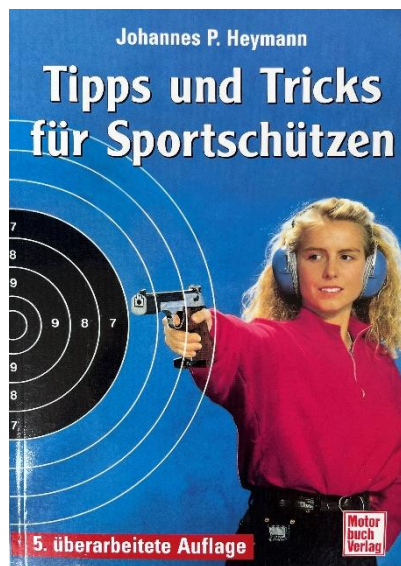


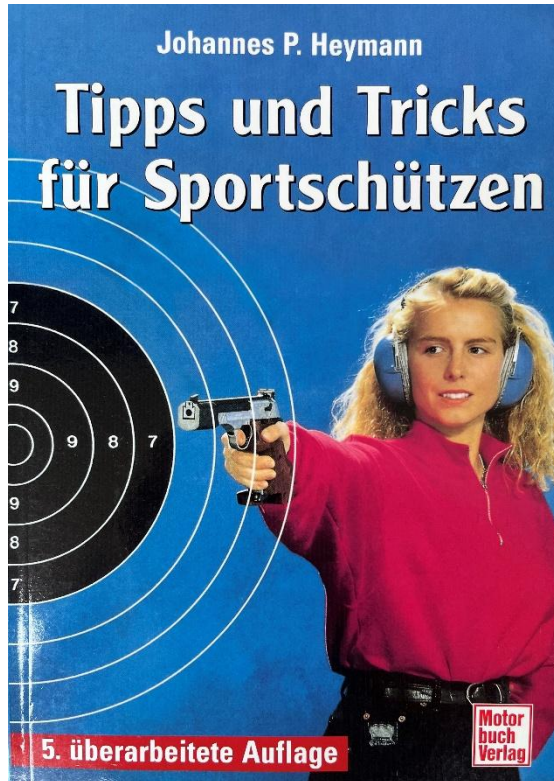


BUCHBESCHREIBUNG TIPPS UND TRICKS FÜR SPORTSCHÜTZEN

JOHANNES P. HEYMAN

Zusammengefasst von Christian SCHARF

TIPPS UND TRICKS FÜR SPORTSCHÜTZEN



Tipps zum Waffenkauf

Munition – und Widerladetipps

Die Waffenfunktion

Waffen testen und einschießen

Waffengriff

Anzug

Triggerstop

Abzugsgewicht

Visierung

Visiereinstellung

Waffenbalance

Munition

Funktionsstörungen

ISBN: 3-613-01392-4

TIPPS UND TRICKS FÜR SPORTSCHÜTZEN

Typische Pistolenstörungen

Die (nicht optimal auf die Waffe abgestimmte) Munition. Wenn z.B. die Geschoßform nicht stimmt, wenn die Patrone fettig, verschmutzt oder verbeult ist oder die Treibladung nicht zur Waffenabstimmung passt. Es kommt dann zu Zuführ- oder Auswerfstörungen.

Die richtige Waffenpflege

Das Pflege ABC

Die Waffenlagerung

Sportwaffen, die für längere Zeit eingemottet werden, müssen innen und außen mit einem Langzeitschutz versehen werden.

Die richtige Bekleidung

Schießschuhe mit flacher, großer und fester Sohle.

Der Waffenkoffer

Weil er die Aufgabe hat, die wertvolle und empfindliche Waffe samt Zubehör sicher vor Umwelteinflüssen und fremden Zugriff zu schützen.

TIPPS UND TRICKS FÜR SPORTSCHÜTZEN

Das Training des Schützen

Tatsache 1: Ohne ausreichendes Fitnessstraining verkümmern die Muskeln, die Atmung wird flach, die Sauerstoffversorgung des Körpers und des Gehirns nimmt ab. Damit auch die körperliche Ausdauer, das Konzentrationsvermögen und die Sehkraft.

Tatsache 2: Ohne ausreichendes Nerventraining könne sie auf Dauer nicht erfolgreich kämpfen. Weil Ängstlichkeit oder innere Unsicherheit zu Fehlreaktionen führt.

Tatsache 3: Ohne ausreichendes Schießtraining werden sie schwerlich ein guter Schütze.

5 Tipps für Anfänger

Tipp 1: Als Anfänger zunächst spielerisch auf Luftballons oder Kugelfang schießen

Tipp 2: Auf kürzere Distanz schießen (auf 15 m anstatt auf 25 m)

Tipp 3: Auf volle Distanz gehen und mit gleichwertigen Schützen trainieren.

