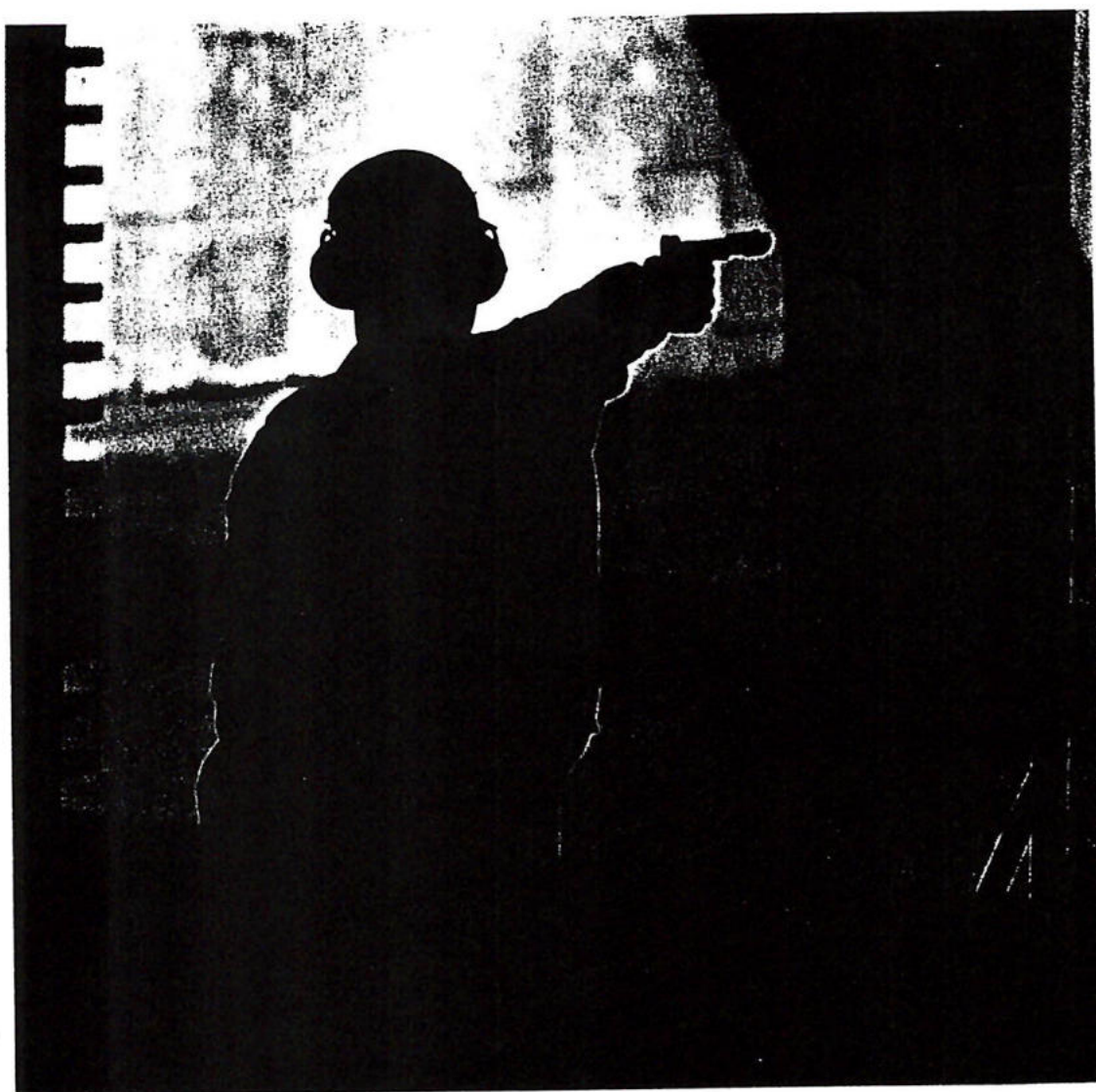


SPORTSCHIESSEN

PISTOLE



2. erweiterte Auflage

**Zusammengestellt
von
Gerald Hofmeister**



Gerald Hofmeister
staatl.gepr. Trainer ÖSB
Lehrer am Universitäts-
Sportinstitut Wien für
Sportschießen / Pistole

Sportschießen

Pistole

2.Auflage

Der Erfolg der 1. Auflage hat mich veranlaßt, meine nunmehr fast 20jährige Erfahrung als Aktiver, als Trainer und als Lehrbeauftragter des Universitäts- Sportinstitutes Wien in dieser 2. erweiterten und aktualisierten Auflage zusammenzufassen. Sie möge speziell interessierten Aktiven, Übungsleitern, Lehrwarten und fallweise vielleicht auch Trainern mit Hinweisen für die Vermittlung der Fertigkeiten des Sportschiessens mit der Pistole dienlich sein.

Ich danke herzlich meinen Corepetitoren

Hermann SAILER staatl.gepr. Trainer ÖSB
mehrfacher Österr. Staatsmeister
Silbermedaille bei Weltmeisterschaft
Militärweltmeister und 11-facher Senioren-
Weltmeister

und Gerhard BÖHM staatl. gepr. Trainer ÖSB
mehrfacher Österr. Staatsmeister mit der
Luftpistole, Freien Pistole und Mannschaft
mehrfacher österr. akademischer Meister

Mag. Dr Mooshuber Bundesanstalt für
Leibeserziehung Graz - allgemeine pädagogisch -
unterrichtstechnische Fragen

Prim Dr Helmut HÖRTNAGL med Kommission
des ÖSB, Inst.f Sport- und Kreislaufmedizin
Innsbruck - allg.sportmedizinische.Belange

I N H A L T

1.	Methodik	Seite
1,1	Ziele der Methodik	3
1,2	Lehrmethoden	4
1,3	Spezielle Trainingsformen	4
1,4	Ausbildung von Bewegungsfertigkeiten	5
1,5	Methodische Hilfsmittel	6
1,6	Methodisch Reihen	6
2.	Schießtechnik	7
2,1	Sicherheitsvorschriften	7
2,2	Funktion von Waffe und Munition	7
2,3	Die Teile der Waffe und ihre Funktion	9
2,4	Die Funktion der Visierung	10
2,5	Vom Visieren zum Zielen	11
2,6	Die Atmung	11
2,7	Das Einverleiben des Geräts	11
2,8	Die Schießhaltung	12
2,9	Halten - Zielen - Auslösen	14
2,10	Sauerstoffbedarf und Vitalkapazität	16
2,11	Der Präzisionsschuß	17
2,12	Der Schnellschuß	17
3	Regelkunde	19
3,1	Stellung und Haltung	19
3,2	Wettkampfbestimmungen	19
3,3	Waffenkunde und Disziplinen	21
4.	Training	24
4,1	Allgemeine Kondition	24
4,2	Spezielle Kondition	25
4,3	Scharfes Schießtraining	25
4,4	Trockentraining	26
4,5	Mentales Training	27
4,6	Konzentrationstraining	27
4,7	Entspannungstraining	27
4,8	Trainingsaufbau - Trainingsplanung	29
5.	Wettkampf	30
5,1	Wettkampfvorbereitung	30
5,2	Schießrhythmus	31
5,3	Wettkampftaktik	31
5,4	Wettkampfbewältigung	32
6.	Nachbetrachtung	33
	Literatur	34

1. Grundsätzliches zur Methodik

Für die Wahl des methodischen Lehrweges muß vorerst nach

- Anfängern
- Fortgeschrittenen
- Leistungsschützen

unterschieden werden.

Der **Anfänger** lernt durch Vorführen (= optisch), durch Üben (= kinesthetisch, durch den Muskel- und Tastsinn) und durch Anpassen des Organismus bzw. spezieller Muskelgruppen an die gestellten Anforderungen. Der Anfänger sollte nicht mit eintönigem technischem Training konfrontiert werden, er braucht Motivation durch interessante Aufgabenstellung. Bei ihm sollen Schießen und Treffen im Vordergrund stehen. Übertriebener Ehrgeiz ist in diesem Stadium nicht angebracht, die Zielsetzungen sollten maßvoll sein. Am einfachsten ist es nach technischer Einführung und Übung auf die "weiße Scheibe" und dann auf die normale Scheibe ohne Ringeinteilung zu schießen, wobei jeder Treffer ins Schwarze als Erfolg zu werten und anzuerkennen ist.

Wenn der Interessent dann im Stande ist, mit einiger Regelmäßigkeit die Mehrzahl der Treffer im schwarzen Spiegel der Scheibe unterzubringen, und die Trefferleistung bei 300 - 320 Ringen liegt, dann wird der Anfänger zum Fortgeschrittenen.

Der **Fortgeschrittene** muß dann motiviert werden, sein schießtechnisches Können durch gezieltes technisches Training aller leistungsbestimmenden Komponenten so zu verbessern, daß er in ersten, leichten Trainingswettkämpfen bestehen kann.

Der **Leistungsschütze** (ab einer Durchschnittsleistung von etwa 360 Ringen) hat in kleineren Wettkämpfen den Sieg vor Augen; der persönliche Erfolg motiviert ihn meist genug um die Strapazen eines planmäßigen Leistungstraining auf sich zu nehmen. Er sucht - unter Beratung und Mithilfe des Trainers - neue ökonomische Verfahren, die den Trainingseffekt verbessern, er sollte auch bereit sein, Lebensgewohnheiten (Ernährung, Genußgifte) und Tagesablauf (Intervalltraining, Trockentraining, mentales Training etc) auf die Erfordernisse der Sportart abzustellen.

1,1 Ziele der Methodik

sollen sein:

1. Körpergemäße Haltung und Bewegung
2. Gut koordinierte Bewegungen
3. ev. persönlich gefärbte Ausführung (Stil)
4. tiefe Bewegungserfahrung
5. Anpassung an alle Umweltfaktoren
6. Erfahren der Eigenheiten des Gerätes (technische Funktion, Einverleiben etc.)

Bestmögliche Anpassung an die Umwelt (Sportstätte = Schießstand) und perfekte Einverleibung des Gerätes (=Waffe) sind im Schießsport unabdingbare Voraussetzung für die (subjektive und objektive) Spitzenleistung.

Umwelt = der Schießstandatmosphäre mit Licht, Wind, Temperatur, Wettkampfstimmung etc

Gerät = Waffe mit dem orthopädischen (nicht medizinisch gesehen) Griff, der den Regeln entsprechend der Hand angepaßt sein kann.

Einverleibung = Muskelgefühl und Muskelgedächtnis der jeweils aktiven Hand.

Voraussetzung zur Erreichung der Ziele sind:

1. Eigentätigkeit (Mitarbeit durch selbständiges Suchen von Wegen und Lösungen unter behutsamer Führung.
2. Lebensnähe der Übungsformen (keine gekünstelten oder wirklichkeitsfremden Aufgaben)
3. Entwicklungsgemäßer Inhalt der Übungsformen (nicht zu wenig und nicht zu viel verlangen, Rücksicht auf Alter und Geschlecht)
4. Anschaulichkeit der Übungsformen. In Frage kommen
 - die Wirklichkeit (= Vorzeigen, Vormachen, auch durch Andere)
 - Nachbildungen der Wirklichkeit (=Film, Bild, Modell etc.)
 - Symbole der Wirklichkeit (=Zeichen, Beschreibung, auch die Sprache)

Die Anschaulichkeit

ist eine besonders wichtige Voraussetzung in der Lehrtätigkeit aller Sportarten. Jede Bewegung umfaßt eine räumliche, eine zeitlich und eine dynamische Komponente.

Die **räumliche Komponente** betrifft insbesondere das Auge, sowie den Tast- und Muskelsinn. Sie schließt die Ausbildung der Muskelempfindungen und des Gleichgewichtssinnes mit ein.

Die **zeitliche Komponente** gibt Zeitgefühl und prägt den Rhythmus einer Bewegung (in unserem Falle auch den Schießrhythmus).

Die **dynamische Komponente** schließlich ist schwer isolierbar und stellt sich in Spannungswahrnehmungen in der Muskulatur individuell und sportspezifisch dar.

Die drei oben genannten Komponenten ergeben zusammen die Anschaulichkeit und Zweckmäßigkeit einer Bewegung, die auch immer eine sinnvolle Ganzheit erfordert.

Im Lehrbetrieb ist, insbesondere was das Sportschießen betrifft, meist der **Ganzheitsmethode** gegenüber der Teilübungsmethode der Vorrang zu geben. Eventuell aus der Gesamtheit herausgenommene Teile müssen in sich eine Art Ganzes darstellen, damit sie später ohne Schwierigkeit in den Gesamtablauf integriert werden können. Es müssen laufend Kombinationen gesucht werden, die - schrittweise erweitert - die gewünschte Gesamtheit ergeben. Dies kann durch entsprechende Aufgabenstellungen gesteuert werden.

Die Methode muß sachgemäß sein, beim Eingehen auf persönliche oder örtliche Besonderheiten darf das Ziel nicht aus den Augen verloren werden. Das Eingehen auf Besonderheiten setzt entsprechende Sachkenntnis voraus. Es sollten nicht Vorbilder (Spitzenschützen) oder die Technik des Vorzeigenden einfach kopiert werden, sondern es ist eine einwandfreie Technik und möglicherweise ein daraus abgeleiteter persönlicher Stil anzustreben.

Systematisch und abwechslungsreich aufgebauter Unterricht führt zu dauerhaften Ergebnissen, entsprechende Einstimmung, ev. eine scherzhafte Einleitung erhöhen das Interesse und die Aufnahmefähigkeit der Zuhörer.

1,2 Lehrmethoden

- Die **Lernmethode** erlaubt große Gruppen und bringt einen schnellen Fortschritt bis zu einer gewissen Fertigkeit. Die Unterrichtsführung ist sachlich und straff (Drillmethode, Exerzieren). Ihre Anwendung ist beim Schießsport nicht günstig; eventuell ist sie zum Kennenlernen der Disziplin, zur Schulung des Verhaltens am Stand und bei Gymnastik etc geeignet.
- Die **Arbeitsmethode**: der Schüler erarbeitet sich als Autodidakt (in Eigenarbeit - leider sehr häufig noch heute der Fall) über Fehler und Irrwege das Ziel. Der (hoffentlich einsichtige) Lehrer hat lediglich die Aufgabe, Fehlentwicklungen zu verhindern. Diese Methode ist an sich zu empfehlen bei allen Experimentierfächern in der Schule zB bei Chemie, Physik, zum Teil auch Mathematik und in Kindergärten. Im Schießsport ist sie eine Tatsache, nicht optimal aber notgedrungen anwendbar.
- Die **Führungs- und Trainingsmethode** ist für das Erreichen von Höchstleistungen optimal und hat Elemente aus der Lern- und Arbeitsmethode. Der Lehrer oder Trainer führt die Sportler in kleinsten, meist nach Ausbildungsstand gesondert zum jeweiligen Ziel und zwar unter Berücksichtigung von Persönlichkeit sowie der physischen und psychischen Voraussetzungen. Individualunterricht, geringe Schülerzahl ergeben beste Voraussetzungen für überdurchschnittliche Leistungen. Diese Methode ist die bei Weitem beste für das Sportschießen, da Individualisten wie die Sportschützen und eine komplizierte Sportart wie das Sportschießen so am Besten gelehrt werden kann.

1,3 Spezielle Trainingsformen

Die bestimmenden Faktoren spezieller Trainingsformen sind:

1. Reizintensität (Tempo, Bewegungsfrequenz, Widerstand, Anforderungen,)
2. Reizdichte (Verhältnis zwischen den Arbeits- und Erholungsphasen)
3. Reizdauer (Dauer des Reizes)
4. Reizumfang (Summe aller Reize einer Trainingseinheit)

Der Reiz ist die einzelne Anforderung (Aufgabe) die zur Erzielung eines Trainingseffektes gesetzt wird. Je nach Größe der Belastung, des Tempos, der Wiederholungszahl und der Phasenlänge rufen diese Anpassungs- (Adaptionen-) Erscheinungen hervor. Die Adaptionerscheinungen (Trainingseffekt) die sich auf Muskelkraft, Koordination, Reaktion aber auch auf die Konzentration erstrecken, sind letztlich die Grundlage jeder Leistungssteigerung im Sport. Voraussetzung ist allerdings eine gut dosierte (jeweils leicht steigende) gezielte und regelmäßige Belastung.

Achtung! Eine zu hohe Reizdichte bzw zu hohe Reizintensität führen besonders schnell zu Übermüdung mit der Gefahr von falschen Bewegungen und Haltungen, aber auch zu Übertraining mit Lustlosigkeit und Konzentrationsmangel.

Intervallmethode (Ausdauertraining)

Das Training der **aeroben Ausdauer** (Leistung im Sauerstoffgleichgewicht) erfordert wechselnde, relativ geringe Intensität aber großen Umfang (mind 45 min) ohne echte Erholungsphasen (Pulsfrequenz 100 - 120/min).

