



# **BUCHBESCHREIBUNG SPORTLICHES PISTOLENSCHIEßEN**

**Zusammengefasst von Christian SCHARF**

# SPORTSCHIEßEN

SPORTLICHES PISTOLENSCHIEßEN



## **Sprung zur absoluten Spitzenklasse gelingt nur:**

- Wer Technisch ausgereift ist
- Wer über die richtige innere Einstellung verfügt
- Wer Ausgeglichen ist
- Wer gelegentliche Einbrüche nicht überbewertet

**Der Trainer soll geistig und methodisch beweglich, aber auch beliebt, gefürchtet, flexibel, unnachgiebig, alles wissend und taub sein, wenn es der Sache nützt.**

**ISBN: 3-405-11751-8**

# SPORTSCHIEßEN

SPORTLICHES PISTOLENSCHIEßEN

## **Körperliches Training:**

Rumpfbeugen, Kniebeugen, Rumpfkreisen, Liegestütz, Klappmesser  
Laufen, Schwimmen, Radfahren

Spez. Kondition: mit 300-550 g Armgewicht im Anschlag,  
Widerstandsübungen mit Deuserband

## **Technisches Training:**

Anschlag, Atmung, Zielvorgang, Abziehvorgang, Nachzielen

## **Innerer Anschlag:**

Größtmögliche Lockerheit und Entspannung aller beteiligten Muskeln

## **Äußerer Anschlag:**

Stabile Stellung suchen, Ellenbogen durchdrücken, Arm und Oberkörper fest verbinden, Handgelenk nicht verändern, Zeigefinger frei beweglich, Kopfhaltung richtet sich nach Visierlinie, freie Hand so verstauen, dass keine Gedanken verschwendet werden.

# SPORTSCHIEßEN

SPORTLICHES PISTOLENSCHIEßEN

## Der Abziehvorgang:

Zum Lösen des Schusses muss der Abzug stets von vorne berührt und in Richtung Zielaugie gezogen werden. Der Zeigefinger liegt mit dem 1. Glied am Abzug.

## Die Beobachtung der Visierung

Speziell auf das Korn, ob mit beiden Augen oder nur mit einem, bleibt eine persönliche Entscheidung, es ist empfehlenswert eine Schießbrille zu tragen.

## Die Visiereinrichtung

Das Verhältnis von Kimme und Korn, aber auch die Form und Größe des Lichthofes zu beiden Seiten des Kornes ist mit von ausschlaggebender Bedeutung für eine präzise Schussabgabe.

## Die Haltefläche

Jene Fläche, die bei der Feinvisierung von der verlängerten Visierlinie bestrichen wird



# SPORTSCHIEßEN

SPORTLICHES PISTOLENSCHIEßEN

## **Atmung beim Präzisionsschießen:**

Beim Einatmen den Arm heben und beim Ausatmen auf dem kürzesten Weg ins Ziel gehen. Beim Überschreiten der 10 Sekunden Grenze ist sofort abzusetzen und der Vorgang nach kurzer Erholungspause neu zu beginnen.

## **Die Theorie der Schussabgabe**

Es soll das immer schwächer werdende Auspendeln der Visierung mit dem weichen Überwinden des restlichen Abzugsgewichtes zeitlich zusammentreffen. Die Schussabgabe erzwingen zu wollen, wäre gänzlich falsch, ebenso das Zögern.

## **Nachzielen**

Während dieses kurzen „Nachhaltens“ zielt der Schütze mit derjenigen Visierung, die er vom Abkommen her noch in Erinnerung hat, also mit einer imaginären Visierung, um ein geistiges Absetzen, ein frühzeitiges Abbrechen der Konzentration, zu verhindern.

# SPORTSCHIEßEN

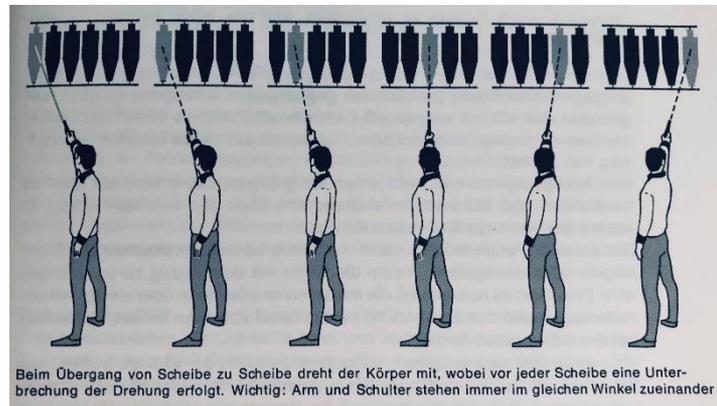
SPORTLICHES PISTOLENSCHIEßEN

## Besonderheiten beim Schießen mit der Luftpistole und Freipistole

### Technik des Duellschießens

Beim Hochfahren des Schießarmes ist der größte Teil des Weges (5/6) zügig und ohne seitliche Abweichungen durchzuführen. Im letzten Teil der Aufwärtsbewegung muss der Waffenarm weich abgebremst und die Visierlinie in der Haltefläche weich zum Stehen gebracht werden.

