Stockholm. Seither registriert man auch offizielle Weltrekorde in diesem Wettbewerb. Der erste Weltmeister und Rekordhalter des Programms, wie wir es heute kennen, war E. Valentine aus Argentinien

Ein OSP-Schütze, aufgenommen in der DSB-Schießsportschule



mit 570 Ringen. Natürlich gab es immer einige kleinere Regeländerungen, besonders bei den Griffen. Aber die Einführung der Patrone .22 kurz für die OSP ließ die Resultate rapide nach oben schnellen. Bereits 1958 stand der Weltrekord bei 592 Ringen. Bei der WM in Phoenix/USA schoß der Italiener Giovanni Liverzani 1970 die erste volle 300er-Hälfte in einem bedeutenden Wettkampf, und er schloß mit 598 ab. Der Rekord stand bis 1981, als der Russe Igor Puzyrev in Titograd noch einen Ring dazulegte.

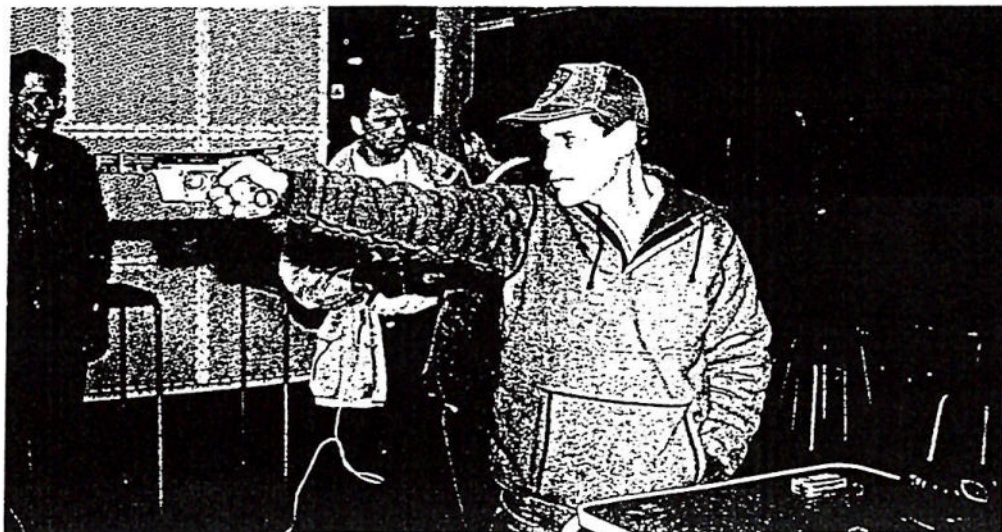
Dieser Rekord wird ewig bestehen bleiben – denn am 1. Januar 1989 führte die Internationale Schützenunion UIT neue Scheiben mit kreisrunder Zielfläche ein, die auch die letzte Erinnerung an die ehemaligen Silhouettenscheiben vertreiben sollte, die immer noch etwas wie stilisierte Personen aussahen. Nun beträgt der Durchmesser der Zehn zehn Zentimeter; früher waren es zehn in der Breite, aber 15 in der Höhe. Dieselbe Scheibe wird auch zum Sportpistolen-Duell-Schießen benutzt. Die durch das verkleinerte Zentrum erhoffte Herabsetzung der Ringzahlen, die bei einigen Wettkämpfen das Maximum 600 erreichten, erfüllte sich nicht: Ralf Schumann

aus Saarbrücken hält seit den Europameisterschaften 1991 in Bologna den aktuellen Weltrekord mit 596 Ringen.

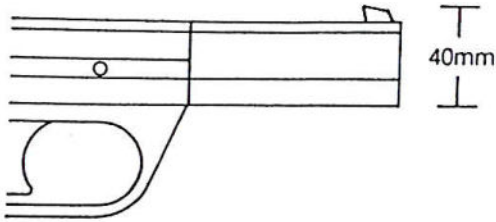
Das OSP-Wettkampfprogramm wird auf fünf nebeneinander in 25 Meter Distanz stehende Scheiben geschossen. Das Programm umfaßt 60 Wertungsschüsse, unterteilt in zwei Hälften zu je 30 Schuß. In jeder Hälfte muß der Schütze sechs Serien zu je fünf Schuß absolvieren: zwei in acht, zwei in sechs und zwei in vier Sekunden. Auf jede Scheibe wird innerhalb des Zeitlimits je ein Schuß abgefeuert. Die erste Programmhälfte müssen alle Schützen beendet haben, bevor die zweite beginnt (meist am nächsten Tag).

Der Wettkämpfer erwartet das Drehen der Scheibe in der Fertig-Position (wie bei Sportpistole Duell); der Arm hält die Pistole nach unten in einem Winkel von mindestens 45 Grad aus der Senkrechten. Die Scheiben zeigen vorher mit der Schmalseite zum Schützen. Die Schießzeit beginnt mit dem Zudrehen der Scheiben zum Schützen und endet mit dem Wegdrehen am Ende des Zeitlimits. Vor Beginn jeder Wettkampfhälfte darf die Schütze eine Probeserie abfeuern, und zwar nach Wahl in acht, sechs oder vier Sekunden.

Weltrekordhalter und Weltmeister Ralf Schumann



105



Lauf und vorderer Pistolenteil dürfen nur 40 mm hoch sein.

Ben muß teilweise fester, teilweise aber auch beweglicher als in den Präzisionsdisziplinen sein. Das liegt daran, daß der

Zugelassene Pistolen

Zugelassen sind alle Pistolen im Randfeuer-Kaliber .22 (= 5,6 mm), die den folgenden allgemeinen Bedingungen und Maßangaben entsprechen: Das Gewicht der Waffe, einschließlich Zusatzgewichte und ungeladenes Magazin, darf 1260 Gramm nicht überschreiten. Die Waffe muß in einen geschlossenen Kasten mit den Innenmaßen 300 x 150 x 50 Millimeter passen (eine Toleranz von fünf Prozent in einer Richtung ist noch zulässig). Die Laufachse muß so verlaufen, daß sie über der oberen Handkante liegt (was nicht immer einfach zu entscheiden ist). Spezielle Griffe sind zugelassen, sofern sie innerhalb der Außenmaße der Pistole bleiben.



Schnellfeuerschütze in der Fertig-Haltung und im Halteraum. Der Kopf bleibt in beiden Positionen unverändert.

Schießtechnik

Ohne die grundlegenden Techniken aus den Präzisionsdisziplinen werden Sie auch bei der OSP nicht weiterkommen. Dennoch gibt es einige spezielle neue Elemente beim Schnellfeuerschießen.



Anschlag

Der Anschlag beim Schnellfeuer-Schie-

OSP-Schütze sein Ziel während jeder Serie schrittweise verändern muß. Um das zu können, muß er seinen gesamten Oberkörper bewegen. Diese Bewegung führen die Muskeln der Beine aus; deshalb sollten die Gelenke der unteren Gliedmaßen nicht zu steif gehalten werden. Andererseits soll der Schütze den oberen Teil des Körpers (Torso), die Schultern, Arme und den Kopf wie eine zusammengehörige Einheit während der Schwenks von einer Scheibe zur anderen fest halten.

Die Füße stehen weiter als bei den anderen Disziplinen auseinander. Dadurch läßt sich der Torso besser drehen, weil so das Hüftgelenk nicht so stark fi-

xiert wird (siehe auch Anatomie). Sie sollten sich etwas mehr als sonst zu den Scheiben drehen (leicht offener Anschlag). Die Laufachse sollte etwa zwölf bis 25 Grad von der Linie der Schultern abknicken. Diese Stellung erleichtert das schnelle und präzise Anheben der Pistole aus der Fertighaltung. Der Körper bleibt aufrecht, das Körpergewicht gleichmäßig auf beide Fußsohlen verteilt. Der Kopf legt sich leicht zur Seite des Schießarms, wodurch das Kinn an der Schulter immer gleichstarken Kontakt bekommt. So bilden Arm, Schulter und Kopf eine stabile Einheit. Der Ellbogen wird so weit wie möglich ausgestreckt, um maximale Distanz zwischen dem zielenden Auge und der Visierung zu bekommen, das Handgelenk bleibt steif. Die erhöhte Muskelanspannung im oberen Körperbereich hat in diesem Fall keinen negativen Effekt, weil die Spannung jeweils nur kurz aufrecht gehalten wird.

Beim Präzisionsschießen sucht sich der Schütze die Richtung seines Anschlags so, daß er beim Anheben automatisch mit der Pistole in den Halteraum fährt. Aber der OSP-Schütze muß nacheinander auf fünf Scheiben schießen. Auf welche Scheibe richtet er sich also am sinnvollsten ein?

Einige Schützen argumentieren, daß man die mittlere Scheibe wählen sollte, einige plädieren für die zweite Scheibe von links. Bei beiden Methoden drehen Sie nach dem Einrichten den Körper leicht nach rechts, bis die Pistole auf die rechte Scheibe zeigt. Dann senkt man die Pistole in die Fertighaltung nach unten ab. Wir glauben, daß die richtige Methode die ist, bei der man sich wie beim Präzisionsschießen auf die rechte Scheibe einrichtet. Schließlich steht der Schüt-



Ausrichtung
auf die erste Scheibe

ze sowieso vor der mittleren Scheibe und hat dort ein Feld von 1 x 1 Meter zur Verfügung, in dem er sich frei plazieren darf. Diese Technik stellt sicher, daß der Arm zum ersten Schuß (und wichtigsten Schuß der Serie) korrekt und geradlinig nach oben fahren kann – immer angenommen, Sie sind Rechtsschütze und beschießen die Scheiben deshalb von rechts nach links.

Was spricht denn gegen die beiden ersten Methoden? Man könnte sagen, daß diese Techniken zwar die Muskelspannung, die den Arm nach links oder rechts drücken, reduzieren. Aber der Arm bewegt sich von Scheibe 1 zu Scheibe 5 nur in einem Winkel von gerade eben sieben Grad, also hat diese Begründung wenig Gewicht. Aber der Körper verhält sich bei dieser Technik wie eine unter Druck stehende Feder und bewegt sich bereits beim ersten Schuß in Richtung Mitte (= Muskelentspannung). So trifft man die erste Scheibe nur links vom Zentrum. Besser ist es also, sich sofort auf die wichtige erste Scheibe einzurichten: Wenn dieser Schuß sauber abgefeuert wird, läuft es auch beim Rest der Serie.

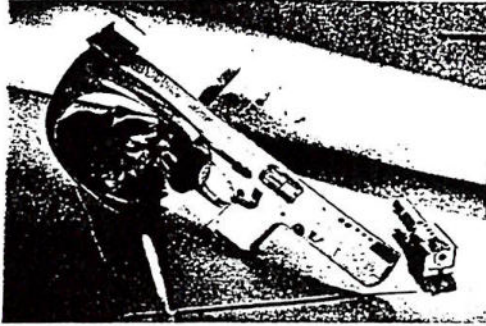
Wie bei den anderen Disziplinen, bei denen die Waffe schnell ins Ziel gebracht werden muß (Groß- und Kleinkaliber-Sportpistole, Standardpistole), ist die richtige Lage des Kopfs sehr wichtig. Sobald Sie Ihren Anschlag im Verhältnis zur rechten Scheibe gefunden haben, erfolgt die letzte Zentrierung der Pistole zur Scheibe hin nicht aus dem Handgelenk, sondern mit dem Kopf. Danach dürfen Sie aber bis zum Ende der Serie den Kopf nicht mehr bewegen: Die Drehbewegung von Scheibe zu Scheibe kommt aus der Hüfte, den Knien und Gelenken, wie wir noch sehen werden.

Ein wesentlicher Punkt zur Erinnerung, bevor es losgeht: Bevor Sie soweit sind, daß Sie das »Fertig«-Signal zur ersten Zeitserie geben können, müssen Sie ein paarmal probeweise in den Anschlag gehen und zielen. Denken Sie aber daran, daß Sie diese Übungen mit derselben Geschwindigkeit absolvieren müssen, wie Sie es später im Match auch tun wollen. Tun Sie das nicht, wird die Pistole nicht ins Ziel zeigen, weil die Neigung des Arms (die durch die Muskeln erreicht wird) von dem Tempo der Bewegung abhängt.

Die linke, nichtschießende Hand spielt ebenfalls eine wichtige Rolle beim Anschlag. Am besten stecken Sie sie in den Gürtel oder in die Jackentasche, damit durch den eng am Körper anliegenden Arm die Steifheit des Oberkörpers noch verstärkt wird. So bleiben die Schultern gerade.

Griff

Sie müssen in der Lage sein, die Pistole fest zu halten – es darf während des Ablaufs einer Fünf-Sekunden-Serie keine Änderung der Handhaltung geben. Die Griffschalen müssen perfekt zu den Konturen Ihrer Hand passen, dabei kein Verrutschen zulassen, und sie sollten die Pistole so tief wie möglich in Ihre Hand bringen, um den (minimalen) Rückschlag und die Mündungsbewegung zu dämpfen. Die Laufachse muß sich übrigens über der Handoberkante befinden, aber Sie sollten versuchen, diese beiden Maße möglichst nah zusammen zu bringen. Die Laufachse soll eine Fortsetzung Ihres Unterarms werden, damit der Rückstoß möglichst geradlinig in Ihre Schulter zurückgeht. Wie



Unten eine serienmäßige Walther OSP. Die OSP-Pistole darüber besitzt einen gekanteten Lauf und wurde hartverchromt.



bei einer Freien Pistole werden Sie auch hier die Griffänderungen selbst durchführen müssen, oder einen Maßgriff bestellen, der nicht ganz billig ist (300 bis 500 Mark).

Um in den Griff zu kommen, nehmen Sie die Waffe mit der linken Hand fest beim Lauf und gleiten mit der rechten Hand wie bei einem Handschuh in den Griff. Anschließend ziehen Sie vorsichtig die Hautfalten zwischen der rechten Hand und dem Griff glatt, besonders zwischen dem Daumen und dem Zeigefinger (damit das von diesen beiden Fingern geformte »V« noch tiefer in den Griff gleiten kann), und bei Handschuhgriffen auch an der Handaußenseite. Sobald die Hand richtig liegt, greifen die Finger fest um die Vorderseite des Griffs, ziehen sie gegen die Hand und verriegeln damit die Waffe in der Hand. Der Abzugsfinger muß sorgfältig auf dem

Zügel plaziert werden und darf an keiner Stelle sonst den Griff berühren. Wenn also unter dem Zeigefinger das Griffholz die Fingerinnenseite berührt, müssen Sie hier etwas vom Griff entfernen. Nachdem Sie fest zugegriffen haben, sollte Ihre rechte Hand in dieser Position bleiben, während Sie mit der linken das Magazin einschieben und, von unten zugreifend, den Schlitten betätigen. Wenn Ihr Zugriff stabil ist, dürften diese Tätigkeiten die Lage der Hand nicht beeinflussen.

Achten Sie auf Ihr Handgelenk: Beim OSP-Schießen steht es sehr steil, weil man mehr Haltekraft benötigt als zum Beispiel bei der Freien Pistole (siehe Anatomie). Die sogenannte »hängende« Griffhaltung würde das schnelle Abziehen unmöglich machen und die Stabilität des Zugriffs herabsetzen. Und diese Kraft muß schließlich von Serie zu Serie gleich bleiben.

Atmung

Während des Ablaufs einer Fünf-Schuß-Serie halten Sie den Atem an. Es besteht allerdings kein Grund, vor der Serie besonders tief einzuatmen. Wenn Sie den Arm in die Fertig-Haltung absenken, sollten Sie ausatmen, bevor (oder während) Sie »Fertig« rufen. Erst beim Anheben des Arms atmen Sie gleichzeitig ein, wobei die Tiefe des Atemzugs über das Tempo der Aufwärtsbewegung automatisch gesteuert wird. Vermeiden Sie auf jeden Fall ein zu tiefes Einatmen, weil es zusätzliche Brustmuskeln beansprucht, die den Atem halten müssen, und außerdem der zu hohe Sauerstoffgehalt die Muskeln unnötig zittern läßt.



Mit einer möglichst hellen, aber undurchsichtigen Blende wird das nichtzielende Auge verdeckt. Der Kopf liegt leicht am Kinn an und bleibt so in derselben Lage.

Das Zielen während der Aufwärtsbewegung

Vieles von dem, was wir bereits bei Sport- und Standardpistole gesagt haben, trifft auch auf die Schnellfeuerpistole zu. Aber im Gegensatz zur Sportpistole ist der Schuß am Ende der Aufwärtsbewegung nur der Auftakt zu einer Fünf-Schuß-Serie, und deshalb hat die saubere Ausführung dieses Schusses auch einen starken Einfluß auf die nächsten Schüsse. Macht der Großkaliber-Schütze einen Fehler bei der senkrechten Aufwärtsbewegung, verliert er meist nur einen Ring, während der OSP-Schütze wegen seines unsauberen Starts der Fünfserie gleich mehrere einbüßt. Außerdem muß das Tempo der Aufwärtsbewegung bei der OSP viel schneller sein als bei der Sportpistole, besonders in der Sechs- oder Vier-Sekunden-Serie. Wir haben zwei Methoden vorgestellt, wie der Großkaliber-Schütze die Pistole ins Ziel bringt.

Die langsame Methode ist für den OSP-Schützen ungeeignet, weil sie der

Waffe während des Schusses und auch noch danach eine Aufwärtsbewegung gestattet. Nach dem ersten Schuß muß aber der OSP-Schütze seine Pistole horizontal auf die zweite Scheibe schwenken; darum muß die Aufwärtsbewegung der Pistole beendet sein, wenn er den ersten Schuß abfeuert. Hier steht er also wirklich im Ziel, denn ein Überschießen der Zielmarke bringt automatisch eine heftige korrigierende Abwärtsbewegung, die nicht nur Zeit kostet, sondern auch noch die korrekte Ausrichtung der Visierung verschiebt. Also muß die Aufwärtsbewegung bei der OSP mit besonders großer Sorgfalt ablaufen.

Das Hochziehen der Pistole aus der Fertig-Haltung muß schnell gehen, und dieses Tempo wird etwa zwei Drittel des Wegs beibehalten. Auf dem letzten Drittel bremst man abrupt bis zum Stillstand ab. Die Übergänge müssen aber dennoch sanft sein, weil sich sonst durch den Ruck die Ausrichtung der Visierung verschiebt.

Vom Beginn der Aufwärtsbewegung an muß Ihr Auge bereits die Visierung



Ein Spezialfeuerzeug rußt Kimme und Korn schwarz, damit sie sich besser vom Hintergrund abheben.

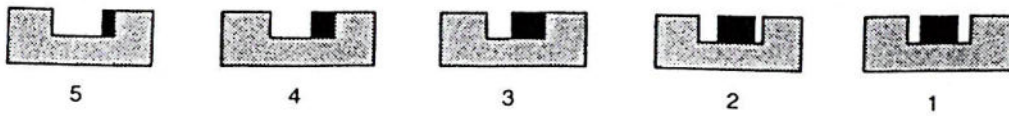
erfassen und sich fest darauf konzentrieren. Um das zu schaffen, schaut man am besten wie bei Sportpistole auf den Boden, und zwar etwa einen Meter vor dem Punkt, auf den die Pistole bei der Fertighaltung weist. So behalten Sie die Scheiben (und den Beginn des Drehens) in den Augenwinkeln, und wenn die Pistole bei der Aufwärtsbewegung Ihren Visierpunkt durchfährt, übernimmt das Auge Kimme und Korn automatisch. Jetzt können Sie auch noch leicht (!) korrigieren. Denken Sie aber daran, daß Sie nicht bereits in der Fertighaltung eine perfekt passende Visierung haben – das paßt dann im Halteraum nicht mehr, wie wir bereits im Kapitel Sportpistole erläutert haben.

Das Zielen und die Drehbewegung

Sobald Sie den ersten Schuß abgefeuert haben, drehen Sie sich mit einer schnellen, aber sanften Bewegung aus den

Hüften zur zweiten Scheibe. Die Spannung in den Knien und Gelenken hilft dabei, die Bewegung langsam zum Halten zu bringen, und diese Drehung wiederholt sich nach jedem der noch verbleibenden drei Schüsse der Serie. Nach dem letzten Schuß ist es für Anfänger empfehlenswert, einen imaginären sechsten Schuß zu feuern, im selben Abstand und mit demselben Schwenk von der fünften zur »sechsten« Scheibe. So vermeidet man (ähnlich wie beim Nachhalten in den Präzisionsdisziplinen), daß sich die Muskulatur zu früh entspannt und der letzte, fünfte Schuß bereits in der Absetzbewegung erfolgt. Neuerdings verzichten Spitzenschützen auf die letzte Schwenkbewegung und bleiben stattdessen nach dem fünften Schuß bewußt lange auf der Scheibe stehen. Sind Sie Rechtshänder, schießt man die Scheiben von rechts nach links, als Linkshänder von links nach rechts, damit die Schießhand bei den Schwenks nicht die nächsten Scheiben verdeckt.

Es ist unbedingt notwendig, daß die Waffe zum Schuß auf jeder Scheibe einen Moment still steht, und der Schuß nicht aus der Bewegung heraus bricht. Der Kopf soll während der Serie steif gehalten werden, damit sich der Winkel zwischen Arm, Auge und Visierung nicht verändert. Aus demselben Grund darf die Seitwärtsdrehung nicht nur vom Arm, sondern immer von Arm und Oberkörper gemeinsam ausgeführt werden, sonst verändert sich das Verhältnis Kimme zum Korn (siehe Grafik). Einige Schützen nutzen den Rückstoß der Pistole zur Seitwärtsbewegung. Die Gasentlastungsbohrungen, die eigentlich die Mündung beim Schuß stabil halten sollen, werden dabei nach rechts verlegt, und die austretenden Gase drücken die



Das passiert, wenn sich nicht der Körper, sondern nur der Arm bewegt. Bewegen Sie immer Arm und Körper gemeinsam, damit der Winkel zwischen dem Auge und der Visierung konstant bleibt.

Mündung nach links. Wir glauben nicht, daß diese Methode die Drehbewegung erleichtert, sondern nur den Arm und nicht den Oberkörper mit bewegt. Meist landen die Schüsse dann auf der jeweils rechten Scheibenhälfte. Die Bewegung von Scheibe zu Scheibe muß so sanft ausgeführt werden, als sei der Körper eine Kranplattform, deren Ausleger mit der Pistole zielt.

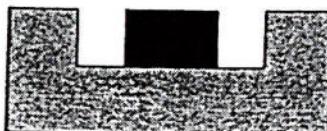
Der Angelpunkt der Drehbewegung sollte im Schwerpunkt des Körpers liegen. Dieses Positionieren des Körpers für jeden einzelnen Schuß nennt man auch »Körper-Schießtechnik«. Ein herausragender Sportler mit dieser Technik war der ungarische OSP-Schütze Károly Takács. Er demonstrierte oft sein Können, den Körper akkurat für jeden Schuß einzurichten, indem er mit verbundenen Augen schoß und immer noch gute Treffer auf die Scheibe brachte. Er verlor seinen rechten Arm durch einen Unfall, als er bereits ein sehr bekannter OSP-Schütze war. Mit eiserner Energie lernte er um und schoß linkshändig – 1948 und 1952 wurde er so zweimal hintereinander Olympiasieger mit der Schnellfeuer-

pistole. Ein Geheimnis seines erfolgreichen Wechsels von der rechten zur linken Schußhand war zweifellos seine Fähigkeit, den Körper zu jedem Schuß korrekt weiterzudrehen.

Die Visierung

Nachdem zum 1. Januar 1989 die Scheibengröße für das OSP-Programm erändert wurde, gibt es jetzt keine Wertungsunterschiede mehr: Die Zehn ist nicht mehr 50 Prozent höher als breit (15 zu 10 cm), sondern der Kreis mißt nun zehn Zentimeter im Durchmesser. Trotzdem ist dieses Maß noch groß genug, daß man nicht wie bei der Freien Pistole besonders sorgfältig zielen müßte. Sie können also etwas mehr Tempo in die Drehbewegungen legen (natürlich alles in Maßen). Um das schnelle Erfassen von Kimme und Korn zu erleichtern, sollte der Kimmenausschnitt breit und rechteckig sein, mit einem entsprechend breiten Korn, um noch genügend breite Lichtspalte links und rechts vom Korn in der Kimme zu haben. Einige Schützen bevorzugen hier ein Verhältnis von 2:1, das bedeutet: Jeder Lichtspalte ist so breit wie das Korn. Es ist aber günstiger, wenn die Lichtspalte zusammen etwas mehr als Kornbreite ergeben. Diese Zusammenstellung erlaubt das schnelle Zielen mit ausreichender Genauigkeit, um noch eine Zehn zu treffen. Eine Zeitlang war es üblich, gefärbte Visierungen zu benutzen (zum Beispiel rotes Kim-

Schnellfeuer-Visierung: Das breite Korn und die weiten Lichthöfe erlauben blitzschnelle Visier Erfassung.





Der Vorteil einer breitflächigen Visierung: Der Fehler in der Lage des Korns ist bei beiden Visierungen gleich, aber er erscheint bei der OSP (links) geringer.

menblatt, weißes Korn), weil das einen besseren Kontrast zur schwarzen Scheibe böte.

In der Praxis hat sich jedoch die schwarze Visierung bewährt, und bei normalem Tageslicht sehen die Scheiben eher grau als schwarz aus, weil sich das Auge auf die Visierung konzentriert und die Scheiben unscharf sieht. Wie auch immer, vor dem Schießen sollten Sie auf jeden Fall noch einmal Kimme und Korn mit einer Kerze oder mit Spray nachschwärzen, um den richtigen Kontrast zu erzielen (mit der Kerze natürlich außerhalb des Schießstands, weil dort offenes Feuer verboten ist!).

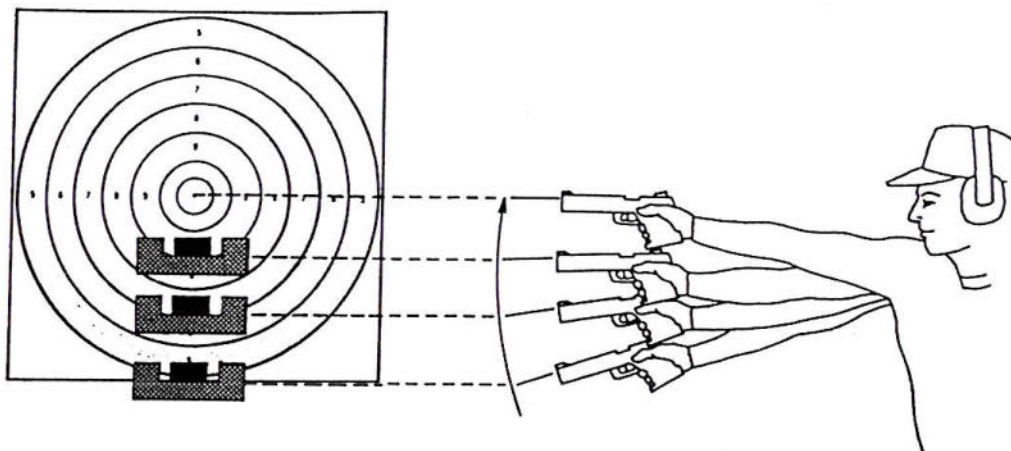
Die Regeln für die Schnellfeuerpistole geben feste Zeitgrenzen vor. Also müssen Sie eine nicht ganz perfekte Visierstellung akzeptieren und sollten Ihren Halteraum nicht zu klein wählen. Sie sollten zwar alles daran setzen, den wichtigen ersten Schuß so präzise wie möglich abzufeuern, aber wenn die Visierung nicht wieder in die korrekte Lage zurückkehrt, bleibt Ihnen kaum Zeit zum Korrigieren. Dann müssen Sie eben, besonders in den schnelleren Serien, auf dem Rand des Zielbereichs (Ihrem Halteraum) abziehen; Sie dürften dann aber immer noch eine knappe Zehn erreichen, schlimmstenfalls eine Neun riskieren). Korrigieren Sie aber, um die Zehn möglichst mittig zu treffen, müssen Sie aus Zeitnot die anderen Schüsse überhastet abgeben. Das Ergebnis werden

mehrere schlechtere Treffer, vielleicht sogar ein Fehler auf der letzten Scheibe sein, weil die Zeit nicht reichte. Denken Sie immer daran: Auch eine besonders schöne Zehn gibt keine Zusatzpunkte!

Ein trainierter Schütze hat mehr oder weniger unbewußt das Bestreben, eine unsaubere Visierung zu korrigieren – was ihn bei der OSP wertvolle Zeit kostet. Ein breites Kimmenblatt zusammen mit einem dicken Blockkorn läßt Zielfehler nicht so genau erkennen wie eine engere Präzisionsvisierung. Bei der Schnellfeuerpistole ist diese breite Kombination aber genau richtig.

Abzugskontrolle

Der Abzugswiderstand bei Schnellfeuerpistolen sollte zwischen 150 und 250 Pond liegen. Ein leichterer Widerstand birgt die Gefahr in sich, daß der Finger bereits am Beginn der Aufwärtsbewegung den Abzug durchdrückt, weil sich die Muskeln im Arm anspannen. Außerdem kann es passieren, daß die Pistole plötzlich alle fünf Schuß nacheinander abfeuert, wenn das Schlagstück den Hammer nicht mehr sicher nach jedem Schuß fängt. Die Bewegung beim Abziehen läuft schnell, trotzdem sanft und in Richtung zum zielenden Auge hin. Sofort nachdem der Schuß bricht, muß der Finger den Abzug wieder durch eine Vorwärtsstreckung in die Ausgangsposition zurückgleiten lassen.



Zum schnellen und sanften Abziehen muß der Schütze den Abzug bereits während der Aufwärtsbewegung ziehen. Je schneller der Weg nach oben abläuft, um so eher muß der Druck beginnen.

Die meisten Schnellfeuer-Schützen bevorzugen die Roll-over-Methode, bei der kein Druckpunkt spürbar ist, weil man damit schneller durchziehen kann, ohne unsauber abzuziehen. Trotzdem gibt es aber auch Schützen, die mit einem sauber eingestellten Druckpunkt-Abzug starten, weil man dabei schon bei der Aufwärtsbewegung viel Abzugswiderstand vom Vorzug wegdrücken und mit großer Sicherheit später von Scheibe zu Scheibe schwenken kann. Beide Techniken haben ihre Vorteile, und beide können hohe Resultate bringen. Am Ende ist es eine persönliche Entscheidung, die sich aber auch danach richtet, wie gut der Schütze seine Abzugstechnik beherrscht.

Die Abzugskontrolle spielt eine große Rolle beim Timing der Schüsse. Das unterbewußte Auslösen des Abzugs sollte einhergehen mit dem Erkennen, daß die Visierung korrekt ausgerichtet ist und nun für einen kurzen Moment im Zentrum der Scheibe stehen bleibt. Um das zu erreichen, muß ein großer Teil des Widerstands bereits vorher weggedrückt werden, besonders beim ersten Schuß.

Das Drücken beginnt bereits bei der Aufwärtsbewegung, und je schneller Sie nach oben fahren, um so schneller müssen Sie auch drücken. Als Faustregel läßt sich sagen, daß man bei der Acht-Sekunden-Serie dann zu ziehen beginnt, wenn die Visierung knapp unter der Zehn steht, bei der Sechser-Serie knapp unter dem Achter-Ring und bei der schnellen Vier-Sekunden-Serie knapp unter der Sechs.

Natürlich müssen Sie auf jeden Fall Ihre eigene Methode entwickeln und mit dem Tempo der Aufwärtsbewegung koordinieren. Schließlich ist ja die Aufwärtsbewegung in der Vierer-Serie viel schneller als bei sechs und acht Sekunden, und so muß man sich voll darauf konzentrieren, die Visierung auszurichten und den Abzug zu überwinden. Abhängig von individuellen Vorlieben gibt es eine Reihe von Techniken, wie (und wann) man den ersten Schuß in der Vier-Sekunden-Serie abfeuert. Wir besprechen das später unter »Training«.

Sobald Sie den Abzug ausgelöst haben, muß sich der Finger noch während des Nachhaltens sofort ausstrecken

(aber immer noch Kontakt zur Abzugszunge halten!), und dann müssen Sie unmittelbar wieder beginnen zu drücken, während sich die Pistole zur nächsten Scheibe bewegt. Die separaten Elemente (Schwenken der Pistole, vorziehen und Visierung korrigieren) verschmelzen im Training zu einer einzigen koordinierten Aktion, die beinahe schon zum bedingten Reflex wird, ausgelöst durch das Drehen der Scheiben.

Timing, Rhythmus und Rückstoß

Die Zeit, die Sie für fünf Schuß zur Verfügung haben, ist festgelegt. Deshalb ist es sehr wichtig, daß sie präzise eingeteilt wird und noch eine Reserve enthält, falls etwas nicht so klappt wie geplant. Die Zeit, die man für die Aufwärtsbewegung und den ersten Schuß benötigt, bestimmt das Tempo für die restlichen Schüsse. Um einen guten, gleitenden Rhythmus für die letzten vier Schüsse zu erzielen, sollte die Zeit für den ersten Schuß möglichst konstant sein. Wir schlagen vor: 2,0 bis 2,2 Sekunden für die Acht-Sekunden-Serie, 1,5 bis 1,8 bei sechs und 1,0 bis 1,3 Sekunden bei der schnellen Vierer-Serie. Dann bleiben für den zweiten bis fünften Schuß 1,4 (Achter-Serie), 1,0 (Sechser-Serie) und 0,7 Sekunden in der Vier-Sekunden-Serie als Sicherheitsreserve übrig.