Das Training der **anaeroben Ausdauer** (Leistung unter Sauerstoffschuld) erfordert große Intensität bei eher geringem Umfang und kurze Erholungsphasen bei etwa 2/3 der maximalen Pulsfrequenz, das heißt,

Belastung (altersabhängig, Berechnung = 200 abzüglich Lebensalter) mit 180 - 150 Schlägen/Min
Erholung mit 100 - 130 Puls/Min

Circuit- oder Zirkeltraining (je nach örtlichen Gegebenheiten)

Stationsbetrieb zu Festigung motorischer Fertigkeiten (zB Gymnastik aber auch Einprägen von motorischen Anforderungen).

Kreisbetrieb zur Festigung von Kraft und Ausdauer (Konditionsarbeit).

1,4 Ausbildung von Bewegungsfertigkeiten

- Erlernen der Grobform
- Die Verfeinerung für den Fortgeschrittenen
- Stabilisierung und Automatisierung für den Könnern

Solange eine Bewegung nicht automatisiert ist, treten immer wieder Fehlleistungen auf. Die Übung mißlingt, wird verkrampft ausgeführt und von unkontrollierbaren Mitbewegungen begleitet und beeinflusst - daher unökonomisch.

Erst nach vieltausendfachen Versuchen und Üben (insbesondere auch Trockenübungen = Ausführen von komplexen Teilen ohne letzte Konsequenz) können falsche Bewegungen weitestgehend ausgeschaltet werden, und das dynamische Stereotyp (Bewegungsgefühl) festigt sich derart, daß die Fehlleistungen immer seltener werden. Dies gilt dann vorerst für die übliche Übungsarbeit, für die Bestätigung unter Leistungsdruck und Wettkampfstreß müssen alle Faktoren noch weiter gefestigt werden.

Entsprechend dem Ausbildungsstand unterscheiden sich die Methoden der Stoffvermittlung im Prinzip wie folgt:

Anfänger:**Darbieten**

Demonstrieren und Erklären
 Zielangabe (was soll erreicht werden)
 Vorzeigen, Beschreiben, Besprechen

Aufnehmen

optisches und akustisches Wahrnehmen
 Verständnis gewinnen, Ausführen,
 Gewinnen erster Erfahrungen

Fortgeschrittener:**Anleiten**

Aufgabenstellungen
 Unterstützung, Hinweise, Impulse
 Wertung, Überwachung

Üben

Ausführen, Einprägen, Festigen,
 Vervollkommen, Selbstkontrolle

Könnern und Leistungssportler**Ermitteln**

Leistungskontrolle, Wettkampf, Optimierung
 durch persönliche Note, Ausschaltung auch
 kleiner Fehler

Leisten

verstärkter Einsatz, Leistungssteigerung,
 Sieg und Höchstleistung

1,5 Methodische Hilfsmittel

Man unterscheidet sprachliche, optische und akustische Hilfsmittel

Sprachliche Hilfsmittel

Bewegungsbeschreibung oder Bewegungserklärung verständlich ohne Fachausdrücke:

Beschreibung = wie

Erklärung = warum

Bewegungsvorschrift: ihr Umfang soll gering sein, sonst geht Konzentration auf den Zusammenhang verloren.

Bewegungskorrektur: je früher und konkreter desto besser (als Synchroninformation ist sie am Besten wirksam).

Bewegungsaufgabe: dieses methodische Hilfsmittel hat an sich nur ein begrenztes Anwendungsgebiet, im Sportschießen kann es nur ganz selten sinnvoll eingesetzt werden.

Optische Hilfsmittel

Vorzeigen: Trainer oder Schüler zeigen vor (gut oder schlecht) die Ausführung wird entsprechend kommentiert.

Film, Lichtbild, Skizze: das optisch Miterleben durch sehen; die sogenannte ideomotorische Reaktion ist unter anderem Grundlage für das mentale Trainieren, das gerade im Sportschießen eine besondere Bedeutung erlangt hat.

Bei intensiv vorgestellten Bewegungen werden die zur Ausführung notwendigen Muskelgruppen vom Gehirn aus so intensiv angesprochen, als ob der Bewegungsablauf tatsächlich vollzogen würde (Zeit und Geld sparende Trainingsmöglichkeit!). Allerdings muß die Bewegungsvorstellung richtig und vollständig sein, weil es sonst zu einer unterbewußten Fehlprogrammierung kommen könnte.

Besonders geeignet als optische Hilfsmittel sind Ringfilme und Bildreihen die entweder Bewegungen zerlegen oder entscheidende Situationen aus verschiedenen Perspektiven zeigen, aber auch skizzenhafte Darstellungen von schwierigen Vorgängen.

Akustische Hilfsmittel:

Das Zählen als Zeitorientierung, aber auch um die Abfolge von Handlungen zu unterstreichen, hat sich mehrfach bewährt

Der Rhythmus als methodisches Hilfsmittel bringt bei Bewegungsfolgen oft einen besseren Trainingseffekt. (zB Marschmusik muntert die müden Marschierer auf, Gruppenrhythmus reißt mit etc.)

Rhythmus ist auch hilfreich beim Erarbeiten der Feinform einer Bewegung, nicht aber zum Erlernen der Grobform.

Zum Abschluß ein methodisches Hilfsmittel, das als solches nicht sofort erkennbar ist:

Sichern und Helfen

Sichern bedeutet, körperlich da sein, um bei Fehler und/oder Versagen schwerwiegende negative Folgen abwenden zu können. Diese Sichern gibt dem Übenden Mut und Kraft, seine vermuteten Leistungsgrenzen zu überschreiten (zB Handstandüberschlag, Salto etc).

Helfen ist aktives Handeln, physisch (körperlich) und/oder psychisch (geistig).

Beim Sportschießen ist überwiegend psychisches Helfen sinnvoll und erforderlich: Mut zusprechen, loben, Wecken von Begeisterung und Zuversicht. Durch dieses psychische Helfen werden oft Barrieren überwunden, es muß daher zum methodischen Rüstzeug des Lehrenden zählen.

1,6 Methodische Reihe

Darunter versteht man den Aufbau einer Übungsreihe, die nach dem Prinzip der Steigerung der Beanspruchung eine geordnete Abfolge von strukturell gleichartigen Aufgaben aufweist und zu einer Bewegungsfertigkeit führen soll. Besonders wichtig sind solche Übungsreihen bei schwierigen eventuell gefährlichen Übungszielen. Schnellinformation über das Gelingen oder Mißlingen ist unbedingt erforderlich.

Stufenfolge

Die **vorbereitende Übung** soll die allgemeinen Voraussetzungen schaffen, beim Schiessen zB Gleichgewicht halten, Atmung, Konzentration etc.

Die **Vorübung** schafft speziell Voraussetzungen und führt den Übenden zur Überwindung der Hauptprobleme oder zu deren bestmöglichen Bewältigung: beim Schießen zB Zielen, richtiges Auslösen, Nachhalten etc.

Die **Zielübung** (Ziel=allgemein gesehen Erfolg) zeigt den Weg und hilft die kleinen Fehler zu vermeiden, die eine gute Leistung noch verhindern, beim Schiessen zB Schießen auf weiße Scheibe, Trefferbild, Blindschuß etc.

Beispiel einer methodischen Reihe beim Sportschießen:

1. Konzentrations- und Entspannungsübung
2. Stellung suchen, Trockenanschlüsse
3. Blindkontrolle der Visierung
4. Schießen auf weiße Scheibe (Scheibe ohne Ringeinteilung, meist Rückseite einer bereits beschossenen Scheibe, auf der die Schußlöcher abgeklebt werden).
5. Trefferbild schießen auf Scheibe mit schwarzem Spiegel ohne Ringeinteilung.
6. Stufenschießen mit vorgegebener Ringzahl in Vier- oder Fünfschuß - Serien
7. Zum Ausklang einige Schüsse auf weiße Scheibe
8. Ergebniskontrolle und Resümee, Festlegung der nächsten Trainingsschwerpunkte.

Das dargestellte Stundenbild soll lediglich einen variablen Fahrplan darstellen, nach dem unterrichtstechnische, physiologische, psychologische und sozialpädagogische aber auch ortsspezifische Gesichtspunkte koordiniert werden, um dann im praktischen Betrieb nach Bedarf eingesetzt zu werden.

2. Einführung in die Schießtechnik

2.1 Sicherheitsvorschriften

Sportschießen gehört zu jenen Sportarten, die auf Grund ihrer geringen Unfallzahlen in keiner Versicherungsstatistik gesondert aufscheinen. Dies ist in erster Linie auf die gründliche Aufklärung und auf die rigorosen Sicherheitsbestimmungen beim Umgang mit Waffen auf Schießstätten zurückzuführen, die von den Schützen - Gott sei Dank - überwiegend auch im privaten Bereich eingehalten werden.

Die Sicherheitsbestimmungen müssen in der Standordnung, die auf jeder Schießanlage ausgehängt sein muß und daneben noch ortsspezifischen Belangen berücksichtigt, enthalten sein.

Grundsätzlich und immer gelten die nachstehenden Punkte:

- Es darf ein Schütze nie ganz allein schießen, sondern nur im Beisein einer erfahrenen Person, Wettkämpfe dürfen nur unter der Leitung einer befugten Aufsichtsperson durchgeführt werden.
- Schieß- und Zielübungen dürfen, auch mit entladener oder gesicherter Waffe, nur auf Scheiben und/oder Kugelfänge durchgeführt werden, und dies auch nur wenn es von der Standaufsicht gestattet wurde.
- Die Mündung der Waffe darf grundsätzlich nur in Schießrichtung, ev. schräg abwärts auf den Boden gerichtet sein.
- Die Waffe darf niemals in geladenem, auch nicht in gesichertem, Zustand abgelegt, transportiert oder verwahrt werden. Beim Ablegen ist überdies das Magazin zu entfernen und der Verschluss zu öffnen, bzw. bei Revolvern die Trommel auszuschnappen.

2.2 Funktion von Waffe und Munition

Grundsätzlich unterscheidet man bei den Faustfeuerwaffen nach

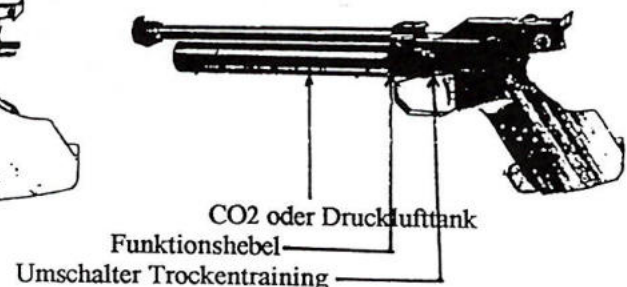
Luftdruck- (richtig: Druckluft-) und CO₂-Waffen, sie sind nicht besitzkartenpflichtig, und Feuerwaffen, sie sind besitzkarten- bzw. waffenpasspflichtig(!)

Luftdruck- und CO₂- Pistolen sind überwiegend einschüssig, bei Ausstattung mit einem Tank aber auch mehr (bis fünf-) schüssige Sportwaffen. Druckluft wird durch Hebelkraft in einem Zylinder erzeugt, CO₂ und Druckluft können aber auch in einem Tank gespeichert sein.

Bei Betätigung des Abzuges wird das Ventil des Druckzylinders (Tanks) geöffnet, sodaß der Überdruck das Geschos aus dem Lauf schleudern kann.

Luftpistole mit Druckluftherzeugung

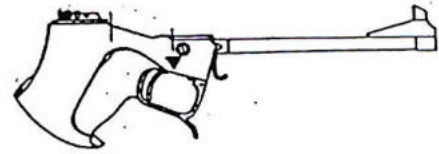
CO₂- Pistole



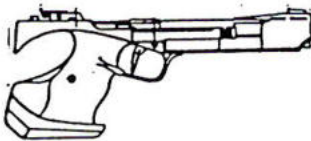
Bei den Feuerwaffen wird das Geschos durch die Zündung einer Pulvertreibladung aus dem Lauf geschossen. Die konstruktiven Unterschiede sind aus den nachstehenden Skizzen ersichtlich.



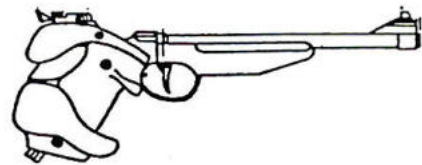
Sportpistole, 25m Distanz-



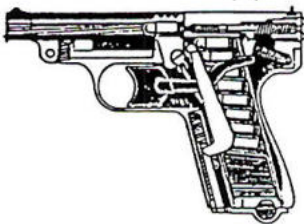
Freie Pistole 50m- Distanz



Schnellfeuerpistole 25m- Distanz



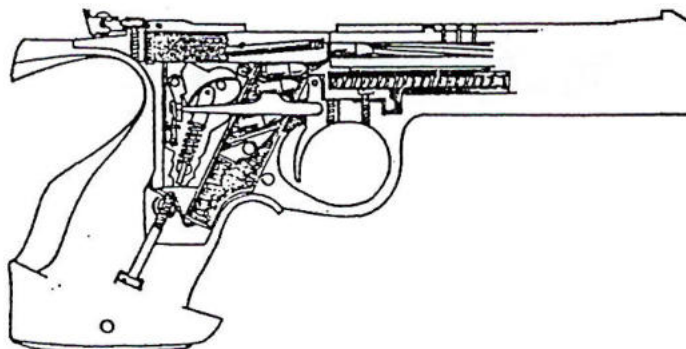
Freie Pistole für 50m

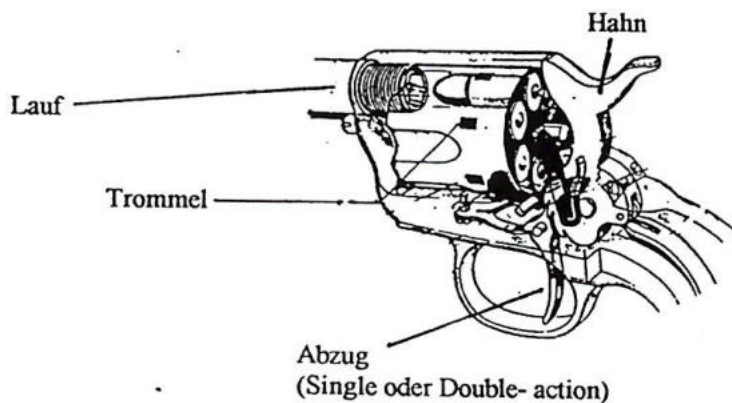


Gebrauchspistole

Bei den Faustfeuerwaffen wird in Pistolen und Revolver unterschieden.

Bei **Pistolen** (siehe Abbildung unten) befindet sich das Patronenlager fix am Ende des Laues. Bei mehrschüssigen Pistolen wird ein Teil der beim Schuß frei werdenden Energie dazu verwendet, den Verschuß nach hinten zu führen und die leere Patrone auszuwerfen. Bei dem darauffolgenden, durch eine Feder bewirkten Vorschnellen des Verschlusses wird bereits eine weitere Patrone aus dem Magazin in das Patronenlager gebracht. Man bezeichnet diese Geräte auch als halbautomatische Waffen. Nach jedem Schuß wird automatisch nachgeladen, der nächste Schuß muß aber separat ausgelöst werden.





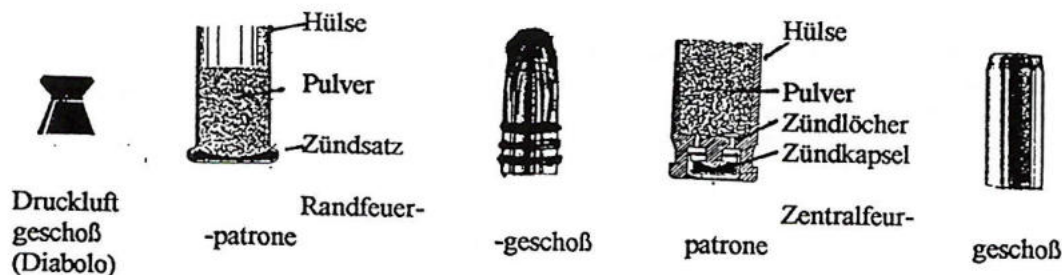
Bei **Revolvren** (siehe Abbildung oben) sind eine Mehrzahl von Patronen (meist 6) in einer Trommel untergebracht, die bei jeder Betätigung des Spannhebels um ein Segment weitergeschaltet wird. Erst dann wird beim sportlichen Schießen mit dem Abzugshebel der Schuß (single action) ausgelöst.

2,3 Die wichtigsten Teile der Waffe und ihre Funktion

Der Lauf: er besteht aus hochwertigem Stahl und einer äußerst präzisen Bohrung die Züge und Felder aufweist, durch die das Geschöß beim Verlassen des Laufes in eine Rotation um die Längsachse versetzt wird. Diese dient der Stabilisierung der Flugbahn und der Verbesserung der Treffsicherheit.