## Olympische Schnellfeuerpistole



### Standardpistole

20 sek Serie: nach Abgabe des 1 Schusses erfolgt alle 3 Sekunden ein weiterer präzisionsähnlich abgegebener Schuss. Zwischen der 3. und 4. Schussabgabe wird einmal eingatmet.

# SPORTSCHIEßEN

SPORTLICHES PISTOLENSCHIEßEN

## Psychologisches Training

### Vorstartzustand und Wettkampfbelastung

Das Ausmaß der Belastung ist abhängig von:

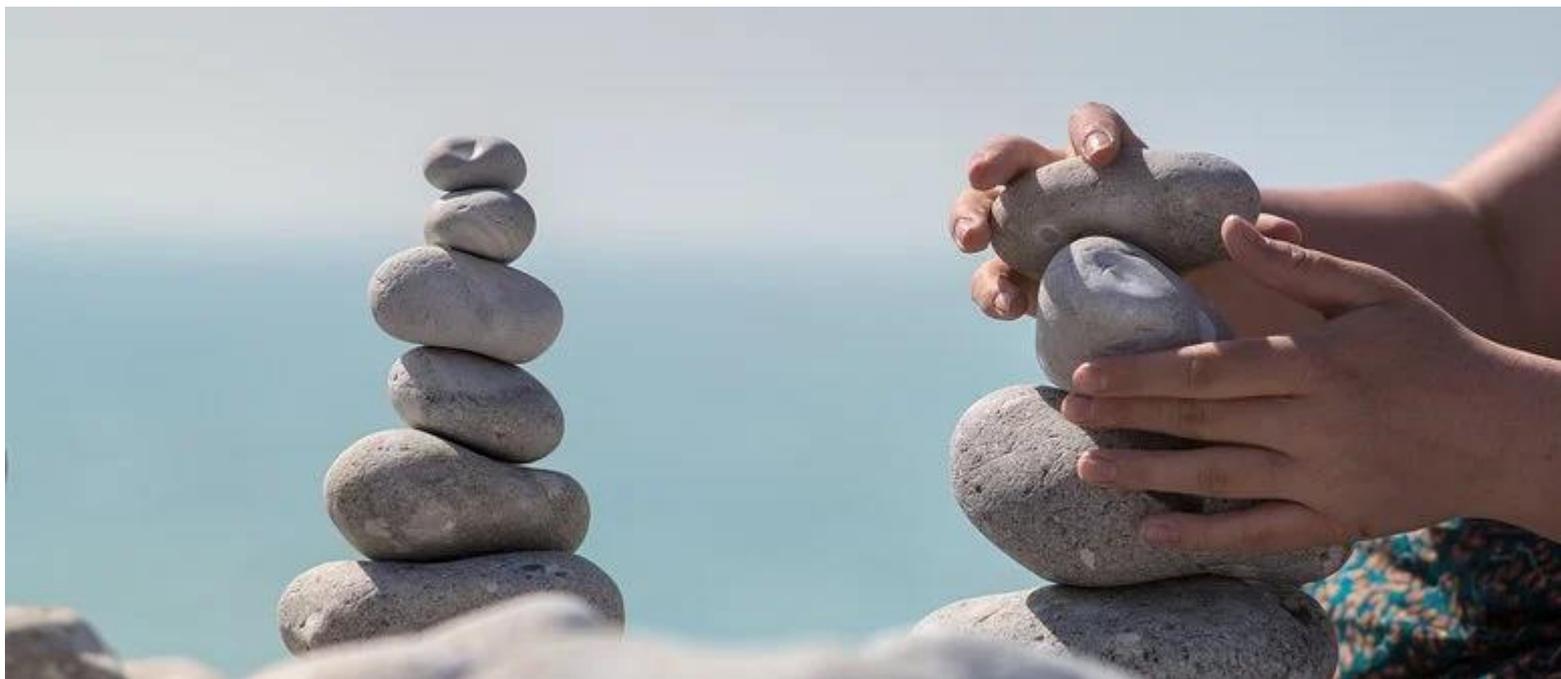
- Größe und Bedeutung des Wettkampfes
- Selbstbewusstsein und Vertrauen in die eigene Leistung
- Vorbereitung auf den Wettkampf
- Positive Emotionen, wie Zufriedenheit, Freude, Ausgeglichenheit
- Negative Emotionen wie Ehrgeiz, Unzufriedenheit, angst, Zorn, Neid

### Taktisches Training

Individuelle Trainingsplanung

Wettkampfvorbereitung

Wettkampftaktik



**VIEL SPAß BEIM LESEN**