Timing und Rhythmus sollen sicherstellen, daß Sie jeden der fünf Schüsse sauber abgeben können, ohne sich über die restliche Zeit Gedanken machen zu müssen. Beides muß sich wie ein innerer Taktgeber in Ihrem Gehirn einprägen. Mit diesem Metronom im Gedächtnis können Sie Ihre Schußfolge kontrollieren

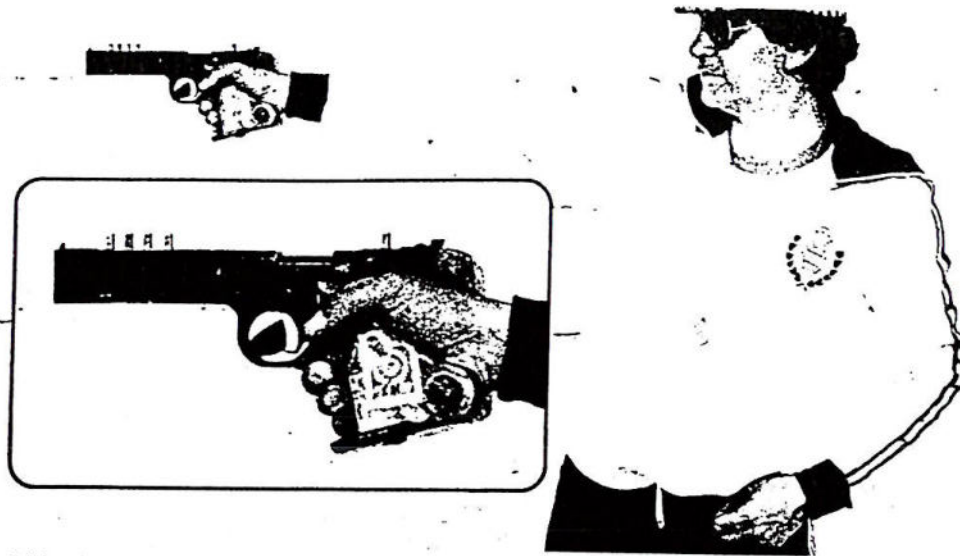
und notfalls beschleunigen, wenn Sie zu langsam sind. Vorsprechen, laut oder in Gedanken gilt als gutes Hilfsmittel.

Der bekannte deutsche Schnellfeuer-Trainer Fritz Hörauf erzählt:

»Ich kann meine Schützen nachts wecken, und wenn ich dann sage 'Vier Sekunden', dann muß wie aus der Pistole geschossen kommen: Poppoppoppopop.« In der Sechs-Sekunden-Serie ist es dann »popundpopundpopundpopundpop« und bei der langsameren Acht-Sekunden-Serie reicht »ziehnundziehnundziehnundziehnundziehn«.

Stoppen Sie es mal mit der Uhr: Sie werden staunen, wie genau es paßt.

Allerdings sollten Sie nicht nicht zu starr an diesen vorgeprägten Rhythmus halten. Sie müssen notfalls das Tempo und den Rhythmus variieren können, um alle Schüsse ins Zentrum zu bekommen. Es gibt zahllose Vorschläge, die kurze Vier-Sekunden-Spanne in den Griff zu bekommen. Die Rumänen, jahrelang Weltklasse-OSP-Starter, schossen die ersten drei Schuß fast wie im Sechser-Rhythmus, um dann die letzten beiden überhastet hinterherzufeuern. Andere Schützen haben den ersten und den letzten Schuß sehr schnell abgefeuert, und die drei mittleren langsamer. Mit beiden Methoden konnte man zumindest drei sichere Zehner erzielen, und zwei weitere mit viel Glück. Heute liegen die Ergebnisse so hoch, daß sich dieses Risiko nicht mehr lohnt. Schließlich ist es immer noch besser, alle fünf Schüsse auf den Scheiben zu plazieren, als einen Fehlschuß wegen Zeitüberschreitung zu riskieren. Also müssen selbst erfahrene Starter ab und zu ihren Rhythmus verlassen, um wenigstens auf der letzten Scheibe noch eine geschnappte Sieben zu treffen.



Der fehlende Rückstoß bei modernen Schnellfeuerpistolen, demonstriert durch den spanischen Schnellfeuer-Champion Jaime Gonzales. Während der Schußabgabe bleiben die leeren Hülsen auf dem Lauf stehen.

Bei modernen Schnellfeuerpistolen und der heutigen Munition gibt es praktisch keinen Rückstoß mehr. Es ist nicht mehr als ein kurzes Hüpfen der Mündung, das nicht einmal die Visierung aus der Richtung bringt. Gasentlastungsbohrungen an der Lafoberseite, aus denen ein Teil der Pulvergase abgezapft und nach oben abgeleitet wird, sorgen zudem für eine stabile Lage der Waffe. Um das zu beweisen, stellte der Spanier Jaime Gonzales fünf leere Hülsen auf den Lauf seiner Schnellfeuerpistole und feuerte fünf Schuß in schneller Folge ab – keine Hülse fiel herunter. Natürlich ist es dafür außerdem notwendig, extrem sanft abzuziehen.

Training

Die komplexen technischen Abläufe des Schnellfeuer-Schießens können Sie nicht über Nacht erlernen. Viel sorgfältige und geplante Vorbereitung ist nötig, um Sie in die Lage zu versetzen, diese

Pistolen-Disziplin zu meistern. Wenn Sie bereits Großkaliber-Pistole geschossen haben, haben Sie schon etwas Erfahrung mit dem Duellschießen, also der

Fritz Hörauf, Meisterschütze und OSP-Trainer bis ins hohe Alter. Oft gehören die Deutschen Meister bereits zur Altersklasse.



Aufwärtsbewegung, dem Drehen der Scheiben und der schnellen Schußabgabe. Wenn nicht, sollten Sie zunächst mit dem Duellschießen auf eine stehende Scheibe anfangen. Im Abschnitt über das Training des Duellschießens sind wir bereits ausführlich auf die einzelnen Trainingsmethoden eingegangen, um die Aufwärtsbewegung zu erlernen. Üben Sie immer und immer wieder, bis Sie davon überzeugt sind, daß das Anheben der Pistole und die Schußabgabe im Halteraum sanft, aber dennoch akkurat abläuft. Natürlich sollten Sie dazu keine Großkaliber-Pistole, sondern Ihre OSP nehmen.

Der nächste Schritt wäre der Übergang von der senkrechten zur waagerechten Bewegung. Das ist wohl der schwierigste Teil des OSP-Schießens: Beim Duellschießen können Sie den Schuß in der Aufwärtsbewegung quasi aus der Bewegung abgeben. Beim OSP-Schießen muß die vertikale Bewegung stoppen, bevor der Schuß kommt, und nach sehr kurzem Nachhalten wird die Waffe in einer horizontalen Linie zur nächsten Scheibe geführt (tatsächlich wird die Bewegung ganz leicht nach unten und seitwärts ablaufen, weil die Seitwärtsbewegung bereits dann einsetzt, wenn sich die Pistole nach dem Rückstoß noch nicht wieder völlig stabilisiert hat).

Um diesen wichtigen Übergang zu trainieren, stellen Sie zwei Scheiben auf, zunächst ohne Zeitbegrenzung und Drehung. Laden Sie jeweils eine Patrone, so daß Sie den ersten Schuß scharf abfeuern und anschließend seine Genauigkeit überprüfen können – der zweite Schuß wird trocken abgefeuert. Das Tempo muß langsam so gesteigert werden, daß der erste Schuß in der richtigen

Zeit für die Acht-Sekunden-Serie bricht (etwa bei 2,2 Sekunden). Sobald Sie nach einigen Trainingseinheiten regelmäßig gute Treffer auf die erste Scheibe bringen, stellen Sie eine dritte Scheibe dazu, laden nun zwei Patronen und üben scharf – scharf – trocken. Langsam können Sie sich dann bis zur dritten, vierten oder fünften Patrone vorarbeiten. Feuern Sie jedesmal als Abschluß einen trockenen »Schuß« ab, nach der fünften Scheibe also auf eine imaginäre sechste Scheibe, die ganz links stehend würde. Sie können auch zunächst, um sich die Höhe einzuprägen, einfach eine Scheibe in entsprechender Höhe und Distanz an die Schießstandwand pappen. Gehen Sie aber immer erst zum nächsten Schritt über, wenn Sie auf der Scheibe perfekte, sichere Zehner treffen. Die Zeit für den zweiten bis fünften Schuß interessiert noch nicht, üben Sie also ohne Drehung der Scheiben.

Sobald Sie mehrere Serien zu je fünf Schuß sauber und einigermaßen gleichmäßig in die Zehn treffen können, können Sie an das richtige Timing denken. In dieser Hinsicht entspricht der Schnellfeuer-Lehrling etwa jemandem, der Schreibmaschine schreiben lernt. Er muß dazu zunächst die Lage der Tasten kennen, dann die Lage seiner Finger auf der Tastatur und die Buchstaben, die jeder Finger bedienen muß. Nur dann wird er sein Tempo langsam steigern können. Ebenso darf der Schnellfeuerschütze nicht versuchen, auf drehende Scheiben zu schießen, bevor er nicht die Technik richtig beherrscht. Sonst trainiert er sich unter dem Zeitdruck Fehler an, die später schlecht (oder gar nicht mehr) auszubügeln sind.

Um das sanfte Abziehen zu erlernen und dabei die Visierung korrekt zu hal-

ten, unterbrechen Sie Ihr Training auf OSP-Scheiben öfters, um auf Präzisionsscheiben zu schießen. Hier zeigen sich eventuelle Schwächen deutlicher.

Das korrekte Timing der Serie läßt sich am besten mit einer Stoppuhr einüben, bis sich der Abstand von Schuß zu Schuß im Gehirn eingepägt hat. Erst dann sollten Sie zu drehenden Scheiben übergehen. Schließen Sie die Augen und stellen Sie sich vor, daß sich die Scheiben gerade zu Ihnen drehen. Drücken Sie in diesem Moment auf den Startknopf der Uhr und stellen Sie sich eine Fünf-Schuß-Serie vor, nach deren fünftem Schuß Sie die Stoppuhr anhalten. Wie genau war Ihre Gedanken-Serie? Sie können diese Übung als Trockentraining auf dem Schießstand durchführen, oder auch zu Hause.

Einige Schnellfeuer-Pistolen besitzen eine spezielle Trockentrainingseinrichtung, mit der Sie fünf aufeinanderfolgende Schüsse trocken simulieren können (Walther OSP). Aber auch ohne dieses Hilfsmittel können Sie Ihre Abzugstechnik verbessern, wenn Sie im trockenen Anschlag einfach mit dem notwendigen Druck auf die Abzugszunge drücken und wieder loslassen, wenn die Pistole weiter zur nächsten Scheibe wandert. Wenn sich das Timing der Serie erst einmal eingepägt hat, können Sie mit scharfer Munition beginnen und nach der Serie die Lage der Schüsse auf den Scheiben zur Fehlerkorrektur heranziehen.

Am besten üben Sie zunächst nur eine bestimmte Zeitfolge, beginnend mit acht Sekunden. Erst wenn Sie hierbei regelmäßig (!) maximal treffen, sollten Sie zur nächst schnelleren Serie überwechseln. So läßt sich das Schießtempo auch über das Training graduierlich steigern von der langsamen Acht- zur schnellen Vier-

Sekunden-Serie. Sie werden viele Trainingseinheiten benötigen, um regelmäßig alle Schüsse ins Zentrum der Scheiben zu setzen, es läßt sich halt nichts übers Knie brechen. Aber die hierauf verwendete Zeit zahlt sich später doppelt wieder aus: Nachdem Sie quasi die Pflicht beherrschen, können Sie darauf aufbauend die Kür wagen und gegebenenfalls das Tempo während der Serie variieren, falls es nötig wird. So ergibt sich im Laufe des Trainings eine immer flüssiger werdende Bewegung, die über das Unterbewußtsein gesteuert wird und automatisch abläuft.

Wenn Sie die Acht- und Sechs-Sekunden-Serie so beherrschen, daß Sie die Serien immer wieder ohne Ausreißer abfeuern können, werden Sie bald feststellen, daß die Vier-Sekunden-Serie eine viel höhere Herausforderung darstellt und noch intensiveres Training erfordert. Viele Schützen schaffen in relativ kurzer Zeit fehlerfreie Serien in acht und sechs Sekunden, stehen aber dann sehr, sehr lange vor der Hürde »vier Sekunden«. Der Schlüssel zum Erfolg liegt anscheinend darin, den ersten Schuß so schnell wie möglich abzufeuern. Um dies zu perfektionieren, muß man mit besonderen Methoden trainieren. Wir haben diesen »Eckpfosten« einer erfolgreichen Vier-Sekunden-Serie mit vielen Spitzenschützen aus Ost und West durchdiskutiert. Dabei zeigte sich, daß es – abhängig von persönlichen Vorlieben – eine Reihe von Trainingsmethoden gibt, um den schnellen ersten Schuß einzuüben.

Die erste Hürde, um mit jeder dieser Methoden zu guten Resultaten zu kommen, ist eine schnelle, aber akkurate Aufwärtsbewegung. Innerhalb dieser Bewegung müssen Sie die Ausrichtung der Visierung und die Abzugskontrolle koor-

dinieren. Auch dafür gibt es mehrere Techniken (siehe Grafiken):

a. Das zielende Auge blickt etwa eineinhalb Meter vom Schützen entfernt auf den Fußboden (noch nicht auf die Visierung!), und zwar so, daß die Drehung der Scheiben noch aus dem oberen Augenwinkel gesehen werden kann. Sobald sich die Scheiben drehen, beginnt der Arm mit der Aufwärtsbewegung der Pistole. Der Blick wandert gleichzeitig tiefer, erfaßt die Visierung und geht gemeinsam mit ihr bis in den Halteraum. Wenn die Aufwärtsbewegung in ihrem letzten Drittel langsam abgebremst wird, beginnt der Abzugsfinger zu drücken, wobei der letzte Druck dann erreicht wird, wenn die korrekt ausgerichtete Visierung im Halteraum zum Stillstand kommt.

b. Das zielende Auge blickt etwa eineinhalb Meter vom Schützen entfernt auf den Boden (noch nicht auf die Visierung!), wie oben beschrieben. Wenn sich die Scheiben drehen, bleibt es jedoch in dieser Position und erfaßt die Visierung erst, wenn sie durch die Aufwärtsbewegung der Waffe in die Blickrichtung gerät. Der Blick geht gemeinsam mit der Visierung bis in den Halteraum, kleine Korrekturen können noch angebracht werden. Gleichzeitig verstärkt sich der Druck auf den Abzug, so daß der Schuß beim Erreichen des Halteraums bricht.

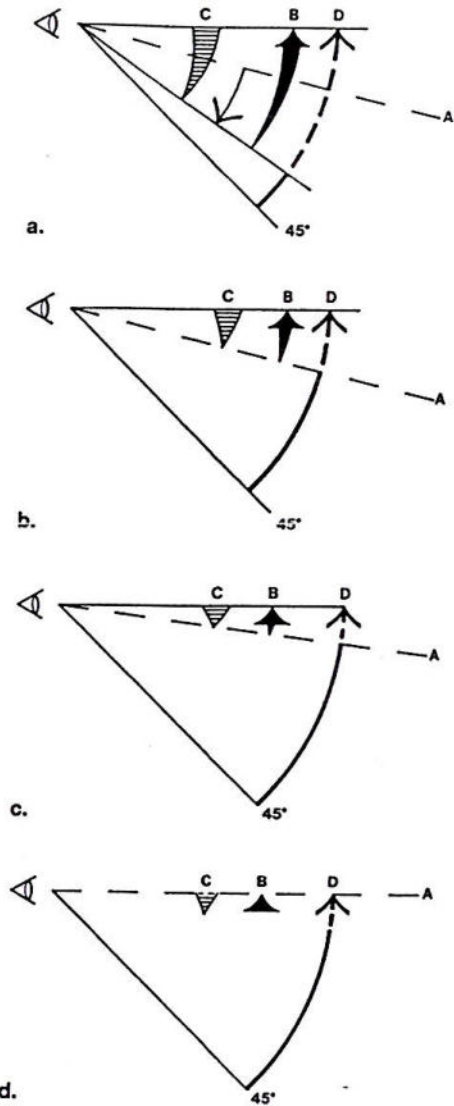
c. Bei dieser Methode konzentriert sich das Auge auf die Fläche etwa einen Meter unterhalb der Zehn (dort, wo bei den früheren Silhouetten-Scheiben der Sechser-Ring war), ohne allerdings das Auge auf diese Fläche scharfzustellen.

Sobald die Aufwärtsbewegung die Visierung ins Blickfeld bringt, nimmt das Auge Kimme und Korn auf und der Finger beginnt zu drücken. Leichte Visierkorrekturen können jetzt noch durchgeführt werden, bevor die Pistole zum Stillstand kommt und der Schuß bricht.

d. Bei dieser Methode blickt das Auge direkt in Richtung und Höhe der Zehn, ohne sie zu fixieren. Wenn die Pistole nach der Aufwärtsbewegung hier im Halteraum ankommt, blickt das Auge sofort auf die Visierung, korrigiert kurz und der Finger löst den Schuß aus.

Die Methoden a und b eignen sich für unerfahrene Schützen. Das Auge hat relativ lange Zeit, die Visierung zu erfassen und kleine Korrekturen auszuführen, bevor der Halteraum erreicht ist. Deshalb kann aber der Schuß nicht schneller als nach etwa 1,2 bis 1,3 Sekunden brechen. Bei den beiden Techniken c und d geht das viel schneller. Trotzdem empfehlen sich diese Methoden nur dann, wenn Sie bereits ein erfahrener, abgeklärter OSP-Schütze sind. Sie erfordern nämlich maschinenähnliche Präzision beim Ablauf der Aufwärtsbewegung, da muß alles passen. Und dafür muß man sehr lange und sehr hart trainieren.

Welche Methode Sie auch benutzen, der Erfolg hängt davon ab, wie schnell Sie den ersten Schuß abgeben können (natürlich möglichst in die Zehn, sonst ist die Eile umsonst gewesen). Das alles kann man aber auch zuhause auf Miniatur-Drehanlagen und trocken trainieren. Während einige der vom Staat geförderten Ostblockschützen bis vor Kurzem noch 40000 bis 50000 Schuß schießen, bis alles paßt, kann da ein Amateur natürlich nicht mithalten. Aber obwohl das



A Blickrichtung des Auges vor der Aufwärtsbewegung des Arms.

B Das zielende Auge fokussiert die Visierung und folgt ihr bis in den Halteraum

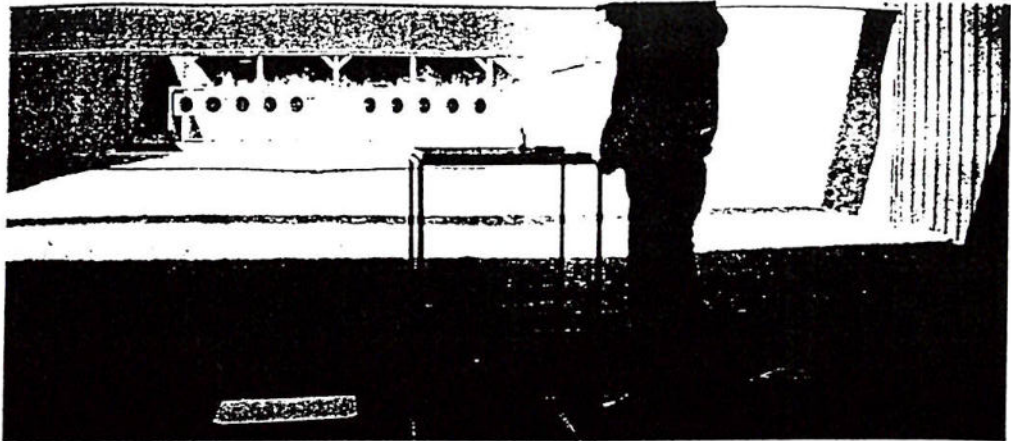
C Der Abzug wird während der Aufwärtsbewegung konsequent gedrückt.

D Die Aufwärtsbewegung des Arms bremst ab und kommt im Halteraum zum Stehen.

regelmäßige scharfe Training ein wichtiger Teil des OSP-Schießens ist, kann man auch mit simulierten Schüssen, dem Erstschuß-Training und anderen Sparmethoden weiterkommen. Sie brauchen einen Trainer, der Sie beobachtet und die Zeiten stoppt, zur Not geht es auch mit Hilfe einer Videokamera, die den Ablauf filmt. Wenn Sie jetzt die Technik und das Timing der einzelnen Zeitserien erlernt haben, sollten Sie von Zeit zu Zeit Halbprogramme schießen, um sich an das Nacheinanderfolgen von Acht-, Sechs- und Vier-Sekunden-Serien zu gewöhnen. Dann müssen Sie aber wieder zum Training der einzelnen Elemente zurückkehren, damit Sie die Technik behalten und Fehler eliminieren. Das gilt aber nicht nur für unerfahrene OSP-Anfänger, sondern genauso für alte Hasen. Ein Weiterkommen, gleichgültig auf welchem Niveau, gibt es nur durch regelmäßiges und sorgfältiges Training.

Wettkampfvorbereitung

Wenn Sie sich auf einen Wettkampf vorbereiten, sollten Sie sich im Training auf entsprechende Match-Elemente umstellen – ohne dabei die technischen Trainingselemente zu vernachlässigen. Das Aufeinanderfolgen der drei unterschiedlichen Zeiten muß geübt werden, damit Sie den Wechsel auf eine schnellere Serie nicht verschlafen und wohlmöglich einen Schuß zu spät abfeuern. Arrangieren Sie kleine Wettkämpfe in Ihrem Verein mit Clubkameraden, um sich selbst unter Druck zu setzen. Regelmäßiges mentales Schießen oder Vorsprechen der Zeitfolgen hält das Timing und den Rhythmus fest im Gedächtnis. Ein paar Tage vor dem Match legen Sie die Pisto-



Oft schießen die Schützen, wie hier in Suhl, aus dem Dunklen ins gleißende Sonnenlicht. Auch das kann man trainieren.

le zur Seite und konzentrieren sich auf die mentale Vorbereitung. Zuviel Training oder Training bis zum Tag des Wettkampfes untergräbt ihre körperliche Fitneß – ein schmerzender Arm, ein überanstrengtes Handgelenk läßt Sie dann im Stich, wenn Sie sie gerade am nötigsten brauchen. Ein letztes »schnelles Training« steigert höchstens Ihre Selbstzweifel, wenn es nicht so recht klappt. Die Zeit vor einem Match sollten Sie besser darauf verwenden, die Ausrüstung sorgfältig durchzuchecken, die Pistole und die Munition vorzubereiten und sich, falls bekannt, mit den genauen Startzeiten und Schießständen zu beschäftigen.

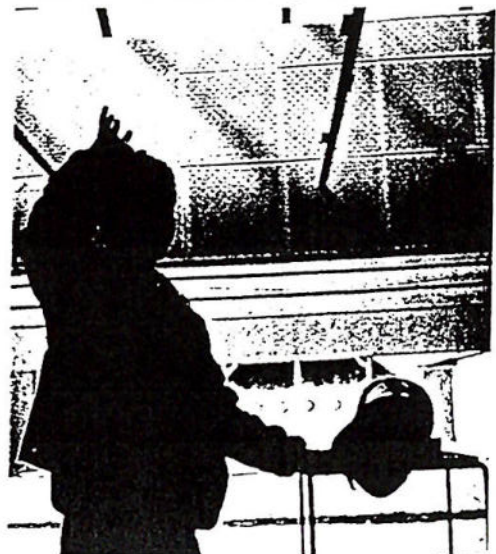
Taktik

Kein anderer Pistolen-Wettbewerb kann mit der Schnellfeuerpistole mithalten, wenn es um die psychologische Belastung geht. Das zweigeteilte Programm wird normalerweise an zwei aufeinanderfolgenden Tagen absolviert, so daß Sie mit Ihrem Ergebnis und dem der Gegner einen Tag leben müssen, bevor das zweite Halbprogramm beginnt.

Wenn Sie sich nicht darauf eingestellt haben, können Sie schon verloren haben, bevor es wieder losgeht. Diese Art von Ablenkung kann Ihre Konzentration auf das Match empfindlich stören.

Ihr Vorgehen auf dem Stand muß einer ständig gleichbleibenden Routine folgen. Unvorhergesehene oder unüberlegte Aktionen können Sie blitzschnell aus dem Wettbewerb katapultieren. Alles ist möglich: Sie laden nur vier anstelle von fünf Patronen ins Magazin, Sie vergessen durchzuladen, bevor Sie »Fertig« rufen, stecken das Magazin nicht oder nicht tief genug in die Waffe, oder vergessen den Sicherungshebel umzulegen (falls vorhanden).

Mit einem Handzeichen zeigt der Schütze der Aufsicht eine Waffenstörung an.



Bei den meisten Großveranstaltungen gibt es einen Testschießstand, auf dem Sie Aufwärmsschüsse abfeuern können. Nutzen Sie diese Chance zum letzten Check, bevor es ernst wird. Es beruhigt die Nerven und bringt Sie in den richtigen Rhythmus für die ersten Serien. Im Match sollten Sie die Probeserie auf jeden Fall in acht Sekunden absolvieren (die Zeit darf gewählt werden), damit Sie gut vorbereitet in die erste Acht-Sekunden-Wettkampfserie gehen. Ein zu spät abgefeuerter Fehlschuß, zu hohes Zielen und ähnliche Späße sind nicht mehr lustig, wenn Sie dadurch auch die erste Serie unsauber schießen. Bei den meisten internationalen Wettkämpfen zeigt eine Standaufsicht die Lage und den Wert der Schüsse mit Hilfe von kleinen bunten Scheibchen an, die ins Schußloch gesteckt werden. Konzentrieren Sie sich nur auf die Lage der Treffer, nicht auf den Wert. Denken Sie nur an das saubere Ausführen Ihrer Schüsse, ohne sich damit zu beschäftigen, wieviel Ringe Sie für den Sieg benötigen würden.

Bei den Weltmeisterschaften 1982 in Caracas/Venezuela hatte der Sowjetrusse Anatoli Kuzmin am ersten Tag eine volle 300er-Serie vorgelegt. Wenn er das wiederholen konnte, wäre er nicht nur Weltmeister, sondern auch uneinholbarer Weltrekordhalter geworden. Er begann mit vier vollen 50er-Serien in acht und sechs Sekunden. Dann aber verließen ihn seine Nerven und er brachte eine Serie mit 48 Ringen. Die Chance zum Rekord war dahin. Er ließ sich von seiner Enttäuschung mitreißen und legte für ihn miserable 47 Ringe hinterher. Am Ende reichten seine 595 Ringe nicht einmal mehr für eine Medaille!

Sie müssen sich aber auch geistig auf den Alptraum aller OSP-Schützen ein-

stellen: eine Waffenstörung. Früher oder später kommt sie bestimmt. Das Wichtigste ist jetzt Ruhe. Versuchen Sie die Ursache für die Störung herauszufinden und sie nach Möglichkeit zu beheben, bevor Sie eine Wiederholungsserie starten. Nach zwei Waffenstörungen im selben Halbprogramm sollten Sie vom Stand gehen und die Pistole genau untersuchen. Sie dürfen sogar nach den Regeln eine Testserie schießen, bevor Sie weitermachen, also nutzen Sie das aus. Josef Zapedzki, der zweifache polnische Olympiasieger mit der Schnellfeuerpistole, wollte 1976 in Montreal einen einmaligen »Hatrick« mit einer dritten Goldmedaille aufstellen, als er zwei aufeinanderfolgende Störungen hatte. Er ging, ganz routiniert, wie nach dem Lehrbuch vor, wechselte sogar die Pistole aus; er hatte zwei identische Pistolen für solch einen Notfall. Die dritte Störung warf ihn aus dem Wettkampf. Seine Analyse war falsch: Es lag an der Munition. Manchmal braucht ein Schütze eben auch ein wenig Glück.

Wie verlockend es auch immer sein mag: Versuchen Sie nicht, das Drehen der Scheiben vorauszuahnen, weil Sie das Klicken der Steuerung oder etwas anderes gehört haben. Meist starten Sie dann zu früh, gehen in eine krumme Aufwärtsbewegung über, die wiederum einen miserablen ersten Schuß und eine schlechte Serie nach sich zieht. Bei Sonnenschein kann es passieren, daß Sie die relativ langsam fliegenden Bleigeschosse (etwa 190 m/s) ins Ziel fliegen sehen – und schon wandert das Auge hinterher und läßt die Visierung Visierung sein. Eine leichte positive Linse in der Schießbrille läßt die Scheibe leicht unscharf erscheinen und hilft hier weiter.

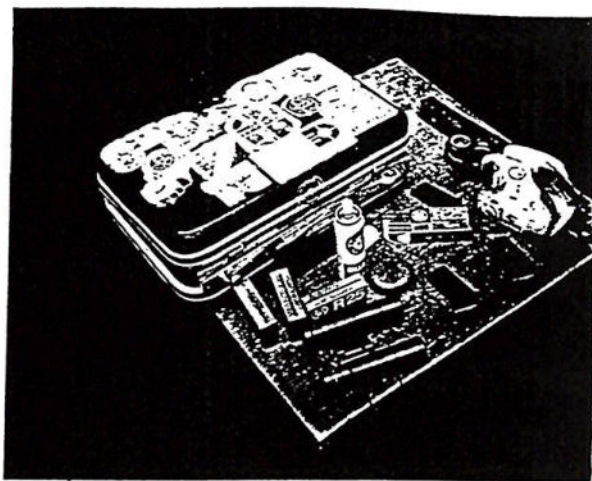
Zum Schluß: Denken Sie daran, daß

ein Wettkampf erst dann vorbei ist, wenn die Resultate ausgehängt werden (bei Protesten nicht einmal dann...). Das schwedische Schnellfeuer-As Ove Gunnarson zum Beispiel stand bei den Weltmeisterschaften 1978 in Seoul/Südkorea vor einer fast unlösbaren Aufgabe. Er mußte am zweiten Wettkampftag volle 300 Ringe treffen, um ins Stechen um die Goldmedaille zu kommen – und er schaffte es, weil er sich auf die Technik und nicht auf das Ergebnis konzentrierte. Vier Jahre später in Caracas war er wieder in einer solchen Position. Diesmal schoß er am zweiten Tag 299 Ringe, kam ins Stechen um die Silbermedaille und gewann diese wieder. Was war sein Geheimnis? Seine Antwort ist einfach: Konzentration auf das eigene Schießen, alles andere interessierte ihn nicht. Er wußte nie, was seine Konkurrenten getroffen hatten. Er war nicht daran interessiert, weil er sowieso nichts hätte ändern können. Aber er konnte etwas an seinem Ergebnis tun, indem er sich bei jeder neuen Serie wieder voll auf den technischen Ablauf konzentrierte.

Beschäftigen Sie sich auch mit den Regeln der Sportordnung oder, bei internationalen Starts, mit den Regeln der UIT, und bereiten Sie sich so auf alle Eventualitäten vor. Auf diese Weise können Sie die Bestimmungen für sich ausnutzen und die Spannung durch ungewohnte Vorgänge reduzieren.

Ausrüstung, Waffen und Munition

Im Teil I des Buchs haben wir bereits die Grundausstattung beschrieben, und viel mehr benötigen Sie zum OSP-Schießen auch nicht. Eine Stoppuhr, ein Me-



Wie ein Ersatzteillager sieht es der Waffenkoffer aus, damit man auf jede Störung vorbereitet ist.

tronom oder ein ähnliches Zeitkontrollgerät ist nützlich, wenn Sie zu Hause Trokentraining auf nichtdrehende Scheiben machen wollen. Optische Hilfsmittel (Schießbrille, Irisblende) sind weniger wichtig, es sei denn mit einer leichten Positivlinse, damit das zielende Auge auf der Visierung bleibt. Sie brauchen auf jeden Fall ein kleines Reinigungsgerät für die Pistole für unterwegs, ebenso Werkzeug, um die Waffe komplett auseinandernehmen zu können. Das ist unerlässlich, weil diese Waffen sehr empfindlich auf Verschmutzung durch die Munition reagieren und dann zu Störungen neigen. Eine Holzraspel ist hilfreich, wenn Sie bei heißem Wetter angeschwollene Hände bekommen und der Handschuhgriff irgendwo drückt. Ein wenig Harz oder Talkum hilft gegen rutschige Griffe, wenn Sie ins Schwitzen kommen.

Es gibt eine Reihe von OSP-Modellen auf dem Markt. Fragen Sie einige erfahrene Schützen um Rat. Die Pistole muß auf jeden Fall haltbar und vor allem zuverlässig sein. Ersatzteile könnten bei



Hämmerli 232



Walther OSP Match



Benelli MP 90 S

Ostblockmodellen zum ernsthaften Problem werden, und bei älteren Waffen gibt es manchmal ebensolche Engpässe. Die am meisten verbreitete und bisher auch erfolgreichste Schnellfeuerpistole ist zweifellos die Walther OSP und der Nachfolger OSP Match. Andere Modelle:

Hämmerli 232 (Fertigung eingestellt), Sako TriAce, FAS/Domino, Unique DES-2000-U, um nur ein paar zu nennen. Aus der Sowjetunion kommt die IJ 34, die über eine ungewöhnlich tiefe Laufachse verfügt. Andere Modelle bei internationalen Meisterschaften sind selbstgebaut und nicht im Handel erhältlich. Wenn man das intensive Schießtraining eines OSP-Schützen berücksichtigt, muß, abgesehen vom täglichen Routine-Reinigen, die Waffe regelmäßig einmal pro Jahr komplett überholt werden. Dabei sollten alle Verschleißteile (Federn, Schlagbolzen, Puffer) sicherheits halber ausgetauscht werden.

Heutige Schnellfeuerpistolen verschießen Patronen im Kaliber .22 kurz. Die bekannteste Munition in Deutschland ist wohl die RWS R 25 von Dynamit Nobel, aber auch die neuen Focchi-Patronen funktionieren einwandfrei in den meisten Waffen. Eley- und Lapua-Patronen eignen sich neben dem Training aus einigen Waffen auch für den Wettkampf, während .22 kurz-Patronen für Langwaffen (z.B. Remington) ungeeignet sind. Da die einzelnen Waffen sehr unterschiedlich auf die Patronensorten reagieren, bleibt nichts anderes übrig, als verschiedene Lose durchzutesten – vor allem auf störungsfreies Abschießen über längere Serien hinweg. Munition, die viel unverbranntes Pulver hinterläßt, verschmutzt auch die Waffe schnell und bringt Störungen.