Das **Patronenlager** ist bei Pistolen dem Lauf vorgesetzt und mit diesem fix verbunden. Bei Revolvren befinden sich die Patronenlager in der Trommel und dient dort zur Aufnahme und zum Weitertransport der Patronen.

Die **Patrone** besteht bei Feuerwaffen aus der Hülse mit Zündsatz und Geschöß (siehe Abbildung), bei Luft- und Gasdruckwaffen wird nur ein Geschöß eingelegt, weil der Druck von Zylinder oder Tank kommt.



Der **Zündsatz** wird durch den Schlag des Bolzens ausgelöst wodurch die Treibladung gezündet wird, deren Verbrennung den Gasdruck erzeugt, der das Geschöß so beschleunigt, daß es den Lauf mit hoher Geschwindigkeit verläßt.

Das **Schloß** bzw der **Verschuß** dient bei der Pistole zum Verschließen des Patronenlagers, es beinhaltet den Schlagbolzen und die Rückholfeder.

Der **Abzug** ist ein in sich geschlossenes System, das die Aufgabe hat, die Spannvorrichtung des Schlagstückes nach Überwindung des Abzugsgewichtes so freizugeben, daß die Abgabe der Schüsse sportfunktionell optimal erfolgen kann. Bei Luftdruck- und CO₂-Waffen beschränkt sich seine Wirkungsweise auf das Öffnen des entsprechenden Ventils, das den gespeicherten Druck freigibt.

Teile und Merkmale des Abzuges

Der **Abzug** (richtiger das **Abzugszüngel**) dient dem Abzugsfinger als Auflage. Durch entsprechenden Druck wird das Abzugsgewicht überwunden und der Mechanismus löst den Schuß aus.

Der **Vorzugsweg:** Als Vorzugsweg bezeichnet man die Strecke von der Grundstellung des Abzugszüngels bis zum Druckpunkt. Im Vorzugsweg ist meist auch ein gewisser "Totgang" als technische Größe enthalten.

Der **Druckpunkt** ist jene Stelle des Abzugsweges, von dem an das Abzugsgewicht zu überwinden ist. Der Widerstand wird durch kontinuierliche Erhöhung des Druckes überwunden.

Als **Abzugsgewicht** bezeichnet man jene Kraft (bei der Waffenprüfung ein Gewicht) die mindestens erforderlich ist, um den Abzugsmechanismus auszulösen. Bei den derzeit üblichen Sportdisziplinen muß je nach Bewerb und Wettkampfbestimmungen ein Abzugsgewicht von etwa 50 - 1360g überwunden werden um den Schuß auszulösen.

Der **Abzugsweg** ist die Strecke zwischen der Ausgangsstellung und der Endstellung des Abzugszüngels.

Auf die **Verstellmöglichkeiten** von Abzugsgewicht und Vorzug hier einzugehen, scheint nicht sinnvoll, weil die technischen Voraussetzungen von Gerät zu Gerät sehr unterschiedlich sind. Das Studium der **Gebrauchsanweisung** vor irgendwelchen Versuchen wird dringend empfohlen.

Das Reinigen der Waffe

Um die Funktion, aber auch das Äußere einer Waffe in bestem Zustand zu erhalten, ist es erforderlich, diese von Zeit zu Zeit zu Reinigen. Die Vergütung (Brünierung) der Oberflächen sollte durch Abwischen mit einem ganz wenig mit entsprechendem Öl getränkten Lappen gepflegt werden. Lauf, Patronenlager und Verschuß müssen schonend gereinigt und dann mit Waffenöl versorgt werden; von Zeit zu Zeit ist auch der Abzugsmechanismus zu ölen. So man nicht selbst technisch versiert ist, sollte dies ein Fachmann durchführen und dabei auch die Funktion prüfen. Der Abzug dankt dies mit Verlässlichkeit und Präzision. Der Lauf wird mit einem Putzstock und entsprechenden Rundbürsten (Plastik- oder Textil) gereinigt, das Patronenlager, insbesondere bei mehrschüssigen- und Schnellfeuer- Pistolen ist von Blei- und Pulverrückständen mit Messingdrahtbürsten zu reinigen.

2,4 Die Funktion der Visierung

Die Kimme ist die dem Auge des Schützen näher liegende Visiereinrichtung. Sie befindet sich am hinteren Ende des Laues, bzw seiner Fortsetzung dem Verschußgehäuse. Das Kimmenblatt hat eine rechteckige Ausnehmung (siehe Abbildung unten rechts).

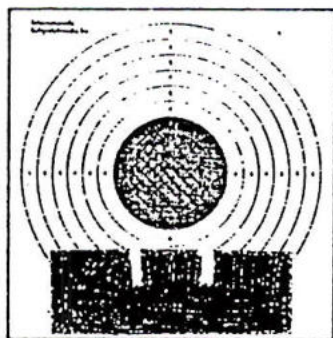


allg. übliches Balkenkorn



halbrunder oder eckiger Kimmenausschnitt

Das Korn befindet sich am vorderen Ende des Laues und besteht bei Sportwaffen aus einem 2-3mm breiten Quader oder Prisma (siehe Abbildung oben links). Beim Visieren muß die Waffe so gehalten werden, daß das Korn in der Mitte des Kimmenausschnittes erscheint und nicht über die obere Begrenzung derselben hinausragt oder tiefer liegt (siehe Abbildung unten).



Die dargestellte Visierung ist die optimalste und wird als solche mit "gestrichenem und zentriertem Korn" bezeichnet. Der Treffer würde genau in der Verlängerung der Achse des Laues, um den Visierabstand tiefer liegen.

Ragt das Korn über die Oberkante der Kimme, liegt der Treffer höher, sinkt das Korn in den Kimmenausschnitt, so liegt der Treffer tiefer.

Wenn das Korn rechts oder links "verklemmt" wird (das heißt, daß der rechte oder der linke Lichtspalt zwischen Korn und Rand des Kimmenausschnittes kleiner ist als der an der anderen Seite, dann liegt der Treffer seitlich, jeweils dort wo der geringere Lichtspalt auftritt.

Das Kimmenblatt ist der Höhe nach und seitlich verstellbar, um die individuellen Wahrnehmungsunterschiede, aber auch persönliche wettkampf- bzw disziplinspezifische Notwendigkeiten berücksichtigen zu können. Ganz wichtig ist es, sich völlig darüber im Klaren zu sein, in welche Richtung das Kimmenblatt mit den dafür vorgesehenen Mikrometerschrauben verstellt werden muß, um die gewünschte Veränderung der Trefferlage herbeizuführen. Im Allgemeinen gilt, daß für die Verstellung um eine Ringbreite vier bis sechs Rasten, etwa eine Umdrehung erforderlich sind.

In welche Richtung: Grundsätzlich gilt, daß das Kimmenblatt in diejenige Richtung versetzt werden muß, in die man die Trefferlage korrigieren will. Es empfiehlt sich, dies ruhig und logisch zu überlegen, bei Gebrauchsanleitung der jeweiligen Geräte lesen und nicht hektisch an den Schrauben zu drehen. Auch das Ausmaß der Korrektur sollte immer maßvoll sein. Besser weniger und dann nochmals nachstellen, als zuviel und dann wieder zurückstellen müssen! Das hin und her steigert die Nervosität und bringt Unsicherheit. Es ist so und so noch schwierig genug, weil es verschiedene oder gar keine Beschriftungen gibt und dann noch rechts und Linksgewinde! Auch erfahrene Schützen haben da meist einen persönlichen Zettel im Schießkoffer, um auch bei verschiedenen Geräten und in der Aufregung eines Wettkampfes die richtigen Maßnahmen zu ergreifen.

Übrigens, das Korn ist die aussagekräftigere Zielhilfe, weil es dem Schützen Auskunft gibt über die Handruhe, und über die zu erwartende Trefferabweichung (beim Auslösen und beim Nachhalten ersichtlich!). Visierkorrekturen sollte man außerdem nur bei tatsächlicher Treffpunktverlagerung vornehmen (Lichtverhältnisse, Griff- Haltungs- oder Munitionswechsel, bzw Gebrauch einer neuen oder fremden Waffe). Eine Korrektur nach jedem unkontrolliert abgegebenen Schuß würde bald zu totaler Verunsicherung führen.

2,5 Vom Visieren zum Zielen

Visieren heißt, das das Korn wie vorher beschrieben "gestrichen und zentriert" im Ausschnitt des Kimmenblattes unterzubringen.

Zielen heißt danach, diese Kombination mit dem Zielspiegel, (das sind die Kreise 7 - 10, die auf der Präzisionsscheibe schwarz sind) in eine Konstellation zu bringen, die einen guten Treffer erwarten läßt.

Üblicherweise geschieht dies, indem man die Visierkombination, wie vorher geschildert (Korn gestrichen und zentriert), so unter den Scheibenspiegel bringt, daß er mit einem geringen Abstand symmetrisch über Kimme und Korn erscheint (siehe nebenstehende Abbildung). Die Visierung unter den Zielspiegel zu plazieren erleichtert die Beurteilung der korrekten Visierung vor dem hellen Hintergrund und der kreisrunden Form des Zielspiegels. Für das Präzisionsschießen werden daher die Visiereinrichtungen so eingestellt, daß aus dem dargestellten Visierbild gute Zentrumstreffer resultieren.



Die Fläche unter dem Zielspiegels wird auch als Haltefläche bezeichnet. Wenn sich die Visierung in dieser Fläche bewegt, kann bei gutem Auslösen ein guter Treffer erwartet werden. Die Haltefläche ist beim Anfänger nicht genau definiert, beim Fortgeschrittenen so groß wie der schwarze Zielspiegel, wesentlich kleiner allerdings beim Spitzenschützen.

Beim Schießen auf die Schnellfeuerscheibe (5 Ringe, 50cm Durchmesser, zur Gänze schwarz) wird in das Zentrum visiert, meist so, daß Visierlinie und Treffpunkt übereinstimmen. Das geht schneller und die Genauigkeit muß da halt der Schnelligkeit Tribut zollen.

2,6 Die Atmung

Eine gute (tiefe), den jeweiligen Erfordernissen (Präzisionsschuß bzw. Schnellschuß) angepaßte Atemtechnik ist eine fundamentale Voraussetzung für gute Leistungen beim Schießen mit der Pistole. Die Schußabgabe erfolgt in leicht ausgeatmetem Zustand (ca 1/4 bis 1/5 des Lungenfassungsvermögens). Voll eingeatmet würde die Verspannung des Brustkorbes eine verkrampte Haltung ergeben, andererseits würde bei völligem Ausatmen im Laufe der Zeit ein Sauerstoffmangel entstehen.

Der Schütze sollte sich eine unbewußt tiefe Atmung zu eigen machen, bewußtes Tiefatmen vor den einzelnen Schüssen kann durch ein ungewohntes Sauerstoffüberangebot fallweise sogar Benommenheit verursachen.

Übungen: regelmäßiges Ausdauertraining wie Laufen, Schwimmen etc. (näheres unter Allgemeine Kondition). Atemübung als direkte Vorbereitung: 4 - 5 Mal bewußt Ein- und Ausatmen mit betonter Atempause, nach leichtem Ausatmen 1/4 bis 1/5 der Luft (=Atemrest) etwa 6 sec anhalten, dann normal weiteratmen.

2,7 Das Einverleiben des Gerätes

Das "Umfassen" des Griffes der Waffe soll natürlich, und mit möglichst konstantem Kraftaufwand in immer gleicher Art und Weise erfolgen, sodaß daraus ein "Einverleiben" des Gerätes wird. Bildlich gesprochen soll die Waffe als ein Teil der Hand erlebt und empfunden werden. Dazu ist es erforderlich, daß das Gerät immer in der gleichen Art, mit der gleichen Haltekraft, mit der gleichen Hand- und Fingerstellung umfaßt wird. Dabei ist überdies auf möglichst optimalen Flächenkontakt zwischen Hand und Griff zu achten.

Vorgang:

Die Waffe wird mit der beim Schießen nicht benötigten Hand so gehalten, daß man den Griff satt in die **Gabelung zwischen Daumen und Zeigefinger** der Schießhand einsetzen kann. **Mittel-, Ring- und Kleinfinger** umschließen sodann den Griff außen, wobei der **Daumenballen** als Gegenlager den hinteren Teil des Griffes abstützt. Der **Daumen** liegt seitlich an der Innenseite, etwa in Höhe des Zeige- (Abzugs-) fingers an der Waffe und stabilisiert sie. Der **Zeigefinger** hat mit dem Halten gar nichts zu tun, er liegt mit dem vordersten Fingerglied mit leichtem Kontakt lose am Abzug. Die übrigen Finger umfassen fest, ohne Verkrampfung den Griff, besondere Bedeutung hat dabei der Mittelfinger als Träger.

des Griffes abstützt. Der **Daumen** liegt seitlich an der Innenseite, etwa in Höhe des Zeige- (Abzugs-) fingers an der Waffe und stabilisiert sie. Der **Zeigefinger** hat mit dem Halten gar nichts zu tun, er liegt mit dem vordersten Fingerglied mit leichtem Kontakt lose am Abzug. Die übrigen Finger umfassen fest, ohne Verkrampfung den Griff, besondere Bedeutung hat dabei der Mittelfinger als Träger.

Der **Haltedruck der Finger**, außer dem Zeigefinger, sollte nicht unerheblich **über dem Abzugsgewicht** liegen, damit die Überwindung desselben beim Abziehen nicht das Kraftgleichgewicht in der Hand nicht negativ beeinflußt.

Die richtige und entspannte Lage der Waffe in der Hand, und die Arbeit des Abzugsfingers sollten beim Trockentraining mit trockenem Abziehen überprüft werden. Es ist nämlich sehr schwer und bedarf jahrelanger Übung, den Abzugsfinger ganz isoliert und präzise arbeiten zu lassen, ohne daß andere Muskelgruppen mitziehen und dadurch die Visierlinie verändern.

Die vorgenannten Kriterien können am Besten mit einer orthopädischen Schäftung des Griffes erfüllt werden, für die aber in den Wettkampffregeln Grenzen festgelegt sind (siehe Regelkunde).

2,8 Wettkampffregeln

Die Wettkampffregeln schreiben vor, daß der Anschlag stehend, mit ausgestrecktem Arm ohne zusätzliche Unterstützung ausgeführt werden muß. Diese grundsätzliche Forderung läßt individuell und spezifisch für die einzelnen Disziplinen viele Variationen von Fußstellungen und Körperhaltungen zu. Jedenfalls ist eine möglichst hohe Körperstabilität anzustreben in Verbindung mit einer lockeren und natürlichen Haltung. Der Körperschwerpunkt sollte lotrecht über der Mitte der Standfläche des Schützen liegen. Überflüssige Verspannungen sollten vermieden werden, damit die optimale Haltung möglichst über die gesamte Wettkampfzeit beibehalten werden kann und damit auch die Feinkoordination nicht beeinflußt wird.

Die Fußstellung

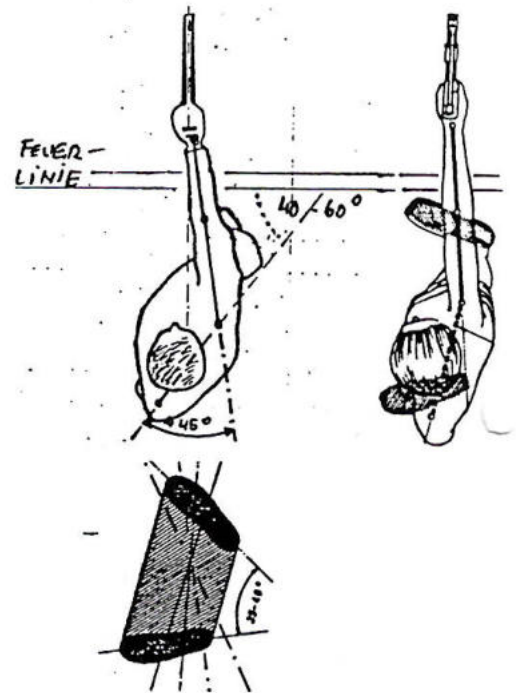
Das Finden einer optimalen Fußstellung ist die erste langfristige Voraussetzung für eine gute Entwicklung eines Schützen, und so findet man die richtige Fußstellung?