Tipp 4: Anfänger sollten die erste Zeit mit Vereinswaffen trainieren

Tipp 5: Gehörschutz und Brille tragen

TIPPS UND TRICKS FÜR SPORTSCHÜTZEN

Das Fitnessstraining

Training zuhause: Treppensteigen anstatt Fahrstuhlfahren, Rasenmähen, Umgraben, Unkrautjäten, Fenster putzen, Tennisball kneten, Hantel- oder Expander Training, Liegestütz

Training unterwegs: gehen sie zu Fuß in die Arbeit oder fahren sie mit dem Fahrrad, Einkäufe nach Hause tragen

Training am Arbeitsplatz: Hände vor der Brust ineinander haken und kraftvoll auseinander ziehen (isometrische Übungen) Fingerkuppen fest gegeneinander drücken, nur auf Fußspitzen gehen, Atmen sie tief ein und langsam durch die gepressten Lippen wieder aus Ballastarmband, Handfeder, Hantel, Deuser Band

Das Nerventraining

Vermeiden sie im täglichen Leben jede Form von negativen Einflüssen. Denken sie ganz bewusst positiv. Autogenes Training für Entspannung und Entkrampfung

TIPPS UND TRICKS FÜR SPORTSCHÜTZEN

Überwinden sie ihre Komplexe

Der Erwartungskomplex: wenn sie auf eine 8 warten kommt sie auch. Auf diesem Stand oder bei ungewohnter Beleuchtung oder bei seitlichem Standplatz oder bei Regen treffe ich nichts. Abhilfe: Trainieren sie bei Regen, bei anderer Beleuchtung und bei seitlichem Standplatz
Der Minderwertigkeitskomplex: Man fühlt sich einem anderen Menschen oder einer Gruppe anderer Menschen gegenüber unterlegen. Abhilfe: Ich habe gut trainiert, eine erprobte Munition und eine gepflegte Schusswaffe. Andere kochen auch nur mit Wasser.

Entwickeln sie Selbstvertrauen

Sie könne alles erreichen, wenn sie es nur wirklich wollen. Haben sie vertrauen in die eigene Leistung. „Ich schieße gut, ich schaffe es, ich treffe“

Gönnen sie sich Streicheleinheiten

Im Leben geht nun mal nicht alles so glatt, wie man sich das wünscht. Es geht aber immer wieder auch aufwärts und beim nächsten Mal ist ihre Leistung bestimmt wieder besser.

Setzen sie sich ein Ziel

Kleine Ziele Step by Step führen zum großen Ziel

TIPPS UND TRICKS FÜR SPORTSCHÜTZEN

Schulen sie ihr Konzentrationsvermögen

A: Gehirntraining: Nur ein ständig trainiertes Gehirn kann volle Leistung bringen. Lernen sie etwas auswendig. Lesen sie viel. Üben sie Kopfrechnen
Bei Konzentrationsschwäche während des Wettkampfes – 10 bis 20 Sek.
Pause machen – Gedanken sollten beim Visier, bei der Haltefläche, das Korn nicht zu klemmen

Das Schießtraining

Hartes Training ist die beste Voraussetzung für einen erfolgreichen Wettkampf.

1. Regelmäßig trainieren (bestimmte Trainingstage)
2. Häufig trainieren: Je öfter sie trainieren oder auch Leistungskontrollen durchführen, desto ruhiger werden sie beim Wettkampf.
3. Ernsthaft trainieren: Schießen sie jede Serie so, als wäre es ein Wettkampf.

Die optimale Schießhaltung

Finde für den eigenen Körperbau die stabilste Fußstellung, bequemste Körperstellung und die ruhigste Armhaltung. In Verbindung mit der Waffe dann die günstigste Hand- und Kopfhaltung ermitteln.

TIPPS UND TRICKS FÜR SPORTSCHÜTZEN

Der optimale Griff

Ein maßgefertigter orthopädischer Griff für ihre Hand gleicht eine (eventuell anatomisch bedingte) Fehlhaltung der Waffe aus, sichert das ermüdungsfreie Halten und verhindert das Verkanten oder Verdrehen der Waffe in der Hand.

Das Schießen

Die 7 Phasen des Schießens

Phase 1: Die Wahl der Haltefläche

Phase 2: Das Einschwenken der Waffe

Phase 3: Das Erfassen der Visierung

Phase 4: Die Ruhigstellung der Waffe

Phase 5: Das Abziehen

Phase 6: Das Nachzielen

Phase 7: Das Absenken der Waffe

Schießtraining für Gewehrschützen

Liegend – knieend - stehend

Specific

Measurable

Accepted

Reasonable

Time-bound



VIEL SPAß BEIM LESEN