Teil III

Medizin und Pistolenschießen

In den letzten Jahren hat die Sportmedizin bemerkenswerte Fortschritte gemacht im Hinblick auf das Verständnis der Bewegungsabläufe bei vielen unterschiedlichen Sportarten. Mit Hilfe neuer wissenschaftlicher Methoden und ihrer Anwendung beim Training und in der Wettkampfvorbereitung gelang es, die Wettkämpfer erstaunliche Fortschritte machen zu lassen. Die Bedeutung dessen, was die Medizin dem Sport anbieten kann, erkannten die Ostblockländer schon sehr früh. Die notwendigen Mittel wurden bereitgestellt, um in diesem Wissenschaftszweig zu forschen. Sportschießen gehörte neben anderen Disziplinen zu den Sportarten, die am meisten untersucht wurden, und die Wissenschaft war sicher dafür verantwortlich, daß nach dem Krieg eine Reihe von Ostblockschützen das internationale Schießen beherrschten. In den letzten zehn Jahren machte allerdings die Sportmedizin auch in den westlichen Ländern einen gewaltigen Sprung nach vorn. Besonders in den Vereinigten Staaten beschäftigten sich einige der besten Wissenschaftler mit den Sportschützen.

Zweifellos hilft ein gewisses Grundwissen der verschiedenen biomechanischen Abläufe beim Sportschießen und die konsequente Anwendung dieser Grundsätze, die eigenen Schießleistungen zu steigern. Es ist nicht unser Anliegen und würde den Rahmen dieses Buchs sicher sprengen, wollten wir diese biomechanischen und medizinischen Aspekte hier weiter ausführen. Aber wir glauben, daß einige Prinzipien aus der Anatomie, der Physiologie und der Psychologie – soweit sie das Pistolenschießen betreffen – für denjenigen Schützen Vorteile bringen, der sich noch steigern möchte. Sie können sie in Ihr Training einbauen, in die Wettkampfvorbereitung und sogar in den Wettkampf selbst. Es ist zudem notwendig, einige der »Tatsachen« zu korrigieren, die seit Jahren durch die Trainingsstunden der Schützen geistern. Dieser Teil des Buchs erklärt, wie und warum Sie trainieren müssen, um Ihre körperliche und geistige Fitneß zu verbessern. Außerdem hilft es dabei, die Trainingseinheiten zu verstehen, die im vierten Teil des Buchs folgen werden.

Kapitel 12

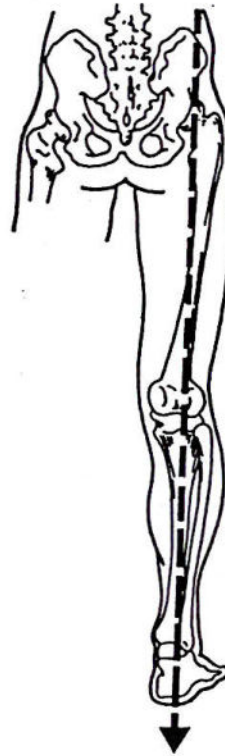
Anatomie

Unser Hauptaugenmerk hierbei liegt auf dem Muskel-/Skelett-Rahmen des menschlichen Körpers. Die Muskeln bewegen die einzelnen Gliedmaßen, deren Gelenke durch Bänder verbunden sind. In der Schießposition – einem statischen Stadium – wird die Stabilität dadurch erzeugt, daß jeweils gegenüberliegende Muskelpartien sich gegenseitig anspannen. Das ist aber in der Praxis gar nicht so statisch, wie es sich anhört. Es gibt konstante isometrische Kontraktionen in diesen entgegenwirkenden Muskelgruppen, die sich gegenseitig ausbalancieren. Am besten beschreibt man diesen Zustand als dynamisches Gleichgewicht.

Der Anschlag

Ein guter Anschlag bietet dem Schützen eine stabile Plattform, ohne dabei eine der beteiligten Muskelgruppen zu überanstrengen. Er hält zudem den Körperschwerpunkt immer über der Auflagefläche. Das meiste des Körpergewichts ruht auf den Hüften, den Knien und den Fußgelenken, und zwar durch die Knochen, die sie miteinander verbinden – wie beim Pariser Eiffelturm. Die Muskeln, die die Gelenke unterstützen, haben nur eine passive Rolle und halten die Balance.

Ziehen Sie in Gedanken im Anschlag eine Linie um die beiden Füße herum. Das ist in etwa die Grundfläche des Anschlags. Wenn nun der Anschlag so extrem gestaltet ist, daß dabei der Körper-



Im richtigen Anschlag wird das Gewicht des Oberkörpers durch den Hüftknochen und entlang der Achse durch Ober- und Unterschenkelknochen auf den Fuß übertragen.

schwerpunkt im Lot am Rande oder gar außerhalb dieser Fläche liegt, kann die Balance nur durch kräftiges Anspannen

der Muskeln ausgeglichen werden. Beispiel: Extreme Rückenlage im Pistolenanschlag. Das führt aber schnell zu Müdigkeit und Instabilität.

Es gibt keinen »idealen« Anschlag; jeder Schütze muß innerhalb gewisser Vorgaben (siehe Kapitel 2) die Position finden, die ihm die größte Stabilität mit der geringsten Anstrengung bietet. Als Hilfe wollen wir die einzelnen anatomischen Komponenten betrachten, die beim Anschlag beteiligt sind.

Das Hüftgelenk

Allgemein sind alle Gelenke dorthin stabil, wohin man sie nicht bewegen kann. Das Hüftgelenk macht dabei eine Ausnahme. Es arbeitet wie ein Kugelgelenk und ist sowohl stabil als auch hochbeweglich. Die Stabilität kommt durch die gegenseitige Anpassung an die jeweilige Oberfläche der Gelenkstücke. Das Kopfstück des Oberschenkelknochens bildet das Kugel-Ende, der Hüftknochen das passende Lager. Die Mobilität rührt von der besonderen Form des Oberschenkelknochens her. Die umrandende Einfassung ist viel enger als der Durchmesser des Knochenkopfes. Weitere Stabilität kommt von den starken Bändern und Muskeln in der unmittelbaren Umgebung.

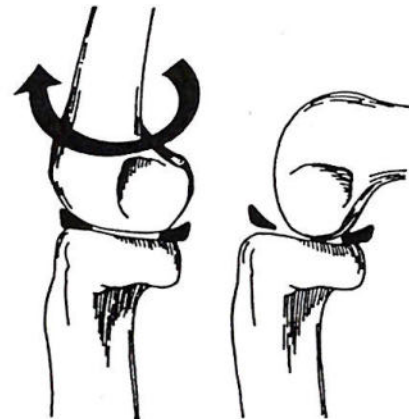
Wenn das Gewicht des Oberkörpers durch die Hüftgelenke und die darunter stehenden Oberschenkel getragen wird, gibt das eine sehr stabile Plattform. Das geschieht in etwa, wenn die Füße schulterbreit auseinander stehen und dabei einen Winkel zwischen 37 und 42 Grad zueinander haben. Stehen sie weiter auseinander, liegt das Gewicht außerhalb der Längsachse des Oberschen-

kels. Dadurch kann sich das Hüftgelenk bewegen, und die Stabilität ist dahin.

Testen Sie das einmal selbst und stellen Sie sich so hin, daß die Füße nur leicht auseinander stehen. Versuchen Sie, die Hüften hin und her zu bewegen. Das geht ganz leicht. Man spürt förmlich, wie sich das Körpergewicht über den runden Hüftknochen hinweghebt. Auch beim extrem weiten Fußabstand geht das sehr einfach. Das nutzen die Schnellfeuer-Schützen aus, die mit den Füßen weiter auseinander stehen und so in den Hüften für die Drehung von Scheibe zu Scheibe beweglich sind.

Das Kniegelenk

Im Anschlag bleibt das Kniegelenk passiv. Es bildet eine feste Verbindung zwischen dem Ober- und dem Unterschenkel, der wiederum mit dem Fußgelenk und dem Fuß verbunden ist. Grundsätzlich ist das Kniegelenk ein Scharnier, das



Die Beweglichkeit des Kniegelenks. Voll durchgedrückt, wird das Knie durch innere Bänder verriegelt.

sowohl angespannt als auch voll durchgedrückt werden kann. In dieser durch-

gedrückten Stellung hat es allerdings eine einzigartige Verriegelung: Zwei innere Gelenkbänder, die im leichten Winkel zueinander befestigt sind, drehen beim Durchstrecken des Knies den Oberschenkelknochen so gegen den Unterschenkel, daß das Kniegelenk fest verriegelt wird. In dieser Position sind die Knie leicht überstreckt. Um das Knie wieder anzuwinkeln, muß zuerst das Gelenk wieder entriegelt werden, voll durchgedrückt ist es unbeweglich.

Also müssen die Knie auch im Anschlag voll durchgedrückt werden. Wenn sie auch nur leicht locker gehalten werden, geht die Stabilität verloren, weil die Muskeln, die sich jetzt anspannen müssen, mit der Zeit ermüden.

Das Fußgelenk

Es handelt sich hierbei nicht um ein einfaches Scharniergelenk. Bewegung wird durch drei separate Gelenke möglich, die Anziehen und Ausstrecken des Fußes, Drehung sowie die Neigung des Fußes nach innen und außen ermöglichen.



Die Bewegungen des Fußgelenks: Flexion und Extension, Rotation, Inversion und Eversion.

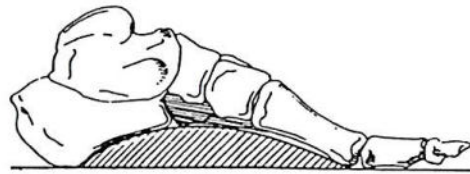
Diese komplexe Struktur ist nicht gerade stabil. Die Lage im Anschlag muß mit

kraftvollen Muskeln und Bändern aufrechterhalten werden. Das Fußgelenk ist weniger stabil, wenn der Fuß ausgestreckt ist. Probieren Sie es aus und setzen Sie sich auf einen hohen Stuhl oder eine Tischkante, so daß die Beine frei baumeln können. Wenn sie den Winkel zwischen dem Bein und der Fußspitze vergrößern, indem Sie die Spitze zum Fußboden hin drücken, läßt sich das Gelenk weniger weit nach links und rechts drehen. Schießschuhe unterstützen das Gelenk außerdem seitlich, so daß die Muskeln nicht mehr so stark angespannt werden müssen und weniger schnell ermüden. Schießen Sie zum Vergleich einmal in normalen Straßenschuhen, wenn Sie bisher Schießschuhe benutzten: Sie werden staunen, wie Ihre Schwankungen zunehmen.

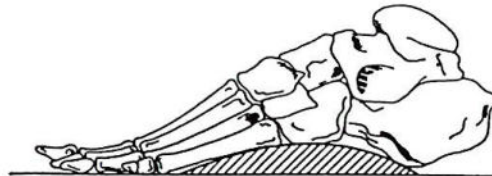
(Anmerkung des Übersetzers: Seit Mitte 1991 sind Schießschuhe mit hohem Schaft nicht mehr zugelassen. Siehe auch Kapitel 2).

Der Stützmechanismus der Füße

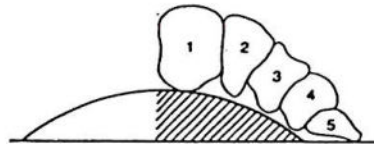
Die Knochen des Fußes werden durch Bänder zusammengehalten. Gemeinsam bilden sie drei Bögen zum Boden: In der Längsachse den medialen und den lateralen Bogen, die fünf Zehen bilden den dritten, transversalen (Halb-)Bogen. Sie können das leicht überprüfen, wenn Sie sich barfuß auf den Boden stellen. Der Lateralbogen an der Fußaußenseite ist viel flacher als der innenliegende Medialbogen, und der Transversalbogen der Zehen bildet einen Bogen zusammen mit dem anderen Fuß (siehe Zeichnungen). Diese drei Bögen bilden eine flexible Plattform, die das Gewicht des



Lateraler Bogen



Transversaler (Halb-)Bogen



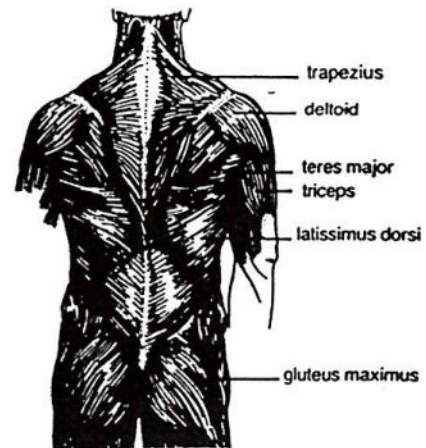
Die Bögen des Fußes

Körpers trägt. Um eine Überlastung eines einzelnen Bogens zu vermeiden, muß das Körpergewicht auch im Anschlag möglichst gleichmäßig auf beide Beine verteilt werden, sonst wird der Stand instabil. Durch leichtes Anheben der Ferse mit Hilfe von Einlagen oder speziell ausgeformten Schießschuhen kann man verhindern, daß der Schütze immer nach hinten auf die Fersen zurückschwingt. Weil sie Ermüdung verhindern und den Anschlag stabilisieren, sind passende Schießschuhe so wichtig.

Andere anatomische Punkte, die den Anschlag beeinflussen

Das Rückgrad gibt dem Oberkörper und dem Kopf flexiblen, aber dennoch festen Halt. Die am meisten unterstützende Muskelgruppe heißt lateinisch »erector spinae«. Dieser Muskelstrang zieht sich in drei Lagen die ganze Wirbelsäule ent-

lang. Seine Funktion liegt, wie Sie vielleicht schon vermuten, darin, die Wirbelsäule aufrechtzuhalten. Eine Verletzung, ein kleiner Muskelfaserriß in diesem Bereich, bringt schmerzhafte Spasmen und macht einen korrekten Anschlag unmöglich.



Die Muskulatur des Oberkörpers und des Schultergürtels.

Die verschiedenen Nackenmuskeln halten den Kopf gerade und ruhig, wie es im Anschlag sein sollte. Das Blut für diese Muskeln, aber auch für die Durchblutung des Gehirns, fließt durch Arterien, die in diese Nackenmuskeln eingebettet sind. Eine überstreckte Kopfhaltung, wie sie bei einem zu steilen Anschlag vorkommt, drückt diese Adern und Blutgefäße ab, unterbindet damit die Blutzufuhr zu den Muskeln und zum Gehirn und beeinflusst die Körperfunktionen und das klare Denken erheblich. Das ist vor allem bei den Präzisionsdisziplinen problematisch, wenn die überstreckte Kopfhaltung über längere Zeiten hinweg eingenommen wird. Auch die Gleichgewichtsorgane befinden sich im Kopf, genauer gesagt im Innern der Oh-

ren. Selbst leichte Verschiebungen in der Kopfhaltung werden dort registriert und durch entsprechende Muskelanspannungen ausgeglichen. Schon aus diesem Grund ist es wichtig, den Kopf von Schuß zu Schuß konstant im selben Winkel zu halten. Wenn Sie eine Schießbrille mit Irisblende verwenden, können Sie diese Stellung relativ gut einhalten.

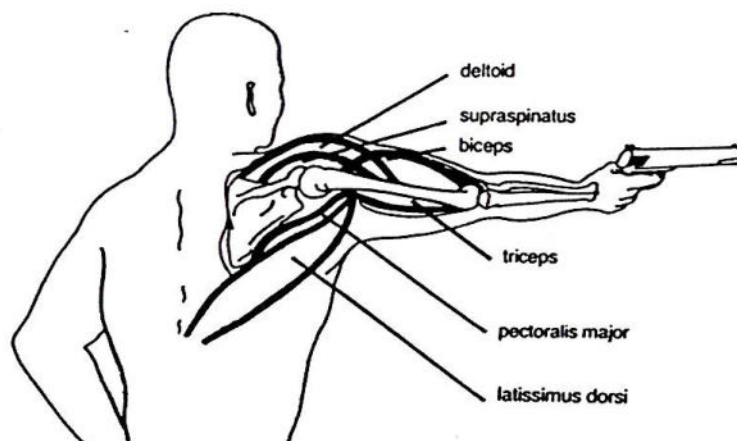
Das Zielen

Wenn ein Schütze seine Pistole in den Anschlag hebt, ist die größte Bewegung am Schultergelenk. Der Ellbogen wird durchgedrückt und bleibt passiv, und nur im Handgelenk können minimale Korrekturen ausgeführt werden. Aber selbst diese führen zu Anschlags- und Rückstoßveränderungen und sollten deshalb unterbleiben.

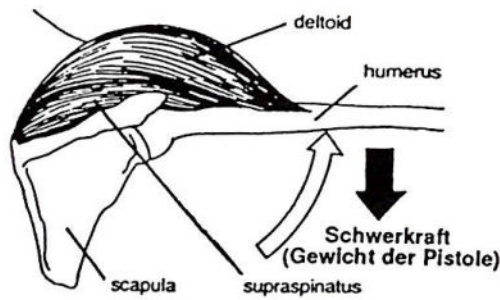
Die oberen Körperglieder werden mit dem Oberkörper durch den Schultergürtel verbunden, einen komplexen Mechanismus aus Knochen, Muskeln und Bändern. Er trägt das Gewicht der Arme und erlaubt schnelle, präzise und weitausholende Bewegungen. Die Knochen – Schulterblätter und Schlüsselbein – sind

mit dem Torso durch starke Bänder und Muskeln verbunden, die eine besonders wichtige Rolle spielen. Der Arm ist durch ein Kugelgelenk, das Schultergelenk, mit dem Schulterblatt verbunden. Durch ein ungünstiges Verhältnis des Kopfes des Oberarmknochens (humerus) zum Kugellager am Schulterblatt wird diese Konstruktion sehr instabil, aber dafür erlaubt sie dem Arm einen großen Bewegungsradius.

Sowjetische Wissenschaftler haben vor einigen Jahren durch elektromyographische Aufzeichnungen bei Sportschützen interessante Feststellungen machen können. Bei diesem Verfahren wird, laienhaft ausgedrückt, der Stromfluß in der Muskulatur gemessen. Wenn sich ein Muskel bewegt, verändert das die entsprechenden Werte. Die Muskeln, die den Arm in die Zielposition heben, heißen »supraspinatus« und »deltoid«. Es zeigte sich, daß diese beiden Muskeln koordiniert arbeiten, während die anderen Muskeln eine eher passive Rolle spielen und den Oberarmknochen stabilisieren. Beim Präzisionsanschlag heben nur diese beiden Muskeln den Arm nach oben. Beim Schnellfeuer- oder Duellschießen, wenn die Aufwärtsbewegung



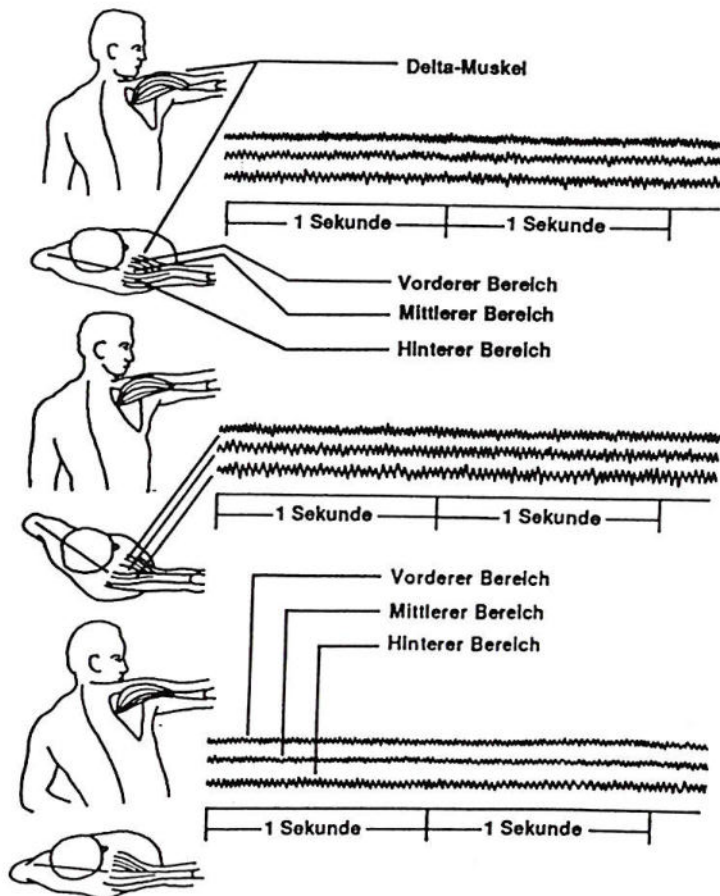
Die für die Aufwärtsbewegung und das Zielen verantwortlichen Muskeln (um die Lage deutlich zu zeigen, wurden die Muskeln in der Zeichnung als kompakte Bänder dargestellt).



Das Schultergelenk und die wichtigsten Muskeln für das Anheben.

zu einem schnellen Halt kommen muß, arbeiten die beiden Muskeln »latissimus dorsi« und »pectoralis major«, die unter dem Arm zum Rücken hin sitzen, gegen die Zugkraft der oberen Muskeln.

Das Halten der Waffe im Halteraum ist die Aufgabe von Delta- und Supraspinatus-Muskel. Sie arbeiten hierbei gegen die Schwerkraft, die den Arm mit der Pistole nach unten zieht. Das führt, besonders bei untrainierten Schützen, zu kleinen Muskelzuckungen in diesem Bereich. Aber auch bei sehr guten Schützen läßt sich dieses Phänomen beobachten, wenn sie gegen Ende eines Wettkampfs ermüden. Das berühmte Muskelzittern entsteht nicht allein durch diese unwillkürlichen Zuckungen, sondern durch das stetige Gegenarbeiten der Muskulatur, die immer wieder durch das Gewicht der Waffe angeregt wird. Durch Training, sowohl körperlich als



Der Zusammenhang der Position des Oberkörpers zur Arbeitsrate des Delta-Muskels, dargestellt durch elektromyographische Aufzeichnungen. Der obere, steile Anschlag zeigt eine relativ ruhige Muskeltätigkeit. Beim mittleren, leicht offenen Anschlag zittert der Delta-Muskel deutlich stärker. Im unteren steilen Anschlag mit Rückbeugung sind die Ausschläge am geringsten.

auch mit der Waffe, kann man die Stärke und vor allem die Koordination der Muskeln verbessern.

Die elektromyographischen Messungen haben auch gezeigt, daß die Stellung des Oberkörpers einen besonderen Einfluß auf die Arbeitsweise der Muskulatur hat. Je weiter sich der Oberkörper zurücklehnt, desto geringer ist der Kraftaufwand, den die dadurch gedehnten Delta-Muskelfasern bewältigen müssen. Beim Präzisionsschießen mit der Freien Pistole oder der Luftpistole kann man durch leichtes Rückbeugen des Oberkörpers gegen die Schußrichtung der Muskelermüdung vorbeugen. Wichtig ist aber dabei, daß nicht der Rücken nach hinten durchgebeugt wird, sondern der Oberkörper zur linken Seite (bei Rechtsschützen) abknickt. Allzu weit darf er das allerdings auch nicht, weil sonst die Stabilität des gesamten Anschlags verloren geht, wenn der Körperschwerpunkt an den Rand der Standfläche gerät.

Die Muskeln rund um den Schultergürtel bleiben passiv, tragen indirekt das Gewicht am Haltearm mit und stabilisieren den Anschlag. Durch Muskeltraining kann der Schütze auch ihre Stärke erhöhen und so den Anschlag weiter verbessern.

Der Arm wird gehalten durch das Gleichgewicht zwischen dem Bizeps oberhalb und dem Trizeps unterhalb des Arms. Der Schütze merkt kaum, wie hier zwei Muskelgruppen gegeneinander arbeiten. Das Ellbogengelenk ist ein einfaches Scharniergelenk und spielt nur eine passive Rolle. Im Anschlag sollte es weit durchgedrückt sein, damit der Abstand zwischen der Visierung und dem zielen- den Auge konstant bleibt. Bei Frauen kann man übrigens beobachten, daß sie oft den Ellbogen über die 180-Grad-Linie

hinaus durchdrücken können. Das macht nichts, denn für einen stabilen Anschlag ist nicht die gerade Linie entscheidend, sondern das »Einrasten« des Gelenks am Endpunkt.

Der Griff und das Auslösen des Abzugs

Die Pistole wird dadurch gehalten, daß die Finger, der Daumen- und der Handballen, die um den Griff liegen, gegeneinander drücken. Die Muskeln im Unterarm kontrollieren den Zugriff über lange Sehnen, die sie mit den Fingern verbinden. Die einzelnen Finger besitzen keine separaten Muskeln, deshalb greifen sie gemeinsam zu. Durch Übung kann man dennoch einzelne Partien der Finger, zum Beispiel den Zeigefinger, bewegen, in dem man einzelne Muskelstränge der Unterarmmuskeln aktiviert. Probieren Sie einmal aus, wie schwierig es ist, an der freischwebenden Hand nur den Zeigefinger zu krümmen. Klavierspieler, andere Musiker und natürlich Schützen müssen dies durch ständiges Training einüben.

Aber denken Sie daran: Etwas Bewegung zwischen den anderen Fingern bleibt immer erhalten. Deshalb beeinflußt auch die Stärke des Zugriffs die Feinfühligkeit des Abzugsfingers. Wenn Sie Sportpistole mit einem 1360-Pond-Abzug schießen, muß der Zugriff entsprechend stark sein. Wenn der Abzugswiderstand gering ist, können Sie nur dann sauber abziehen, wenn Sie auch nicht so fest zugreifen. Das Verhältnis ist übrigens nicht genau 1:1, aber nahe dran.

Für einen kraftvollen Zugriff muß das Handgelenk relativ gerade (steil) gehalten

ten werden, weil dadurch die Unterarm-
muskeln gedehnt werden. Die hängende
Griffhaltung bei Freien Pistole stabilisiert
die Waffe auf Kosten eines schwächeren

Zugriffs. Mit einem leichten Abzug macht
das keine Probleme, aber für Standard-
pistolen oder Großkaliberwaffen ist ein
hängender Griffwinkel ungeeignet.

Die Lage der Handgelenkknochen:
A beim steilen Winkel (Sportpistolen, Gebrauchspistolen)



B Hängende Griffhaltung (Freie Pistole)



Kapitel 13

Physiologie

Etwas Einblick in die Physiologie – die Lehre von den Körperfunktionen bei Mensch und Tier – hilft dem Schützen dabei, seine allgemeine Fitneß zu erhalten, und die Auswirkungen von Ermüdung, Diät, Reisen und bestimmten Angewohnheiten auf seine Schießleistung zu kontrollieren.

Körperliche Fitneß

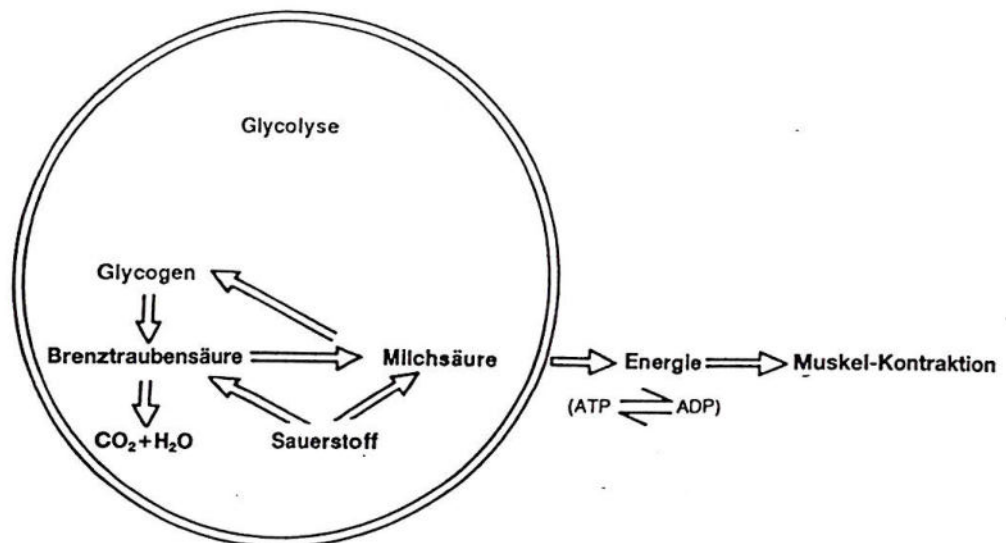
Die meisten Menschen denken beim Begriff Sport sofort an irgendwelche körperlichen Bewegungen, die weit von dem entfernt sind, was man bei einem Schießwettkampf sehen kann. Aber auch der Schießsport erfordert immense körperliche Anstrengungen. Der Pistolenschütze steht bewegungslos, trägt das Gewicht seiner Waffe, hält dabei den Atem an und versucht diese Vorgänge ohne große Ermüdung über mehrere Stunden hin zu wiederholen. Im Durchschnitt geht ein Schütze mit der Freien Pistole bei einem 60-Schuß-Wettkampf etwa 120 bis 150mal in den Anschlag und bleibt dort für etwa 15 bis 20 Sekunden. Das bedeutet, daß er alles in allem ein Gewicht von etwa 200 Kilogramm hebt. Die Atempausen im Anschlag summieren sich dabei auf etwa 50 Minuten. Das erfordert enorme Kondition und

Ausdauer und ist ein wahrer Kraftakt.

Wir haben gesehen, wie der Pistolenanschlag die Muskulatur beansprucht. Der notwendige Muskeltonus und die Koordination verbrauchen eine große Menge Energie, der geistige Aufwand sogar noch mehr. Der Sportschütze und der trainierte Athlet haben also eine Menge gemeinsam.

Die chemischen Vorgänge bei der Energiegewinnung im Muskelgewebe sind recht kompliziert (siehe auch Glossar). Energie wird im Muskelgewebe durch eingelagertes Glycogen gebildet, das aus Glucose (dem Blutzucker) gewonnen wird. Durch den Abbau dieser energiereichen hochmolekularen Nährstoffe in energiearme niedermolekulare Stoffwechselzwischen- und -endprodukte wird Energie gewonnen und in mechanische Arbeit umgewandelt. Für die Muskelarbeit ist dabei ATP (Adenosintriphosphat) die direkte Energiequelle. Der gesamte Vorgang heißt Glycolyse.

Bei diesem Energiegewinnungsprozeß entsteht Milchsäure (Laktat) als Endprodukt, wenn keine Sauerstoffzufuhr erfolgte (anaerobe Muskelarbeit). Diese Milchsäure blockiert die Beweglichkeit der Muskelfasern und wird erst dann wieder in neue Energie spendendes Glycogen rückverwandelt, wenn neuer Sauerstoff zugeführt wird. (Das ist eine sehr



Energieproduktion im Muskelgewebe: Der Zerfall von Glycogen in der Glycolyse und die Rolle des Sauerstoffs.

vereinfachte Darstellung des Prozesses.)

Plötzlicher Energiebedarf kann ohne Sauerstoff eine kurze Zeit ausgeglichen werden, aber dabei baut sich Milchsäure in der Muskulatur auf. Deshalb fühlt sich eine untrainierte Person nach einer ungewohnten Übung steif und unbeweglich. Eine andauernde Tätigkeit erfordert die regelmäßige Zufuhr einer großen Menge Sauerstoff zur Muskulatur. Diese Form der Energiegewinnung nennt man »aerobe« Tätigkeit.

Sauerstoff kommt über die Lunge ins Körpergewebe, wo er in den Lungenbläschen ins Blut gemischt wird. Sauerstoffreiches Blut wird durch das Aderndsystem zum Herzen gepumpt. Je größer die Kapazität der Lunge und des Herzens ist, desto mehr Sauerstoff kann mit einer Pumpbewegung transportiert werden, und desto mehr Energie ist vorhanden. Glycogen wird aus Glucose, dem Blutzucker, gewonnen, von dem immer ein gewisser Vorrat im Körper sein muß.

Das ist ein weiterer Grund, die Blutmenge zu vergrößern, die zu den Muskeln und Nervenzellen transportiert wird.

Durch regelmäßiges Kreislauftraining läßt sich die Lungenkapazität und das Herzvolumen erhöhen, produziert »Knochenschmiere« und stärkt die Sehnen, was wiederum die Stabilität der Gelenke erhöht. Neue Nervenenden entwickeln sich und ermöglichen bessere Muskelkoordination. Körperliche Übungen erhöhen die Fitneß, ohne die die aerobe Muskelausdauer des Schützen so gering wäre, daß er schnell ermüdet und vor allem die Muskeln zittern.

Ein hoher Sauerstoffpegel im Blut hilft dem Schützen zudem, die Phasen mit reduzierter oder eingestellter Atmung im Anschlag zu überstehen. Diese Phasen schöpfen langsam die Sauerstoffvorräte im Gewebe aus, die in den Pausen zwischen den Schüssen wieder aufgefüllt werden müssen. Aus diesem Grund kann ein trainierter Schütze mit einem Atemzug mehr Sauerstoff verarbeiten

als ein untrainierter, und er kann mit einem Herzschlag mehr Blut transportieren. Das bedeutet wiederum, daß er einen niedrigeren Herzschlag bei gleicher Pumpleistung hat.