Der Schütze nimmt eine

- bequeme Haltung schräg zur Feuerlinie ein,
- die Füße sollen in Schulterbreite satt auf dem Boden stehen,
- der Oberkörper ruht gerade auf dem Becken,
- der Hals ist locker
- das Gesicht der Scheibe zugewandt
- der Kopf ist nicht geneigt
- Beine, Becken- und Schulterachse in einer Ebene (ca 40-60° zur Feuerlinie)

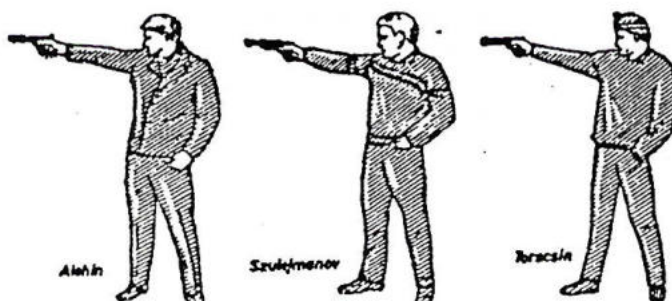
Bei Rechtsschützen ist das rechte Bein der Feuerlinie näher, also vorne (bei Linksschützen das linke), die Zehen überragen nicht die Feuerlinie.

Probe: der Schütze schließt die Augen, und bringt die Waffe locker in Anschlag. Er öffnet dann die Augen wieder und korrigiert die wahrscheinlich auftretende seitliche Abweichung nicht durch Nachführen des Armes, sondern durch Versetzen des der Feuerlinie ferner stehenden Fußes. Dieser Vorgang ist mehrmals zu wiederholen, damit sich sowohl die Vorgangsweise, wie auch die Position festigt. Sie wird im Prinzip, allerdings effektiver und daher kürzer, in dieser Art vor jedem Beginn, oder Neubeginn nach einer Unterbrechung des Schießens ausgeführt.

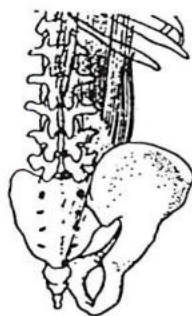


Die Körperhaltung

Die Körperhaltung ist in direktem Zusammenhang mit der Fußstellung zu sehen; sie muß individuell körperegerecht sein, und den praktischen Erfahrungen des Schießens entsprechen. Sie bestimmt weitgehend die Voraussetzungen für die Gleichgewichtssituation, die beim Pistolenschützen insbesondere durch eine Rückwärtsneigung des Oberkörpers, als Reaktion auf das Gewicht der Waffe in der ausgestreckten Schießhand gekennzeichnet ist.



Durch dieses Abknicken im Bereiche der Lendenwirbelsäule kann zwar ein Großteil der statischen Muskelarbeit auf die Lendenwirbelsäule verlagert werden, die Belastung der Bandscheiben in diesem Bereich wird aber erheblich



Durch dieses Abknicken im Bereiche der Lendenwirbelsäule kann zwar ein Großteil der statischen Muskelarbeit auf die Lendenwirbelsäule verlagert werden, die Belastung der Bandscheiben in diesem Bereich wird aber erheblich erhöht. Dies kann insbesondere bei Jugendlichen, aber auch bei Personen mit wenig stabiler Wirbelsäulenfunktion zu lokaler Überlastung führen. Gymnastische Zweckübungen (siehe Anhang) zur Kräftigung der Skelettmuskulatur sind daher auf jeden Fall zu empfehlen.

Die Armhaltung

Der Haltearm (er hält die Waffe) ist im Anschlag entsprechend den Wettkampffregeln ausgestreckt, und etwa 30 - 50° zur Schulterachse nach innen geschwenkt. Der vollständig ausgestreckte Arm sichert eine konstante Entfernung zwischen Auge und Visierung (wichtig für eine gleichbleibende Visiergeometrie) und ermöglicht eine gute Fixierung des Ellbogen- und des Handgelenkes (wichtig für konstanten Widerstand gegenüber dem Ruchstoß der Waffe).

Der freie Arm hat keine spezielle Funktion zu erfüllen, er darf aber nicht stören. Er sollte zwanglos in einer Jacken- oder Hosentasche oder im Hosenbund fixiert werden, damit er keine Verspannungen in der Schultermuskulatur hervorrufen, oder durch freies Herunterhängen die Haltung instabil machen kann.

Kopfhaltung

Eine natürliche, lockere Kopfhaltung ist Voraussetzung für gleichbleibend gute Ergebnisse. Verspannungen im Bereich des Halses, der die Kopfhaltung steuert, führen (übrigens auch im Berufsleben) nach geraumer Zeit zu oft schwerwiegender Beeinträchtigung von Wohlbefinden und Leistung. Dies gilt natürlich auch für die Haltung beim Schießen; die Beeinträchtigung treten auch hier erst nach längeren Zeiträumen stärker in Erscheinung und sind daher schwer zu deuten.

Das Gesicht sollte frontal der Scheibe zugewendet sein, damit ein Verdrehen der Augen nicht erforderlich ist. Bei Brillenträgern können dadurch gleichzeitig Verzerrungen und Spiegelungen vermieden werden.

Augenfunktion

Das Visieren und das Zielen wird mit dem führenden Auge (bei Rechtsschützen meist - und hoffentlich (!) - das rechte, bei Linksschützen das linke) vorgenommen. Das führende Auge ist jenes, das bei der Augeneinstellung "unendlich" - wo man von Gegenständen, die sich im Nahbereich befinden zwei Bilder wahrnimmt - das eindeutig bessere Bild vermittelt.



Viele Menschen verfügen über ein so stark "führendes Auge", daß sie mit diesem visieren und zielen können, ohne daß sie von dem zweiten Bild des schwächeren Auges beeinträchtigt werden. Diese Personengruppe kann beim Zielen beide Augen offen lassen. Meist muß allerdings ein Auge direkt (siehe nebenstehende Abbildung), oder mit einer Blende an der Schießbrille abgedeckt werden; das Zukneifen kann auf Dauer keinesfalls empfohlen werden, es führt mit Sicherheit im Laufe der Zeit zu Verspannungen im Gesichtsbereich. Wenn das führende Auge nicht mit dem Schießarm korrespondiert, muß der Schütze das Erschwernis einer nicht ganz natürlichen Haltung in Kauf nehmen. Er muß die Ebene Beine - Becken - Schultern in einem flacheren Winkel (20 - 30°) zur Feuerlinie ausrichten. Darüber hinaus muß er den Schießarm stärker nach innen schwenken und das Handgelenk etwas nach außen drehen, damit die Visierlinie optimal ausgerichtet werden kann. Beim Schnellfeuerschießen wird die Beibehaltung der optimalen Visierlinie durch diese etwas unnatürliche Haltung in den meisten Fällen allerdings erheblich beeinträchtigt.

Rechtes Auge führend, linkes Auge abgedeckt!

Die Schießbekleidung

Im Zusammenhang mit der Schießhaltung soll auch kurz auf die übliche und erlaubte Schießbekleidung eingegangen werden.

Die Schuhe sollten besten Kontakt erlauben (modische enge und Damenschuhe sind daher meist nicht geeignet). Der Fuß sollte bequem, aber gut fixiert sein, (bei den Schuhen müssen die Knöchel frei sein). Die Körperkleidung sollte warm und luftig (am Besten variabel) sein und eine bequeme Haltung nicht behindern (Hosentasche für den freien Arm!).

2,9 Halten - Zielen - Auslösen

Das richtige **Halten der Waffe** ist eine psychisch - physische Leistung. Es ist bis heute nicht ganz geklärt, inwieweit Arm- und Handruhe trainierbar sind, wahrscheinlich sind sie das nur in begrenztem Umfang; sie dürften ein Teil des natürlichen Talents sein, über das man für Spitzenleistungen heute in jedem Sport verfügen muß.

Die besondere Schwierigkeit liegt in der Koordination statischer Muskularbeit (=Haltearbeit) mit dynamischer Muskeltätigkeit (Atmung, Heben und Senken des Armes sowie schließlich Abziehen= Krümmen des Abzugsfingers). Das Zusammentreffen dieser beiden Arten von Muskeltätigkeit bewirkt einen der kompliziertesten Vorgänge beim Pistolenschießen überhaupt.

Beide Arten von Muskeltätigkeit werden vom zentralen Nervensystem gesteuert und der "Befehl" zum Auslösen des Schusses (Druck auf den Abzug) bewirkt immer eine mehr oder minder große Störung jener Nervenzentren, die für den gleichbleibenden Muskeltonus des Haltearms verantwortlich sind. Eine kleine Spannungsänderung kann dort in der Feinvisierungsphase zu dem gefürchteten, völlig unkontrollierbaren Absinken oder Schwanken der Waffe führen. Es bedarf jahrelangen intensiven Trainings, und wie oben schon dargestellt, auch einer günstigen Veranlagung, diese Fähigkeit entscheidend zu verbessern.

Jenen Schützen, die nicht - oder nicht mehr - über eine ausgeprägte Handruhe verfügen, ist zu raten:

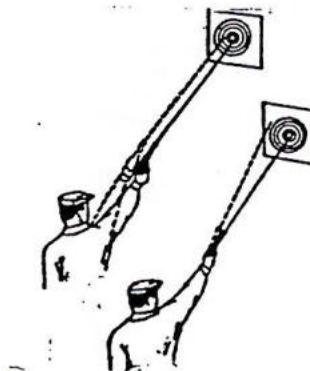
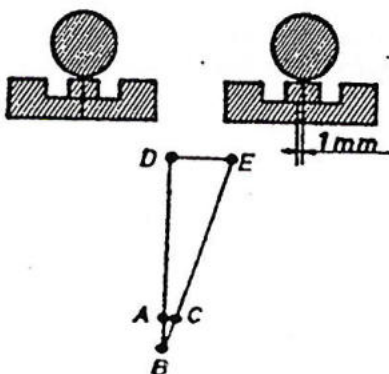
Den Schuß nach dosiertem Vorzug (siehe dort) am Ende des Absenkens in die Haltefläche möglichst rasch aber weich auszulösen (weil in diesen Momenten die Gefahr für das Verreißen die geringste ist, darüber mehr unter "Auslösen" und unbewußte Schußabgabe).

Die Konzentration der Augen muß beim **Zielen** auf den Visierhilfen Kimme und Korn (vorzugsweise auf letzterem) liegen, sodaß diese absolut scharf gesehen werden. Das Ziel, die Scheibe ist daher infolge der begrenzten Tiefenschärfe im unscharfen Bereich. Dies darf nicht beunruhigen, der Scheibenspiegel dient faktisch nur zur Ausrichtung der Visierung. Korrekte Visierung und weiches Auslösen führen bei ruhiger Armhaltung trotz unscharfen Scheibenbildes sicher zu guten Ergebnissen.

Übrigens: das Konzentrieren des Auges auf Kimme und Korn ist anstrengend, es erfordert andauernd statische Muskularbeit im Auge. Dieses Scharfstellen der Augen auf die Visierung muß bewußt erfolgen, die normale entspannte Augeneinstellung ist nämlich "fern" und ergibt eine Tiefenschärfe von etwa 3 - 15m. Um eine Übermüdung der Augen zu vermeiden, sollte man vor und während eines Wettkampfes nicht unnötigerweise, also nicht mehr als notwendig auf "nah" und "fern" bzw "hell" und "dunkel" fokussieren; helles Sonnenlicht sollte gemieden oder durch getönte Brillen gemildert werden.

Zur Visiergeometrie: Die Abweichung von einem Millimeter vom optimalen Visierbild (rechts oder links verklemmtes, überstehendes oder eingesunkenes Korn) bedeutet in 10m Entfernung, also auf der Scheibe bei einer Visierlänge von rd 30cm eine Abweichung von ca 33 mm! Auf 25m würde eine Abweichung von 10cm, bei 50 m eine solche von 13,5 cm entstehen.

Dies unterstreicht die Wichtigkeit der absoluten Konzentration auf Kimme und Korn, um die wirklich schwerwiegenden Fehler auszu-schliessen.



Schwankungen des Armes, bei der die Visierlinie faktisch nur parallel verschoben wird und keine Verwindung eintritt sind dagegen, wie das nebenstehende Bild zeigt, relativ harmlos. Aber auch diese Situation kann nur bei scharf und kontrastreich abgebildeter Visierung verläßlich beurteilt werden.

Die Unterschiede sind in der vorstehenden Skizze deutlich herausgestrichen, und sollten den Schützen besonders eindringlich vor Augen geführt werden; bei zentriertem gestrichenem Korn gut ausgelöste Schüsse ergeben meist gute, mindestens passable Treffer.

Auslösen

Das Drücken des Abzuges (Auslösen des Schusses) ist das wichtigste Element der Schießtechnik und für die Schützen aller Leistungsbereiche das entscheidende Problem schlechthin. Es ist der Abschluß und der Höhepunkt ihrer Bemühungen um einen guten Treffer.

Die Schwierigkeit des richtigen Abziehens liegt insbesondere darin, daß der Mensch seine volle Konzentration nur auf eine Sache richten kann. Zur Abgabe eines guten Schusses benötigt er jedoch eine optimale Koordination von Auge und Tastsinn (Zielen und Abziehen).

Folgerichtig sollte das Abziehen soweit automatisiert sein, daß bei gutem Visierbild mehr oder minder automatisch ausgelöst wird. Das bedeutet allerdings, daß bei allen Waffen mit nennenswertem Abzugsgewicht (Zentralfeuer- Sportpistole = 1360g, Jungschützen, Damen, Standardpistole = 1000g) mit entsprechendem Vorzug - im Idealfall bis zu 2/3 des Gesamtabzugsgewichtes - gearbeitet werden sollte. Das erfordert viel gezieltes Training mit laufender Übung, birgt immer wieder die Gefahr von vorzeitigen Schüssen in sich, ermöglicht aber am ehesten das unbewußte, optimale Auslösen.

Zum Komplex des Abziehens gehört auch eine Charakteristik der Abzugstypen:

Der trockene Abzug

Der Schuß wird unmittelbar nach Überwinden des sofort anstehenden vollen Abzugsgewichtes ausgelöst. Diese Abzugsvariante ist typisch für die Freie Pistole (zusammen mit einem Stecher) - und vorteilhaft für Personen die nicht über eine ausgeprägte Arm- und Handruhe verfügen.

Der weiche Abzug

Der Schuß kann erst nach Überwinden eines mehr oder weniger langen Leerlaufes, mit dem schon ein Teil des Abzugsgewichtes vorweggenommen wird, ausgelöst werden. Diese Charakteristik begünstigt Personen mit guter Armruhe. Schützen mit ausgeprägter Armruhe und entsprechender Erfahrung mit derartigen Abzugseinrichtungen sind damit meist zu außergewöhnlichen Leistungen befähigt.

Die Technik des Abziehens

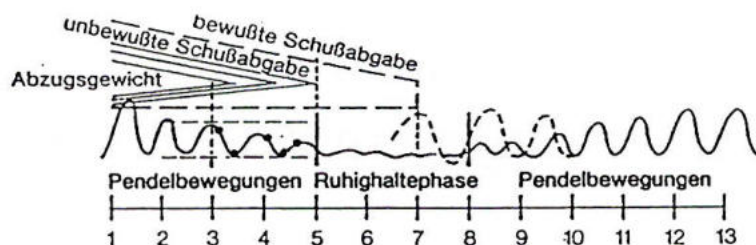
Verläuft das Halten und Zielen einigermassen befriedigend, sollte sofort damit begonnen werden, das Abziehen zu üben. Hauptaugenmerk ist dem sauberen Druckverlauf (kontinuierlich ansteigend) zu widmen. Dabei darf Zielen und Halten nicht vernachlässigt werden. Man muß hier überwiegend nach der Ganzheitsmethode vorgehen, obwohl das Üben des Abziehens als vorbereitende Trockenübung für das Finger(spitzen)gefühl dem Tastsinn gute Impulse geben kann.

Wie der Finger an das Abzugszüngel gelegt werden muß, um eine optimale Schussauslösung zu begünstigen zeigt die nebenstehende Zeichnung. Wichtig ist also bei einer Sportwaffe, daß sich die Lage des Abzugszüngels der Länge des Abzugsfingers anpassen läßt, sonst wird diese sehr wichtige Voraussetzung immer nur ungenügend zu erfüllen sein. Das Auftragen am Griff oder am Abzugsbügel ist nur eine Notlösung.



Der Druckverlauf soll harmonisch mit dem Zielen koordiniert werden. Mit Erreichen des Haltebereiches (Fläche unter dem Scheibenspiegel) sollte das Visierbild stimmen und der Druck auf den Abzug bereits bis etwa 2/3 an das Abzugsgewicht herankommen.

Jeder Schütze ist in diesem Zeitpunkt mit dem Problem konfrontiert, die Hand- und Armbewegungen unter Kontrolle zu halten. Normalerweise treten die Schwankungen zu Beginn des Zielvorganges stärker auf, um dann allmählich abzuflauen und für kurze Zeit nahezu gänzlich auszusetzen. Nach dieser Ruhephase nehmen sie wieder zu und steigern sich meist so, daß an eine - dann bewußte - Schußabgabe nicht mehr zu empfehlen ist. Auch wenn die Schwankungen dann nicht mehr so eindeutig auftreten, so besteht doch immer die Gefahr, daß durch die Aktivierung des Abzugsfingers unbewußte Zuckungen provoziert werden.



Die Schußabgabe ist unbewußt, wenn sie zwischen Punkt 3+5 erfolgt, weil der Schuß noch vor der totalen Ruhehaltephase »verloren« wird.

Auch wenn noch geringe Pendelbewegungen vorhanden sind, sollte schon das Auslösen des Schusses eingeleitet werden, weil wie oben dargestellt werden konnte, Schüsse aus begrenzter, besser kontrollierter Pendelbewegung bei gutem Visierbild und weichem Auslösen durchaus gute Treffer erbringen.

Es muß vermieden werden, daß ein nach Perfektion strebender Schütze mit der sogenannten »Schußangst« infiziert wird. Dann wird er nämlich zum Zauderer, verlängert unnötigerweise die Haltephase mit allen Nachteilen wie Ermüdung, Konzentrationsverlust, Zeitnot und schließlich bewußtem Auslösen etc.

Wenn der Schuß nicht zeitgerecht abgegeben werden kann ist - selbstverständlich nur beim Präzisionsschießen - das Absetzen und eine Pause von mind. 20 sec die beste Voraussetzung für eine günstige Weiterführung des Schießens.

In der Dreierkombination **Halten - Zielen - Auslösen** werden mit Sicherheit die schwerwiegendsten Fehler begangen, die eine unbefriedigende Trefferlage zur Folge haben:

- Scheibe, nicht Visierung scharf sehen
- schlechtes Visieren
- zu langes Halten
- ruckartiges (bewußtes) Auslösen

Eine Fehlerquelle, die der Schütze nur indirekt beeinflussen kann ist der Rückstoß der Waffe. Im Augenblick des Freiwerdens jener Energie, die das Projektil aus dem Lauf treibt (Druckluft, CO₂ oder Pulvergase) entsteht je nach Energiepotential und Geschossgewicht ein Rückstoß, der von der die Waffe haltenden Hand abgefangen werden muß. Da die Kraft des Rückstoßes auf die gleich groß entgegenwirkende Kraft der Hand trifft, wird die Waffe hochgedrückt. Diese Kraft beginnt zu wirken kurz nachdem sich das Geschos in Bewegung gesetzt hat, die Wirkung endet nachdem das Geschos den Lauf verlassen hat. Um diese immer in der gleichen Form auftretende Kraft als »Abgangsfehlerwinkel« bei der Einstellung der Visierung berücksichtigen zu können ist es notwendig, diesen möglichst klein und möglichst konstant zu halten. Dies muß durch kräftiges, immer gleichartiges Halten der Waffe geschehen (das setzt gutes Einverleiben des Gerätes voraus) und wird durch gut der Hand angepaßte Griffschalen begünstigt.

2,10 Sauerstoffbedarf und Vitalkapazität

Um eine möglichst optimale Funktion des Nervensystems und des Muskelapparates über die gesamte Trainings- oder Wettkampfdauer zu gewährleisten ist eine hohe Sauerstoffaufnahme über Lunge und Kreislauf notwendig. Voraussetzung sind tiefe Atmung gute Umsetzung des Sauerstoffes in der Lunge und rascher Transport durch gute Kreislauffunktionen. Davon profitieren

Augen (Sehleistung beim Visieren, Stabilisator für den Gleichgewichtssinn)

Gehirn (Konzentration, Ausarbeitung taktischer Varianten, Zeitsinn)

Muskeln (Halte- und dynamische Arbeit beim Schießen, Haltungs- und Skelettmuskulatur)

Die **Atemfrequenz** hängt von der individuellen Konstitution ab und liegt beim Erwachsenen zwischen 12 und 16 Atemzügen pro Minute (bei Frauen und Jugendlichen etwas darüber). Im Ruhezustand werden 0,5 l Luft pro Atemzug ausgetauscht. Bei verstärkter Aus- und Einatmung kann etwa die 3 - 4 fache Menge bewältigt werden.

Atemgrenzwert bei Einsatz der gesamten Vitalkapazität und entsprechender Steigerung der Atemfrequenz liegt bei etwa 100 - 120 l/min.

Also	Ruhewert	6 Liter/min	Sauerstoffaufnahme ins Blut ca	3ml/kg
Laufen	Fitsport	24 Liter/min		12ml/kg
-"-	Leistungssport	50 Liter/min		25ml/kg
-"-	Spitzensport	100 Liter/min		50ml/kg

Anzustreben sind für einen Schützen Werte, die etwas über denen eines Fitsportlers liegen, also eine Sauerstoffaufnahme von ca 18 - 20 Milliliter pro kg Körpergewicht - zum Vergleich: die NASA verlangt von den Astronauten 22ml/kg!).

Bei normaler Atemfrequenz beträgt die Atempause etwa 1,5 - 2 Sekunden. Diese Zeit reicht natürlich nicht aus für eine sorgfältige Schußabgabe. Nach einiger Übung fällt es allerdings leicht, die Atempause ohne in Atemnot zu geraten auf 6 - 8 sec auszudehnen. Für den Schützen ist, wie schon mehrfach erwähnt, betontes aber nicht extrem tiefes Atmen optimal. Ausdauertraining wie Laufen, Schwimmen etc. wirkt sich auf die Tiefe der Atmung und damit auch auf die Vitalkapazität positiv aus. Die Sauerstoffumsetzung in der Lunge und der Sauerstofftransport werden darüber hinaus durch Sport verbessert, durch Rauchen zum Beispiel aber stark verschlechtert.

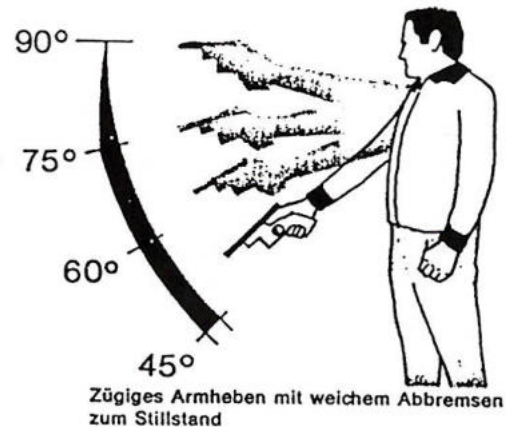
Auge und Visierung

Der Blick ruht (nach einem kurzen Kontrollblick auf die Grob- Visierung - meist Vollkorn - der abgesenkten Waffe) am Boden vor der Wendescheibe, um deren Drehung gut und unverzüglich wahrnehmen zu können. Das Auge ist nicht auf "fern" eingestellt, um die Visierung an der Waffe, die nach dem Drehen der Scheibe sofort rasch angehoben wird, schnell erfassen zu können. Die vorerst kräftig begonnene Aufwärtsbewegung der Hand mit der Waffe läßt man dann ausklingen, und im Scheibenzentrum zum Stillstand kommen. Etwa ab dem Blickkontakt wird die Grob- Visierung zu Fein- Visierung verbessert und die Grundvorzugskraft (30°) verstärkt, um nach Stillstand im Zentrum das Abzugsgewicht endgültig zu überwinden und den Schuß auszulösen. Bei den neuen elektronischen Scheiben wird die Drehung durch das Erscheinen des Grünen Lichtes ersetzt, das sich an deren Oberkante befindet. Dementsprechend muß das Auge das Signal an wesentlich höherer Stelle erwarten als bei der drehenden Scheibe.

Die Aufwärtsbewegung muß oft und oft (anfangs vorzugsweise trocken) geübt werden, um die häufigsten Fehler:

- Das Überfahren des Scheibenzentrums (Folge = Absenken, neuerliches Feinvisieren mit Zeitverlust)
- Hochführen der Waffe ohne Vorzug, daher Reißen am Abzug infolge Zeitmangel
- zu langsames Anheben, Zeitablauf, Fehlschuß oder Langloch

zu vermeiden.

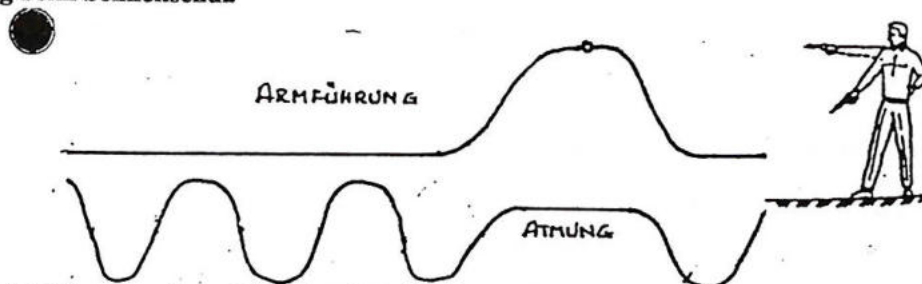


Die Atmung beim Schnellschuß

Analog des beim Präzisionsschuß festgestellten, wird auch beim Schnellschuß auf die Synchronbewegung von Brustkorb und Arm gesetzt und (diesmal allerdings flach) eingeatmet. Das Einatmen muß flach erfolgen, um Verspannungen des Brustkorbes und des Armes zu vermeiden - etwas kräftigeres Durchatmen in der Vorbereitungszeit, zum Anheben der Sauerstoffreserve ist zu empfehlen.

Bei entsprechender Vitalkapazität ergeben sich aber auch bei den langen Serien (8 sec beim Olympischen Schnellfeuer 25m und 10 Sec beim Schnellfeuerbewerb auf 5 Scheiben in der 10m Distanz) keine Probleme mit der Sauerstoffversorgung. Der gleichmäßige Atemrhythmus kann hier auch für die Abschätzung der Vorlaufzeit (3 sec beim Olymp. Schnellfeuer 25m und bei der 5 schüssigen Luftpistole, 7 sec beim Schnellschuß 25m) herangezogen werden. Das Nachhalten sollte wie beim Präzisionsschuß, und aus den gleichen Überlegungen praktiziert werden. Ein zusätzlicher positiver Aspekt des Nachhaltens ist die Möglichkeit, die jeweils verbliebene Restzeit beurteilen zu können.

Armführung, Atmung beim Schnellschuß

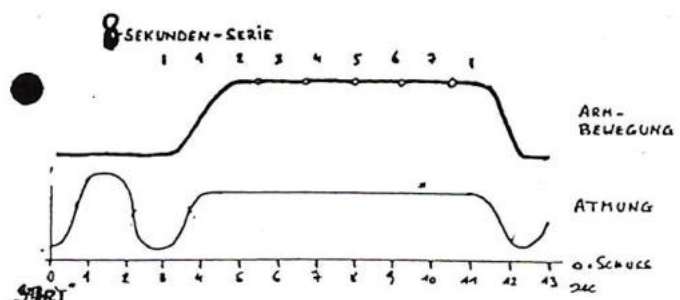


Für das Olympische Schnellfeuer ergeben sich einige Spezialerfordernisse:

Armführung, Atmung - Beispiel eines theoretischen Schießrhythmus beim Olympischen Schnellfeuer

⇓ ⇓

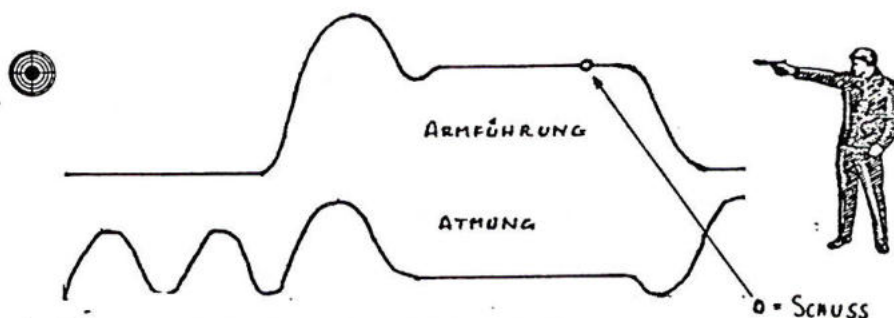
- Nach dem Anheben der Waffe zum ersten Schuß (wie schon ausführlich beschrieben), muß auf die waagrechte Bewegung übergegangen werden für die Schüsse auf die Scheiben 2. - 5.



2,11 Der Präzisionsschuß

Für die Schussabgabe eignet sich am besten die verlängerte Atempause zwischen dem Aus- und dem Einatmen. Diese Zeitspanne ist die ruhigste und anatomisch am besten geeignete Phase, da weder durch Kontraktionen noch durch Erschlaffen der Lungenmuskulatur Bewegungen des Brustkorbes und des Schultergürtels hervorgerufen werden.

- Beim Heben des Armes mit der Waffe bis etwa 20° über die Visierlinie auf das Scheibenzentrum wird - nicht übertrieben - tief eingeatmet.
- Mit dem Grobvisieren wird am Umkehrpunkt nach dem Anheben der Waffe begonnen. Das Visier wird mit den Augen erfaßt und mit Vollkorn fixiert.
- Beim anschließenden leichten Ausatmen bis auf den Atemrest (ca 30%) wird die Waffe abgesenkt, entweder gleich bis in den Haltebereich (zu empfehlen beim Anfänger wegen der kürzeren Haltezeit, oder
- erst nach flacher Zwischenatmung mit Anheben und abermaligem Absenken.
- Dort angelangt sollte unverzüglich die Feinvisierung hergestellt und das Auslösen des Schusses eingeleitet werden - Schüsse unmittelbar nach Ende der Abwärtsbewegung werden selten durch unwillkürliche Muskelzuckungen beeinträchtigt.
- Die Gesamtdauer der Haltezeit (Visierung im Halteraum) sollte 6 - 8 Sekunden nicht übersteigen.
- Wenn in dieser Zeit das Auslösen des Schusses nach den optimalen Anforderungen nicht gelingt, wird abgesetzt und der gesamte Vorgang nach ca 20 sec wiederholt.



Armführung, Atmung - Auslösen und Nachhalten beim Präzisionsschuß.

Nachhalten

Nach dem Brechen des Schusses ist die Waffe noch kurze Zeit, mindestens 1 Sekunde, in Visierung auf die Scheibe zu halten. Man nennt die "Nachhalten" oder dem Schuß "nachsehen" und es soll vermeiden helfen:

- daß die Spannung in Arm und Hand vorzeitig nachläßt,
- daß der Befehl, nach dem Schuß abzusetzen vom Gehirn zur früh - in die Endphase des Haltens kommt,

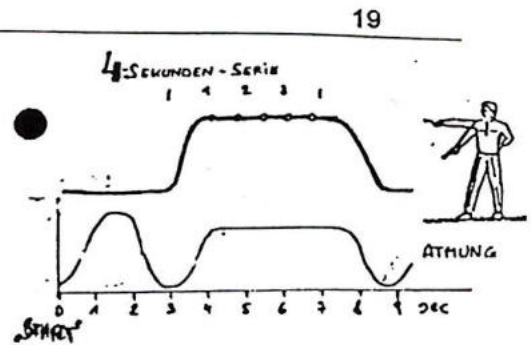
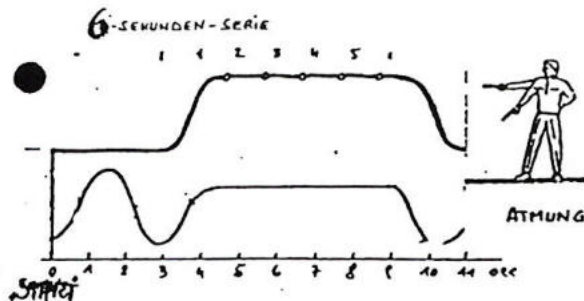
was einen unkontrollierten Schuß bedeuten würde. Es dient auch der Kontrolle des Abkommens (Visier- und Abzugsfehler) und der Beruhigung des gesamten Ablaufes, sowie der Konzentration.

Schießrhythmus

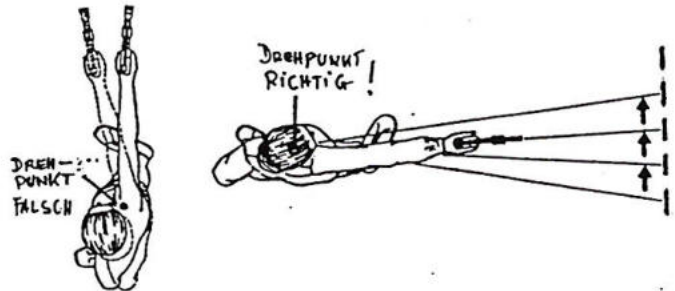
Gesteuert hauptsächlich von der bewußten Atmung und den ritualisierten, immer in der gleichen Art durchzuführenden Vorbereitungen sollte jeder Schütze seinen persönlichen Schießrhythmus ausbilden. Ausgehend von der Erfahrung, daß oft geübte Handlungen automatisiert werden, immer gleich praktizierte Gedankenabläufe auch in Extremsituationen funktionieren, werden formelhafte Leitgedanken geprägt und mit den erforderlichen Handlungen kombiniert. Das Grundmuster dieser Vorlage kann bei Bedarf natürlich geändert werden, sodaß Experimente (nicht zu häufige) und Weiterentwicklung möglich sind.