Neuere Studien haben gezeigt, daß der Vorgang des Zielens und Schießens eine ständige Belastung für die Muskeln und das Nervensystem darstellt. Am Ende eines Schießprogramms zeigen sich bestimmte Veränderungen bei bioelektrischen und EEG-Messungen (Elektroenzephalogramm) durch Sauerstoffmangel in der Muskulatur und den Nerven. Ebenso steigt am Ende eines 60-Schuß-Programms die Latenzperiode an, die Zeit, die der Körper braucht, um Muskeln und Nerven wieder zu regenerieren. Diese Veränderungen sind das Ergebnis des gesunkenen Sauerstoffpegels durch das wiederholte kürzere Atmen. Der Sauerstoffmangel beeinflusst insbesondere die weichen Muskeln wie zum Beispiel den Ziliarmuskel des Auges. Tatsächlich führt das dazu, daß das Auge nicht mehr so schnell akkomodieren, also sich auf unterschiedliche Distanzen einstellen kann.

Im Ruhezustand hat eine untrainierte Person etwa einen Pulsschlag von 80 Schlägen pro Minute. Durch körperliches Training läßt sich der Ruhepuls auf 55 Schläge reduzieren, die dieselbe Menge Blut und Sauerstoff transportieren. Extremsportler wie Ski-Marathonläufer kommen sogar auf Ruhewerte um 28 Schläge. Im Wettkampf, wenn der Streß das Hormon Adrenalin ins Blut jagt, steigt der Ruhepuls um fast 50 Prozent an. Der untrainierte Schütze schießt dann mit einem Pulsschlag von 120 Schlägen pro Minute, was seine Fertigkeit zum Halten der Waffe und zum sauberen Abziehen ernsthaft gefährdet. Der

trainierte Schütze liegt dann bei 80 Schlägen Arbeitspuls – dem Ruhepuls der Untrainierten!

Blutdruck und Kreislaufsystem

Das Blut wird ins Körpergewebe mit einem bestimmten Druck gepumpt, der nach den äußeren Umständen variiert. Nichtsdestotrotz liegt der arterielle Druck höher als der kapillare Druck, der Blutdruck in den Venen ist noch geringer und kann sogar negativ werden. Wenn ein Druck von außen höher ist als der Druck in den Adern, stoppt die Blutzirkulation – zuerst in den Venen, dann in den Kapillaren und dann in den Arterien selbst. Weil der Kreislauf weiterhin Blut pumpt, staut es sich, weil die Venen es nicht abtransportieren können.

Ein solcher Druck von außen ist das Greifen der Waffe. Wenn sich die Hand nicht von Zeit zu Zeit erholen kann, stockt die Zirkulation, die Hand ermüdet und der Blutstau in der Hand verändert die äußere Form der Hand, was wiederum Probleme mit dem Griff bringt.

Venen besitzen keine eigene Muskulatur. Das Blut wird durch sie transportiert, weil das umgebende Muskelgewebe sich zusammenzieht und das Herz ansaugt. Eine Art Ventilsystem in den Venen erlaubt nur eine Fließrichtung. Die Schwerkraft und das bewegungslose Stehen lassen das Blut in den Beinen stauen. Dafür werden die oberen Körperteile, besonders das Gehirn, weniger gut durchblutet. Das Ergebnis: Sie sehen schlechter, können sich nicht richtig konzentrieren und nicht koordinieren. Dies ist ähnlich, wenn sich das Blut aus anderen Gründen staut. Bei heißem Wetter

staut es sich in der Haut, und nach einem schweren Essen im Verdauungsbereich.

Um Blutstaus in den unteren Körperregionen zu vermeiden, bewegen Sie sich zwischen den Schüssen auf Ihrem Platz, setzen Sie sich und legen Sie die Beine hoch oder stellen Sie sich kurzzeitig auf die Zehenspitzen. Durch abwechselndes Bewegen der Knie und Beine vor und zurück zieht sich die Beinmuskulatur zusammen und pumpt wieder Blut zum Herzen zurück. Vor einem Wettkampf sollten Sie nur eine leichte Mahlzeit einnehmen. Bei heißem Wetter tragen Sie leichte, luftdurchlässige Kleidung (Baumwolle etc.). Kühle (nicht kalte!) Getränke, aber auch ein dampfend heißes Handtuch halten Sie im Wettkampf »cool« – im wahrsten Sinne des Wortes.

Die Augen

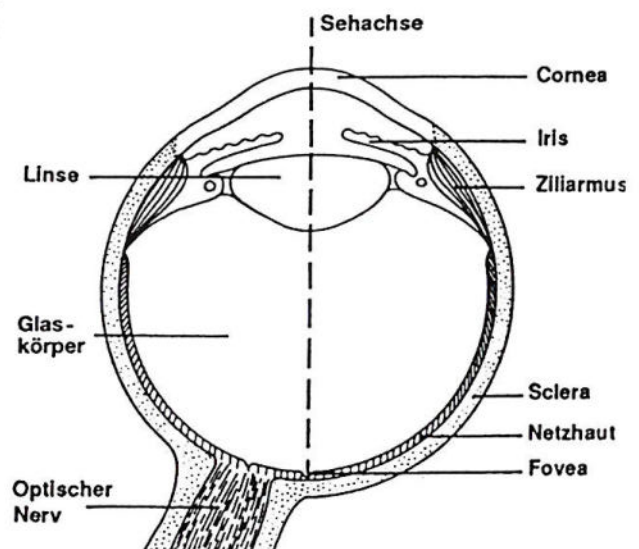
Zum Sehen gehören mehr als nur zwei Augen. Auch die entsprechenden Bereiche des Gehirns, die die Seheindrücke auswerten, sind für den Sportschützen wichtig. Die Brechkraft des Auges kann durch die Bewegung des Ziliarmuskels und durch die Elastizität der Linse verändert werden. Der Akkommodationsreflex erlaubt den Augen, unterschiedlich entfernte Gegenstände nacheinander scharf zu sehen – nacheinander wohlge-merkt, nicht gleichzeitig. Beim Zielen soll der Schütze drei Punkte – Kimme, Korn und Scheibe – zur selben Zeit beobachten. Nur jeweils einer der drei Punkte kann scharf gesehen werden, die anderen verschwimmen als diffuse Bilder auf der Netzhaut.

Wenn das Auge blitzschnell (etwa in

einer halben Sekunde) hintereinander erst einen, dann den nächsten Punkt fixiert, tauchen zwei bis drei mehr oder weniger unscharfe Bilder auf der Netzhaut auf, die das Gehirn analysieren soll – eine verwirrende Aufgabe. Mit viel Übung kann der Schütze dieses Hin und Her auf zwei Punkte begrenzen, nämlich Kimme und Korn, und das dadurch unscharfe Ziel bewußt ignorieren. Allerdings kann diese Konditionierung unter Streß zusammenbrechen. Schließlich gibt es im Unterbewußtsein den Wunsch, auch das zu sehen, worauf man zielt. Das Auge springt dann doch schon mal zur Scheibe, und man bemerkt es erst nach einem schlechten Schuß.

Durch Ermüdung verlangsamt sich dieser Akkommodationsreflex, und zum Ende der Serie wird es immer schwieriger, Kimme und Korn scharf zu erkennen. Eine Methode, um die Augenmuskeln wieder zu entspannen, ist der Blick auf eine blaue oder graue Fläche in einiger Entfernung (je näher der zu be-

Horizontaler Schnitt durch das Auge



trachtende Punkt ist, desto mehr ziehen sich die Augenmuskeln zusammen). Geringe Sauerstoffzufuhr beeinflusst die Ziliarmuskeln und damit ebenfalls die Akkommodation. Der Ausstoß von Adrenalin ins Blut erweitert die Pupille, was wiederum der Akkommodation entgegenwirkt. Nach allen diesen Überlegungen bleibt eigentlich nur eine Lösung: Man kann beim Zielen nur einen der drei Punkte ständig scharf sehen. Das sollte das Korn sein – bei einem scharf abgebildeten Korn ist die davor stehende Kimme noch einigermaßen scharf sichtbar (Abstand 20 bis 30 Zentimeter). Die Schärfentiefe erfaßt den Bereich vor dem Objekt noch mit, dahinter aber nicht mehr so weit.

Normales Sehen ist eine der wichtigsten Voraussetzungen für den Schützen. Das Linsensystem des Auges muß mit der Länge des Augapfels übereinstimmen. Wenn das Innere des Augapfels zu kurz (Über- oder Weitsichtigkeit) oder zu lang ist (Myopie, Kurzsichtigkeit), können korrigierende Linsen diesen Mangel beheben. Wenn die Augenlinse unregelmäßig geformt ist, kommt es durch die unterschiedliche Abbildung von Längs- und Querachsen zum Astigmatismus, der ebenfalls durch Linsen behoben werden kann. Im Alter verliert die Linse an Elastizität und kann sich nicht mehr so schnell auf andere Distanzen einstellen. Selbst Personen mit anatomisch normalen Augen brauchen dann eine Lesebrille, um die Akkommodation zu erleichtern.

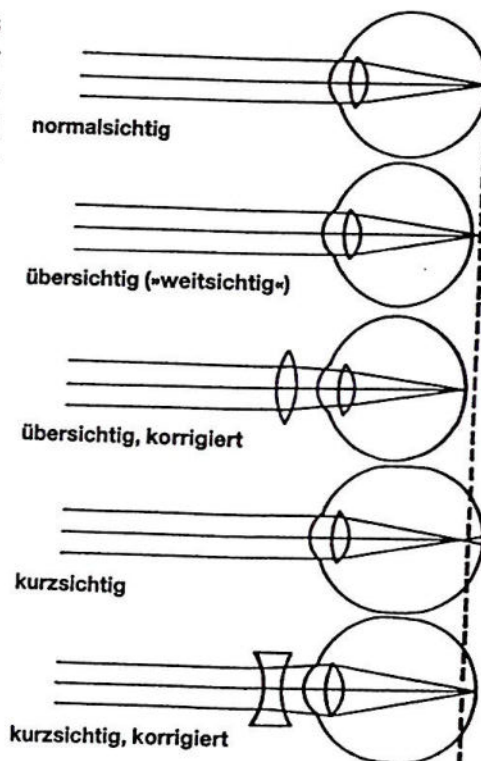
Eine leichte positive (vergrößernde) Linse verzögert auch bei normalen Augen die Ermüdung, weil es das Korn »näher heranholt«. Bei Präzisionsschützen kann das etwas ausmachen, weil sie über eine längere Zeitdauer diese

Akkommodation aufrechterhalten müssen.

Ein weiteres nützliches Zubehör ist die Irisblende, oft in Kombination mit einer Schießbrille. Damit lassen sich der Lichteinfall ins zielende Auge regeln und unterschiedliche Beleuchtungssituationen in den Griff bekommen.

Im Alter geht die Farbempfindlichkeit des Auges zurück, und bei schlechtem Licht kann man nicht mehr zwischen zwei eng beieinander liegenden Bildern unterscheiden. Das bedeutet, daß der ältere Schütze Probleme hat, seine Visierung vor dem dunklen Hintergrund scharf zu erkennen. Eine leicht rot oder gelb eingefärbte Linse könnte da helfen, auch wenn es nicht immer klappt.

Je nach Augenfehler treffen die einfallenden Lichtstrahlen schon vor oder hinter der Augenhinterwand (gestrichelt) zusammen.



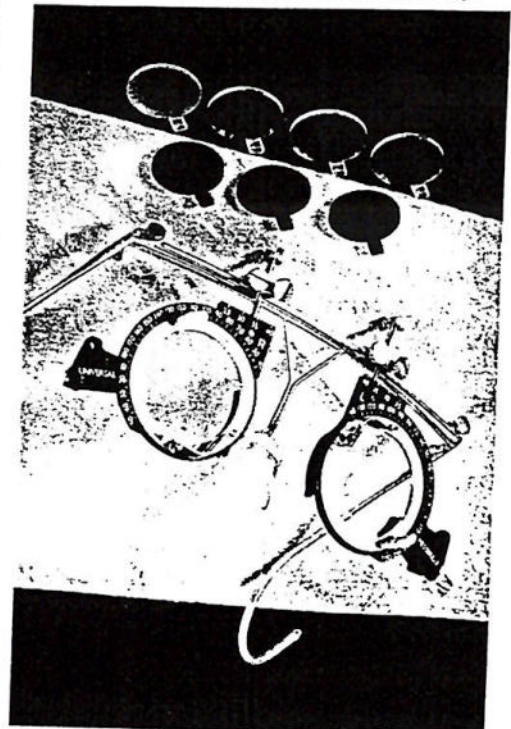
Der Sehvorgang ist kein rein optischer Prozeß. Die Augen programmieren nur den Hauptcomputer – das Sehzentrum im Gehirn. Dort werden die beiden Einzelbilder von den Augen zu einem stereoskopischen Bild zusammengefügt. Aber zunächst muß die Flut der Seheindrücke sortiert werden. In diesem Vorgang werden einige ignoriert, und der Rest gemischt, moduliert, dekodiert, mit dem Gedächtnis verglichen, interpretiert, reinterpretiert – und manchmal mißinterpretiert, wie bei optischen Täuschungen.

Bei hellem Sonnenlicht erscheint der schwarze Scheibenspiegel kleiner als bei trübem Licht. Die Theorie: Wenn ein Bereich auf der Netzhaut durch helles Licht stark angeregt wird, weitet sich dieses stimulierte Gebiet auf die angrenzenden Bereiche der Netzhaut aus. Das Bild der hell erleuchteten Scheibe wirkt dadurch scheinbar größer als in Wirklichkeit. Dadurch wirkt aber der schwarze Fleck in der Mitte kleiner. Der Haltepunkt wird so beeinflußt, weil der Schütze den Abstand zum Korn einhält: Bei hellem Licht liegen die Schüsse deshalb etwas höher als bei trübem Licht. Bei trübem Licht läßt der Kontrast zwischen den hellen und dunklen Flächen der Scheibe nach. Mit einer roten oder gelben Linse kann man den Kontrast wieder erhöhen. Helles reflektierendes Licht regt die Netzhaut übermäßig an und bringt optische Täuschungen sowie einen Empfindlichkeitsverlust. Durch eine abgetönte Linse (braun, bis 35 Prozent) oder eine Irisblende läßt sich dies beheben. Die Irisblende ist in solchen Fällen allerdings nur im Notfall zu benutzen. Durch die enge Öffnung der Blende bei starkem Lichteinfall erhöht sich wiederum die Schärfentiefe; es kann also sein, daß plötzlich das zielende Auge zwischen

dem Korn und der Scheibe hin und her springt.

Die meisten Schützen decken das nichtzielende Auge auf irgendeine Weise ab. Aber die beiden Augen sind im Gehirn miteinander verbunden und beeinflussen sich gegenseitig (zudem arbeitet das linke Auge mit der rechten Gehirnhälfte zusammen und umgekehrt). Wenn das nichtzielende Auge abgedeckt oder geschlossen wird, öffnet sich nicht nur diese Pupille, die jetzt im Dunklen liegt, sondern auch die des zielenden Auges. Das verliert dadurch an Schärfentiefe und ermüdet schneller. Am besten deckt man das linke Auge mit einer hellen, undurchsichtigen Plastikscheibe ab, und zwar nur soweit, daß der störende Seitenblick des linken Auges auf die Visierung verhindert wird.

Ein Schießbrille mit Refraktionseinsatz hilft dem Optiker beim Anpassen (Fa. Knobloch).



Niemand zielt gleichmäßig mit beiden Augen, sondern ein Auge blickt immer gradlinig über Kimme und Korn, und das andere muß dafür von der Seite aus im Winkel zusehen. Das gerade blickende Auge nennt man »dominant«, und die meisten Schützen zielen mit ihrem dominierenden Auge. Sie können Ihr dominantes Auge leicht selbst herausfinden: Formen Sie mit der rechten Hand einen Kreis aus Daumen und Zeigefinger und visieren Sie dadurch mit beiden Augen einen Gegenstand an. Dann schließen Sie das linke Auge. Bleibt das Zielobjekt weiterhin im Kreis= Dann ist das rechte Auge dominant. Springt dagegen beim Schließen des linken Auges das Objekt nach links aus dem Fingerkreis heraus, führt Ihr linkes Auge.

Bei 85 Prozent der Menschen ist das dominante Auge auch das der dominanten Körperseite, also bei Rechtshändern rechts, bei Linkshändern links. Man nennt das »ipsi-lateral«. Die restlichen 15 Prozent haben das dominierende Auge aber auf der entgegengesetzten Seite. Diese Kombination heißt »contra-lateral«. Ein contra-lateraler Schütze sollte sich überlegen, ob er nicht versucht, durch Training die andere Hand zum Schießen zu benutzen, also rechte Hand/rechtes Auge und umgekehrt. Das bringt wahrscheinlich bessere Ergebnisse, auch wenn es einige Umstellung erfordert. Durch die Unterdrückung des eigentlich dominierenden Auges kommt der Körper leicht aus dem Gleichgewicht, und das andere Auge hat mehr Probleme, Visierung und Ziel in eine Achse zu bringen. Diese fehlende Koordination beeinflusst das Zielen, die Handstellung und die Körperbalance. Das nicht dominierende Auge ermüdet zudem schneller.

Ernährung im Schießsport

Wir haben gesehen, daß der Körper abhängig ist von der Energie aus dem Glucose-Kreislauf im Blut. Diese Glucose stammt aus der Nahrung und wird im Verdauungssystem produziert, und aus dem körpereigenen Fett, das die Leber umwandelt. Die Glucose lagert in Form von Glycogen in der Muskulatur und wird durch einen aeroben Prozeß in Energie umgewandelt. Das Nervengewebe besitzt keine derartige Vorratskammer und ist mit seinem Energiebedarf abhängig von entsprechenden Mengen Glucose, die im Blut zirkulieren.

Unsere Ernährung besteht aus Kohlenhydraten, Fett und Proteinen, gemeinsam mit Vitaminen und Spurenelementen.

Kohlenhydrate sind die wichtigste Energiequelle. Sie werden vom Magen-Darm-Trakt als Glucose ans Blut abgegeben. Man muß darauf achten, den Blutzuckerpegel immer entsprechend gleich zu halten, indem man Traubenzucker (Glucose) oder Fruchtzucker (Fructose) in Form von Honig während eines Wettkampfs zu sich nimmt. Ist das nicht der Fall, regt der fallende Blutzuckerspiegel die Produktion von Adrenalin an, damit es in der Leber die Produktion von neuer Glucose unterstützt. Adrenalin hat aber negative Auswirkungen auf die Schießleistung. Ein hoher Glucose-Gehalt im Blut bedeutet gleichzeitig einen niedrigen Adrenalinpiegel. Um sicherzustellen, daß ausreichende Glycogen-Reserven im Muskelgewebe und in der Leber vorhanden sind, sollte man in den Tagen vor einem Match besonders auf kohlenhydratreiche Kost achten.

Fett ist ein weiterer Energiespender mit hohem Anteil an Kalorien. Diese wer-

den in der Leber zu Glycogen umgewandelt oder zunächst eingelagert.

Proteine geben nicht viel Energie her. Sie werden zum Aufbau von Körpergewebe und Muskeln benötigt. Eine Ernährung mit hohem Proteingehalt hilft dem Schützen dabei, seine Muskulatur zu verstärken, trägt aber wenig zur Schießleistung bei.

Vitamine und Spurenelemente sind wiederum wichtig, und jeder Mangel führt auf Dauer zu Krankheit und recht bald zu Müdigkeit und Konzentrationschwäche. Spurenelemente wie Eisen, Kupfer und Magnesium spielen eine wesentliche Rolle beim Transfer von Sauerstoff und in den verschiedenen Enzym-Systemen.

Eine sorgfältige, ausgewogene Ernährung bringt zum einen allgemeine Gesundheit und sollte besonders für Sportler zum Trainingsplan gehören.

Umwelteinflüsse auf Stoffwechsel und Leistungsfähigkeit

Fast alle Körperfunktionen arbeiten im Einklang mit dem 24-Stunden-Zyklus von Tag und Nacht. Das regelmäßige Abwechseln von Ruhe und körperlicher Bewegung bringt rhythmische Veränderungen im Blutdruck, beim Pulsschlag und bei der Körpertemperatur. Regelmäßige Mahlzeiten führen zu einem geregelten Verdauungs- und Ausscheidungskreislauf. Der Wechsel von Wachsamkeit und Schläfrigkeit veranlaßt die Lymph- und andere Körperdrüsen zu unterschiedlicher Sekretion. Bei den mentalen und motorischen Vorgängen im Körper kennt man einen ähnlichen Rhythmus, der die Reflexgeschwindigkeit,

die Koordination und die Konzentrationsfähigkeit steuert. Diese Rhythmen werden empfindlich durcheinandergewirbelt, wenn man bei einer Flugreise sehr schnell mehrere Zeitzonen durchquert und in eine Umgebung kommt, wo die Schlafenszeit, die Mahlzeiten und die Zeiten für körperliche Aktivitäten zu völlig anderen Zeiten ablaufen. Das Ergebnis, im Amerikanischen »Jet Lag« genannt, ist eine weitgehende Desynchronisation der einzelnen Körperfunktionen, und eine herabgesetzte Fähigkeit zu körperlichen und geistigen Leistungen. Um sich in den neuen Rhythmus einzuleben, braucht man einige Zeit. Für international startende Schützen kann das zu einem ernsthaften Problem werden. Man muß sich schnellstmöglich an die neue Umgebung anpassen.

Neuere Studien haben gezeigt, daß es außerdem innerhalb eines 24-Stunden-Zyklus bestimmte Perioden gibt, in denen die körperlichen und geistigen Fähigkeiten auf dem tiefsten Punkt sind. Für die meisten Menschen liegt einer dieser Punkte etwa bei 14.00 Uhr nachmittags. Andererseits gibt es ebensolche Phasen, in denen Höchstleistungen möglich sind. Der Schütze wird das schnell herausfinden, wenn er zu diesen Zeiten trainiert und sehr gute Leistungen produziert. Wenn aber der Wettkampf zu einer völlig anderen Zeit beginnt, wird er unter seinem Niveau bleiben. Ein kluger Sportler sollte darauf achten, sein Training rechtzeitig auf die im Wettkampf erforderliche Startzeit abstimmen oder vorher zu den unterschiedlichsten Tageszeiten trainieren.

Andere Umweltfaktoren, die die sportliche Leistungsfähigkeit beeinflussen können, sind hochgelegene Wettkampforte, in denen die dünnen Luft die Sau-

erstoffaufnahme behindert, und extreme Hitze oder Kälte, die die Durchblutung und die Körpertemperatur beeinflussen.

Die Rolle des Adrenalins

Dieses von Drüsen produzierte Hormon hat großen Einfluß auf die Körperfunktionen des Menschen. In erster Linie sind das uralte Schutzmechanismen, die die Menschen vor zigtausend Jahren bei Gefahren schneller reagieren ließen. Aber für eine gute schießsportliche Leistung wäre ein zu hoher Adrenalinspiegel schädlich, wie wir bereits gesehen haben.

Der Adrenalinausstoß kann durch viele verschiedene Reize ausgelöst werden, zum Beispiel Streß, niedriger Blutzuckerstand, Kälte und Schmerz oder niedriger Sauerstoffpegel im Blut, um nur ein paar zu nennen. Durch sorgfältige Planung und Vorbereitung können diese Reize vermieden werden, und der Adrenalinspiegel läßt sich während eines Wettkampfs konstant niedrig halten. Größere Mengen Adrenalin im Blut lösen ähnliche Effekte wie bei Ängstlichkeit aus (siehe Psychologie).

Die Wirkung von Drogen

»Drogen« schließt in diesem Zusammenhang einige von der Gesellschaft akzeptierte Substanzen wie Alkohol, Nikotin, Tee und Kaffee mit ein.

Alkohol ist ein Betäubungsmittel – keine Stimulanz, wie manche Leute glauben. Es hat einen schädlichen Einfluß auf das zentrale Nervensystem, die Verdauungssäfte und den Verdauungskreislauf. Sein Genuß führt zu verminderter

Konzentrationsfähigkeit, geschwächter Koordination und einer herabgesetzten Fähigkeit, erlernte Bewegungsabläufe auszuführen, sei es nun Autofahren oder Sportschießen. Alkohol trocknet den Körper aus, senkt den Blutdruck und die Durchblutung der Adern in der Haut, und reduziert das in die Muskeln und ins Nervengewebe gepumpte Blut. Der höhere Ausstoß von Magensäften führt zu Verdauungsstörungen.

Nikotin hat, wie man inzwischen schlüssig nachgewiesen hat, auf die Dauer sehr ernsthafte Folgen, einschließlich Lungenkrebs (in einigen Fällen), Atemschwierigkeiten und Durchblutungsstörungen (»Raucherbein«), weil es die Arterien verengt. Nikotin wirkt aber auch sofort auf das vegetative Nervensystem. Dadurch wird Adrenalin freigesetzt, das den Blutdruck und den Herzschlag steigen läßt. Nikotin verursacht Zuckungen in den Skelettmuskeln und führt zu Kurzatmigkeit. Seine Auswirkungen auf das zentrale Nervensystem erhöhen die Gereiztheit und die Anspannung. Die Empfindlichkeit der Fingerspitzen wird bereits durch den Genuß einer Zigarette für mehrere Minuten herabgesetzt, was sich besonders beim Abziehen negativ bemerkbar macht.

Kaffee und Tee enthalten Koffein, ein starkes Stimulans, das Schlaflosigkeit und Unruhe verursacht, Kurzatmigkeit, höheren Herzschlag und Muskelzittern.

Medikamente, die vom Arzt verschrieben oder rezeptfrei aus der Apotheke besorgt werden, können negative Nebenwirkungen haben. Das trifft auch zu auf bekannte Mittel wie Aspirin, Penicillin, Vitamintabletten, Beta-Blocker und Schlafmittel wie Valium, Librium oder Mogadon. Diese Nebeneffekte können auftauchen: im Atmungssystem als aller-

gischer Schnupfen und Bronchialasthma, im Kreislaufsystem als Angina und niedriger Blutdruck, im Nervensystem (sowohl zentral als auch peripher) als Muskelzittern (tremor), Nystagmus (unregelmäßige Augenbewegungen), Ruhelosigkeit, Muskelzuckungen, niedrigem Muskeltonus, nadelstichartige Muskelschmerzen, Schwindelgefühl und Höhenangst. Im Verdauungssystem kennt man Nebenwirkungen wie Durchfall, Sodbrennen, Verstopfung, Koliken, Übelkeit, Erbrechen, und in den Augen als undeutliches Sehen, Augenjucken, Schmerzen und herabgesetzte Akkommodationsfähigkeit. Der psychologische Zustand des Schützen kann ebenfalls in Mitleidenschaft gezogen werden. Typische Nebeneffekte wären Rastlosigkeit, Reizbarkeit, Konzentrationsschwächen, Halluzinationen im Seh- und Hörbereich, Kopfschmerzen, Depressionen (aber auch Euphorie), Lustlosigkeit und ungewöhnliches Benehmen.

Nachdem in den letzten Jahren einige Spitzensportler mit Drogen experimentiert haben (auch mit Einverständnis ih-

rer Trainer und Sportärzte), hat sich die Internationale Schützenunion UIT entschlossen, auf einer Liste diejenigen Präparate aufzuführen, die unter »Doping« fallen. Heute müssen nach jedem größeren Wettkampf die drei Erstplatzierten und weitere ausgeloste Starter zur Urinprobe und sich dort auf verbotenen Präparate untersuchen lassen. Wird ein Sportler des Dopings überführt, muß er sofort disqualifiziert werden und verliert – natürlich – seinen Titel und eventuelle Rekorde. Da aber auch einige anscheinend harmlose Mittel, zum Beispiel gegen Kopfschmerzen oder Schnupfen, auf der Dopingliste stehen, sollte sich jeder Starter vor größeren Meisterschaften erkundigen, ob sein Medikament unbedenklich ist oder nicht. Dopingtests können bei manchen Mitteln auch noch die Einnahme vor einigen Wochen nachweisen, also sollte man sich rechtzeitig erkundigen. Listen der verbotenen Medikamente besitzen der Deutsche Schützenbund und die Internationale Schützenunion (Adressen siehe Anhang).

Kapitel 14

Psychologie

Wie wir gesehen haben, werden an den Sportschützen dieselben Anforderungen an Stärke, Ausdauer und technische Fertigkeiten gestellt wie bei anderen Sportlern. Wie jeder Athlet muß er dieselbe mentale Stärke und den Wunsch haben, zu gewinnen. Aber bei Schützen ist das Verhältnis zwischen der mentalen und der physischen Seite anders als bei allen anderen Sportarten.

Der Läufer erzielt seine besten Zeiten normalerweise im Wettkampf. Wenn er läuft, verschwindet sein Lampenfieber schnell, weil er seine Anspannung in Bewegung umsetzen kann; er »explodiert« förmlich. Er sieht seine Gegner und weiß daher, wieviel schneller er laufen muß, um zu gewinnen. Mit diesem Wissen bringt er seinen Körper zu schnelleren Zeiten als im Training.

Der Schütze steht allein und weiß normalerweise nicht, an welcher Stelle er momentan liegt. Er muß sich für eine Leistung konzentrieren, die etwa 60 100-Meter-Starts entspricht. Sechzig Mal muß er seine Wettkampfaufregung, die für einen Läufer so wichtig ist, weitgehend unterdrücken. Ein »Fehlstart« kann ihn den Sieg kosten. Im Gegensatz zum Leichtathleten hat er auch keine Chance auf einen weiteren Start oder mehrere Versuche. Generell führt die erhöhte Wettkampfanspannung zu

schlechteren Ergebnissen, als sie der Schütze im Training erreicht. Die Schützen, die im Match erfolgreich sind, sind diejenigen, die den Wettkampfstreß mit psychologischen Methoden bekämpfen.

Persönlichkeit

Die Persönlichkeit ist die einzigartige, dynamische und integrierte Organisation stabiler Verhaltensweisen, die ein Individuum charakterisieren. Persönlichkeit und Physis sind eng miteinander verbunden, und beide werden weitgehend vererbt. Während die Lebenserfahrung die Persönlichkeit verändern kann, kann sie weder Intelligenz noch Temperament beeinflussen.

Test haben gezeigt, daß erfolgreiche Sportschützen mit unterschiedlichen Persönlichkeitstypen in verschiedenen Disziplinen herausragen. In den Nationalmannschaften sind die Schützen mit der Freien Pistole und der Luftpistole normalerweise die ruhigeren, introvertierten Sportler. Extrovertierte, aufgedrehte Schützen starten gern mit der Schnellfeuer- oder der Standardpistole. Je mehr Entscheidungen ein Schütze treffen muß, je mehr Faktoren er kontrollieren muß, desto extrovertierter muß ein Sportler sein, um zu gewinnen. Die gro-

Bei Mehrheit dieser Bewegungsabläufe läuft unbewußt, automatisiert ab. Das geht bei einem impulsiven, aus sich herausgehenden, extrovertierten Menschen viel einfacher! Darüberhinaus hat der OSP-Schütze nur eine begrenzte Zeit zur Verfügung, in der er sein Visierbild und das Verhältnis zur Scheibe begutachten (und notfalls ändern) kann. Sobald sich die Scheiben drehen, beginnt der Ablauf, und die Entscheidung »abziehen oder nicht« liegt nicht mehr beim Schützen.

Beim Präzisionsschießen hat der Schütze Zeit, um sich auf die Genauigkeit zu konzentrieren. Er kann kontrollieren, ob und wann er abziehen will, und kann zwischendurch absetzen und sich erholen. Das erfordert eine überlegende, weniger impulsive, introvertierte Persönlichkeit.

Tests mit einer ähnlichen, willkürlich von den Autoren ausgewählten Gruppe von Sportschützen aus einem Verein zeigten aber eine andere Aufteilung auf die einzelnen Disziplinen. Vielleicht erklärt das auch ihre relative Erfolglosigkeit in Wettkämpfen.

Es scheint ebenso ein Temperamentgefälle bei der Auswahl der einzelnen Disziplinen zu geben. So brillieren südländische Nationen vor allem bei den Schnellfeuer-Disziplinen, während die nordischen Typen aus den skandinavischen Ländern besser mit den langsamen Präzisions-Disziplinen klarkommen, weil es ihrem im allgemeinen introvertierten Wesen eher entgegenkommt.

Reaktion auf Streß

Psychologischer Streß ist ein intensiver Reiz, der eine starke emotionale Reak-

tion hervorruft. Dieser Streß ist normalerweise eine Kombination psychologischer, physiologischer und biochemischer Reaktionen. Am bekanntesten ist der »Lampenfieber«-Effekt, der vom Nervensystem hervorgerufen wird. Er äußert sich in erhöhtem Herzschlag, höherem Blutdruck, Atemnot, Magenkrämpfen, Durchfall, Harndrang, Schwitzen, Muskelzittern, Orientierungsproblemen, Konzentrationsschwierigkeiten, erweiterten Pupillen, Angst und negativem Denken. Diese Reaktionen sind natürlich ganz normal. Auf einem niedrigen Angstniveau können sie sogar die Konzentration steigern, die Wachsamkeit erhöhen und die Reflexe verbessern. Aber wenn diese Angst und ihre Auswirkungen ein gewisses Maß überschreiten, nehmen die negativen und störenden Faktoren überhand. Die individuelle Streßreaktion hängt von der Persönlichkeit und auch der jeweiligen Kondition ab. Im allgemeinen nimmt die Effektivität mit der Wettkampfangst zu, bis sie ein bestimmtes Maß übersteigt. Darüber flacht die Leistung wieder ab, besonders in hochtechnischen Sportarten wie beim Pistolenschießen.

Ängstlichkeit und Angst

Es ist wichtig, zwischen den beiden Begriffen Ängstlichkeit und Angst zu unterscheiden. Angst ist ein rein negatives Gefühl, eine unangenehme Vorausnahme der Zukunft, die sich auf bekannte oder befürchtete Ereignisse stützt. Die Drohung, die die Angst auslöst, kommt von außen und ist bekannt. Die physischen, psychologischen und biochemischen Anzeichen sind ähnlich wie bei Ängstlichkeit.

Ängstlichkeit ist weniger zielgerichtet. Die Drohungen kommen eher von innen und sind weniger klar, da sie sich weniger auf Erfahrungen stützen als auf die Vorstellung, daß es in der Zukunft irgendwelche Schwierigkeiten oder Katastrophen geben könnte. Wenn man sie unter Kontrolle halten kann, lassen sich der Erfolg und die Leistung steigern. Ängstlichkeit ist ein Startsignal für »action«, und der Beginn dieser Aktivität wird rasch die Ängstlichkeit verringern. Untätigkeit erhöht die Ängstlichkeit, und das geht auch an die Kondition.

Ärger, Wünsche und Zielsetzungen können mit dazu beitragen, daß negatives Denken aus dem Gehirn des Schützen verdrängt wird. Positives Denken (und positive Aktionen) sind die besten Mittel gegen Angst und Überängstlichkeit. Ein nervöser Mensch wird seine Angst nicht verlieren, solange er nicht aufhört, sich selbst als »nervös« zu sehen. Er bleibt das ständige Opfer dieser sich selbst erfüllenden Annahme, seiner Autosuggestion. Der Schütze kann seine Wettkampfnerven stärken, in dem er:

a. seine Aufregung als normale Reaktion akzeptiert. Die Streßkontrolle gehört ebenso zu den Fertigkeiten, die der Schütze erlernen muß, wie das saubere Abziehen.

b. sich selbst physisch fit hält. Das verringert wiederum die körperlichen Auswirkungen von Streß.

c. bei so vielen Wettkämpfen wie möglich mitschießt, und besonders das Wettkampftraining (siehe dort) forciert. Auf diese Weise konditioniert er sich selbst und bringt die negativen Einflüsse unter Kontrolle.

Neuere Studien haben gezeigt, daß der Grad der Ängstlichkeit vor dem Beginn und während des Wettkampfs zyklisch an- und abschwilt. Er erreicht seine Spitze mit dem ersten Wettkampfschuß. Danach beruhigen sich die meisten Schützen wieder, es sei denn, daß der erste Schuß schlecht gewesen ist. Der Grad der Ängstlichkeit steigt dann wieder zum Ende des Wettkampfs an.

Ängstlichkeit vor Wettkampfbeginn scheint viel eher zu beginnen, wenn es sich um ein bedeutendes Match handelt. Erfahrene Schützen erreichen den Höchststand ihrer Ängstlichkeit in der Nacht vor dem Match, oder am selben Morgen vor Beginn. Danach geht der Pegel zurück und erreicht selbst beim ersten Wertungsschuß nicht mehr das alte Niveau. Der unerfahrene Schütze unterliegt einem »Crescendo«-Effekt: Das Niveau der Wettkampfaufregung steigt später an, und erreicht den Höhepunkt zu Beginn des Wettkampfes. Wenn die ersten Schüsse nicht gut sein sollten, bleibt die Ängstlichkeit oder steigert sich sogar noch.

Es gibt verschiedene Techniken, um das Niveau der Ängstlichkeit zu reduzieren, und diese finden Sie im Abschnitt »Wettkampfvorbereitung«.

Konditionierung und Automatisierung

Gutes Training wird den Schützen daraufhin konditionieren, automatisch auf ein auftretendes Problem zu reagieren. Sauberes Auslösen ist das Ergebnis einer solchen Konditionierung, und der komplette Ablauf des Zielens und Schießens läßt sich automatisieren. Bewußte Anstrengungen sind nur für den Beginn

des Ablaufs notwendig, entweder als Willensentscheidung oder als Antwort auf ein Signal von außen, wie zum Beispiel eine drehende Scheibe. Diese automatische Sequenz kennt man als »guten Rhythmus«; Schuß für Schuß läßt sich perfekt wiederholen, mit dem Unterbewußtsein als steuerndem Autopilot. Eventuell wird dieser Prozeß aber durch eine Störung von außen unterbrochen, oder das Bewußtsein schaltet sich plötzlich dazu und stört den Ablauf.

Konditionierte Reflexe müssen regelmäßig geübt werden, oder sie nehmen langsam ab und verschwinden. Das ist der Grund, warum der Schütze diese grundlegenden Fertigkeiten wieder und wieder trainieren muß.

Bewußtsein, Unter- und Unbewußtsein

Das Bewußtsein ist ein Zustand, in dem man die Umgebung beobachtet, und die Aktionen von einzelnen Personen in dieser Umgebung. Es variiert dabei von der intensiven Konzentration auf den Punkt der momentanen Aufmerksamkeit bis hin zur vagen Registrierung von zum Beispiel Hintergrundgeräuschen. Diese vage Wachsamkeit ist das Unterbewußtsein. Das Unbewußte unterscheidet sich davon fundamental. Es hängt mit den inneren Beziehungen des Bewußtseins zusammen. Hier sind die Abweichungen im Grad der Wachsamkeit ebenso groß, allerdings sind sie viel weniger von außen zu steuern. Die Person ist sich dadurch kaum bewußt, welche Motive und Hemmungen ihn in einem bestimmten Bewegungsablauf steuern oder auch hemmen.

Angst wird im Unbewußten erzeugt.

Das unbewußte Gehirn unterscheidet nicht zwischen realer und eingebildeter Erfahrung. So läßt sich Angst einfach dadurch hervorrufen, daß man an die Begleitumstände eines negativen Ereignisses denkt, zum Beispiel an ein schlechtes Wettkampfergebnis und die (möglichen) Vorhaltungen der Mannschaftskameraden. Negatives Denken produziert Angst, die sich nicht auf die Realität stützt, sondern auf eine mögliche Realität, eine Meinung von Realität. Positives Denken dagegen, angespornt durch positive Vorsätze wie den Willen zu siegen, ruft Selbstsicherheit hervor. Die Wahl der richtigen, gefühlsmäßigen Reaktionen hängt also ausschließlich von Ihnen selbst ab.

Eine positive Grundeinstellung führt zum Erfolg, und Erfolg schafft wiederum Selbstzufriedenheit. Sehnsüchte, Wünsche, Ehrgeiz und Erstrebenswertes hängen im Unbewußten eng zusammen und ermöglichen Ihnen, die Erfolgsmomente, die Sie im Training erfahren haben, zu wiederholen, ohne daß negative Emotionen dabei stören.

Komplexe

Komplexe bestehen aus einer Konstellation unterdrückter, zusammenhängender Ideen, die jemanden so denken, fühlen und handeln lassen, wie er es sich immer wieder einbildet. Schützen sind hierfür sehr empfänglich. Das beginnt mit Entschuldigungen für ein schlechtes Ergebnis, vielleicht mit der Vorstellung, daß irgendein nicht beeinflussbarer Faktor von außen, der Wind, die Pistole oder die Munition die Schuld trägt. Wenn man sich diese Ausreden immer wieder vor-spiegelt, glaubt der Schütze bald so fest

daran, daß diese Komplexe wiederum auch bei den nächsten Wettkämpfen zu einer schlechten Leistung führen: Der Kreis schließt sich. Die Psychologen nennen das auch »selbsterfüllende Prophezeiung«.

Das Herausbilden von Komplexen läßt sich dadurch verhindern, daß man kon-

sequent die Fehler des Schützen im letzten Wettkampf analysiert. Wenn die negative These des Schützen erst einmal widerlegt ist, setzt das rationelle Denken wieder ein, der Komplex wird langsam abnehmen und dabei seine negative Auswirkung auf die Leistung beim Schießen verlieren.

Teil IV

Training und Wettkampfvorbereitung

Bevor wir uns den einzelnen Trainingsmethoden, dem Training und der Wettkampfvorbereitung widmen, wollen wir uns zunächst mit der Bedeutung von Talent und Eignung beschäftigen.

Wenn Sie jemand fragt, welche Eigenschaften eine Person besitzen müßte, die Sie hoch ansehen, werden Sie vielleicht antworten: ehrlich, zuverlässig, geduldig, verständnisvoll und hilfsbereit. Wenn diese Person dazu noch gutaussehend und intelligent ist, wären das weitere Pluspunkte. Hilfsbereitschaft und Zuverlässigkeit sind erlernte Eigenschaften, während Intelligenz und Schönheit angeboren sind (*Anmerkung des Übersetzers: Zur Entwicklung der Intelligenz gibt es mehrere recht kontroverse Theorien*).

Was ist wohl wichtiger für den Erfolg, Talent oder entwickelte Fähigkeiten? Man braucht ein gewisses Talent, um anzufangen, aber von da an hängt es allein vom Sportler ab, was er aus sich selbst und aus seinen Talentvorgaben macht.

Das gilt für andere Sportarten ebenso wie für Schützen. Wenn Sie erfolgreich sein wollen, müssen Sie die richtige Einstellung zum Schießsport, zum Training und zu Ihren Schützenkameraden haben. »Die Schützen« sind keine homogene Gruppe, sie kommen aus allen Bereichen des Lebens, und es gibt keinen gemeinsamen Faktor, an dem sich ein späterer Champion erkennen ließe. Also ist es weder die Vorbildung, die Hautfarbe oder Persönlichkeit, die für den Erfolg verantwortlich sind, sondern systematisches, zielgerichtetes Training und harte Arbeit. Und es gibt keine Abkürzung oder eine magische Formel für diesen langen Weg.

Bei den Weltmeisterschaften 1978 in Südkorea stellte Schweden neun Pistolenschützen. Abgesehen von Ragnar Skanaker hatte niemand von ihnen vorher internationale Erfolge gehabt. Schweden hatte seit den frühen 50er Jahren keine Medaillen mehr bei Weltmeisterschaften geholt, aber diesmal kamen die neun Schützen mit nicht weniger als 14 Medaillen, darunter fünfmal Gold, aus Korea zurück! Was steckte hinter diesem unglaublichen Erfolg?

Die Antwort ist einfach: Ein effizientes Trainingsprogramm, und viel, viel harte Arbeit. Das Training war weder kompliziert noch revolutionär, aber die Art, wie die verschiedenen Trainingsmethoden miteinander kombiniert wurden, war neu.

Ein Ernährungsspezialist stellte eine besondere Diät für die Schützen zusammen. Blutuntersuchungen wurden regelmäßig jeden Monat angesetzt, und nach zehn Monaten war der durchschnittliche Hämoglobin-Spiegel der Mannschaft von 14,2 auf 16,5 gestiegen. Um Ihnen einen Vergleich zu geben: Das ist, als würden Sie Benzin

mit 98 Oktan anstelle von 93 Oktan fahren. Das bedeutet wiederum, daß Ihre Leistung besser wird und weniger Anstrengung erfordert. Für die Schützen bewirkte der gestiegene Hämoglobinwert Extrakraft für Ausdauertraining und auch für das Krafttraining. Andersherum konnten die Sportler jetzt mehr trainieren und dadurch ihre Leistungen steigern.

Ein anderes Beispiel: Kerstin Bodin ist Mutter von zwei Kindern, die tagsüber ihre Zeit und Aufmerksamkeit erfordern. Aber sie schafft es dennoch, abends, wenn die Kinder im Bett liegen, zuhause mit der Luftpistole zu trainieren oder mit der Sportpistole Anschlagsübungen zu machen. Sie folgt diesem strengen Trainingsprogramm auch dann, wenn das bedeutet, daß sie bis spät in der Nacht aufbleiben muß. Also war es auch keine Überraschung, daß sie Anfang der 80er Jahre viele internationale Wettkämpfe für sich entscheiden konnte: Weltmeisterin 1978 und 1983, Europameisterin 1981, um nur einige ihrer Erfolge zu nennen.

Denjenigen unter Ihnen, die beschlossen haben, ihre Leistungen zu steigern, aber auch denen, die schießen, weil sie es entspannend und interessant finden, möchten wir den folgenden Rat geben. Teilen Sie Ihre Erfahrungen mit den Schützenkollegen. Es bringt erstens Vertrauen zueinander und Freundschaft, und umgekehrt erfahren Sie Dinge, die Sie bisher noch nicht ausprobiert haben und die vielleicht für Sie wichtig sind. Dieser Erfahrungsaustausch ist vielleicht genau das, was Sie brauchen, um Ihre Ergebnisse zu erhöhen. Ein Kennzeichen eines Meisterschützen ist, daß er nicht alle Geheimnisse für sich behält, sondern sie mit anderen teilt.

Vor einem Wettkampf ganz besonders, aber auch im täglichen Leben, sollten Sie nagende Probleme möglichst rasch lösen. Es ist sehr schwierig, sich zu konzentrieren, wenn man sich über irgendetwas ärgert. Wenn Sie alles ins Reine gebracht haben, fühlen Sie sich besser und schießen dann auch besser.

Um einen guten Schuß abzufeuern, müssen Sie sich für eine verhältnismäßig kurze Zeit konzentrieren. Für gute Wettkampfergebnisse müssen Sie lernen, sich über einen längeren Zeitraum zu konzentrieren. Sie können nicht tagsüber alle beruflichen und privaten Dinge im Hopplahopp nebenher erledigen und dann erwarten, 40 oder gar 60 Wertungsschüsse hochkonzentriert ins Zentrum zu setzen! Also muß Ihr Training beinhalten, alles, was Sie anpacken, so gut wie möglich zu erledigen – bei der Arbeit, zu Hause und im Spiel. Wenn Sie abwaschen, achten Sie darauf, daß alles sauber ist, parken Sie Ihren Wagen möglichst akkurat in der markierten Lücke, und beim Tennis ist kein Ball verloren, der noch nicht im Aus gelandet ist. Im Training erledigen Sie alle Aufgaben ebenso konzentriert wie später im Wettkampf. Setzen Sie sich realistische Ziele, und versuchen Sie dann, sie zu erreichen. Konzentrieren Sie sich nur auf Ihr Schießen, und ignorieren Sie die anderen Starter. Deren Resultate erfahren Sie, wenn der Wettkampf vorbei ist. Seien Sie niemals zufrieden und sagen: »Solange ich nicht der letzte in der Mannschaft bin...«, weil Sie sich sehr schnell nicht mehr verbessern werden. Denken Sie stattdessen: »Ich hoffe, daß meine Mannschaftskameraden gut schießen, denn zusammen mit meiner Leistung gibt das eine Medaille!« Jeder Schuß im Wettkampf sollte ein Match für sich werden. Denken Sie positiv und geben Sie alles: Wenn Ihre Einstellung richtig ist, werden Sie erfolgreich sein.

Kapitel 15

Trainingsmethoden

Das Ziel jedes Trainings liegt darin, die Leistung eines Sportlers in jeder Hinsicht zu verbessern. Diese Leistung hängt ab von einer Reihe ineinander greifender Fertigkeiten, also muß ein erfolgreiches Training auch diese alle berücksichtigen. Technische Perfektion nützt überhaupt nichts, wenn der Schütze bei Wettkämpfen vor lauter Angst nichts leisten kann; und ohne entsprechende Ausdauer und Konzentrationsfähigkeit bringt selbst die beste Schießtechnik nichts zustande. In den vorhergehenden Kapiteln haben wir uns mit den Trainingsmethoden beschäftigt, mit denen man technische Fertigkeiten erlernen kann. Jetzt sind wir soweit, daß wir uns mit modernen Trainingsansätzen beschäftigen können.

Um eine höhere Effektivität zu erreichen, muß man verschiedene Trainingsarten kombinieren und dabei natürlich die eigenen speziellen Ziele im Auge behalten. Die Kombination, die Sie auswählen, hängt von Ihrem augenblicklichen Leistungsstand ab, von Ihrer Erfahrung, von der Zeit und den Möglichkeiten, die Sie zum Training haben, von einem möglicherweise vorhandenen Trainer und natürlich von den Terminen der nächsten Wettkämpfe. Eine geschickte Auswahl der Trainingsmethoden kann keine Wunder bewirken, aber sie hält Ihre Schieß-Begeisterung auf-

recht und sie verhindert Langeweile im Training. In diesem Abschnitt des Buches beschreiben wir die verschiedenen Trainingsmethoden, die es gibt, und geben Ihnen Tips, wie man diese Techniken möglichst effektiv umsetzt.

Lilo Breker aus Detmold hält den Luftpistolen-Weltrekord: 392 von 400 Ringen.



Die nachfolgenden Bereiche werden dabei berücksichtigt:

- Technisches Training (Schießtraining und Trockentraining)
- Konditionstraining
- Mentales Wiederholen und Trainieren
- Training nach Anleitung (verbal und visuell)
- Autogenes Training
Wettkampftraining

Technisches Training

Die notwendigen Trainingsmethoden, um die Grundlagen der Schießtechnik zu entwickeln und diejenigen für die einzelnen Schießdisziplinen lassen sich in zwei Typen aufteilen: Schießen mit scharfer Munition und Trockentraining. Beide sind gleich wichtig. Die scharfe Munition bringt die Theorie in die Praxis und verbindet dabei alle Grundelemente zu einem zusammenhängenden Ablauf. Mit Hilfe des Trockentrainings wiederholen Sie die Abläufe immer wieder, können Fehler beseitigt werden, bis sich die richtige Koordinierung im Unterbewußtsein einspeichert.

Schießen mit scharfer Munition

Für viele Schützen ist ein Tag auf dem Pistolenstand die einzige Form des Trainings. Das Schießen unter Freunden bei Vereins- oder Fernwettkämpfen bringt

allerdings nur eine geringe Leistungssteigerung mit sich. Diese Schützen sind zu stark in die Wettkampfroutine eingespannt, um noch mögliche Fehler zu erkennen, vor allem deshalb, weil sie sich angewöhnt haben, nur für jeweils kurze Zeiten (60 bis 90 Minuten) aufmerksam zu sein. Beim Schießtraining muß aber das Ergebnis immer zweitrangig sein, das Ziel ist eine konsequente Leistungssteigerung. Und dazu gibt es nur einen Weg: Jedes einzelne technische Element getrennt zu analysieren und dabei alle auftretenden Fehler zu beseitigen. Es gibt nämlich kein Allheilmittel, gleich mit mehreren Fehlern auf einmal fertig zu werden.

Das Schießtraining sollte ebenfalls Experimente mit unterschiedlichen Kimmen- und Kornbreiten, Griffänderungen und neuem Zubehör (Schießschuhe, Jacke oder Schießbrille) enthalten. Natürlich kann man auch Wettkampfbedingungen simulieren, indem man Stufenschießen oder ähnliche Dinge betreibt, Rhythmusübungen durchführt und so weiter. Außerdem sollte man drinnen und draußen und bei unterschiedlichen Licht- und Temperaturverhältnissen trainieren. Achten Sie immer auf die Einflüsse von Licht, Wind, Lärm und anderen äußeren Umständen, wenn Sie üben. Die Erfahrungen über das Verlagern der Treffpunktlage zum Beispiel kann im Wettkampf von großem Nutzen sein.

Im Training können Sie verschiedene Munitionsfabrikate und -lose testen und die für Ihre Waffe besten herausfinden. Man kann das Funktionieren der Ausrüstung überprüfen. Schließlich, wenn Sie tatsächlich ein Wertungsprogramm im Training schießen, können Sie und Ihr Trainer am Ergebnis den Trainingsstand, Ihre mögliche Leistungsfähigkeit und die

Wettkampf-Bereitschaft ablesen. Das Schießen mit scharfer Munition bietet viele wichtige Trainingsmöglichkeiten. Mit Sorgfalt und sinnvollem Einsatz können Sie daraus wirklichen Nutzen ziehen, während Ihre unwissenden Trainingskameraden die teure Munition sinnlos verballern.

Trockentraining

Das Trockentraining ist wahrscheinlich die wichtigste Trainingsmethode überhaupt – und es ist gleichzeitig die am meisten unterschätzte und wohl auch ungeliebteste.

Trockentraining beinhaltet die komplette Schießsequenz ohne Munitionsverbrauch: Stand einnehmen, Anheben der Waffe und Visier erfassen, Druck auf den Abzug, Nachhalten und möglichen Treffpunkt ansagen. Ohne den Druck eines Ergebnisses können Sie sich auf den reinen technischen Ablauf konzentrieren und Fehler im Anschlag, beim Zielen, Abziehen und Nachhalten beheben. Ohne den störenden Rückstoß können Sie sogar technische Mängel entdecken, die Sie auf dem Schießstand immer übersehen würden. Aber Trockentraining sollte eigentlich zu mehr nutzen als technische Fehler auszuschalten. Man kann wie bei einem Videorekorder jedes einzelne Element des Ablaufs im Unterbewußtsein einspeichern. Durch die ständige Wiederholung werden die Elemente Anschlag, Griff, Zielvorgang, Auslösen des Schusses und Nachhalten zu einem automatischen Prozeß, den man später jederzeit mit höchster Genauigkeit wieder abrufen kann.

Dieselbe Methode kann bei jeder Art des Pistolenschießens eingesetzt wer-

den, sie trifft nicht nur auf die Präzisionsanschläge zu. Zum Beispiel ist es sinnvoll, so den ersten Schuß beim Schnellfeuer-Schießen einzuüben. Hier können Sie Ihre Atemfrequenz zur Zeitkontrolle einsetzen. So läßt sich die feine Muskelkoordination entwickeln, die man zum Anheben der Waffe und Abziehen beim Duell- oder Schnellfeuerschießen benötigt, und das alles ohne den Rückstoß, den Lärm und die sonstigen Unbequemlichkeiten beim scharfen Training. Ohne Ausgaben und mit einem Minimum an Ausrüstung können Sie mit Anschlagänderungen, Griffen oder verschiedenen Tempi beim Anheben der Pistole experimentieren. Wo immer Sie auch sind: kurze Pausen, in denen man nichts anderes machen kann, können Sie ausnutzen – zum Trockentraining.

Was Sie ausgiebig trocken trainiert haben, läuft dann auf dem Schießstand gleich besser. Grundlegende Fehler in der Technik werden ausgeschaltet und die notwendige Koordination und andere Fertigkeiten entwickelt. Auf dem Schießstand können Sie dann Ihre Technik perfektionieren und gleichzeitig den Leistungsanstieg überprüfen. Es stimmt zwar, daß Trockentraining langweilig ist, besonders für den Anfänger, und ein gewisses Maß an Bereitschaft erfordert. Aber selbst das kann man ausnutzen; die Selbstdisziplin und Willenskraft, die Ihnen abverlangt wird, bringt Sie weiter, wenn Sie mit dem Wettkampfschießen anfangen.

Mit Hilfe des Trockentrainings können Sie Fertigkeiten wie das ruhige Halten der Waffe und das sanfte Auslösen des Schusses herausarbeiten und verbessern. Außerdem eignet es sich exzellent zur Konzentrationsschulung und zur ehrlichen Beurteilung der Leistung. Ohne

Einschlag auf der Scheibe, der die Schuß-Lage anzeigt, erlernen Sie das »Ansagen« der Schüsse schneller, weil Sie das Visierbild im Augenblick des Auslösens beobachten können. Diese Fähigkeit, einmal entwickelt, können Sie beim scharfen Training auf dem Stand gut gebrauchen.

Unsere Gespräche mit den besten Schützen der Welt zeigen, daß sie das Trockentraining als die wichtigste Grundlage ihrer technischen, mentalen und körperlichen Vorbereitung ansehen. Wir haben festgestellt, daß diese Trainingsmethode oft die einzige bleibt, um technische oder psychologische Barrieren zu überwinden.

Konditionstraining

Wenn Sie Ihre Schießtechnik verbessern, müssen Sie gleichzeitig auch Ihre körperliche Fitneß steigern. Denn ohne sie werden Sie nicht in der Lage sein, gute Resultate zu schießen. So eigenartig es sich anhört: Sie brauchen eine bestimmte körperliche Leistungsfähigkeit, um ruhig halten zu können. Im vorhergehenden Kapitel haben wir über die Physiologie der Fitneß gesprochen und die Zusammenhänge mit dem Sportschießen. Um das notwendige Maß an Fitneß zu erreichen, müssen Sie sich körperlich betätigen. Das Training läßt sich in zwei Bereiche aufgliedern: Allge-

meine und spezielle Kondition.

Allgemeine Kondition

Um die Muskulatur zu schulen und die Herz- und Lungenkapazitäten zu steigern, sollten Sie sich die Trainingsmethode auswählen, die Sie am liebsten mögen. Die Auswahl ist groß: Joggen, spazierengehen, schwimmen, radfahren oder laufen, alles wäre geeignet. Die Anzahl der Übungen sollte von Mal zu Mal ansteigen, und dann regelmäßig durchgeführt werden. Denken Sie daran: Dieses Programm machen Sie zusätzlich zu ihren normalen Trainingseinheiten. Sie wollen schließlich kein Leichtathlet werden, sondern nur die notwendige Fitneß und Ausdauer erreichen, die man zum Schießen benötigt. Wir empfehlen ein Buch vom Kenneth H. Cooper mit dem Titel »Fitneß nach Punkten«. Es enthält eine Menge verschiedener Übungsprogramme. Dazu gibt es einige Trainingspläne, aus denen sich jeder sein spezielles Programm zusammenstellen kann – je nachdem, wie alt und leistungsfähig er ist, und was er erreichen möchte. Mit Hilfe dieses Buchs lernen Sie bald, den Anstieg Ihrer Fitneß zu erkennen und diesen Standard zu halten.

Eine Reihe einfacher Übungen haben wir ausgewählt, die gut für die Muskelentwicklung und Kraft sind, und die wir speziell für Pistolenschützen zusammengestellt haben.

a. Stehend



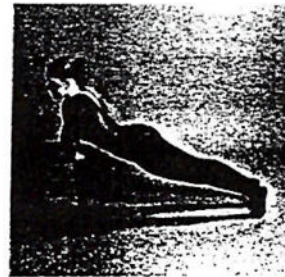
Rollen Sie die Schultern, zuerst gleichzeitig und dann abwechselnd, vor und zurück.



Boxen Sie aus der Hüfte, abwechselnd mit der rechten und der linken Faust.



Halten Sie die Arme waagrecht, Hände vor dem Brustkorb zusammen. Schwingen Sie nun gleichzeitig die Arme horizontal nach hinten und wieder zurück. Die Finger bleiben gestreckt.



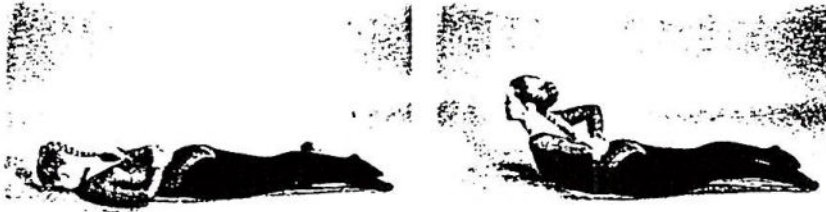
Stellen Sie sich vor einen Stuhl, stützen Sie die Hände auf der Sitzfläche ab und machen Sie Liegestütze (Körper gerade halten!).



Arme zunächst angewinkelt, dann nach vorne, zur Seite und nach oben, mit oder ohne Hanteln (etwa 2,5 kg).

115

b. Bauchlage



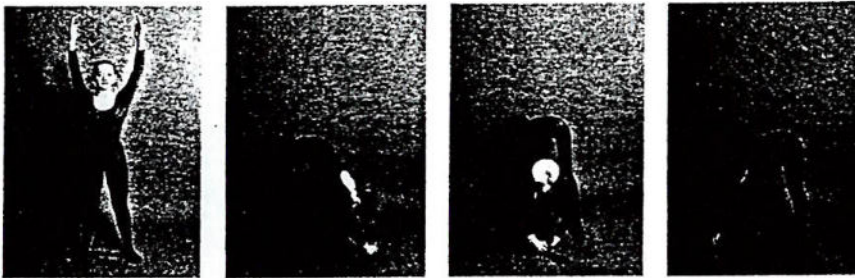
Verschränken Sie die Arme auf dem Rücken. Heben Sie dann Kopf und Schultern an, halten die Position für drei Sekunden und senken wieder ab.

c. Rückenlage



Ziehen Sie die Beine soweit an, daß die Sohlen flach auf dem Boden stehen. Strecken Sie Arme und Hände aus, richten sich so auf und versuchen Sie, abwechselnd mit beiden Händen soweit wie möglich zunächst links, dann rechts an den Knien vorbeizustoßen.

d. Stehend

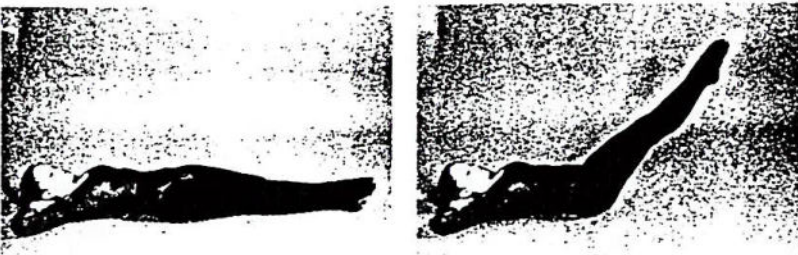


Beine schulterbreit auseinander, Arme nach oben gestreckt. Beugen Sie sich nun (bei gestreckten Beinen!) zunächst mit beiden Händen zum linken Fuß, dann zwischen die Füße und dann zum rechten Fuß hinunter.



Heben Sie beide Arme hoch und verhaken Sie die Hände. Schwingen Sie die Arme zunächst vor den Körper und dann nach hinten. Versuchen Sie, die Arme dabei möglichst gestreckt zu halten.

e. Rückenlage

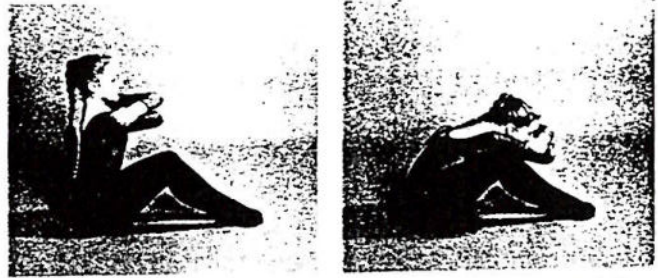


Verschränken Sie die Hände hinter (d.h. unter) dem Kopf und heben Sie die Beine für jeweils fünf Sekunden etwa 40 Zentimeter an.

156



Gleiche Ausgangslage. Nun richten Sie sich langsam (!) auf, bis Sie mit dem Kopf Ihre Knie berühren.

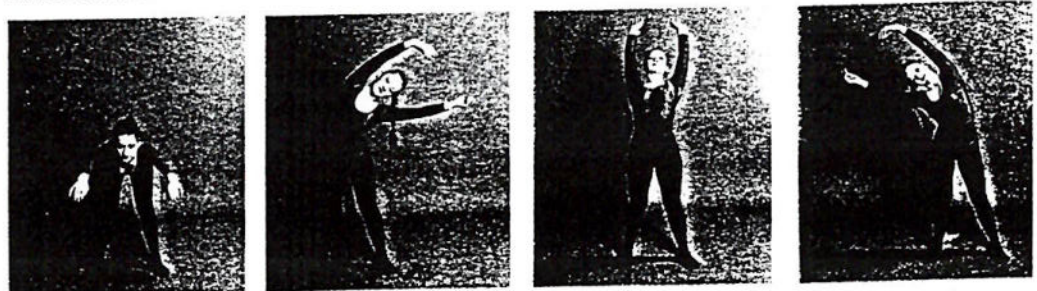


Fußsohlen wieder auf den Boden setzen. Die Arme vor der Brust verschränken, aufrichten und die Knie mit dem Kopf berühren.

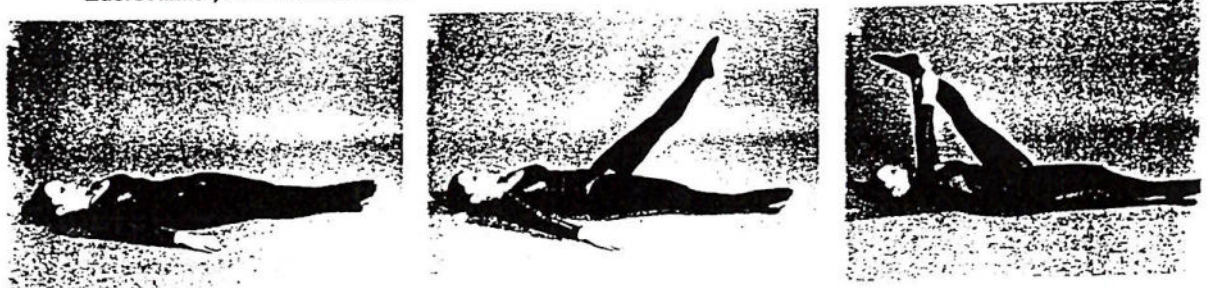
f. Stehend



Hände auf den Hüften abstützen und den Oberkörper abwechselnd nach links und rechts drehen.

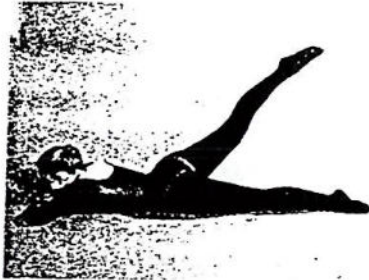
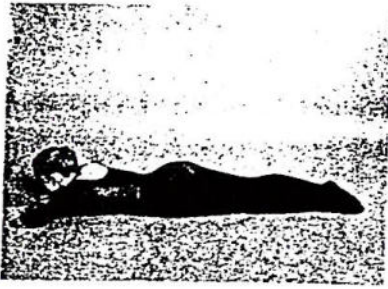


Drehen Sie den Oberkörper aus der Hüfte heraus in großen Kreisen, lassen Sie dabei die Hände locker mitschwingen. Halten Sie den Kopf aufrecht und die Augen geöffnet (Schwindelgefahr). Zuerst links-, dann rechtsherum.



g. Rückenlage

Strecken Sie den rechten Fuß wie ein Ballettänzer aus und heben Sie ihn bis zur Senkrechten. Dann greifen Sie mit den Händen zu und ziehen soweit wie möglich (wenn möglich). Wiederholen Sie das mit dem linken Bein.