2,12 Der Schnellschuß

Vor dem Schnellschuß (auf eine oder auf 5 Scheiben) muß der Schütze laut Reglement in der sogenannten "Fertig"- Stellung verharren, bei der er den Arm mit der Waffe mindestens 45° von der Waagrechten abgesenkt zu halten hat. Erst beim Drehen der Scheibe(n) bzw dem Erscheinen des grünen Lichtes bei den neuen elektronischen Scheiben, darf er den Arm heben und den (ersten) Schuß abfeuern.



- der Schießrhythmus, insbesondere bei den kurzen Serien (6 und 4 sec) muß sehr gut stabilisiert sein und verlangt einen rasch und präzise abgegebenen 1. Schuß. Bei 8 sec-Serien stehen dafür max. 2,5 sec zur Verfügung, für die 6 sec etwa 1,8 - für die 4 sec aber nur mehr 1,2 - 1,5 sec!
- Ein wenig beachtetes Detail, das aber für die korrekte Visierung beim Schießen auf 5 Scheiben von großer Bedeutung ist, ergibt sich aus der Art der Drehung zu den Scheiben 2.-5. Erfolgt diese nicht aus der mitdrehenden Hüfte sondern aus dem Schultergelenk, so wird die Visierung bei den schnellen Serien verklemmt. Dies kann dann nur schwer echt korrigiert werden und ergibt meist versetzte Traffer.



3. Wettkampfregele (informativer Überblick! Infolge möglicher kurzfristiger Auslegungsunterschiede bitte immer die letztgültigen Wettkampfregele und die authentische Auslegung heranziehen.)

3,1 Stellung und Haltung

Der Schütze muß frei, ohne Unterstützung, und zur Gänze innerhalb des vorgesehenen Raumes stehen. Die Waffe darf nur mit einer Hand gehalten und abgefeuert werden. Handgelenk, Ellbogen oder Schulter der Waffenhand dürfen weder durch den Griff, einen anderen Pistolenteil oder auf irgendwelche andere Art unterstützt werden. Armbänder, Manschetten oder ähnliche Dinge, die eine Unterstützung bilden könnten, sind an der Waffenhand verboten.

Beim Präzisionsschießen hat der Schütze darüber hinaus, außer den selbstverständlichen Sicherheitsvorschriften und dem Verbot andere Schützen zu stören oder zu behindern, keine Einschränkungen und ist vor allem innerhalb der Gesamtschießzeit frei in der Zeiteinteilung. Das nahende Ende der Gesamtschießzeit wird bei großen Wettkämpfen und Abwicklung in geschlossenen Durchgängen angesagt.

In allen Wettbewerben mit zeitgebundenen Serien (Schnellschußdurchgang, Schnellfeuer olympisch und Standardpistole 20 und 10 sec) beginnt der Schütze aus der Fertig-Stellung. Diese Stellung ist dadurch charakterisiert, daß der Arm mit der Waffe zu einer Senkrechten einen Winkel von maximal 45° einnehmen darf. In dieser Stellung erwartet der Schütze die Drehung der Scheibe(n) oder das Grünlicht bei den elektronischen Scheiben. In dem Moment, in dem sich die Scheiben zu drehen beginnen bzw das Grünlicht erscheint, darf er die Waffe heben und in Anschlag bringen.

3,2 Der Wettkampf

Scheibenbeobachtung mit Spektiven ist prinzipiell erlaubt, außer bei Luftpistolenbewerben, wenn Scheibenzuganlagen zur Verfügung stehen.

Vor Beginn eines Wettkampfes dürfen Schüsse prinzipiell nicht abgegeben werden. Schüsse die nach Beendigung des Wettkampfes (oder einer Serie) abgegeben werden, oder die im Verlaufe des Wettkampfes (oder einer Serie) nicht abgegeben wurden, werden als Fehlschüsse gewertet.

In allen zeitbegrenzten Serien beginnt der Wettkampf mit dem Kommando "Start" (früher auch "Feuer" bzw "Feuer frei") und endet bzw wird unterbrochen mit dem Kommando "Stop" (oder "Feuer einstellen"), eventuell auch mit einem sinngemäßen Signal. Danach sind alle Waffen sofort zu entladen; meist wird zusätzlich das Kommando "Entladen" gegeben.

In den Wettbewerben mit zeitgebundenen Serien werden die Schützen mit dem Kommando "Laden" aufgefordert, die Waffen zu laden, vor diesem Zeitpunkt dürfen Magazine und Trommeln nicht geladen werden oder sein.

Beim Schnellschußdurchgang zu Sport- und Zentralfeuerpistole und beim Standardpistolenbewerb fragt der Schießleiter nach etwa 1 Minute: "Sind Sie fertig?" und setzt, wenn kein Einspruch erfolgt das Programm in Funktion (Scheiben drehen weg und der Wettkampf beginnt).

Beim (Olympischen) Schnellfeuer und bei den Bewerbungen für die 5-schüssige Luft(CO₂)-Pistole verkündet der Wettkampfleiter nach etwa 1 Minute: "Achtung, - fünf - vier - drei - zwei - eins - Start". Mit dem Kommando "Start" beginnt der Wettkampf, mit der Vorlaufzeit für die jeweilige Serie.

Nach Beendigung jeder Serie haben die Schützen auf das Kommando "Entladen" die Waffen abzulegen und zu entladen. Diese Sicherheitsmaßnahmen gelten auch bei technisch bedingten Unterbrechungen des Schießens.

In allen 25m- Bewerbungen und im Schnellfeuer - Bewerb Luftpistole (LP5) dürfen die Waffen mit höchstens 5 Patronen (Diabolo) geladen werden. Im 50m- Bewerb mit der Freien Pistole und im 10m- Präzisionsbewerb mit der Luftpistole dürfen die Waffe jeweils nur mit einer Patrone (einem Projektil) geladen werden. Ablegen und Entladen wie vorher geschildert.

Vor dem Schnellfeuermatch oder -durchgang haben die Schützen bis zu drei Minuten Gelegenheit sich auf die ihnen zugewendeten Scheiben einzurichten und sich vorzubereiten, wobei Trockenanschlüsse und Trockenschüsse erlaubt sind.

Vor allen "Präzisionsbewerbungen" haben die Schützen 10 Minuten Zeit ihre Stände zu besetzen und sich und ihre Ausrüstung vorzubereiten. Während dieser Zeit sind die Probescheiben aufgezogen und Trockenschüsse erlaubt.

Kreuzschüsse und Fehlschüsse

Die diesbezüglichen Vorschriften sind den jeweils geltenden UIT- Bestimmungen unter Beachtung der Auslegungsvarianten zu entnehmen.

Prinzipiell gilt, daß jeder Schuß, der die richtige Scheibe nicht, oder nicht innerhalb der zählenden Ringe trifft, als Fehlschuß mit "null" gewertet wird.

Ergänzungen für Luft- und Freipistole

- Schießt ein Schütze mehr Schüsse auf eine Wertungsscheibe als vorgesehen, wird er für die ersten beiden Fehler nicht bestraft, für jeden weiteren derartigen Fehler werden ihm aber je 2 Ringe vom Ergebnis abgezogen. Auf die folgenden Scheiben sind jeweils entsprechend weniger Schüsse abzugeben.

Auswertung

Bei fraglichem Schußwert genügt es, wenn an Hand des entsprechenden Schußlochprüfers festgestellt wird, daß das Geschöß die Begrenzung des höheren Ringes berührt hat, damit der Treffer mit der höheren Ringzahl gewertet wird.

Langlöcher (beim Schießen auf wegdrehende Scheiben) zählen als "null", wenn ihr längerer Durchmesser mit
 6mm bei Luftpistolen-Munition
 7mm bei cal 22 und
 11mm bei cal 32 und 38
 gemessen wird.

Waffenstörungen

Beim Eintreten einer Waffenstörung in einem Schnellfeuerbewerb ist der Arm mit der Waffe abzusenken, weiterhin gegen den Boden in Richtung Kugelfang zu halten, und durch Heben des freien Armes die Standaufsicht zu informieren, ohne dabei andere Schützen zu stören.

- **beim Olymp- Schnellfeuerbewerb:** wird eine erlaubte Waffenstörung festgestellt, kann die Serie nachgeschossen werden; es zählen auf jeder Scheibe die niedrigeren Trefferwerte. Bei unerlaubter Waffenstörung zählt der betreffende Schuß als "null", die restlichen Schüsse können innerhalb einer Wiederholungs- Serie nachgeholt werden
- **beim Schnellschußabschnitt zu SPP oder ZF:** bei erlaubter Störung kann auf 5 Schüsse ergänzt und nach Ende des Bewerbes nachgeschossen werden, bei unerlaubter Waffenstörung wird der betreffende Schuß als "null" gewertet, die anderen können ergänzt werden..
- Auch bei erlaubten Störungen dürfen sowohl beim Schnellfeuer wie auch bei Schnellfeuerabschnitt zu SPP und ZF die Serien **nur 2 mal je Wettkampfabschnitt** wiederholt werden. Darüber hinaus zählen lediglich die auf der Scheibe (den Scheiben) befindlichen Treffer.

Erlaubte Waffenstörungen liegt vor wenn:

- das Geschöß den Lauf nicht verlassen hat, der Schlagmechanismus entspannt ist und eine scharfe Patrone sich im Patronenlager befindet

- die Hülse nicht ausgeworfen wurde
- Patrone, Hülse oder ein Teil der Waffe klemmt und dadurch die Störung entstanden ist
- der Schlagbolzen gebrochen oder die Waffe insgesamt defekt geworden ist.
- die Waffe gedoppelt hat (Weiterschießen nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Standaufsicht möglich)

Nicht erlaubte Waffenstörung liegt vor wenn:

- der Verschluß nicht gespannt oder die Sicherung aktiviert war
- an Verschluß oder Sicherung manipuliert wurde bevor die Standaufsicht überprüfen konnte
- die Waffe zu Beginn des Wettkampfes (der Serie) nicht mit 5 Patronen geladen war
- Der Abzug nicht genügend entlastet wurde und daher blockiert hat
- die Waffe mit falscher Munition geladen war
- das Magazin nicht eingeschoben oder herausgefallen war.
- der Funktionsfehler durch das Verschulden des Schützen verursacht wurde (zB zu starke Verschmutzung im Verschlußbereich).

Einfache Störungen während eines Präzisionsdurchganges oder im 150sec Abschnitt der Standardpistole sollte der Schütze selbst beheben, wenn er die Serie zeitgerecht beenden kann.

Erkennt der Schütze, daß die Zeit dafür nicht reicht, muß er unverzüglich die Standaufsicht informieren und beim Wettkampfleiter um eine Zeitgutschrift ersuchen.

Strafen

Grundsätzlich wird bei Verstößen gegen die UIT- Regeln, die Disziplin oder die Anordnungen der Standaufsicht bzw des Wettkampfleiters vorerst eine Verwarnung ausgesprochen. Bei Wiederholung dieser Verstöße werden vom Endergebnis zwei Ringe in Abzug gebracht, bei abermaliger Wiederholung ist eine Disqualifikation auszusprechen.

Senkt zum Beispiel ein Schütze bei der Bereitstellung den Arm nicht genügend weit ab, so hat eine Verwarnung spätestens nach der laufenden Serie zu erfolgen, ohne andere Schützen zu stören. Senkt er danach den Arm wieder nur ungenügend, ist eine Strafe in Form des Abzuges von 2 Ringen und bei nochmaliger gleicher Verfehlung die Disqualifikation auszusprechen.

Bei wohlüberlegten, verheimlichten Verstößen gegen die sportliche Fairness kann die sofortige Disqualifikation verhängt werden.

Antreten mit ungeprüfter Waffe wird mit Abzug von 2 Ringen bestraft, und die Fortsetzung des Wettkampfes darf erst mit geprüfter Waffe erfolgen. Abändern einer bereits geprüften Waffe oder unerlaubter Waffenwechsel wird mit Disqualifikation geahndet.

Wenn ein Schütze einen anderen Teilnehmer während des Wettkampfes absichtlich stört, ist ein Abzug von 2 Ringen sofort und im Wiederholungsfalle die Disqualifikation auszusprechen.

Für jeden Schuß der vor Beginn eines Wettkampfes (der Serie) abgegeben wird, ist der Abzug von 2 Ringen auszusprechen, und die Schüsse dürfen nicht wiederholt werden, sie gelten als Fehlschüsse.

Werden mehr Wertungsschüsse abgegeben, als im Programm vorgesehen, wird die entsprechende Anzahl der besten Treffer vom Ergebnis abgezogen.

Bei selbstverschuldetem Zuspätkommen ist in Bewerbungen mit zeitgebundenen Serien ein Start nicht mehr möglich, bei den Bewerbungen für Luft- und Freipistole kann ein Antreten ohne Anspruch auf Zeitgutschrift gestattet werden.

Für Schüsse die nach Beendigung eines Wettkampfes abgegeben werden, wird die entsprechende Zahl der besten Treffer auf der letzten Scheibe annulliert.

3,3 Waffenkunde und Disziplinen

Waffenbestimmungen

Zentralfeuerwaffe:

Kaliber:	7,6 - 9,65 mm	cal .32 - .380
Laufänge	max. 153mm	6 inches
Laufhöhe	einschließlich Korn und Laufgewichte max. 40mm	
Mündungsbremse	nicht gestattet	
Waffengewicht	einschl. leerem Magazin max 1400 g	
Abstand Kimme - Korn	max. 220mm das Korn darf die Mündung, die Kimme den hintersten Teil des Mechanismus nicht überragen	



Optische Visiere	verboten
Visiereinrichtungen	mit Mikrometerschrauben verstellbar
Abzugswiderstand	bei senkrecht gehaltenem Lauf mind 1360 g
Laufgewichte	dürfen Mündung nicht überragen
Laufachse	muß über der Hand verlaufen
Horn am Griff	darf 3 cm nicht überschreiten (siehe Bild 2)
Daumen- u. Ballenauflage	erlaubt nach Bild 1 und 2.
Waffenmaße	Kästchen 300 x 150 x 50mm (ohne Toleranz)

Standardpistole (Sportpistole):

Kaliber:	5,6 mm	cal .22 l.r. (long rifle)
Laufänge	max. 153mm	6 inches
Laufhöhe	einschl. Korn und Laufgewichte max. 40mm	
Mündungsbreme	nicht gestattet	
Waffengewicht	einschl. leerem Magazin max 1400 g	
Abstand Kimme - Korn	max. 220mm das Korn darf die Mündung, die Kimme den hintersten Teil des Mechanismus nicht überragen	
Optische Visiere	verboten	
Visiereinrichtungen	mit Mikrometerschrauben verstellbar	
Abzugswiderstand	bei senkrecht gehaltenem Lauf mind 1000 g	
Laufgewichte	dürfen Mündung nicht überragen	
Laufachse	muß über der Hand verlaufen	
Horn am Griff	darf 3 cm nicht überschreiten (siehe Bild 1)	
Daumen- u. Ballenaufkl.	erlaubt nach Bild 1 und 2.	
Waffenmaße	Kästchen 300 x 150 x 50mm (ohne Toleranz)	

Schnellfeuerpistole:

Kaliber:	5,6 mm	cal .22 (vorzugsweise kurz -short)
Laufhöhe	einschließlich Korn und Laufgewichte vom Beginn des Dralles bis zur Mündung ausgenommen Abzug und Abzugsbügel = max. 40mm	
Waffengewicht	einschl. leerem Magazin max 1260 g	
Optische Visiere	verboten	
Visiereinrichtungen	mit Mikrometerschrauben verstellbar	
Abzugswiderstand	frei	
Laufgewichte	dürfen Mündung nicht überragen	
Laufachse	muß über der Hand verlaufen	
Orthopädische Spezialgriffe	erlaubt	
Waffenmaße zu	Kästchen 300 x 150 x 50mm (eine Überschreitung um 5% in je eine Richtung wird toleriert).	