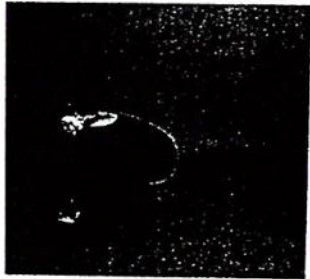
h. Bauchlage

Stützen Sie das Kinn auf die gefalteten Hände. Halten Sie die Beine gerade, heben Sie sie abwechseln hoch und halten Sie sie in dieser Position für etwa drei Sekunden.

i. Stehend



Kniebeuge bis zur Hälfte. Halten Sie die Position fünf Sekunden, bevor Sie sich wieder aufrichten.



Hocken Sie sich hin und springen Sie mit den Beinen nach hinten in die Liegestütz-Position. Ziehen Sie die Beine ebenso schnell wieder zurück und springen Sie hoch in den Stand.

j. Sitzend



Setzen Sie sich aufrecht, die Fußsohlen gegeneinander. Versuchen Sie nun, die Knie-Außenseiten soweit wie möglich zum Boden zu drücken.

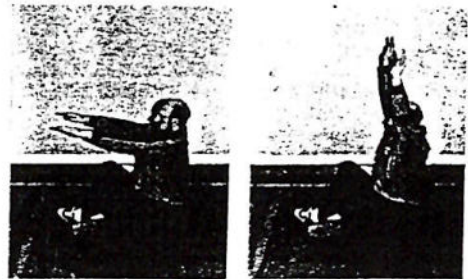
Diese Übungen sollten Sie mindestens einmal pro Woche machen. Über einen Zeitraum von etwa zehn Wochen sollten Sie die Zahl der Wiederholungen jeder Übung allmählich steigern. Diese Übungen sollten ein fester Bestandteil Ihres Fitnessprogramms werden, ebenso wie der von Ihnen ausgewählte Sport (Schwimmen, Radfahren etc.). Auch hier wird Ihnen Coopers Buch weiterhelfen.

Spezielle Kondition

Zusätzlich zur allgemeinen Kondition müssen Sie die spezifischen Muskelgruppen trainieren, die Sie für einen stabilen Anschlag und ruhiges Halten benötigen. Das beste Trainingsgerät für diese Zwecke ist die Pistole selbst. Training mit Hanteln oder Medizinbällen führt

zwar auch zur Muskelsteigerung, aber oft auch zur Überentwicklung, oder es beansprucht die falschen Muskelgruppen. Damit wird es dann unmöglich, die feine Muskelbalance aufrechtzuerhalten, die Sie für das Pistolenschießen benötigen. Trockentraining ist ebenso eine körperliche als auch eine technische Übung, ungeachtet des hohen Wirkungsgrades unter allen Trainingsmethoden.

Die Muskelgruppen, die die Bewegungen beim Pistolenschießen steuern, sitzen am Schulterblatt, am Ober- und Unterarm und im Nacken. Die Muskeln am Schulterblatt können durch die folgenden Spezialübungen trainiert werden; am besten setzen Sie sich dazu auf den Boden und kreuzen die Beine übereinander, um alle Bewegungen auf die Schulterregion zu beschränken.

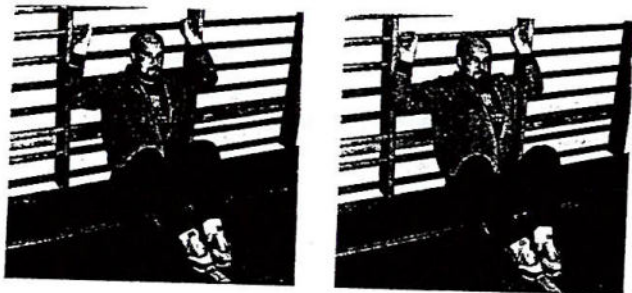


a. Strecken Sie die Arme waagrecht nach vorn. Heben Sie die Arme mehrmals nach oben und wieder nach vorn und strecken Sie sie soweit wie möglich.



b. Falten Sie die Hände hinter dem Kopf, die Ellbogen weisen zur Seite. Drücken Sie nun die Ellbogen nach vorne und nach hinten.

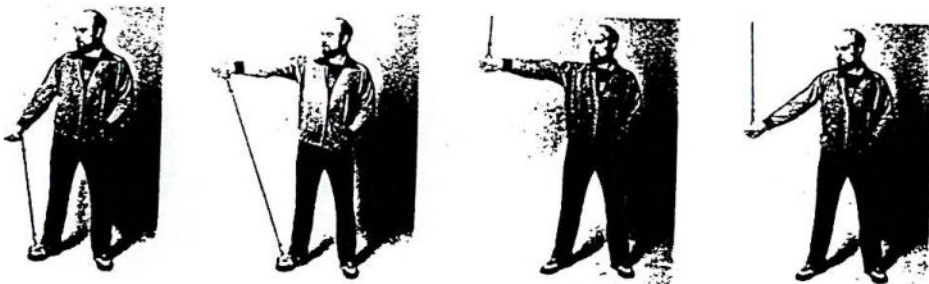
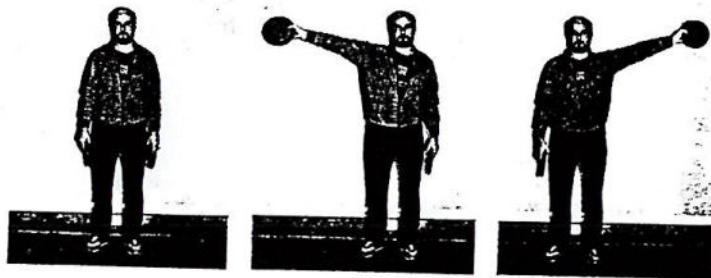
Für die nächste Übung brauchen Sie eine Sprossenwand, wie sie in Turnhallen zu finden ist. Eine niedrig befestigte Klemm-Reckstange in einer Türfüllung bei Ihnen zu Hause reicht aber auch. Setzen Sie sich davor, die Beine leicht angewinkelt. Greifen Sie mit beiden Händen eine Stange knapp über der Schulterhöhe, so daß die Unterarme etwa im rechten Winkel zu den Oberarmen stehen (siehe Bild). Ohne die Stange loszulassen, pressen Sie nun für einige Sekunden den Brustkorb nach vorn und verharren so einige Sekunden. Entspannen Sie sich wieder, und wiederholen Sie diese Übung zehnmal.



Die Muskeln, die den Arm bewegen, besonders den Schieß- und Haltearm, können mit einer Kombination aus isotonischen und isometrischen Übungen gestärkt werden.

Isotonische Übungen können Sie durchführen mit einem Gewicht von 1,5 Kilogramm anstelle der Waffe, mit der Pistole selbst, oder aber mit einem Elastik-Band (»Deuser-Band« oder ein einfacher Fahrradschlauch), das Sie am Boden oder an der Decke befestigen. Bei diesen Übungen soll der Arm aus der 45-Grad-Stellung (Fertigposition) in die 90-Grad-Stellung (Schießposition) gebracht werden. Ein Anheben gegen den Band-Widerstand oder mit den Gewichten über 90 Grad hinaus, bringt nichts, weil dann eine Muskelgruppe tätig wird, die das Schulterblatt leicht anhebt. Eine Stärkung dieser Muskeln würde den normalen Anschlag eher stören. Bitte denken Sie aber daran, daß Sie immer mit beiden Armen gleich viel trainieren, um eine ungleichmäßige Muskelentwicklung zu vermeiden.

a. Stehen Sie aufrecht, Füße schulterbreit auseinander, und heben Sie ein Gewicht (oder Ihre Pistole) seitlich bis zur Schulterhöhe. Wechseln Sie die Arme nach einigen Versuchen.



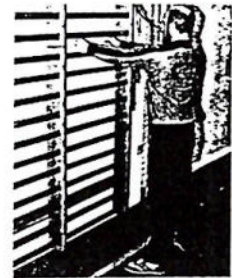
b. Wiederholen Sie diese Übung mit dem Elastik-Band. Drehen Sie dabei den Kopf zur Armseite, als ob Sie zielen wollten. Durch das Band müssen Sie einen anderen Widerstand überwinden, ohne den Einfluß der Schwerkraft. Dieselben Muskeln, der Deltamuskel und der Supraspinatus, sind tätig, um den Arm auf 90 Grad und wieder nach unten zu bringen. Wenn Sie das Band am Fußboden befestigen (treten Sie einfach auf das Ende), trainieren Sie die Aufwärtsbewegung. Endet das Band an der Decke, üben Sie die Abwärtsbewegung.

Isometrische Übungen:

a. Stellen Sie sich hin wie beim Anschlag, die Füße fest durchgedrückt, und pressen Sie die Oberseite der Faust für einige Sekunden unter eine Tischkante oder einen anderen Widerstand in Höhe der 45-Grad-Handhaltung. Wiederholen Sie die Übung einige Male.



b. Heben Sie die Arme nach vorn und in die Waagerechte, legen Sie beide Fäuste auf eine der Sprossen (oder einen entsprechend hohen Schrank o.ä.) und drücken Sie die gestreckten Arme mehrmals nach unten.

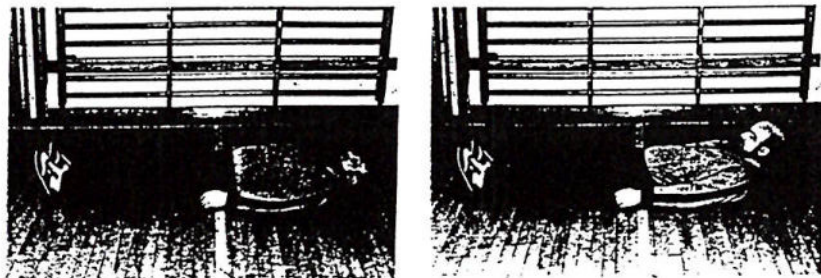


Die Nackenmuskeln spielen eine wichtige Rolle, wenn der Kopf beim Zielen in der gleichen Position gehalten werden

muß. Man kann diese Muskelgruppe zum Beispiel durch die folgenden Übungen stärken.

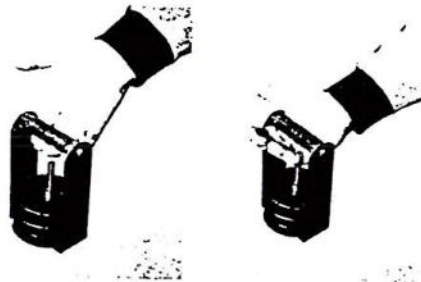


a. Stellen Sie sich, oder setzen Sie sich hin. Drehen Sie den Kopf mehrmals zuerst nach rechts, dann nach links. Kippen Sie den Kopf mehrfach zur linken und zur rechten Seite. Beugen Sie ihn einige Male so weit wie möglich zurück, dann soweit vor, daß das Kinn die Brust berührt. lassen Sie den Kopf ein paarmal locker auf den Schultern kreisen.



b. Legen Sie sich auf den Rücken, die Arme ausgestreckt neben sich. Heben Sie nun den Kopf, bis das Kinn die Brust berührt. Lassen Sie den Kopf langsam zurücksinken. Wiederholen Sie diese Übung ein paarmal.

Mit einem solchen Rollgewicht läßt sich die Kraft der Hand und der Finger verbessern. Das ist günstig für ein gleichmäßiges Zugreifen.



Alle diese Übungen verbessern die Stärke und Ausdauer der spezifischen Muskelgruppen, die für den Pistolenschützen wichtig sind. Außerdem helfen sie den motorischen Sinnen im Nervensystem, die für das korrekte Positionieren der Körperteile zuständig sind («Muskel-Gedächtnis»).

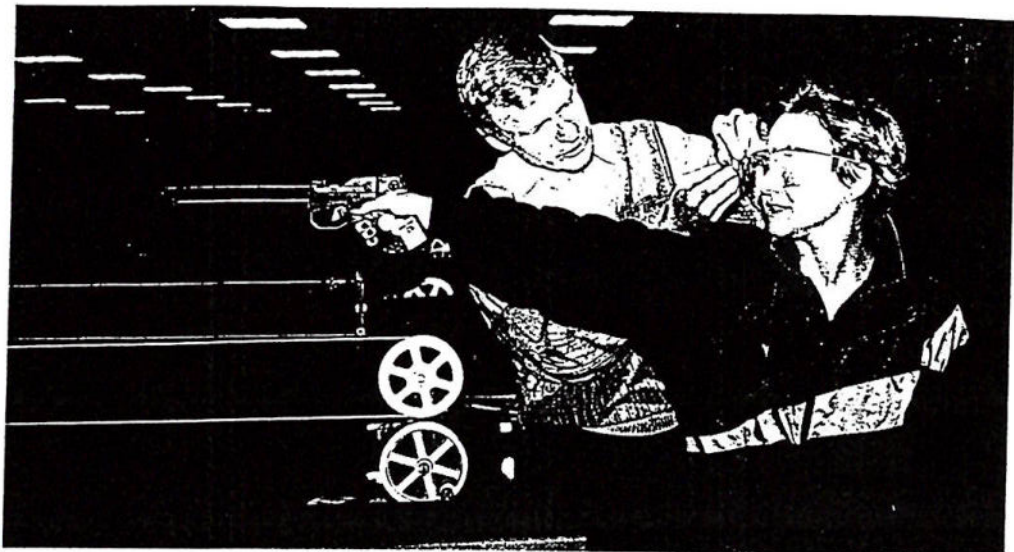
Abgesehen von den gezeigten Übungen empfehlen wir für den Pistolenschützen Sportarten wie Tennis, Tischtennis oder Squash. Diese Spiele erfordern schnelle Hände und Füße, blitzschnelle Augenbewegungen und das Abschätzen von Entfernungen, und verbessern die Reflexe. Wegen des Wettkampfcharakters helfen Sie Ihnen zudem beim Entwickeln Ihres Siegeswillens. Natürlich sollte man solche Spiele nur während der Trainingszeit und niemals vor wichtigen Wettkämpfen einplanen, denn was nützt Ihnen der Siegeswille, wenn Sie wegen eines verstauchten Handgelenks nicht mitschießen können?

Auch die Augen gehören in diesen Abschnitt über spezielle Kondition. Sie müssen sicherstellen, daß Sie gut sehen können und Ihre Augen gesund sind. Beim geringsten Zweifel sollten Sie einen Augenarzt oder einen erfahrenen Augenoptiker aufsuchen. Sehschwächen müssen mit speziellen Linsen korrigiert werden, aber denken Sie daran, daß man zum Schießen andere Gläser

als im täglichen Leben benötigt. Erzählen Sie dem Optiker, daß Sie die Gläser für diese oder jene Disziplin benötigen, und welche Anforderungen das an Ihr Sehvermögen stellt. Nehmen Sie eine Spielzeugpistole oder, nach Absprache, eine Luftpistole mit. Sie können auch den Abstand zwischen Ihrer Kimme und dem zielenden Auge von einem Schützenkollegen messen lassen, damit der Arzt die Gläser für diese Distanz auswählen kann. Je älter Sie werden, desto kritischer sollten Sie mit Ihren Sehkünsten werden. Wenn Sie passende Gläser für Ihre Schießbrille erhalten haben, gehen Sie jährlich zur Kontrolle, ob sich etwas verändert hat.

Kontaktlinsen eignen sich weniger zum Sportschießen. Einmal schwimmen sie auf einer Flüssigkeitsschicht auf der Augenoberfläche und verändern deshalb ihre Brecheigenschaften andauernd. Zum anderen zwinkert man beim Zielen weniger als normal mit dem Augenlid. Die Linsen werden deshalb weniger stark befeuchtet und bringen nicht ihre sonstige optische Leistung. Wie bereits vorher erwähnt, führt Bluthochdruck im Auge dazu, daß die Ziliarmuskeln das Auge nicht so gut akkomodieren können. Also profitieren auch die Augen von einer guten allgemeinen Kondition.

Zum Schluß ein paar warnende Worte: Übungen sollten immer allmählich in das



Spitzenschützkin Monika Schilleder läßt sich die Schießbrille einstellen.

Trainingsprogramm aufgenommen werden, um Verletzungen zu vermeiden. Spezielle isotonische oder isometrische Übungen sind erst dann angebracht, wenn die allgemeine Fitneß einen überdurchschnittlichen Stand erreicht hat.

Geistiges Wiederholen, Mentales Training

Es ist möglich, die Leistungen eines Schützen nur durch mentales Wiederholen der Abläufe zu steigern. Ohne Zweifel haben Sportwissenschaftler beweisen können, daß motorische Fertigkeiten ohne große physische Anstrengungen erworben und verfeinert werden können. Diese Trainingsart wird bereits erfolgreich beim Tennis, Squash oder Golf angewendet.

Mentales Wiederholen erfordert, daß man die motorischen Abläufe, die erlernt werden sollen, sorgfältig analysiert. Stellen Sie sich in Gedanken die einzelnen

Punkte des Schießvorgangs vor: Einnehmen des Stands, das Anheben der Pistole, zielen, den Abzug betätigen, nachhalten und schließlich wieder absetzen. Die Qualität der Vorstellung beeinflusst auch die spätere Ausführung der Bewegung, wie der Wissenschaftler Professor Gerschler herausgefunden hat. Das liegt daran, daß oftmaliges geistiges Wiederholen bestimmte neue Nervenleitungen schafft.

Der Schießablauf läßt sich mental bis zur Perfektion einspeichern: Der Schütze sieht, wie er einen perfekten Schuß abfeuert, und kann anschließend diese Vorausschau nachvollziehen. Mit Hilfe des Mentalen Trainings können technische Fehler eliminiert werden, die Muskeln besser koordiniert und die Konzentration enorm gesteigert werden. In Kombination mit Trockentraining entwickeln sich positive Eigenschaften: Weil sich der Schütze auf die Vorstellung des perfekten Schusses konzentriert, wird er sich weniger von dieser Perfektion ab-



Eine solche »Brain-machine« liefert Licht- und Tonimpulse über Brille und Kopfhörer, auf deren beruhigende oder aber anregende Frequenz sich das Gehirn einschwingt.

lenken lassen, wenn er auf dem Schießstand steht. Andersherum kann bereits der bloße Gedanke an eine unkoordinierte Bewegung oder einen durchgerissenen Abzug diese Vorstellung wahr werden lassen.

Es ist wichtig, daß Sie diese Trainingsform ernst nehmen. Eine vage und oberflächliche Vorstellung des Schußvorgangs wirkt sich negativ auf die motorischen Fähigkeiten aus. Je öfter Sie sich die einzelnen Phasen eines perfekten Schusses in Gedanken vorstellen, desto mehr Erfolg werden Sie haben. Wir fanden diese Methode sehr nützlich zwischen mehreren aufeinander folgenden Wettkämpfen, wenn das andauernde physische und technische Training zur langsamen Ermüdung führt.

Einige Schützen und Trainer verwenden

den den Ausdruck »Mentales Training«, um die Art zu beschreiben, wie sie mit Wettkampfstreß fertigwerden. Das ist nicht korrekt; was sie meinen, ist die Entwicklung von mentaler Disziplin und Energie, einen Bereich, den wir bereits im Abschnitt »Psychologie« besprochen haben, und zu dem wir im Kapitel »Training und Wettkampfvorbereitung« wieder zurückkehren.

Training nach Anweisungen

Verbale Instruktionen werden normalerweise von einem Trainer gegeben. Auf dem Anfängerniveau wird das der Vereinsbetreuer sein, aber wenn sich der Sportschütze weiterentwickelt, wird er mit anderen Trainern und schließlich unter dem Trainer der Nationalmannschaft üben. Der Trainer muß die wachsenden Fähigkeiten seines Schützlings methodisch überwachen. Er wird den Fortschritt beobachten, an allen Punkten arbeiten, die dem Sportler Schwierigkeiten bereiten und die Fehler korrigieren, die sich öfter wiederholen. Die meisten Schützen haben keine regelmäßigen Trainerstunden oder gar einen eigenen Trainer und müssen sich quasi selbst unterrichten. Die Informationen, die sie benötigen, holen sie sich aus Büchern – wie zum Beispiel aus diesem. Außerdem gibt es Trainingskurse bei den einzelnen Schützenverbänden, an denen jeder gegen Zahlung einer Lehrgangsgebühr teilnehmen darf.

Selbst wenn Sie zur Nationalmannschaft gehören, liegt die Verantwortung für das Training und die Kontrolle Ihrer Fortschritte weitgehend bei Ihnen selbst, und nur ab und zu erhalten Sie Hilfe von einem professionellen Coach. Glückli-

cherweise können Ihnen Bücher und Lehrgänge – jedenfalls bis zu einem gewissen Grad dabei helfen, Ihre eigenen Fortschritte als Schütze zu steuern.

Visuelle Instruktionen, das beinhaltet auch das Beobachten von anderen Schützen, das Kopieren und Erlernen von technischen Details: Wie lange zielt der Schütze, wie lange pausiert er zwischen den Schüssen, wie steht er, welche Waffe und welchen Griff benutzt er?

Besonders junge Sportler können davon profitieren, gute Schützen bei den verschiedenen regionalen und internationalen Wettkämpfen zu studieren. Die beiden Autoren lernten viel auf diese Art bei Wettkämpfen in Übersee, als sie ihre Karriere als internationale Starter gerade begannen. In unserer Freizeit verbrachten wir viele Stunden auf dem Schießstand damit, die besten Schützen der Welt zu beobachten. Der angehende Spitzenschütze hat am meisten von Wettkämpfen, die sein Verein organisiert oder wenn er zu offen ausgeschriebenen größeren Wettkämpfen fährt.

Natürlich sollten Sie nicht ohne Überlegung alles kopieren, was Sie dort sehen; übernehmen Sie nur die technischen Details, die Sie für Ihren Anschlag für wichtig halten. Schützen sind große Exzentriker, und irgendwelche technischen Spielereien passen vielleicht auf einen einzelnen Schützen, bringen anderen aber gar nichts. Ein Videofilm wie »Pistol Shooting«, der begleitend zu diesem Buch erschien (bisher nur in Englisch, über die UIT zu beziehen, siehe Anhang), ist eine wichtige audiovisuelle Hilfe. Gleichzeitig können Sie aber auch eine Videoaufzeichnung Ihrer eigenen Schießtechnik sorgfältig studieren, um den Fehlern im technischen Ablauf auf die Spur zu kommen.

Autogenes Training (AT)

Diese Trainingsform, die der Berliner Arzt Johannes Schultz in den 20er Jahren entwickelte, bereitet Sie auf den Wettkampfstreß vor. Die Methode ist leicht erlernbar und kann fast überall angewandt werden. Sie bringt totale Entspannung und schaltet alle negativen Gedanken und Einflüsse aus, und sie führt das Gehirn in einen Zustand, der positive Einflüsse akzeptiert und ins Unterbewußtsein aufnimmt. Als Vorbereitung zu einem Wettkampf ist diese Methode gut geeignet. Man kann damit muskuläre und mentale Spannungen überwinden oder zumindest verringern, zudem alle Formen von Angst und Sorgen. In diesem entspannten Zustand, ohne jede Ablenkung, können Sie sich die Fertigkeiten, die Sie im Training entwickelt haben, noch einmal vorstellen. Im Wettkampf selbst zeigen Sie dann eine Leistung, die Ihrem momentanen Stand entspricht. Natürlich kann keine noch so große mentale Vorbereitung fehlende technische Fertigkeiten ersetzen, also genaueste Vorbereitung und zielgerichtetes Training. Es gibt eben keine Abkürzung in die Spitzenklasse!

Man kann Autogenes Training nicht aus einem Buch erlernen. Die Volkshochschulen bieten ebenso wie einige Psychologen Kurse an, die von erfahrenen Personen geleitet werden.

Wettkampftraining

Die verschiedenen Trainingsformen, die wir gerade beschrieben haben, bereiten Sie auf Ihr tatsächliches Ziel vor: Im Wettkampf eine herausragende Leistung zu bringen. In Wirklichkeit wetteifern Sie

beim Sportschießen gar nicht mit den Konkurrenten, wie es bei anderen Sportarten üblich ist. Während eines Wettkampfs wissen Sie nichts über die Leistung der anderen Starter, also haben Sie auch keinen direkten Ansporn, Ihre Leistungen zu steigern. Sie kämpfen allein, außer vielleicht, wenn es ein Finale oder ein Stechen um die Medaillen gibt. Trotzdem glauben wir, daß es möglich ist, ein Wettkampf-Element in das Training einzubauen – und das selbst in den Wettkampf, wo es die Leistung steigert und Ablenkungen verhindert.

Im Training, besonders im technischen Training, werden aufeinander folgende Bewegungen wiederholt, die man zum Zielen und Schießen benötigt. Diese Wiederholungen werden langweilig, wenn Sie nicht mehr mit voller Aufmerksamkeit bei der Sache sind. Trainingseinheiten sollten genauso lang oder sogar länger als der eigentliche Wettkampf sein, und Sie müssen die ganze Zeit hellwach sein, um aus Ihren Bemühungen auch Nutzen zu ziehen. Denken Sie daran, daß Sie jetzt eigentlich nur die Belastungen eines länger andauernden Matches aushalten müssen. Solange Sie nicht im Training ähnlichen Streß wie im Match simulieren können, wird sich Ihre Wettkampfleistung nicht steigern. Das Schießen bei »Trainings-Wettkämpfen«, gegen sich selbst oder gegen Vereinskameraden, reicht aber nicht. Diese »falschen« Wettkämpfe stärken Ihre Ausdauer und sicherlich auch die Konzentrationsfähigkeit, und sie zeigen Ihnen den Fortschritt in Ihrem technischen Können. Aber sie prüfen nicht, wie Sie mit Streß fertigwerden – das geht nur mit Wettkampftraining.

Diese Trainingsform beinhaltet kurze, harte Übungen mit Wettkampfcharakter



Im Sommer muß man die Schießkleidung anpassen: Man kann besser in kurzer Hose Deutscher Meister werden, als mit korrekter Kleidung in der Hitze schwitzen.

innerhalb einer Schützengruppe oder gegen sich selbst. Die Zahl der Schüsse in dieser Übung ist nur gering, so bleibt die Konzentration im Gegensatz zu den 'Trainings-Matches' voll erhalten. Der Erfolg hängt von einer Serie perfekter (oder nahezu perfekter) Schüsse ab. Dadurch steigt der Anspruch dieses Schießens. Man entwickelt ein gesundes Rivalitätsgefühl und steigert die Konzentrationsfähigkeit. Diese Methode endet übrigens nicht auf dem Trainingsschießstand, sie können diese Technik kurzer, hochkonzentrierter Arbeitsteile auch im

täglichen Leben oft anwenden – und sogar im Wettkampf selbst. Sie konzentrieren sich darauf, möglichst perfekt zu schießen, und durch diese Konzentration auf nur wenige Schüsse können Sie auch dem natürlichen Verlangen widerstehen, die Ringe mitzuzählen (was wiederum den negativen Streß weiter erhöhen würde).

Zwei Methoden gibt es für das Wettkampftraining: Stufenschießen oder Schießspiele. Beide Arten lassen sich allein oder auch in der Gruppe trainieren.

Beim Stufenschießen setzen Sie sich selbst eine Reihe von Leistungsstufen, die Sie mit einer bestimmten Anzahl von Schüssen erreichen wollen. Jede Stufe ist etwas schwerer als die vorherige, aber alle Stufen müssen im Bereich Ihrer Leistungsfähigkeit liegen, wenn es auch bis an die Grenzen geht. Eine typische Folge von Stufen sieht so aus:

Stufe eins: 46 Ringe bei fünf Schuß
Stufe zwei: 37 Ringe bei vier Schuß
Stufe drei: 28 Ringe mit drei Schuß
Stufe vier: 19 Ringe bei zwei Schuß
Stufe fünf: 10 Ringe bei einem Schuß
also eine hundertprozentige Leistung.

Die Ringzahlen sind das Minimum, um eine Stufe weiterzukommen. Aber ein Ring-Überschuß wird nicht übernommen. Wer diese Minimum-Ringzahl nicht erreicht, muß die Übung wiederholen. Wenn Sie die Treppe gemeistert haben, setzen Sie für die nächste Runde alle Stufen (soweit möglich) einen Ring höher. Durch Variationen bei den Schußzahlen oder andere Formulierungen (fünf Schüsse ohne Acht, also Neun oder besser), können Sie die Übung an das Können der Teilnehmer angleichen. Eine

Tafel oder notfalls eine umgedrehte Schießscheibe mit den aufgemalten Stufen und den notierten Ringzahlen leistet hier gute Dienste, und von ihrem Schießstand aus können alle Teilnehmer die Tafel und den Stand der anderen Starter beobachten. Und was spricht dagegen, sich im Wettkampf still und heimlich seine eigenen Stufen für die nächsten Schüsse festzulegen? Das Stufenschießen ist inzwischen ein fester Trainingsbestandteil bei den besten Gewehr- und Pistolenschützen der Welt geworden.

Bei den Schießspielen, die wir jetzt beschreiben, bilden jeweils zwei Schützen ein Paar, das gegeneinander antritt. Je nach Ausschreibung gibt es Knock-out-Runden, es geht bis zu einer bestimmten Punktzahl oder eine bestimmte Zeit lang. So geht's: Jeder Schütze feuert einen einzelnen Schuß oder, bei Schnellfeuer- oder Sportpistole, eine Serie. Derjenige mit dem besseren Resultat bekommt einen Punkt, bei Gleichstand erhalten beide einen Punkt. Es gewinnt, wer zuerst sieben Punkte mit einem Zwei-Punkte-Vorsprung vor dem Gegner hat. Einige Schützen schießen dieses Spiel nach den Tennis-Regeln (15:0, 30:0, 40:0, Punkt). Der Gewinner des letzten Punktes hat 'Aufschlag', er darf vorlegen. Der Sieger bei dieser Spielart ist derjenige, der konsequent besser als der andere schießt.

Diese Trainingsmethode führt dazu, daß über eine bestimmte Zeit auf hohem technischen Niveau geschossen wird. Der Wettkampf Mann gegen Mann steigert die Spannung und hilft dabei, sich an die aufgeladene Atmosphäre bei großen Wettkämpfen zu gewöhnen. Wie das Stufenschießen läßt sich diese Methode ebenfalls im Training, aber auch im Wettkampf anwenden, wo Sie natür-

lich gegen sich selbst antreten müssen. Ein anderes Wettkampf-Spiel, das man allein spielen kann, ist eine Art 'Schieß-Golf'. Hier setzen Sie sich selbst ein 'par', das Ihren Durchschnitt beim Schießen widerspiegelt. Angenommen, Sie schießen im Schnitt 9 Ringe, also 90 bei zehn Schuß, dann ist das Ihr 'par'. Sie beginnen nun im Training mit dem Ziel, fünf Punkte unter par zu bleiben. Um dieses Ergebnis (9,5 Ringe im Schnitt) zu erreichen, müssen Sie abwechselnd Neunen und Zehnen schießen. Zwei Zehner nacheinander, und Sie sind 'zwei unter par'. Drei Neuner, dann sind Sie 'einen über par'. Sie schießen immer in Schuß-Paaren und zählen dann ihren Punktestand. Die Übung ist erfüllt, wenn Sie fünf unter par liegen, also einen Schnitt von 9,5 Ringen erreicht haben, gleichgültig mit wieviel Schüssen. Da das erstens eine Konditionsfrage und zweitens eine Zeitfrage ist, tun Sie eben gut daran, die Aufgabe so hochkonzentriert anzugehen, daß Sie nach wenigen Schüssen fertig sind.

Auch diese Methode trainiert Ihre Konzentrationsfähigkeit auf einen einzelnen Schuß oder eine Serie als Wettkampf im Wettkampf. Betrachten Sie jeden Schuß als eigenen Wettkampf, also ein 60-Schuß-Programm nur als rationelle Art, 60 Wettkämpfe auf einmal an einem Tag abzuwickeln. Es hat sich gezeigt, daß die Schüsse hochwertiger werden, je weniger Schüsse pro Scheibe beim Wettbewerb zugelassen sind. Bei fünf Schuß pro Scheibe wird ein schlechter Schuß noch eher toleriert: »Ich kann ja mit den nächsten vier Schuß wieder aufholen«. Andererseits beeinflußt der außerhalb des Zentrums liegende Treffer den Schützen unbewußt – jedesmal, wenn er die Scheibe wieder ansieht, um die nächsten Schüsse zu kontrollieren. Im Training sollten Sie deshalb dazu übergehen, nur jeweils einen Schuß pro Scheibe abzugeben und dann eine neue aufzuziehen. Die beschossenen Scheiben können Sie aufbewahren und zum Trefferbild-Schießen weiterverwenden.

Kapitel 16

Training

Die Details und technischen Aspekte des Trainings variieren von einer Disziplin zur anderen, aber die Grundlagen sind recht ähnlich. Ihre Leistung läßt sich nur durch einen methodischen, koordinierten und geplanten Ansatz steigern, in dem alle diese Aspekte sorgfältig integriert sind.

halten, mit jedem Problem fertigwerden, das plötzlich auftaucht, und notfalls auch den Trainingsplan abändern, wenn sich Termine verschieben oder unvorgesehene Dinge passieren. Jeder Trainingsplan muß zwei Punkte enthalten:

- a. eine Vorbereitungsperiode
- b. die Trainingsperiode

Der Trainingsplan

Idealerweise besitzt ein Trainingsplan ein klares Ziel, das in einer bestimmten Zeit, abhängig von Ihren Möglichkeiten, erreicht werden soll. Nehmen Sie sich einen Kalender und notieren Sie alle Termine von Wettkämpfen, an denen Sie in der nächsten Saison teilnehmen möchten. Danach richten sich dann die einzelnen Trainingsabschnitte. Ihr Trainer, der Ihre Fähigkeiten kennt und über eigene Wettkampferfahrungen verfügt, muß sicherstellen, daß der Zeitplan und das abschließende Ziel im Rahmen Ihrer Möglichkeiten sind. Selbst wenn Sie nicht jeden Tag im Kontakt mit ihm stehen, werden seine Tips und Ratschläge wesentlich sein. Sie brauchen einen objektiven Beobachter, der Ihre Stärken und Schwächen kennt und Sie dementsprechend trainieren läßt. Der Trainer kann auch den Leistungsfortschritt fest-

Die Vorbereitungsperiode

Eine Vorbereitungsperiode über drei oder vier Monate im Winter ist unbedingt erforderlich. In dieser Phase macht sich der Sportler mit entsprechendem Training körperlich fit. Falls notwendig, sollte in diese Zeit auch eine Diät, ein Augentest und eine medizinische Grunduntersuchung gelegt werden. Am besten schießt man in dieser Zeit wenig oder überhaupt nicht. Also kann man in diesen Monaten auch die Ausrüstung gründlich überprüfen. Die Waffen sollten von einem erfahrenen Büchsenmacher oder, noch besser, im Werk durchgesehen werden. Verschleißteile (Dichtungen, Federn, Schlagbolzen) sind jetzt zu ersetzen. Falls Sie die Pistole oder nur den Griff wechseln möchten, können Sie jetzt experimentieren oder auch unterschiedliche Munitionslose testen. Die Sorten mit den kleinsten Schußbildern

kaufen Sie und legen Sie sich für die Wettkämpfe beiseite.