Freie Pistole:

Kaliber	5,6mm	cal 22 l.r. (long rifle)
Orthopädische Griffschalen	gestattet, das Handgelenk muß frei beweglich bleiben	
Optische Visiereinrichtungen	sind nicht gestattet	

Luftdruck oder CO2 Pistole (ein oder mehrschüssig):

Kaliber:	4,5 mm	cal .177
Waffengewicht	insgesamt max 1500 g	
Visiereinrichtungen	mit Mikrometerschrauben verstellbar	
Abzugswiderstand	bei senkrecht gehaltenem Lauf mind 500g für Präzisionsbewerbe, frei für die Schnellfeuerbewerbe (LP5)	
Korn und Laufgewichte	dürfen Mündung nicht überragen	
Daumen- und Ballenaufklage	erlaubt nach Bild 1.	
Waffenmaße	Kästchen 420 x 250 x 50mm (ohne Toleranz)	

Bild 2

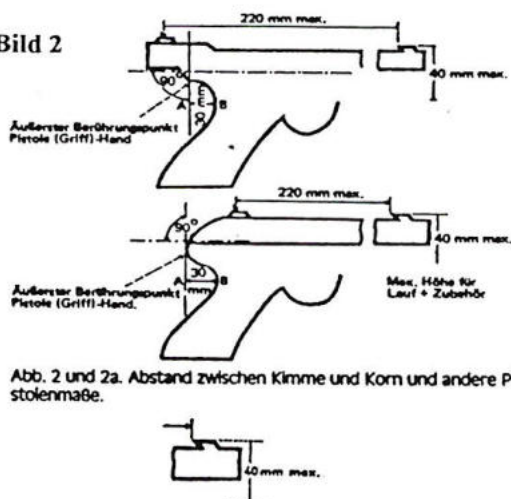


Abb. 2 und 2a. Abstand zwischen Kimme und Korn und andere Pistol Maße.

Abb. 2b. Unterseite jedes am Lauf befestigten Zubehörs.



Messen des Abzugsgewichtes

Disziplinen

Zentralfeuer (Sportpistole):

Schießentfernung	25m ($\pm 0,25$ m)
Scheiben	Präzisionsscheibe, Durchmesser 50cm, 10 Ringe, 7-10 schwarz Schnellschußscheibe, Durchmesser 50cm, 5 Ringe, 5-10 schwarz
Ablauf	Präzisionsabschnitt: 5 Schuß Probe, 30 Wertung in 6 Serien zu je 5 Schuß in je 6 min auf die Präzisionsscheibe, . Schnellfeuerabschnitt: 5 Probe, 30 Wertung in 6 Serien zu je 5 Schuss auf die nach je 7 sec Vorlauf für 3 sec sichtbaren Schnellschuß- Scheibe.

Standardpistole:

Schießentfernung	25m ($\pm 0,25$ m)
Scheibe	Präzisionsscheibe, Durchmesser 50cm, 10 Ringe, 7-10 schwarz
Ablauf	5 Schuß Probe in 150 sec, Wertung: 4 x 5 Schuß in 150 sec pro Serie, 4 x 5 Schuß in 20 sec pro Serie, 4 x 5 Schuß in 10 sec pro Serie.

Schnellfeuerpistole (olymp Schnellfeuer):

Schießentfernung	25m ($\pm 0,25$ m)
Scheiben	5 Schnellfeuerscheiben je Schütze, Durchmesser 50cm, 5 Ringe, 5-10 schwarz
Ablauf	2 Durchgänge mit jeweils 5 Schuß Probe in 8 sec, Wertung: 2 x 5 Schuß in 8 sec pro Serie,

2 x 5 Schuß in 6 sec pro Serie,
2 x 5 Schuß in 4 sec pro Serie.

Freie Pistole:

Schießentfernung 50m ($\pm 0,25$ m)
Scheibe Präzisionsscheibe, Durchmesser 50cm, 10 Ringe, 7-10 schwarz
Ablauf unbegrenzte Zahl von Probeschüssen vor Beginn des Wettkampfes und innerhalb der Gesamtzeit von 2 Stunden und 60 Wettkampfschüsse.

Luftpistole - Präzision:

Schießentfernung 10m ($\pm 0,05$ m)
Scheibe Präzisionsscheibe, Durchmesser 15cm, 10 Ringe, 7-10 schwarz
Ablauf unbegrenzte Zahl von Probeschüssen vor Beginn des Wettkampfes und in die Gesamtzeit von 1 Std 45 min bei 60 ,
1 Std 15 min bei 40 Wettkampfschüssen eingerechnet
und 60 (für Herrenklasse und Junioren) bzw 40 Wettkampfschüsse (für Damen und Jungschützen sowie Senioren).

Luftpistole - Schnellfeuer:

Schießentfernung 10m ($\pm 0,05$ m)
Scheibe 1 od. 5 Schnellfeuerscheibe (n), Durchmesser 15cm, 5 Ringe, 5-10 schwarz
Ablauf 1 Probeserie vor Beginn des Wettkampfes und in jeweils 10 sec pro 5- Schuß- Serie:
12 Serien für 60 (Herrenklasse) bzw
8 Serien für 40 Wettkampfschüsse (Damen und Jungschützen sowie Senioren).

4. Training

Training ist planmäßiges Üben zum Zwecke der weitestgehenden Automatisierung von Bewegungsabläufen und der Anpassung der physischen und psychischen Leistungsfähigkeit an höchste Anforderungen

4.1 Allgemeine Kondition

Kondition (zu Deutsch: Voraussetzung, Bedingung), allgemeine Kondition daher allgemeine (körperliche) Voraussetzung - ist die Grundlage jeder Leistung, insbesondere jeder sportlichen, gesteigerten Leistung. Schießen muß, zumindest was die Präzisionsbewerbe betrifft, zu den **Ausdauersportarten** gezählt werden. Ein 60- Schuß- Programm mit 60 Wettkampf- und etwa 15 Probeschüssen erfordert in der Zeit von 2 oder 1:45 Stunden unter Umständen 100 - 120 Anschläge mit Atem anhalten für das Zielen. Das erfordert gute Sauerstoffversorgung um Haltekraft, Visierkontrolle und Konzentration die ganze Zeit über optimal aufrecht zu erhalten.

Die gute Sauerstoffversorgung ist ein Kennzeichen der allgemeinen Kondition, die man durch

Laufen oder
Schwimmen oder
Radfahren oder auch
Schilanglauf erwirbt.

Laufen

Dauerlauf mit einer Geschwindigkeit von 8 - 10 km in der Stunde (= 5 - 6 km in 30 Minuten), oder Fahrtenspiel (Intervalltraining), dabei wird je nach Leistungsstand ein angemessener Tempowechsel praktiziert, zum Beispiel für

Anfänger etwa	1 Minute Laufen,	dann	1 Minute Gehen
dann	2		1
später	3		2
und	3		1
Geübte	3		1

und entsprechende Steigerung etwa wie oben.

Schwimmen

ist, wenn günstige Möglichkeit in einem Hallenbad gegeben, sehr zu empfehlen wegen der entspannenden Wirkung, der gleichmäßigen Körperarbeit, der Kräftigung der Atmung und der Entlastung der Wirbelsäule. Eine Trainingseinheit sollte umfassen:

für Anfänger	300m	in 10 Minuten.
dann	500m	in 20 Minuten

usw.

Radfahren:

20 km pro Stunde, mindestens 60 Minuten, Bergstrecken und Gegenwind sollte als Leistungssteigerung mit drinnen sein.

Schilanglauf:

sofern Schnee vorhanden 10 - 15 km/Stunde zumindest 60 Minuten lang. Lustbetontes Gleiten mit Armarbeit und sehr atmungsintensiv.

Die vorgenannten Möglichkeiten können natürlich - und sollten auch - wechselweise genutzt werden, Hauptsache es wird regelmäßig geübt, nur dadurch ist ein entsprechender Fortschritt zu erwarten. Die Übungen im Freien - auch bei Schlechtwetter absolviert - ergeben einen guten Abhärtungseffekt, der notwendig ist, um nicht durch Verkühlungen Training und Wettkämpfe zu versäumen. Saunabesuche helfen dabei noch, und bringen auch geringere Empfindlichkeit gegen Wetterfühligkeit und Hitze.

Die angestrebten Wirkungen des Ausdauertraining sind eine Vertiefung der Atmung, auch bei normaler Beanspruchung und damit:

- höhere Sauerstoffaufnahme,
- Erweiterung der Blutgefäße und
- Verbesserung des Sauerstofftransportes im Körper,
- Senkung des Blutdruckes und der Pulsfrequenz
- Erhöhung des Wohlbefindens

Dies alles ist verbunden mit einer Erhöhung des Selbstbewußtseins und dient der Erlangung einer positiven Einstellung zum Wettkampf.

Die Ausdauerbelastung sollte pro Woche 90 Minuten in 2 oder 3 Einheiten praktiziert werden. Dr Lösel, der Verbandsarzt des Deutschen Schützenbundes (selbst ehemals ein ausgezeichneter Sportschütze) stellt in seinem Beitrag "Leistungssteigerung im Schießsport" fest: Ausdauersport verringert nicht nur die körperlichen Ermüdung, sondern auch die Ermüdungserscheinungen des zentralen Nervensystems in deren Folge Reaktionszeit und Informationsverarbeitung nachlassen und Verzögerungen und Verfälschungen von Sinneseindrücken vermehrt auftreten".

4,2 Spezielle Kondition

Darunter versteht man die Eignung der für das Schießen im speziellen benötigten Muskelgruppen und Organe. Primär sind das die Gruppen der Skelettmuskulatur, die für eine entspannte, lockere aber stabile Haltung sorgen müssen.

Besondere Bedeutung kommt da der Muskulatur in den Beinen zu, weil ruhiges Stehen und Gleichgewicht halten ein laufendes Ausgleichen der immer vorhandenen Körperschwankungen bedeutet. Dies ist Aufgabe der komplizierten Mechanismen des Fußgewölbes und der Zehen. Da Schwächen des Fußgewölbes (Senkfüße, Plattfüße etc.) zu den am meisten verbreiteten Zivilisationserscheinungen zählen, ist eine zielgerichtete Fußgymnastik sehr wichtig z.B.: Zehenstand, Gehen auf den Zehen, Greifen mit den Zehen, Spreizen der Zehen und Barfuß laufen im Sand oder auf Wiesen. Zur Stärkung und Unterstützung der Lendenwirbelsäule sind Kräftigungsübungen, insbesondere der Bauchmuskulatur und der Rückenstrecker notwendig (siehe einschlägige orthopädische Empfehlungen).

Die Muskeln des Armes können beim Trockentraining lediglich in der Vorbereitungszeit durch Verwendung einer Gewichtsmanschette mit max 200 - 300 g gezielt trainiert werden. Zu hohe Gewichte bringen hier mehr Schaden als Nutzen. Besser ist allemal ein allgemeines Kräftigungsprogramm das auf Kraft/Ausdauer ausgelegt ist als die Erhöhung der Maximalkraft bestimmter Muskelgruppen (zB beim Gewichtheben).

Die Hand und Fingerkraft kann durch einfache Übungen wie das Kneten von Bällen (weiche Tennisbälle) oder arbeiten mit einer Fausthantel und durch Fingergymnastik verbessert werden. Trockentraining mit der Waffe ist aber wo immer sinnvoll der Vorzug zu geben, weil es am meisten sportspezifisch ist. Übertreibung schadet der Feinkoordination!

4,3 Scharfes Training

So wie man Laufen durch Laufen, und Schwimmen durch Schwimmen lernt, so lernt man Schießen am Schießstand. Das scharfe Schießen ist sicherlich das beste, dem Wettkampf am meisten ähnliche Training. Aber nicht jedes Training darf ein Wettkampf sein. Es ist sogar sehr ungünstig im Training immer Wettkampfprogramme zu schießen und die erzielten Ringzahlen zu notieren; es müssen vielmehr die komplexen Aufgaben sinnvoll unterteilt und einzeln bis zur technischen Perfektion geübt werden.

Dazu als Richtschnur das Beispiel für eine methodische Reihe:

- Schießen auf eine weiße Scheibe (meist die Rückseite einer bereits beschossenen Scheibe, ev. abgeklebt). Durch das Fehlen des Zielspiegels kann die Aufmerksamkeit besonders der Visierung (Kimme und Korn) gewidmet werden. Dadurch fällt es leichter, Abzugsfehler zu erkennen und abzustellen.
- Weiße Scheibe - Blindschuß. Nach dem Einvisieren auf die weiße Scheibe wird Vorzug genommen, dann werden die Augen geschlossen und innerhalb von etwa 2 Sekunden der Schuß unter voller Konzentration auf den Tastsinn ausgelöst.
- Zielspiegel - Blindschuß. Zielen- Augen Schließen- Blindschuß nach ca 2 sec Konzentration auf Hand und Abzug. Im Nachhalten Visierkontrolle.
- Sinn der Blindschußübungen ist die besonders hohe Konzentration bei geschlossenen Augen und die Kontrolle der Stabilität von Haltung und Stellung.
- Zielspiegel - Trefferbild. Es werden 12 oder 22 Schüsse auf eine Scheibe abgegeben, ohne daß eine Scheibenbeobachtung erfolgt. Keine 10er- Serien wegen der Ergebnis- Hochrechnungen! Trefferlage zeigt die Konstanz der Visierungsqualität und der Konzentration.
- Kleine Aufgaben - steigende Anforderungen
- Die Schützen erhalten die Aufgabe mit 4 (LP) bzw 5 (FP) Schüssen, je nach Leistungsniveau, eine bestimmte Ringzahl zu erzielen, zB:

Ziel bei 40 Schuß	380	370	360	350	340	330	320Ringe
60 Schuß	570	555	540	525	510	495	480
Pro Scheibe 4 Schuß	36	36	35	34	33	32	30
dann	38	37	36	35	34	33	32
dann	39	37	37	36	35	34	32

nicht bewältigte Aufgaben müssen wiederholt werden, möglichst wenige Fehlversuche!

oder	3 Zehner treffen	mit 4 Schüssen = 5 Punkte
	(bzw 3 Neuner)	mit 5 Schüssen = 4 Punkte
		mit 6 Schüssen = 3 Punkte
		mit 7 Schüssen = 2 Punkte
		mit 8 Schüssen = 1 Punkt

oder das Schießspiel Ping- Pong (für etwa gleich starke Schützen)

Wie bei Tischtennis gibt ein Schütze (A) eine Trefferzahl vor, der andere (B) muß zumindest dieselbe oder eine höhere Ringzahl erzielen. Gelingt ihm dies muß auch A gleich gut oder besser treffen. Der Schütze, der als erster einen niedrigeren Treffer erzielt, hat diesen Punkt (Spiel) verloren. Bei Variationen ist großer Spielraum für Phantasie.

Diese Aufgaben sind gut geeignet Wettkampfatmosphäre zu erzeugen, die Konzentration und die Leistungsbereitschaft zu schulen.

- Trefferbild - Zielspiegel. Zum Ausklang sollte man noch einmal locker, ohne um jeden Ring kämpfen zu müssen schießen lassen.

4,4 Trockentraining

Unter Trockentraining versteht man beim Schießen Anschlagübungen und ev. Auslösen mit der ungeladenen Waffe. Es kann am Schießstand, aber auch sonstwo, also auch daheim ausgeführt werden. Meist wird Trockentraining als Ergänzung zum scharfen Training als ortsungebundene und ohne Munitionskosten, daher kostengünstige Möglichkeit des Übens geschätzt.

Vor Wettkämpfen helfen Trockenanschlüsse (soweit erlaubt) in der Vorbereitung, Prüfung der Lichtverhältnisse, Suchen der Stellung, Einverleiben des Gerätes etc. und während des Wettkampfes nach Pausen, zur Entspannung und Einstimmung.

Methodischer Aufbau ähnlich wie beim scharfen Training

- Visieren gegen weiße Wand oder helle Fläche
- Visierkontrolle bei Auslösedruck

- Zielen auf Schußpflaster, Auslösedruck, Visierkontrolle
- Zielen - Blindprobe nach 3 sec
- Zielen mit Auslösedruck und Visierkontrolle nach 3 sec.
- Beim Schnellschuß (als Einstimmung verkürztes Programm laut Präzision):
- Bereitstellung, Hochführen entlang senkrechter Kante oder Linie
- Bereitstellung, Hochführen Auslösedruck oder Trockenabzug mit Visierkontrolle
- Für OSP später Erweiterung auf die waagrechte Bewegung (2. und dann auch 3.-5. Scheibe). Auch das Nachhalten sollte beim Trockentraining einbezogen werden.

4,5 Mentales Training

Das Mentale Training beruht auf der sogenannten **ideomotorischen Reaktion**. Darunter versteht man die Erscheinung, daß bei Kenntnis des jeweiligen Bewegungsablaufes und bei starker Identifikation und Motivation die Nerven des Zusehers (oder des Übenden) beim Betrachten einer Bewegung, aber auch schon beim konzentrierten Denken an diese in der gleichen Weise aktiviert werden, als würde die Bewegung tatsächlich ausgeführt (Zuseher beim Fußball, Hochsprung oder Schilaulauf führen unterstützende Bewegungen aus).

Voraussetzungen für nutzbringendes Üben sind:

- Die Fähigkeit, die mental zu trainierende Bewegungskombination selbst zumindest fallweise sehr gut ausführen zu können und
- die Fähigkeit, sich sehr gut konzentrieren zu können.

Das mentale Training kann also mit Anfängern nicht und mit Fortgeschrittenen nur vorsichtig dosiert ausgeübt werden. Es bleibt vorerst denjenigen Schützen vorbehalten, die einen **Treffer in den 10er** mit einiger Sicherheit **vor der Scheibenkontrolle** anzugeben im Stande sind. Dieses Erlebnis sollten die in Frage kommenden dann sofort mehrmals konzentriert versuchen nachzuempfinden, um es später als Grundlage für mentales Training heranziehen zu können.