Das körperliche Training wird wahrscheinlich die Feinkoordination stören, die man für das technische Training braucht. Aber regelmäßige Trockentrainingseinheiten werden Ihr Gefühl für die Pistole und den richtigen Zugriff erhalten. Diese Trainingseinheiten schulen gleichzeitig die speziellen Muskeln, die man später im Anschlag benutzt. Mentale Vorbereitung beginnt ebenfalls in dieser Phase, ebenso das Autogene Training. Machen Sie sich mit den Regeln der Sportordnung (und den wenigen Abweichungen bei internationalen Wettkämpfen) vertraut, damit Sie keine Zeit verlieren oder später sogar disqualifiziert werden.

Die Trainingsperiode

Wenn Sie die notwendige körperliche Fitneß und die anderen Grundlagen erarbeitet haben, sollten Sie sich darauf konzentrieren, Ihre technischen Fertigkeiten und Ihre mentale Stärke zu verbessern, aber natürlich auch begleitend körperlich weiter trainieren.

Das technische Training sollte sowohl scharfes Schießen auf dem Stand als auch Trockentraining beinhalten. Behandeln Sie ein technisches Element nach dem anderen und schalten Sie dabei einen Fehler nach dem anderen aus. Das geht relativ leicht nach so einer Phase mit wenig Schießtraining, weil man quasi wieder »bei Null« beginnt und keine Fehler aus der letzten Saison übernimmt. Selbst international bekannte und erfahrene Spitzenschützen bringen sich mit dieser Technik wieder neu in Form und vermeiden alte Fehler.

Systematisches Training und Trainingstechniken für die einzelnen Disziplinen wurden in Teil II besprochen, obwohl diese natürlich an Ihre speziellen Anforderungen angepaßt werden müssen. Während dieser Zeit sollten Ihr Trainer oder Sie selbst regelmäßige Leistungskontrollen einplanen, damit Sie Ihre Fortschritte erkennen. Das müssen, wie bereits gesagt, nicht unbedingt ganze »Trainings«-Wettkampfprogramme sein. Im Training sollten Sie sich anstrengen, bestimmte Mindestleistungen zu erreichen – die aber weder zu hoch noch zu leicht zu erzielen sein dürfen. Wenn Sie damit zufrieden sind, ein bestimmtes Leistungsniveau regelmäßig einzuhalten, ist es leichter, das auch im Wettkampf zu schaffen. Das steigert Ihr Selbstbewußtsein und hilft dabei, selbst unter Wettkampfstreß positiv zu denken.

Im Training sollten Sie so oft wie möglich unter verschiedenen Bedingungen trainieren. Kleinere Wettkämpfe auf benachbarten Schießständen machen Sie unabhängiger vom eigenen Schießstand. Man wird weniger empfindlich für die ungewohnte Umgebung bei größeren Matches.

Neben der Steigerung des eigenen Selbstbewußtseins und der Ausbildung einer positiven Grundeinstellung müssen Sie Ihre Konzentrationsfähigkeit über eine längere Zeitdauer trainieren. Die folgenden Übungen helfen dabei:

a. Denken Sie an einen einfachen Gegenstand, einen Knopf oder ein Teil der Waffe und schalten Sie für zwei oder drei Sekunden alle anderen Gedanken aus. Denken Sie nicht an die Form, die Farbe oder den Verwendungszweck, denken Sie an das Objekt selbst. Woche für Woche steigern Sie die Zeit für diese

Übung, bis Sie es auf etwa zehn Sekunden, ohne abgelenkt zu werden, bringen.

b. Denken Sie an ein Wort. Buchstabieren Sie es rückwärts. Beginnen Sie mit einem Vier- oder Fünf-Buchstaben-Wort und steigern Sie dann die Wortlänge allmählich.

c. Schauen Sie auf eine Schießscheibe und stellen Sie sich vor, sie hätte kein schwarzes Zentrum. Blicken Sie so konzentriert auf die Scheibe, bis der Spiegel schließlich verschwindet. (Das wird Jahre dauern, bis es klappt, aber wenn es funktioniert, können Sie sich absolut konzentrieren.) Das regelmäßige Üben dieser Denksportaufgaben sollte ein fester Bestandteil Ihres Trainings werden.

Wir haben gesehen, daß eine positive Grundeinstellung entscheidend für den Erfolg ist. Deshalb sollten Sie einen Teil der Trainingszeit dafür aufwenden, diese Einstellung zu verbessern. Negatives Denken ist der Ausdruck von Selbstzweifeln. Positives Denken resultiert aus Selbstvertrauen und hilft wiederum dabei, dieses Selbstvertrauen zu erhalten. Wenn das Gehirn versteht, daß der Kör-

per alle Bewegungen ausführen kann, die man sich vorstellt, werden Zweifel und negative Einstellungen langsam weniger. Die Konzentration auf die Visierung, alles andere ausschaltend, erlaubt dem Körper, den perfekten Schuß so abzufeuern, wie es vorher trainiert wurde. Störungen vom Bewußtsein her, in Form von Kritik, Instruktionen oder Warnungen, stören diese Leistung. Ihr Motto sollte sein: »Körper vor Gehirn«. Wenn die Vorbereitungen zu dem großen Wettkampf beginnen, auf den Sie Ihren Trainingsplan ausgerichtet haben, ist die Trainingsperiode vorbei. Nehmen Sie nach dem Wettkampf nicht sofort wieder das Training auf, oder Sie verlieren Ihre Begeisterung. Sie sollten aber auch nicht versuchen, in eine Trainingseinheit zuviel hineinzupacken. Das Ausschalten jedes Fehlers kann jahrelanges, systematisches Training bedeuten! Wenn Sie sich unrealistische Ziele setzen und sie dann nicht schaffen, werden Sie glauben, daß Sie sich nicht sorgfältig vorbereitet haben, und das wiederum hat einen negativen Effekt. Das Ziel Ihres Trainings: Die größtmögliche Leistungssteigerung, die im Bereich Ihrer Möglichkeiten liegt.

Kapitel 17

Wettkampfvorbereitung

Die vorbereitende Phase, die abhängig von individuellen Erfordernissen zwischen zwei und sechs Wochen vor einem großen Wettkampf dauern kann, läßt sich in drei Abschnitte aufteilen:

- a. Intensives Training
- b. Entspannung vor dem Wettkampf
- c. Die Match-Periode

Intensives Training

Dieser Bereich sollte die erste Hälfte der zur Verfügung stehenden Zeit vor dem Match umfassen. Sie sollten jeden Tag trainieren, falls möglich, sogar mehr als einmal pro Tag. Der Zeitpunkt des Trainings sollte nach Möglichkeit entsprechend der späteren Startzeit liegen, falls der Wettkampf nicht in Übersee mit einer Zeitverschiebung stattfindet, auf die man sich schlecht vorbereiten kann.

Die körperliche Fitneß wird durch regelmäßige Übungen aufrechterhalten. Raue Sportarten, bei denen man sich durch den Körperkontakt möglicherweise verletzen könnte, sollten unterbleiben.

Technisches Training und mentale Vorbereitung kombinieren Sie am besten mit Wettkampftrainings-Übungen. Verschiedene Leistungskontrollen (keine

Wertungsprogramme!) in dieser Zeit halten Sie über Ihre Form auf dem Laufenden und gewöhnen Sie an die Wettkampfatmosphäre.

Im Kapitel Physiologie haben wir besprochen, wie wichtig Glucose für die Energieproduktion ist. Weil entsprechende Glycogen-Vorräte in den Muskeln und in der Leber aufgebaut werden müssen, sollten Sie am Ende der intensiven Trainingsphase eine kohlenhydratreiche Diät über einige Tage einplanen. Das erneuert die Glycogen-Reserven im Körper. Bei Langzeitausdauer-Sportlern wie Marathonläufern wird das mit Erfolg praktiziert, und der Sportschütze, der oft ebenfalls über einige Stunden aktiv ist, sollte diesen Effekt nützen.

Entspannung vor dem Wettkampf

Gegen Ende des intensiven Trainings sollten Sie langsam den Trainingsaufwand und (falls möglich) die beruflichen Anstrengungen reduzieren. Ihr Trainingsablauf sollte Aufwärmübungen vor dem Match, technisches Training (meist trocken) und Schießen auf dem Stand umfassen – aber Schußbilder, keine Ergebnisse. Ihre Ernährung soll leicht und gut verdaulich sein, Kaffee, Tee oder Al-

kohol sind ebenso zu vermeiden wie spätes Zubettgehen. Autogenes und mentales Training (in Form von mentaler Wiederholung) sollte regelmäßig stattfinden.

Auf der praktischen Seite sucht man jetzt am besten die Munition für den Wettkampf heraus, und schießt die Pistole sorgfältig darauf ein. Dann legt man die Munition zur Seite, damit sie nicht »versehentlich« im Training verschossen wird. Eine Checkliste mit allen Dingen, die man unter den unmöglichsten Umständen vielleicht brauchen könnte, wird aufgestellt und natürlich vor dem Match auch kontrolliert. Die Kleidung wählt man so aus, daß man sie für unterschiedliche Temperaturen und Wetter kombinieren kann. Bei Wettkämpfen in Übersee fallen die Tage unmittelbar vor dem Match in diese Phase. Besuchen Sie den Schießstand, auf dem der Wettkampf stattfinden wird. Kontrollieren Sie Ihren Startplatz, die Windverhältnisse, das Licht zur späteren Startzeit, und machen Sie nach Möglichkeit einige Trockenanschlüsse auf Ihrem Stand. Allerdings sollten allzu lange Tests oder gar ein Leistungstest unterbleiben. Im besten Fall bekommen Sie ein übersteigertes Selbstbewußtsein, im schlimmsten Fall sind Sie am Boden zerstört.

Die Match-Periode

Sie umfaßt die letzten 24 Stunden vor dem Wettkampf und den Wettkampftag selbst. -

Am Tag davor steht meistens ein Lichttraining auf Ihrem zugewiesenen Stand auf dem Programm. Den Rest des Tages verbringen Sie am besten außerhalb und draußen. Gehen Sie spazieren,

schwimmen oder üben Sie sonstige leichte körperliche Aktivitäten aus. Vermeiden Sie ausführliche Diskussionen über die Schießtechnik in verqualmten Hotelzimmern. Getränke sollten in Maßen zu sich genommen werden, kein Alkohol außer vielleicht einem Bier oder Wein zum Essen. Reichhaltige Speisen sollten Sie jetzt vermeiden. Suchen Sie die Gesellschaft Ihrer Mannschaftskollegen oder des Trainers; Alleinsein erhöht jetzt Ihre emotionale Anspannung und die Ängstlichkeit. Kontrollieren Sie noch einmal Ihre Ausrüstung anhand der Checkliste. Um möglichst ruhig in der Nacht vor dem Match zu schlafen, sollten Sie folgende Tips beherzigen:

- a. Nehmen Sie das letzte Essen frühzeitig ein (18.00 Uhr).
- b. Machen Sie vor dem Schlafengehen einen langen Spaziergang.
- c. Regeln Sie die Raumtemperatur herunter.
- d. Nehmen Sie ein warmes Bad.
- e. Entspannen Sie sich mit einer mentalen Übung.

Bitte benutzen Sie keine Schlaftabletten; sie verändern Ihre Schlaftiefe, und die Nachwirkungen am nächsten Morgen drücken Ihr Resultat. Bitten Sie Ihren Trainer, Sie morgens zu wecken, oder benutzen Sie einen zuverlässigen Wecker. Die Angst zu verschlafen läßt Sie sonst viel zu früh aufwachen.

Am Wettkampftag sollten Sie einen vorbereiteten Ablauf einhalten. Stehen Sie nach dem Wecken möglichst rasch auf und nehmen Sie eine kalte Dusche. Zum Frühstück nehmen Sie Müsli, Brötchen und einen Fruchtsaft (alles mit hohem Kohlenhydratgehalt), einen schwachen Tee oder Kaffee. Die Nahrung

bleibt etwa drei Stunden im Magen, deshalb sollten Sie mindestens zwei Stunden vor dem ersten Schuß frühstücken. So können Sie in Ruhe verdauen und stellen sicher, daß sich das Blut nicht mehr im Verdauungstrakt staut.

Während des Wettkampfs sollten Sie viel trinken, nehmen Sie ausreichende Mengen Mineralwasser oder ungesüßte Fruchtsäfte mit. Spezielle isotonische Getränke haben bei Wettkämpfen in normalen Temperaturzonen keine spürbare Wirkung.

Eine halbe Stunde oder zwanzig Minuten vor dem Match beginnen Sie mit einer intensiven Aufwärmarbeit des Körpers. Das erhöht die Geschwindigkeit und die Stärke der Muskelkontraktionen, verbessert die Koordination und regt die Durchblutung an. Dadurch steigt die Sauerstoffaufnahme des gesamten Körpers. Außerdem sind Sie in diesen Minuten so beschäftigt, daß sich die emotionale Anspannung reduziert. Der nachfolgende Ablauf dauert etwa fünf Minuten:

1. Stellen Sie sich aufrecht hin. Drehend Sie den Kopf nach links und nach rechts, biegen ihn weit nach hinten und drücken das Kinn auf die Brust. Lassen Sie den Kopf links und rechts herum kreisen (mit offenen Augen!).
2. Rollen Sie die Schultern vorwärts und rückwärts.
3. Stellen Sie sich hin, Beine weit auseinander. Schwingen Sie in den Hüften, und lassen dabei die Arme frei um den Körper mitschwingen.
4. Setzen Sie sich auf den Boden und stoßen Sie abwechselnd die Beine vor. Winkeln Sie das Knie an und ziehen das Bein dann zur Brust. Wechseln Sie zum anderen Bein.
5. Bleiben Sie auf dem Boden und stel-



Die »Kutscher-Haltung« beim Autogenen Training. In dieser Position können Sie sich entspannen und neu konzentrieren.

- len Sie die Fußsohlen gegeneinander. Versuchen Sie nun vorsichtig, die Knie zum Boden zu bewegen.
6. Stellen Sie sich wieder hin, die Arme an der Seite herabhängend, die Handflächen nach vorn. Heben Sie nun beide Arme bis zu den Schultern nach vorne und oben wie beim Gewichtheben, ballen Sie die Fäuste und drehen Sie die Handgelenke.
7. Strecken Sie sich zur Seite und versuchen Sie, mit einer Faust den Boden zu berühren. Die andere Faust klemmen Sie dabei unter die Achselhöhle. Dann umwechseln.
8. Stellen Sie sich mit gestreckten Beinen hin und versuchen Sie dann, mit den entspannten Armen den Boden zu erreichen.

9. Stellen Sie beide Füße eng zusammen. Schwingen Sie nun beide Arme seitwärts hoch, dann nach vorn und dann nach oben. Stellen Sie sich auf die Zehenspitzen und probieren Sie, wie hoch Sie dabei kommen. Halten Sie diese Position ein paar Sekunden. Senken Sie die Arme und wiederholen Sie den Ablauf.

10. Rennen Sie auf der Stelle, etwa eine Minute lang.

Nach dieser Abfolge setzen Sie sich auf einen Stuhl und lassen den Oberkörper nach vorn fallen (siehe Bild). Die Arme liegen lose auf den Oberschenkeln, die Hände sind entspannt. Atmen Sie schnell, dann fast schon japsend, und lassen Sie dann Ihren Atem wieder langsamer werden. Konzentrieren Sie sich in Gedanken auf das Bild Ihrer Visierung. Sprechen Sie sich vor: »Ich bin ent-

spannt. Mein Puls geht gleichmäßig. Ich fühle Ruhe.« Nach ein paar Minuten wird genau das eintreten. Benutzen Sie diese Übung auch von Zeit zu Zeit im Wettkampf, oder wenn eine Krise eintritt.

Bald wird Ihr Puls den Ruhezustand erreicht haben oder sogar darunter liegen. Sie sind nun bereit für die letzten Vorbereitungen auf Ihrem Stand. Legen Sie Ihre Ausrüstung zurecht und benutzen Sie dabei die Checkliste. Dann beginnt das spezielle Aufwärmen mit der Pistole. Halten Sie die Waffe jeweils für 15 bis 20 Sekunden in den Halteraum und setzen Sie dann wieder ab. Wiederholen Sie das fünf Minuten lang. Wenn trockenes Abziehen gestattet ist, können Sie das mit den Halteübungen kombinieren. Schnellfeuer-Schützen können sich unmittelbar vor ihrem Durchgang auf dem Testschießstand warmschießen.

Kapitel 18

Der Wettkampf

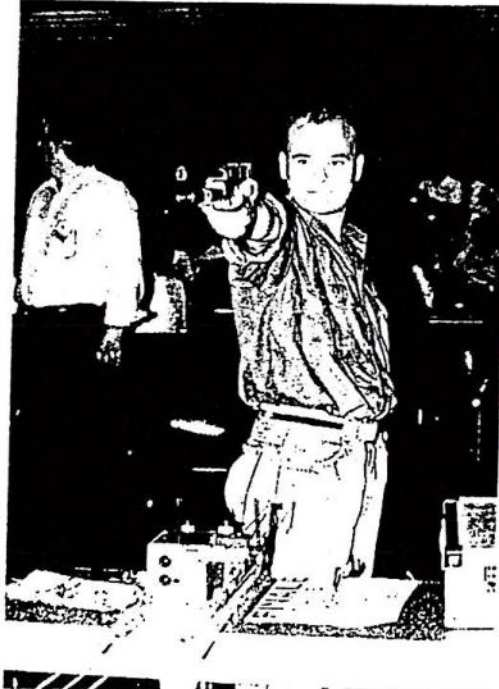
Mit diesen letzten Vorbereitungen auf dem Schießstand beginnt der eigentliche Wettkampf. Die Vorbereitung ist bereits ein Teil davon, die Halteübungen sollen Ihre Muskeln auf die folgenden Belastungen einstellen. Die Feinkoordinierung, die Sie für einen ruhigen Anschlag und sauberes Halten benötigen, läßt sich nämlich nicht wie ein Lichtschalter anknipsen. Wenn Sie also nicht ausreichend Zeit für dieses feine Einrichten auf das Ziel einplanen, werden Sie zu Beginn des Schießens nicht die volle Leistungsfähigkeit besitzen. Sie halten unruhig, lösen ruckartig aus, und Ihr Selbstbewußtsein wird nach den ersten schlechten Schüssen baden gehen. Planen Sie also genügend Zeit für diese Aufwärm-Halteübungen ein.

Im Teil II haben wir über Taktiken gesprochen, die man bei den einzelnen Disziplinen anwenden kann. Aber es gibt ebenso Taktiken, die Sie in jedem Wettkampf gebrauchen können. Seien Sie pünktlich auf dem Schießstand, so daß Sie alle Vorbereitungen in Ruhe erledigen können. Zeitnot in diesem Stadium baut unnötige emotionale Spannungen auf. Aber Sie dürfen auch nicht zu früh kommen. Wenn Sie auf dem Schießstand herumhängen, bei anderen Wettkämpfen zusehen und die Ergebnislisten studieren, hat das einen negativen Ein-

fluß. Bleiben Sie bei Ihren Mannschaftskollegen oder beim Trainer und vermeiden Sie den Kontakt zu anderen Wettkämpfern zu diesem Zeitpunkt.

Ab und zu wird es in jedem Wettkampf irgendeine Störung geben. Das kann der Wind sein, Lichtwechsel oder plötzlicher Lärm, wovon alle Schützen betroffen sind. Es kann aber auch etwas sein, was

Der junge Dirk Köhler schießt Schnellfeuer- und Luftpistole gleichermaßen gut.



nur Sie betrifft, wie zum Beispiel eine defekte Scheibenzuganlage, Störungen durch Nachbarschützen oder eine über-eifrige Standaufsicht. Bereiten Sie sich auch schon im Training auf diese möglichen Störungen vor und planen Sie ausreichend Reservezeit ein.

Der Wind ist eine der häufigsten Schwierigkeiten, aber wenn Sie speziell bei Wind trainiert haben, dürften Sie damit klarkommen. Während eines Wettkampfs ist die richtige mentale Einstellung dazu wichtig, oder Ihre Leistung geht drastisch zurück. Denken Sie daran, daß der Wind nicht nur auf die Flugbahn des Geschosses wirkt. Akzeptieren Sie, daß Sie jetzt nicht mehr so ruhig halten können und konzentrieren Sie sich auf die Elemente, die nicht vom Wind betroffen sind, also korrekte Ausrichtung der Visierung und sauberes Abziehen. Wenn es unberechenbare Böen gibt, bleiben Sie ruhig: warten Sie auf Ruhepausen, überhasten Sie aber dennoch nichts. Das erfordert zusätzliche Konzentration, denn Sie müssen ja trotzdem das Zeitlimit einhalten. Wind beeinflusst alle Schützen; am Ende wird der gewinnen, der ihn ignoriert und sich auf seine Technik konzentriert.

Andere Veränderungen (Licht, Wetter usw.) werden Sie nicht stören, wenn Sie darauf vorbereitet sind. Folgen Sie den Routineabläufen, die Sie im Training geübt haben. Wenn die Temperatur wechselt, stellen Sie Ihre Kleidung darauf ein und nehmen Sie entsprechende kalte oder warme Getränke mit auf den Stand.

Wenn sich die Störung nur auf Ihren Schießstand bezieht, bleiben Sie vor allem ruhig. Ihr Trainer sollte in der Nähe sein und eingreifen können (wobei er allerdings ohne Erlaubnis der Aufsicht nicht hinter die Absperrung darf). Wenn

das nicht klappt, müssen Sie selbst aktiv werden. Es bringt nichts, die Störung zu »ignorieren« und einfach weiterzuschießen. Ihr Unterbewußtsein hat das Problem ebenfalls registriert. Das stört aber die Konzentration, die Schüsse werden schlechter, was Sie wiederum noch mehr demoralisiert. Wenn Sie sich dagegen mit der Störung beschäftigen, bleiben Sie zufrieden, und wenn ein anderer Schütze für die Störung verantwortlich war (bei fremden Schüssen auf Ihre Scheibe zum Beispiel), können Sie ihm den Ärger aufbürden. Dazu müssen Sie allerdings die Regeln der Sportordnung kennen.

Nach jeder Pause im Wettkampf brauchen Sie einige Zeit um »wieder reinzukommen«, die Konzentration und die Muskelkoordination neu aufzubauen. Planen Sie diese zusätzliche Zeit für Trockenanschläge mit ein, wenn Sie pausieren.

Egal wie gut Sie im Training waren, im Wettkampf zählt Ihr dortiges Resultat. Setzen Sie also Ihre Erwartungen nicht zu hoch an. Rechnen Sie möglichst nicht mit und konzentrieren Sie sich auf die Technik. Es reicht, wenn Sie in etwa ahnen, ob Sie über oder unter Ihrer Trainingsleistung liegen. Wenn Sie schlecht begonnen haben, versuchen Sie das Ergebnis zu bringen, was eben an diesem Tag möglich ist. Denken Sie an die Gesetze des Zufalls. Eine schlechte Serie kann zu jeder Zeit des Wettkampfs auftreten, ein schlechter Start muß nicht unbedingt ein schlechtes Endergebnis nach sich ziehen. Was immer auch passiert, schauen Sie nach vorn und nie zurück. Die einzigen Schüsse, die Sie beeinflussen können, sind die, die Sie noch abzufeuern haben.

Jetzt kommt ein Punkt, den Sie wahr-

scheinlich bisher anders gelernt hatten:

Denken Sie nicht zu lange darüber nach, warum der letzte Schuß schlecht gewesen ist. Erinnern Sie sich an den letzten perfekten Schuß, greifen Sie das Gefühl auf, das Sie dabei hatten und knüpfen Sie daran wieder an. Sollte der Schuß deshalb schlecht gewesen sein, weil sich zum Beispiel die Lichtverhältnisse geändert haben, besitzen Sie genügend Erfahrung, um die Visierung dennoch zu korrigieren. Die Erinnerung an einen positiven Ablauf schützt Sie davor, den Fehler noch einmal zu machen. Eine genaue Analyse der Fehler sollte erst, gemeinsam mit Ihrem Trainer, nach Wettkampfe stattfinden.

Wenn Sie in Schwierigkeiten kommen, halten Sie an, entspannen Sie sich und reduzieren Sie den Pulsschlag mit Hilfe einer autosuggestiven Übung, wie wir

sie beschrieben haben. Suchen Sie Blickkontakt zu Ihrem Trainer. Schießen Sie auf keinen Fall unverdrossen weiter!

Ein letzter Punkt: Schlechte Treffer sind normalerweise das Ergebnis eines menschlichen Fehlers. Aber es gibt immer die winzige Möglichkeit, daß es diesmal an der Waffe oder der Munition gelegen hat.

Nach dem Wettkampf

In der Zeit nach der Aufregung und intensiven Anspannung eines Wettkampfs sollten Sie langsam wieder körperlich und geistig ein paar Stufen zurückschalten. Sie sollten alles vermeiden, was mit Schießen zu tun hat, nur einige Übungen zur Erhaltung der Kondition durchführen. Beschäftigen Sie sich mit anderen Sportarten als Schießen. Diese ruhige Phase

Nach dem Wettkampf kann der Trainer bei der Analyse des Ergebnisses helfen.



sorgt dafür, daß Sie wieder ehrgeizig und hungrig auf das nächste Schießtraining warten. Versuchen Sie, soviel Nutzen wie möglich aus dem Wettkampf zu ziehen. Analysieren Sie sorgfältig die Ergebnisse und die einzelnen Wettkampfphasen mit dem Trainer oder anderen erfahrenen Schützen. So ein »Nachruf« hilft Ihnen beim Erkennen von Fehlern in der Technik, der Taktik und in Ihrem Verhalten. Wenn sie erst einmal erkannt sind, können die Fehler im zukünftigen

Training eliminiert werden.

Ihr Trainingsplan sollte zum Ende der Schießsaison eine Phase enthalten, in der Sie für mehrere Wochen vollkommen auf das Schießen verzichten. In dieser Ruhezeit tun Sie etwas für die körperliche Fitneß im Hinblick auf die nächste Trainingsphase. Nach einer solchen Pause können Sie mit neuem Elan und ohne die alten Fehler in die nächste Saison starten.

Kapitel 19

Schießsport in der Öffentlichkeit

Wir Schützen müssen uns darüber im klaren sein, daß wir so ziemlich die einzigen Leute auf der Welt sind, die sich für diesen Sport interessieren!

Obwohl es sicherlich Millionen von Schießsportfreunden auf der Welt gibt, die entweder Meisterschaften mitschießen oder auch nur im Keller mit dem Luftgewehr ihre Treffkünste erproben, sind wir, relativ gesehen, nur eine kleine Minderheit, die auch nicht so ganz einsehbar ist, warum die anderen nicht so denken wie wir. Also müssen wir versuchen, mehr Leute für unseren schönen Sport zu begeistern.

Unglücklicherweise scheinen wir uns nur darüber zu beschweren, anstatt die Dinge selbst in die Hand zu nehmen und zum Beispiel die Medien für das Sportschießen zu gewinnen. Können wir an dieser Situation etwas ändern? Sicherlich können wir unser Ansehen in der Öffentlichkeit verbessern und unserem Sport zu größerer Popularität verhelfen.

Bis jetzt hat sich allerdings in irgendeiner organisierten Form so gut wie nichts getan. Die Schützen selbst reden sich damit heraus, daß derartige Aktionen von der Spitze her organisiert werden müßten. Andererseits wissen wir, daß aus kleinen Samenkörnern später dicke Eichen werden, und genauso kann der einfache Sportschütze in seinem

Verein den Ball zum Rollen bringen.

Aber wie präsentiert man am besten den Schießsport? Einige Vorschläge für den Anfang hätten wir bereits:

Wir Schützen sind verantwortungsbewußte Menschen

Es hat in der Geschichte immer wieder Versuche gegeben, über Waffengesetze den Verkauf und den Besitz von Schusswaffen einzuschränken (siehe auch Kapitel 20: Waffenrecht). Das Argument, das dabei am meisten vorgebracht wird, lautet: Das reduziert die Kriminalitätsrate. Welch ein Unsinn! Wir Sportschützen sollten uns gemeinsam gegen diese Vorwürfe wehren. Die meisten Schusswaffen, die bei Verbrechen eingesetzt wurden, stammen nicht aus privaten Beständen. Es sind zumeist illegal eingeführte, bei der Polizei oder dem Militär entwendete Waffen. Natürlich, das sollte man nicht verschweigen, sind auch private Waffen darunter, die unzureichend gesichert aufbewahrt wurden und bei einem Einbruch gestohlen wurden. Eine ausreichende Sicherung der Schusswaffen zuhause fordert also nicht nur das Waffengesetz, sondern auch unser Verantwortungsgefühl als Sportschützen. Aber diese Tatsachen muß man immer und im-

mer wieder in Diskussionen vorbringen, wenn Sportschützen als »Waffennarren« diffamiert werden, ohne daß irgendjemand diese Vorurteile einmal überdenkt.

Regelmäßige Berichte in der Presse, vielleicht auch bei lokalen Rundfunk- und Fernsehsendern helfen dabei, unseren Sport als das darzustellen, was er wirklich ist: für uns der spannendste Sport der Welt, entspannend und aufregend zugleich, ohne Sportunfälle, Knochenbrüche – einfach ein Sport mit vielen ebenso denkenden Sportkameraden. Machen wir den Journalisten klar, daß Schützen verantwortungsbewußte und hochtrainierte Leistungssportler sind. Verbrechen hat nichts zu tun mit Sportwaffen. Wir kennen keinen Kriminellen unter unseren Schützenkameraden. Waffengesetze werden von gesetzes-treuen Bürgern aufgestellt und von gesetzes-treuen Sportschützen eingehal-

ten, und durch strengere Waffengesetze konnte noch niemals in der Geschichte die Zahl der Verbrechen verringert werden.

Präsentation der Ergebnisse

Zuschauer kommen nur dann zu unseren Schießwettkämpfen, wenn sie schnell und ausführlich über die erzielten Ergebnisse informiert werden. Immer noch gibt es selbst internationale Wettkämpfe, bei denen eine Liste der Resultate erst lange nach der Siegerehrung als Buch herausgegeben wird. Der einzelne Schütze, der nicht gerade bei den Siegern war, erfährt seinen Rang erst viel später, und die Zuschauer scheinen nur störende Zaungäste zu sein. Oft genug gibt es nicht einmal eine Anzeigetafel, an der die Ergebnisse notiert werden.

Dichtgedrängt stehen die Zuschauer und Schützen bei den Deutschen Meisterschaften in München vor der Ergebnistafel.



Wundert es da jemanden, wenn für Nichteingeweihte dieser Sport langweilig ist? Schließlich ist ja auch das Wettkampfprogramm nicht gerade spannend: Da stehen ein paar einsame Schützen an der Feuerlinie, ab und zu knallt es, und die zurückgefahrenen Scheiben werden so fix gewechselt, daß dem Zuschauer nicht mal ein schneller Blick auf das Trefferbild gegönnt wird.

Seit einigen Jahren hat sich allerdings die Internationale Schützenunion UIT einiges einfallen lassen. Im Match werden hinter den Schützen die einzelnen Zehnerserien von der Standaufsicht (provisorisch) ausgewertet und auf einer Tafel notiert. So haben die Zuschauer einen Überblick über den ungefähren Stand. Bei Kontinent- und Weltmeisterschaften, Weltcups und Olympischen Spielen werden »Finale« geschossen: Die jeweils besten sechs oder acht Schützen aus dem Wettkampf treten noch einmal für zehn Schuß gegeneinander an. Jeder Schuß bei den Präzisionsdisziplinen, jede Fünferserie bei den dynamischen

Disziplinen wird getrennt ausgewertet, zum alten Ergebnis addiert und der momentane Stand auf einer riesigen Anzeigetafel notiert. Die Schußwerte werden dazu in Zehntelringen angeführt. Ein nervenstarker Schütze kann so mit vielen Innenzehnern an einem anderen vorbeiziehen, der nur knapp angekratzte Zehner traf.

Der allerneueste Schrei ist eine Ultraschallanlage aus der Schweiz, bei der überhaupt keine Scheiben mehr benutzt werden. Seit 1990 schießt man beim Weltcup im Finale mit diesem System. Die Schützen zielen auf ein schwarzes Loch in Spiegelgröße. Fliegt dort das Geschos hindurch, melden hochempfindliche Mikrofone die Lage des »Treffers« an einen Computer. Der wiederum rechnet den Treffer bis auf einen Hundertstel Millimeter aus und gibt den Ringwert und die Trefferlage auf einem Bildschirm aus. Auch für Luftgewehr und Luftpistole gibt es diese Systeme schon. Das ganze geht schneller als der bisherige Blick durch das Beobachtungsfernrohr. Die

Bis zu 1000 Zuschauer beobachten gespannt die Finalwettkämpfe.



Zuschauer sind so immer auf der Höhe des Geschehens und feuern auch im Finale zwischen den Schüssen ihre Favoriten mit Klatschen oder Hupkonzerten an. Das wäre vor zehn Jahren noch undenkbar gewesen! Nutzen Sie die Gelegenheit und fahren Sie im Mai zu den beiden Weltcups im deutschsprachigen Raum nach München und Zürich. Auch bei den Deutschen Meisterschaften jeweils im August auf der Olympia-Schießanlage in München können Sie Wettkampfluft schnuppern und nebenbei die neuesten Produkte der Waffenindustrie begutachten.

Auch bei kleineren, regionalen Wettkämpfen haben sich die Veranstalter Gedanken gemacht, wie man den Zuschauer attraktiveren Schießsport bieten kann. Herausragendstes Beispiel ist der SGU-Cup im kleinen Schweizer Örtchen Näfels. Hier treffen sich jedes Jahr im Herbst Olympiasieger, Welt- und Europameister aus der ganzen Welt, um Luftgewehr und Luftpistole zu schießen. Der Organisator, Bankdirektor Gabriel Kunder, hat es mit viel persönlichem Einsatz geschafft, auch die Medien für sein Schieß-Spektakel zu interessieren. Warum sollte ein solches Match in Wuppertal, München oder Buxtehude nicht auch funktionieren?

Einige Vorschläge für einen neuartigen Luftpistolen-Wettkampf:

1. Die Schützen legen ihre Scheiben in Zehnerserien nach hinten auf einem Stuhl ab.
2. Die Standaufsicht sammelt die Scheiben ein und wertet sie kurz vorläufig aus. Das Ergebnis gibt man per Sprechfunk

an eine Sammelstelle (z.B. »Stand 14: 93 Ringe«). Ohne Sprechfunk können die Scheiben direkt zur Sammelstelle gebracht werden, wo sie vorgewertet werden.

3. Ein anderer Helfer schreibt die vorläufigen Ringzahlen an eine große Anzeigetafel mit deutlich sichtbaren, vorher angeschlagenen Namen. Die Anzeigetafel sollte dort stehen, wo man Platz hat und sich auch unterhalten kann, also nicht im Gang und möglichst groß sein. 100 interessierte Zuschauer können auf einer ausgehängten Computerliste gleichzeitig nichts erkennen.

4. Das jeweils beste Zehner-Ergebnis in einer senkrechten Reihe wird farblich markiert.

5. Die Scheiben wandern sofort weiter zur endgültigen Auswertung. Es hat sich gezeigt, daß bei 90 Prozent die vorgewerteten Ringzahlen stimmen.

6. Lassen Sie zum Schluß die besten Schützen noch einmal in einem Finale antreten. Dabei dürfen die Zuschauer zwischen den Schüssen auch klatschen und buhen, je nach Ergebnis. Selbst eine Auswertung nach Zehntelringen ist preisgünstig möglich: Es gibt kleine Plasticschablonen, die beim Auswerten die Zehntel anzeigen.

Bringen Sie junge Menschen in Ihren Schießclub

Schweden, eigentlich ein kleines Land, hat im Verhältnis zu seiner Größe mehr Medaillen bei Weltmeisterschaften für Luftdruckwaffen errungen als alle anderen teilnehmenden Staaten. Warum? Weil in Schweden die Schulkinder bereits ab neun Jahren mit Luftpistole und Luftgewehr beginnen. Sie trainieren den

Winter über, und im Frühling werden über das ganze Land verstreut Wettkämpfe organisiert. Die Kinder mögen das. Es gibt Klassen, die nach dem Alter aufgeteilt sind. Die 9-11jährigen dürfen sitzen und die Waffe auflegen, ebenso die 12-13jährigen Schüler. Die Gruppe mit 14 und 15 Jahren steht, darf aber die Pistole mit beiden Händen halten, und die 16-18jährigen schießen den normalen Sportanschlag. Denken Sie daran: das sind keine Sportschützen im Verein, sondern Schulkinder beim Breitensport! Die besten drei Jugendlichen aus jedem Bezirk fahren zur nationalen Ausscheidung. Die großangelegten Wettbewerbe schüren ein großes Interesse am Schießen mit Luftdruckwaffen, und viele Starter gehen später zum Schießen mit scharfen Feuerwaffen über. Und diese Wettkämpfe lassen sich überall aufziehen – man braucht nur Mitarbeiter, um sie zu organisieren.

Die Herausforderung der Zukunft

Der schnellste, leichteste und billigste Weg zum Spitzenschützen der Weltklasse führt über die Luftpistole. Diese Art des Schießens kann man bequem zu-

hause im Hobbykeller durchführen. Sie sind nicht vom Wetter abhängig, und auch die oft langen Anfahrzeiten zum Schützenhaus entfallen. Die Geschosse sind billig (etwa ein Pfennig pro Diabolo), ebenso eine erste einfache Luftpistole. Bald werden Sie sich natürlich eine Wettkampfpistole zulegen. Es ist nämlich einfacher, die Grundlagen des Pistolenschießens zu erlernen, wenn man durch den Rückstoß nicht gestört wird.

In vielen europäischen Ländern, so in Deutschland, England oder Schweden, gibt es Bundes- und Landesligen für Luftgewehr und Luftpistole. Hunderte von Luftpistolenteams schießen dort über die Wintersaison, bevor es mit den scharfen Waffen weitergeht. Die Resultate stehen in den Schützenzeitungen, und es gibt ein Auf- und Abstiegssystem wie beim Fußball. Dabei steht nicht unbedingt der Leistungsgedanke im Vordergrund. Das Schießen mit Luftgewehr und Luftpistole in der Bundesrepublik hat sich zum Volksschießsport entwickelt, und die unzähligen guten Sportschützen, die die Deutschen seit Jahren in der Weltspitze haben, begannen alle irgendwann einmal mit diesen Waffen.

Eine Warnung zum Schluß: Seien Sie vorsichtig! Wer einmal mit dem wunderschönen Sport Pistolenschießen angefangen hat, hört nie wieder auf.

Kapitel 20

Waffenrecht

Eine Lehrbuch über sportliches Pistolenschießen wäre unvollständig, würde man nicht auf die Bestimmungen eingehen, die das deutsche Waffengesetz für den Erwerb und den Besitz von Schusswaffen vorgibt. Zum Redaktionsschluß im November 1991 stand die Novellierung des Waffengesetzes noch bevor. Die meisten Punkte, die in diesem Buch besprochenen Disziplinen betreffen, bleiben aber voraussichtlich unverändert. Genauere Auskünfte zur Rechtslage finden Sie unter anderem jeden Monat im internationalen Waffenmagazin VISIER (siehe Adressen).

Luftpistolen mit einer Geschoßenergie unter 7,5 Joule dürfen in der Bundesrepublik ab 18 Jahren frei verkauft werden. Jugendliche dürfen, unter Aufsicht der Eltern oder im Verein, bereits ab 14 Jahren damit schießen. Sportvereine können darüber hinaus Sondergenehmigungen beantragen, die die Altersgrenze beim Training im Verein auf 12 Jahre herabsetzen. Das ist deshalb wichtig, weil die Schülerklasse des Deutschen Schützenbundes alle Altersstufen vom 12. bis zum vollendeten 15. Lebensjahr umfaßt.

Für Kleinkaliberpistolen (Sport-, Standard- oder Schnellfeuerpistole, Freie Pistole) benötigt man eine Waffenbesitzkarte. Auf dieser Karte sind alle Daten

der Waffe (Kaufdatum, Verkäufer, Waffennummer) eingetragen; sie muß beim Transport der Waffe zum Schießstand oder zum Büchsenmacher mitgeführt werden. Nach dem zur Zeit gültigen Waffengesetz (Paragraph 28 WaffG.) muß jeder Schütze ein halbes Jahr regelmäßig am Training eines Vereins teilgenommen haben. Er braucht dafür kein Mitglied zu sein, weil das Grundgesetz jeden Vereinszwang verbietet. In der Praxis dürfte es allerdings schwierig sein, einen Verein zu finden, der einen Schützen ohne Mitgliedschaft ein halbes Jahr mittrainieren läßt. In der Novellierung ist eine Anwartschaft von zwölf Monaten vorgesehen.

Zwei Kurzwaffen entsprechen dem momentanen "Regelbedürfnis", bei dem der Sportschütze ohne Schwierigkeiten seine Waffenbesitzkarte (WBK) bekommt. In der Neufassung soll das Regelbedürfnis auf (wahrscheinlich) sechs Kurzwaffen erhöht werden: Mit einer Freien Pistole kann man keine Schnellfeuer-Wettkämpfe mitschießen, für die Disziplin KK-Sportpistole wird wiederum eine bestimmte Griff-Form vorgeschrieben, die Handschuhgriffe wie bei der Schnellfeuerpistole ausklammert.

Genehmigt werden in der Regel auch nur solche Waffenmodelle, die auf sportliche Disziplinen und Bleigeschosse aus-

gerichtet sind. Das führt bei Großkaliber-Pistolen oft zu Problemen. Nach der Sportordnung müssen Waffen für die Disziplin Sportpistole Großkaliber bestimmten Anforderungen genügen (siehe Kapitel 7). Eine 15schüssige Pistole im Kaliber 9 mm Parabellum erfüllt diese Kriterien nicht. Für diese Waffen bieten andere Sportverbände, so der Bund Deutscher Sportschützen BDS und der Bund der Militär- und Polizeischützen eigene Wettkämpfe an (siehe Adressen).

Wenn man eine Waffenbesitzkarte beantragt, muß der Schütze einen Antrag ausfüllen, im Verein bestätigen lassen und gemeinsam mit einem polizeilichen Führung zeugnis bei der Ordnungsbehörde einreichen. In einigen Bundesländern ist das die Polizei (z.B. Nordrhein-Westfalen), in anderen Ländern wie Baden-Württemberg sind die Ordnungs- und Landratsämter dafür zuständig. Die Karte kostet etwa 65 Mark und gilt ein Jahr. In dieser Zeit darf sich der Karteninhaber eine Schußwaffe entsprechend der Karteneintragung kaufen. Der Kauf muß dann der Behörde innerhalb von 14 Tagen angezeigt und die Eintragung abgestempelt werden. Bei Sportschüt-

zen gilt die Karte gleichzeitig für den Munitionserwerb im aufgeführten Kaliber. Schützen, die keine eigene Waffenbesitzkarte haben und, zum Beispiel mit einer Leihwaffe, auf dem Schießstand trainieren, können dort für den sofortigen Verbrauch ohne eine weitere Berechtigung Munition kaufen.

Beim Verkauf einer WBK-pflichtigen Waffe muß der (berechtigte) Käufer angegeben werden, die Waffe wird dann aus der WBK ausgetragen und in die Karte des Käufers eingetragen. Wird die Waffe über eine Kleinanzeige schriftlich angeboten, muß ein Hinweis auf die benötigte Erwerbserlaubnis im Anzeigentext enthalten sein.

Die Schußwaffen müssen in der Wohnung des Besitzers sicher und vor Unbefugten verschlossen aufbewahrt werden. Waffen und Munition müssen getrennt gelagert werden. Meist schauen sich die örtlichen Polizisten einmal im Jahr an, wie die Waffen aufbewahrt werden.

Das alles hört sich komplizierter an, als es eigentlich ist. Die meisten Regelungen lernt man quasi nebenbei im Verein, ein Jurastudium für Waffenbesitzer ist deshalb (vorläufig) unnötig.

Kapitel 21

Maße und Kaliber

Obwohl bereits 1978 im EG-Raum ein internationales Maßsystem mit neu definierten physikalischen Einheiten (»SI-Einheiten«) eingeführt wurde, bleiben die Schützen konservativ. Sie halten weiterhin an den älteren Bezeichnungen Pond und Kilopond für Kraft und Kilopondmeter für Arbeit und Energie fest. Da sich auch die Sportordnung des Deutschen Schützenbundes bei den Angaben für Mindestabzugswiderstände an Kilopond bzw. Kilogramm orientiert, wurden in diesem Buch diese Einheiten übernommen, damit keine komplizierten Umrechnungen erforderlich sind.

Die wichtigsten Einheiten in Kürze:

Physikalische Größe	Umrechnungen		alt		neu	
	alt	neu	alt	neu	alt	neu
Kraft	Kilopond (kp) 1000 p = 1 kp	Newton (N) 1 N = 1 kg m/s ²	1 kp	9,81 N	1 N	0,102 kp
Masse	Gramm (g), Kilogramm (kg) 1000 g = 1 kg		–		–	
Arbeit/ Energie	Kilopondmeter (kpm)	Nm (Newtonmeter), Joule (J) = 2,778 · 10 ⁻⁷ kWh (Kilowattstunde)	1 kpm = 9,81 Nm oder 9,81 J		1 Nm oder J = 0,102 kpm	

Luftdruckwaffen, die ihre Geschosse mit einer Energie unter 7,5 Joule abfeuern, sind ab 18 Jahren frei zu erwerben. Dieser Energiewert entspricht etwa einer Geschwindigkeit von 175 m/s mit einem normalen Diabolo 4,5 mm (0,5 Gramm). Ein Joule entspricht der Energie eines 100 Gramm schweren Körpers, der aus einem Meter Höhe auf den Boden fällt.

Die wichtigsten Kaliber nach der DSB-Sportordnung

Disziplin	Geschoß, Kaliber in mm	in Zoll
Luftpistole	4,5 mm Diabolo	.177
KK-Sportpistole, Standardpistole Freie Pistole	5,6 mm Randfeuer, Bleigeschoß	.22 long rifle
Olympische Schnellfeuerpistole	5,6 mm kurz Randfeuer, Bleigeschoß	.22 short
GK-Sportpistole	7,62 mm bis 11,5 mm, Bleigeschoß	.32 S & W long Wadcutter .45

Kapitel 22

Adressen

(Stand: Mai 1996)

Literatur:

Internationale Schützen-Union (UIT),
Geschäftsstelle, Bavariaring 21, 80336
München, Telefon 0 89/53 10 12, Fax
5 30 94 81 (UIT-Wettkampfregelein,
Verbandszeitschrift UIT-Journal)

Deutscher Schützenbund, Lahnstraße
120, 65195 Wiesbaden, Telefon 06 11/
46 80 70, Fax 06 11/4 68 07 49 (DSB-
Sportordnung, Lehrgänge der DSB-
Schießsportschule, Verbandszeitschrift
Deutsche Schützenzeitung)

VISIER Verlag, Postfach 48, 56366
Katzenelnbogen, Telefon 0 64 39/
9 12 90, Fax 91 29 21 (Das interna-
tionale Waffenmagazin VISIER,
VISIER-Videos »Sportliches Pistolen-
schießen Teil I und II«, VISIER Special
Nr. 4 »Druckluftwaffen«). Ab -Oktober
1996: VISIER Verlag, Erich-Kästner-
Straße 2, 56379 Singhofen, Telefon
0 26 04/9 78-02

DSB-Landesverbände

Badischer Sportschützenverband,
Postfach 1249, 69170 Leimen, Tele-
fon 0 62 24/7 60 99, Fax 10 62 24/
7 77 50

Bayerischer Sportschützenbund,
Olympia-Schießanlage, 85748 Hoch-
brück, Telefon 0 89/3 16 94 90, Fax
0 89/31 69 49 50

Schützenverband Berlin-Brandenburg,
Niederneuendorfer Allee 12-16, 13587
Berlin, Telefon 0 30/3 35 13 51, Fax 0 30/
3 35 14 65

Brandenburgischer Schützenbund,
Michendorfer Chaussee 16, 14403 Pots-
dam, Telefon und Fax 03 31/2 80 41 21

**Schützenverband Hamburg und Um-
gegend**, Ehestorfer Heuweg 14, 21149
Hamburg, Telefon 0 40/7 96 23 88, Fax
0 40/7 96 67 59

Hessischer Schützenverband, Schwan-
heimer Bahnstraße 115, 60529 Frank-
furt/M., Telefon 0 69/9 35 22 20, Fax
0 69/93 52 22 23

**Landesschützenverband Mecklen-
burg-Vorpommern**, Platz der Freund-
schaft 1, 18059 Rostock, Telefon 03 81/
44 84 65, Fax 03 81/4 00 89 05

**Niedersächsischer Sportschützenver-
band**, Wunstorfer Landstraße 57, 30453
Hannover, Telefon 05 11/48 04 08 und
48 39 28, Fax 05 11/48 12 28

Norddeutscher Schützenbund, Winterbeker Weg 49, 24114 Kiel, Telefon 04 31/ 6 48 61 64, Fax 04 31/6 48 61 86

Nordwestdeutscher Schützenbund, Bramstedter Kirchweg 61, 27211 Bassum, Telefon 0 42 41/26 68, Fax 0 42 41/ 54 51

Oberpfälzer Schützenbund, Schützenstraße 99, 92536 Pfreimd, Telefon 0 96 06/18 17, Fax 0 96 06/18 59

Pfälzischer Sportschützenbund, Hohenzollernstraße 22, 67433 Neustadt, Telefon 0 63 21/8 21 40, Fax 0 63 21/ 35 44 24

Rheinischer Schützenbund, Berthavon-Suttner-Straße 39, 40595 Düsseldorf, Telefon 02 11/70 40 47, Fax 02 11/ 7 00 97 97

Schützenverband Saar, Gebäude 54, 66123 Saarbrücken, Telefon 06 81/ 3 87 92 40, Fax 3 87 92 68

Sächsischer Schützenbund, Hans-Driesch-Straße 2b, 04179 Leipzig, Telefon 03 41/28 18 46, Fax 03 41/ 2 11 70 36

Schützenverband Sachsen-Anhalt, Thietmarstraße 18, 39128 Magdeburg, Telefon 03 91/2 56 01 20, Fax 03 91/ 2 56 01 39

Südbadischer Sportschützenverband, Friedrichstraße 40, 77654 Offenburg, Telefon 07 81/3 82 72, Fax 07 81/3 82 74

Thüringer Schützenbund, Arndtstraße 5, 99096 Erfurt, Telefon 03 61/3 61 31 App. -15 oder -21, Fax 03 61/3 61 47

Westfälischer Schützenbund, Eberstraße 30, 44145 Dortmund, Telefon 02 31/81 86 44, Fax 81 48 30

Württembergischer Schützenverband, Moltkestraße 54, 74076 Heilbronn, Telefon 0 71 31/95 39 80, Fax 0 71 31/17 89 71

Firmenadressen

Hier eine Auswahl von Fachhändlern und Importeuren ohne Anspruch auf Vollständigkeit:

F = Fachhändler, **G** = Großhandel (kein Verkauf an Endverbraucher), **H** = Hersteller, **I** = Importeur.

Alljagd, Postfach 1145, 59521 Lippstadt, Telefon (0 29 41) 5 90 55, Fax 34-28. Versand und Ladengeschäfte, Katalog; Zubehör und Munition. (F, I)

Schieß-Sport-Center Allermann, Alter Weg 61, 28870 Ottersberg, Telefon (0 42 05) 4 09 und 4 00, Fax 22 27. Katalog 80 Seiten; Sportwaffen, Schießkleidung, Munition und Zubehör, Versand von Gebrauchtwaffenlisten. (F, H, I)

Frankonia Jagd, 97064 Würzburg, Telefon (0 93 02) 20 81, Fax 2 02 00. Versand und Ladengeschäfte, Katalog 460 Seiten; Freizeit- und Match-Modelle, Schießkleidung und Zubehör, Gebrauchtwaffenlisten. (F, G, H, I)

Walter Gehmann, Postfach 2844, 76015 Karlsruhe, Telefon (07 21) 2 45 45, Fax 2 98 88. Sportwaffen und Zubehör, Import von Waffen und Griffen von Morini, Schießkleidung. (F, G, H, I)

Schützenbedarf Holme, Rennweg 27, 85435 Erding, Telefon (0 81 22) 9 79 70, Fax 4 25 93. Sportwaffen und Zubehör (F, G, H, I)

Eduard Kettner Versand, 50602 Köln, Telefon (02 21) 5 96 54, Fax 5 96 52 75. Versand und Ladengeschäfte, Katalog 700 Seiten; Freizeit- u. Matchwaffen, Gebrauchtwaffenlisten. (F, G, I)

Knobloch-Optik, Postfach 3620, 76021 Karlsruhe, Telefon (07 21) 2-73 52, Fax 2 98 96. Schießbrillen und Brillen-Vorsätze.

Optikermeister Müller, Ingoistädter Straße 30, 85077 Manching, Telefon (0 84 59) 23 24, Fax 70 69. Schießbrillen-Anpassung.

Karl Nill Maßgriffe, In Schlattwiesen 3, 72116 Mössingen, Telefon (0 74 73) 94 34-0, Fax -30. Katalog fünf Mark; Maßgriffe für alle gängigen Kurzwaffen, Rohlinge.

Schießsport Stelljes, Postfach 1262, 27422 Bremervörde, Telefon (0 47 61) 9 94 00, Fax 99 40 32. Katalog 330 Seiten; Sportwaffen, Munition, Gebrauchtwaffenlisten. (F, H, I)

Ernst K. Spieth, Fritz-Müller-Straße 145, 73730 Esslingen, Telefon (07 11) 31 98 80, Fax 3 19 88 15. Mechanische, elektrische und elektro-akustische Schießanlagen, Schießstand-Zubehör, Planung von Schießständen. (H)

Schießsport Stopper, Achalmstraße 100, 72461 Albstadt, Telefon (0 74 32) 2 18 43, Fax 2 32 42. Schießsport-Ausrüstungen, Jäggi-Schießbrillen. (F, H)

Bezugsquellen

Folgende Hersteller und Großhändler geben Hinweise, bei welchem Fachhändler ihre Produkte erhältlich sind:

Akah, Postfach 310283, 51617 Gummersbach, Telefon (0 22 61) 70 50. U.a. Importeur von Steyr-Waffen und Smith & Wesson

Bernd Bauer Import, Am Galgenturm 2, 97638 Mellrichstadt, Telefon (0 97 76) 8 18 10, Fax 81 81 47. Importeur Pardini-Pistolen.

Dynamit Nobel, Postfach 1261, 53839 Troisdorf, Telefon (0 22 41) 8 90, Fax 89 15 49. Druckluft-Munition RWS

Carl Edelmann Scheibenverlag, Paradiesstraße 20, 89522 Heidenheim, Telefon (0 73 21) 34 01 55, Fax 34 03 54. Schießscheiben, Biathlon-Set.

Feinwerkbau Westinger & Altenburger, Neckarstraße 43, 78727 Oberndorf/Neckar, Telefon (0 74 23) 81 40, Fax 8 14 89. Luftgewehre und Luftpistolen.

Haendler & Natermann Sport, Kasseker Straße 2, 34346 Hann. Münden, Telefon (0 55 41) 70 43 32. Druckluft-Munition H&N.

Hämmerli, Feldbergstraße 9-11, 79761 Waldshut-Tiengen, Telefon (0 77 41) 6 00 50, Fax 6 44 50. Sportpistolen, Freie Pistolen, Luftpistolen

Carl Walther, Karlstraße 33, 89073 Ulm, Telefon (07 31) 1 53 90, Fax 1-53 91 70. Sport- und Schnellfeuerpistolen, Luftpistolen.

Glossar

A

Abzug

Mechanisches bzw. elektromechanisches Teil zum Auslösen des Schusses, das das Schlagstück aktiviert und somit die Patrone zum Zünden bringt bzw. die Druckluft freigibt.

Adrenalin

Menschliches Hormon, das in der Nebenniere produziert wird und u.a. den Herzschlag beschleunigt, den Blutdruck erhöht und die Durchblutung der Haut verringert.

Aerobe Bewegung

Körperliche Tätigkeit der Muskulatur, zu der Sauerstoff benötigt wird.

Akkommodation

Reflexartige Schärfereinstellung des Auges auf eine bestimmte Entfernung, ausgelöst durch ein unscharfes Bild auf der Netzhaut.

Anaerobe Bewegung

Körperliche Tätigkeit, bei der Sauerstoffmangel herrscht und der Körper eine »Sauerstoff-Schuld« eingeht.

Äußerer Anschlag

Von außen sichtbare Körperhaltung eines Schützen beim Schießen.

Auslösegesamtzeit

Zeit vom Fallen der ersten Abzugsklinke bis zum Zünden der Patrone oder, je nach Definition, bis das Geschöß die Mündung verläßt.

Automatik

1. Eine ungenaue Bezeichnung für eine Selbstladepistole 2. Ein unbewußter Akt.

Autonomes Nervensystem

Das vegetative Nervensystem (Sympathicus und Parasympathicus), das die Funktion der inneren Organe regelt und nicht direkt vom Gehirn kontrolliert werden kann.

D

Druckpunkt

Spürbarer Stop auf dem Abzugsweg, Stellung der Abzugszunge unmittelbar vor dem Auslösen.

Duell

Zweite Hälfte des Sportpistolenprogramms, bei dem sechs Fünferserien auf Drehscheiben geschossen werden. Ablauf siehe Kapitel »Sportpistole«.

Dominierendes Auge

Das gradlinig auf einen Gegenstand blickende Auge (siehe Physiologie).

E

Einschießen

Vorgang, bei dem der Schütze die Visierung so einstellt, daß Scheibenmitte und Treffpunkt zusammenfallen.

Elektromyographie

Elektrische Messung und Aufzeichnung

der Muskelanspannung.

F

Fähigkeit

Bereits vorhandene Verhaltensweisen durch Vererbung, bestimmte körperliche Besonderheiten und ähnliches.

Fertighaltung

Ausgangsposition beim Duell- oder Schnellfeuerschießen. Die Waffe muß am ausgestreckten Arm mindestens 45 Grad aus der Waagerechten abgesenkt werden. Beim Duellschießen muß der Schütze nach jedem Schuß in die Fertighaltung zurückgehen.

Fertigkeit

Antrainierbare, erlernte Verhaltensweise, Gegensatz zu Fähigkeiten.

G

Glukose

Dextrose oder Traubenzucker, ein natürlich vorkommender Zucker, der wichtig für die Energieproduktion im Körper ist.

Glycogen

Tierische Stärke. In dieser Form werden Kohlehydrate im Körper eingespeichert.

Großkaliber

1. Nach UIT-Regeln von 7,62 mm (.32) bis 9 mm (.38 Special)
2. Nach DSB-Regeln von 7,62 mm (.32) bis 11,5 mm (.45).

Gruppe

Eine Ansammlung von Schußlöchern auf der Scheibe. Die Größe der Gruppe, die

Lage und Ausrichtung können analysiert werden.

H

Halte

Fachbegriff aus der Biomechanik, der den statischen Zustand im Anschlag beschreibt (Gegensatz zur Bewegung).

Hyperventilation

Übermäßiges, schnelles Einatmen führt zu einem Sauerstoff-Überschuß im Körper, der sich unter anderem durch Muskelzittern äußert.

I

InnererAnschlag

Von außen nicht sichtbarer Spannungszustand der Muskulatur usw. im Anschlag.

Iris

1. Teil des menschlichen Auges, das durch Vergrößern oder Verkleinern einer Öffnung den Lichteinfall auf die Netzhaut und die Schärfentiefe reguliert.
2. Kurzform für Irisblende, ein Zubehörteil der Schießbrille, mit dem der Schütze den Lichteinfall und Schärfentiefe selbst regulieren kann.

Isometrie

Spezielle Form des Muskeltrainings, bei dem die Länge der Muskeln gleichbleibt und nur die Muskelspannung erhöht wird. Die meisten Belastungen der Muskulatur im Schießsport sind isometrisch. Übungen dienen zur Steigerung der Maximalkraft, wenn keine schnellkräftigen Bewegungen erforderlich sind.

Isotonie

Im Gegensatz zur Isometrie wird hier die Länge des Muskels gestreckt, obwohl die Spannung der Muskulatur konstant bleibt.

K

Kaliber

Durchmesserangabe für Läufe oder Geschosse. Im amerikanischen Sprachgebrauch werden diese Maße nicht in Millimetern, sondern in Zoll angegeben (1 Zoll, 1" = 25,4 Millimeter). Bei Einheiten unter einem Zoll entfällt die »0« vor dem Dezimalpunkt (Beispiel .22 anstatt 0,22 Zoll).

Kleinkaliber

Alle Patronen-Kaliber bis 7,62 mm (.32) außer Druckluft-Kaliber 4,5 mm

L

Lichthöfe

Lichtspalte zwischen Kimmeneinschnitt und der linken und rechten Kornseite. Die Breite der Lichthöfe sollte zusammen etwa Kornbreite ergeben. Beim OSP-Schießen ist das Verhältnis bei einigen Spitzenschützen bis zu 2:1, also jeder Lichthof so breit wie das Korn.

M

Magazin

Herausnehmbares Teil einer Selbstlade-pistole, das die Patronen aufnimmt und einzeln dem Verschuß zuführt.

Mentales Training

Trainingsform, bei sich ein Bewegungsablauf in Gedanken vorgestellt wird.

Milchsäure

Abfallprodukt bei der Energiegewinnung im Muskel. Entsteht bei anaerober (sauerstoffloser) Betätigung, verklebt die Muskelfasern und führt zum berüchtigten Muskelkater. Milchsäure (Laktat) wird erst durch neue Sauerstoffzufuhr abgebaut (in geringem Maß auch durch Wärme, heiße Duschen unmittelbar nach der Belastung).

Muskeltonus

Andauernde leichte Grundanspannung der Muskulatur selbst im Ruhezustand.

N

Nachzug

Bewegung der Abzugszunge nach dem Auslösen des Schusses.

O

Offener Anschlag

Frontseite des Körpers der Scheibe zugekehrt. Besserer Seitenhalt als beim steilen Anschlag, aber schlechteres Rückstoß- und Zielverhalten.

P

Positionsgedächtnis

Fertigkeit, bestimmte Körperstellungen im Anschlag, beim Zielen und beim Abziehen einzunehmen und immer wiederholen zu können.

R

Ruhepuls

Herzschlag im Ruhezustand, mindestens 10 Minuten nach der letzten körperlichen Anstrengung.

Roll-over-Abzug

Abzugsverhalten, bei dem der Abzugswiderstand kontinuierlich ansteigt und der Schuß durch »Überrollen« ausgelöst wird

S

Stand

1. Bezeichnung für das Verhältnis des Körpers zu Armen und Beinen im Anschlag 2. Schießstand 3. Die Stelle, von der aus der einzelne Schütze schießt.

Steady-state

Ausgeglichener Zustand von Sauerstoffaufnahme durch Atmen und Sauerstoffverbrauch durch körperliche Tätigkeit (Beispiel Trimm-Dich-Aktion "130").

Stecher

Besondere Form des Abzugs bei Freien Pistolen, minimaler Widerstand, kein spürbarer Abzugsweg. Je nach Konstruktion wird die Übersetzung durch Hebel beschrieben (dreifacher/fünffacher Stecher).

Steiler Anschlag

Ausrichtung zur Scheibe, wenn die Füße im 90-Grad-Winkel zu einer gedachten Linie in Schußrichtung stehen. Dabei ist die Distanz Auge – Visierung am größ-

ten, und die Rückstoßenergie geht (relativ) geradlinig in die Schulter des Schießarms.

Stufenschießen

Spezielle Form des Wettkampftrainings

T

Triggerstop

Begrenzung des Abzugswegs nach dem Auslösen.

Trockentraining

Trainingsform für den Bewegungsablauf ohne scharfen Schuß.

V

Verkanten

Verdrehung der Visierung um die Längsachse.

Verklemmen

Verschiebung der Visierung in der Querachse (Korn steht nicht mittig in der Kimmme, sondern links oder rechts daneben).

Vorzug

Weg der Abzugszunge bis zum Druckpunkt.

Z

Zielbild

Aus der Sicht des Schützen: Visierung und unscharfe Scheibe im Augenblick des Schusses.



Wettkampf und Training mit dem erfolgreichsten Sportschützen der Welt: Ragnar Skanaker, mehrfacher Olympiasieger und Weltmeister in den Disziplinen Freie Pistole, Luft- und Standardpistole, öffnet seine Trickkiste und zeigt den Weg zum Erfolg.

oft ist es nur ein winziger Kniff, der die Leistungen entscheidend verbessert. Mit Skanakers Ratschlägen kann jeder in Ruhe zu Hause oder auf dem Schießstand trainieren. Dieses Handbuch unterscheidet sich von den anderen Schießsport-Lehrbüchern auf dem Markt: Es schreiben erfolgreiche Praktiker für Praktiker, die Erfolg haben möchten. Sie verraten Tipps, die jeder Pistolen- schütze sofort ins eigene Trainingsprogramm übernehmen kann – zumal diese auch bei zahlreichen Meisterschaften glänzend bewährt haben.

Motor
buch
erlag

ISBN 3-613-01425-4



Motor
buch
Verlag

Einbandgestaltung: Johann Warentek unter Verwendung zweier Fotos von Heinz-Dieter Kupsch und
Wolfgang Schreiber (UIT-Journal)
Fotos: Reg Cox, Heinz-Dieter Kupsch, Ulrich Eichstädt
Grafiken: Laslo Antal, Reg Cox
Übersetzt, ergänzt und völlig überarbeitet von Ulrich Eichstädt

ISBN 3-613-01425-4

3. Auflage 1996

Copyright © by Motorbuch Verlag, Postfach 103743, 70032 Stuttgart.

Ein Unternehmen der Paul Pietsch Verlage GmbH + Co.

Nachdruck, auch einzelner Teile, ist verboten. Das Urheberrecht und sämtliche weiteren Rechte
sind dem Verlag vorbehalten. Übersetzung, Speicherung, Vervielfältigung und Verbreitung einschließlich
Übernahme auf elektronische Datenträger wie CD-Rom, Bildplatte usw. sowie Einspeicherung in
elektronische Medien wie Bildschirmtext, Internet usw. ist ohne vorherige schriftliche Genehmigung
des Verlages unzulässig und strafbar.

Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Satz und Druck: studiodruck, 72622 NT-Raidwangen.

Bindung: E. Riehmüller, 70176 Stuttgart.

Printed in Germany.