Die gespeicherten Eindrücke sollten dann zum mentalen Training in Ruhe aktiviert und wieder mehrfach konzentriert vorgestellt werden. Damit kann der ideomotorische Effekt eintreten und die Muskeln werden, wie bei tatsächlichem Üben in optimaler Form, innerviert.

Wenn diese Voraussetzungen gegeben sind, dann ist jeder mental trainierte Schuß mehrere im Training tatsächlich erzielte Zehner wert, weil er als in jeder Hinsicht optimal gelungen gespeichert ist. Alle Vorsätze müssen positiv formuliert sein, richtig: **sauber ziehen** - schlecht dagegen wäre: **nicht reißen!**

4,6 Konzentrationstraining

Sich konzentrieren heißt seine **Aufmerksamkeit völlig** auf einen Teil des Körpers, der Sinne oder eine Tätigkeit **zu fixieren** und störende Einflüsse auszuschalten.

Den Komplex Konzentration kann man im Prinzip in 5 Bereiche teilen:

1. Allgemeine Konzentration

Übungsbeispiel: Betrachten einer Kerzenflamme **ohne** eine Ablenkung zuzulassen.

2. Konzentrierte Informationsaufnahme über

Gesichtssinn (Augen)

Für den Schützen besonders interessant im Hinblick auf das **Visieren**. Übungen: Details von Gegenständen des täglichen Gebrauchs vorstellen (zB Ziffernblatt der Uhr, Tastatur der Schreib- oder Rechenmaschine) besser noch diese aus dem Gedächtnis aufzuzeichnen.

Gehörsinn (Ohren)

Geruchssinn (Nase)

Tastsinn (hauptsächlich Finger, eigentlich ganze Körperoberfläche). - **sehr wichtig für Auslösen, und Harmonie zwischen Griff und Hand.** Übung für den Tastsinn: in Dunkelheit oder mit geschlossenen Augen Gegenstände zu betasten, ihre Form und Oberflächenbeschaffenheit und ihr Gewicht anzugeben versuchen.

Geschmackssinn (Zunge, Mund)

3. Konzentrierte Realvorstellung. Man geht in Gedanken Wege, die oft zurückgelegt werden, und registriert dabei alle wichtigen Stationen der Reihe nach (Kreuzungen, Querstrassen Übergänge Geschäfte etc. oder man läßt das Tagesgeschehen am Abend nochmals vorüberziehen.

4. Konzentrierte Phantasievorstellung

5. Konzentriertes Denken. Diese Übungen können sehr hohen praktischen Wert haben, wenn zB. für die Durchsetzung einer Forderung oder eines Anliegens eine **Strategie** zurechtgelegt wird, welche die Abwehr möglichst vieler zu erwartender Gegenargumente einschließt.

Diese Übungen (nur in jenen Sektoren angeführt, die für Schützen interessant erscheinen), können recht interessant und auch unterhaltsam sein und die Konzentrationsfähigkeit erheblich erhöhen. Damit dienen sie nicht nur den schießsportlichen Ambitionen sondern helfen auch im Beruf und im täglichen Leben.

4,7 Entspannungstraining

Jeder Schütze ist vor einem (für ihn) bedeutenden Wettkampf motiviert bis übermotiviert, gespannt und aufgeregt. Er möchte, je nach Leistungsklasse und psychischer Stärke:

- siegen
- sich qualifizieren
- eine gute bis sehr gute Leistung bringen
- nicht unter seinem Wert geschlagen werden.
- sich nicht blamieren.

Der Leistungsdruck von Außen (Gegner, Kameraden, Mannschaftsführer etc) und von Innen (Ehrgeiz) lassen eine Stress- Situation entstehen, der der Neuling selten, oft auch der erfahrene Schütze nicht ganz gewachsen ist. Gesichtsblasser, Handschweiß und gezwungene Heiterkeit, hauptsächlich aber eine auch körperlich spürbare **Spannung und Verspannung** sind mehr oder weniger stark und mehr oder weniger häufig anzutreffen. Die Erregung ist meist auf schlechte Erfahrungen bei früheren Wettkämpfen zurückzuführen, auf möglicherweise unzulängliche Vorbereitung und auf die **Angst vor einem schlechten Abschneiden**.

In der praktischen Psychologie wurde festgestellt, daß Erregung und Angst Muskelverspannungen hervorruft. Ausdrücke wie "vor Angst erstarren" oder "vor Schreck wie gelähmt", aber auch das Fäuste schütteln und das Daumen drücken sind Ausdruck von Erregung. Beim Schießen kennt man ja die **Verkrampfung des Abzugsfingers**, der plötzlich nicht abziehen kann vor Erregung. Bewußt ausgelöste Schüsse aber werden dann meist Ausreißer und erhöhen die Verkrampfung vor dem nächsten Schuß.

Die Lösung von Muskelverspannungen ist auch deswegen interessant, weil damit auch der Erregungspegel gesenkt werden kann. Die Beziehung: **"Erregung bringt Verspannung"** gilt auch umgekehrt, also **"Entspannte Muskulatur wirkt beruhigend"**.

Zwei psycho-regulative Methoden sind es insbesondere, die zur Erreichung dieses Zieles angewendet werden.

Einerseits das **Autogene Training** als eine Methode der konzentrativen Selbstentspannung, in der einerseits über den Weg der Autosuggestion eine psycho-physische Entspannung herbeigeführt wird, andererseits im entspannten Zustand durch eine formelhafte Vorsatzbildung das künftige Verhalten beeinflusst werden soll. Wesentlich für das autogene Training ist, daß die sprachlichen Formeln, welche in der Autosuggestion umgesetzt werden sollen, den Charakter **positiv formulierter Feststellungen** haben (zB Ich bin ganz ruhig, voll konzentriert,ich mache weniger Fehler als meine Gegner, ..ich werde gewinnen). Das autogene Training ist verwandt mit Formen der Hypnose und fernöstlichen Entspannungsmethoden. Es kann auf Grund der Anforderungen an das Umfeld (Ruhe, Liegebett) und an die Konzentrationsfähigkeit des Übenden in der Sportpraxis in seiner reinen, ursprünglichen Form nur selten angewendet werden. Es wird in vielen Fällen vor Ort lediglich mit mentalem Training kombiniert.

Die Methode der **progressiven Muskelentspannung** nach Jakobson dagegen, ist nahezu ortsunabhängig und kann vom Probanden nach entsprechendem Training sehr zielgerichtet angewendet werden. Im klinischen Bereich verwendet man progressive Muskelentspannung um Schlaflosigkeit, Bluthochdruck, Angstzustände, Asthma und chronische Schlaflosigkeit zu behandeln.

Bei diesem Entspannungstraining wird der Proband angeleitet, sein Augenmerk ganz konzentriert auf die bewußte **Anspannung** und die darauf folgende **Entspannung** der großen Muskelgruppen zu richten. Der Übende muß versuchen, den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung zu erfahren und insbesondere das Gefühl der Entspannung besonders tief erleben. Das Gefühl kann dann, nach entsprechendem Training, bei Bedarf auch willkürlich herbeigeführt werden und hilft den Erregungspegel zu senken. Code-Handlung für den dann bereits "conditionierten Reflex" könnte betontes Ausatmen sein, das gleichzeitig eine Entspannungsübung darstellt.

Das Üben der progressiven Muskelentspannung erfolgt in bequemer Haltung, der sogenannten **"Droschkenkutschhaltung"** (siehe nebenstehendes Bild) auf einem Stuhl sitzend. Die einzelnen Muskelgruppen werden etwa je 4 Sekunden angespannt und daraufhin bis zu 20 Sekunden, mit entspanntem Ausatmen, locker gelassen.

Vorteil dieser Methode ist, daß die Entspannung nach den willkürlich herbeigeführten Spannungszuständen leicht und zwangsweise eintritt, während sie



beim autogenen Training suggestiv bewirkt werden muß.

Ein gutes Zeichen für die korrekte und wirkungsvolle Durchführung der Übungen ist das "Wärmegefühl" in der jeweils übenden Muskelpartie, das vom Autogenen Training her als Voraussetzung ja bestens bekannt ist.

Sobald und solange die progressive Muskelentspannung funktioniert ist über die erwünschte Entspannung und Beruhigung hinaus durch die Konzentration auf den eigenen Körper und auf den Wettkampf auch eine starke Ablenkung von den umgebenden Stressfaktoren gegeben.

4,8 Trainingsaufbau - Trainingsplanung

Der Trainingsaufbau soll in etwa auch einer methodischen Reihe entsprechen. Nach dem Erwerb einer entsprechenden und speziellen Kondition werden die diesbezüglichen Belastungen etwas reduziert und das schießtechnische Training in den Vordergrund gestellt.

Der Schwerpunkt liegt vererst auf **Visieren** (weisse Scheibe) und **Zielen**, (Trefferbild und Blindschuß). Sobald dabei befriedigende **Ergebnisse** (Trefferbild) erzielt werden, kann allmählich über **Schießspiele** die wettkampfähliche Situation provoziert werden. **Leistungskontrollen** sollen bereits im Stil von Wettkämpfen ablaufen und dann werden **Aufbauwettkämpfe** erste Aufschlüsse über die Leistungsstabilität bringen. Signifikante Fehler sollten sogleich durch **Schwerpunkttraining** ausgemerzt werden.

Die Trainingsplanung für den einzelnen Schützen ist nach dem **Terminkalender für die Wettkämpfe** zu erstellen. Dabei ist eine Periodisierung vorzunehmen, die auf die von Natur aus wellenartig verlaufende menschliche Leistungskurve Rücksicht nimmt. Auf Feiertagskombinationen, Urlaub und familiäre oder andersartige Verpflichtungen ist, so weit es möglich ist, Rücksicht zu nehmen - sie sollten aber zur Einplanung der notwendigen **Erholungsphasen** herangezogen werden. Zusammen mit einer kurzen neuerlichen Vorbereitungsphase kann meist eine Leistungssteigerung erzielt werden.

Die gesamte Saison wird üblicherweise in eine

- **Aufbauperiode** (6 - 8 Wochen)
- **Leistungsperiode** - ihre Länge kann mit entsprechend gut eingeplanten Erholungsphasen mehrere Monate währen.
- **Übergangsphase und Erholung**

In der Aufbauperiode wird neben allgemeiner und spezieller Kondition insbesondere Schießtechnik trainiert. Die Leistungsperiode kann durch Einschaltung von mehreren Erholungsphasen auch mehrere Höhepunkte aufweisen. Als **direkte Wettkampfvorbereitung** kann jeweils vorerst ein Zeitraum von **3 - 4 Wochen** angenommen werden (pro Woche 3 - 4 Trainingseinheiten - Trocken-, Scharfes und mentales Training). Bei wöchentlich nur 2 - 3 Einheiten ist mit einer Länge der Wettkampfvorbereitung von **4 - 5 Wochen** zu rechnen.

In diesen spezifischen Vorbereitungsperioden können natürlich grundlegende Fehler nicht mehr ausgeschaltet werden, sie dienen dazu, die vorhandenen Fertigkeiten zu optimieren. Grundlegende Änderungen in Technik, an der Waffe oder der Stellung sind nur zum Saisonwechsel zu empfehlen

An sich soll die Periodisierung des Trainings des Sportschützen als ein langsamer kontinuierlicher Auf- und Ausbau der Fähigkeiten bis zur relativen Leistungsspitze angelegt werden. Leistungsbestimmend sind letztlich:

- das Ausgangskönnen und der adäquate und gezielte Trainingsaufbau
- der termingerechte und der Leistungsentwicklung förderliche Einbau von Erholungsphasen
- die richtige Dimensionierung der Intensität und Ausrichtung der direkten Vorbereitung auf die entscheidenden Wettkämpfe.

Das gezielte Einbeziehen von **Wettkampf- und Trainingspausen** ist insbesonderr deswegen notwendig, weil nach langen Leistungsperioden oft ein sogenanntes **Übertraining** (Unlust am Schießen, Konzentrationsmängel etc.) just zu den besonders wichtigen Terminen den Erfolg in Frage stellen. Eine gezielt, am Besten **schon vor** dem Eintreten der negativen Auswirkungen, eingelegte Erholungsphase ermöglicht nicht nur deren Umgehung, sondern ermöglicht meist sogar eine Verbesserung in gewissen Bereichen. Um aber die zeitliche Abfolge mit einiger Sicherheit vorhersehen zu können - sie hängen stark mit der individuell oft unterschiedlichen Länge der einzelnen Perioden zusammen - ist die konsequente Führung eines

Trainingsbuches

unbedingt zu empfehlen. Dieses sollte Aufzeichnungen enthalten über alle

- vorgesehenen Trainingsmaßnahmen und deren Ausführung
- die persönliche physisch und psychische Verfassung und Motivationslage.
- die Trefferleistungen.

Daraus lassen sich nach einem Zeitraum von mind 2 Jahren gute Schlüsse auf die **Periodisierung** im Allgemeinen und auf die Zweckmäßigkeit einzelner Maßnahmen im Besonderen ziehen. In den folgenden Jahren sollten kleine Änderungen eine schrittweise Anpassung an die individuellen Erfordernisse ermöglichen. Die Erforschung der individuellen Periodenlänge ist eine langfristige Investition, der man sich bereits in der Jugendarbeit unterziehen sollte, weil später meist die Zeit und noch mehr die Geduld dazu fehlt.

Die **Übergangsperiode** ist gekennzeichnet vom Ausklingen der Wettkampfperiode, freundschaftliche Wettkämpfe (meist mit Superergebnissen!) sollten überleiten zur Nachbetrachtung und statistischen Auswertung der vergangenen Saison (auch im Vergleich mit vorangegangenen Saisons). Nun kann die Aufbau- und die Wettkampfperiode aufgrund der Aufzeichnungen im Trainingsbuch

Konditionsarbeit nach Minuten und Kilometern oder Gewicht

Scharfes- und Trockentraining nach ungefährender Schuß- (Anschlags-) zahl

mentales bzw Entspannungstraining nach Minuten

und den Ergebnissen der Leistungstests und Wettkämpfe auch graphisch ausgewertet werden. So ergeben sich Möglichkeiten die Effektivität der Maßnahmen besser beurteilen zu können und die Phasenlänge (wie oben beschrieben) festzustellen oder anzugleichen.

In dieser Zeit, und vernünftigerweise nur in dieser, können - nach völligem Ausspannen (=Aktivurlaub mit alternativem Sportangebot) können Änderungen an der Schießhaltung, Anschlag Griff oder Wechsel der Waffe vorgenommen werden. Auch eine Überprüfung der Augen durch den Facharzt und eine eventuelle Angleichung der Schießbrille ist in dieser Zeit günstig.

5. Der Wettkampf

5,1 Unmittelbare Wettkampfvorbereitung

Bei großen Wettkämpfen ist unter Umständen auch der **Vortag** von Bedeutung, nämlich dann, wenn **Trainingsmöglichkeit auf der Anlage** geboten wird. Sie sollte natürlich genutzt werden, aber nicht um zu trainieren (ein Wettkampfprogramm schießen und auszuwerten wäre ganz falsch!) sondern lediglich um die Situation, die Atmosphäre des Schießstandes kennen zu lernen, bei den Probeschüssen die Lichtverhältnisse zu studieren und die Visierung anzupassen. Am besten wird zur gleichen Zeit und am selben Stand geübt wie beim Wettkampf.

WICHTIG: Am Vortag ist bei Großereignissen auch immer die **Waffenkontrolle** zu absolvieren.

Diese und das **Studium der räumlichen und technischen Einrichtungen**, Charakteristik der Scheibenzug- und Wendeanlagen, Standausstattung Buffet, WC, eventuelle Ruhezone sollte der Hauptinhalt des Besuchs am Vortag sein. Erzielte Ringzahlen, seien sie nun hoch oder niedrig, sollten nicht festgehalten werden, weil sie selten bis zum Wettkampf richtig verarbeitet werden können.

Mit schlechten Schußbildern muß der Schütze beim vorbereitenden Training ebenso fertig werden wie beim Wettkampf. Er sollte den **Optimismus** haben, diese zu analysieren und dann geistig wegzustecken mit der Begründung, daß das nun nur mehr besser werden kann (bzw muß!).

Noch im Quartier - am Besten schon daheim - ist die Vollständigkeit, Angemessenheit und Funktionsfähigkeit der gesamten **Ausrüstung** zu überprüfen wie:

- Funktion der Waffe
- Schießbrille
- Gehörschutz
- Wettkampfmunition
- Beobachtungsglas
- Mütze, Sonnenschutz
- warme Kleidung
- entsprechende Schuhe
- zusätzlich Werkzeug, Öl, Ersatzteile, Feuerzeug, Schreibzeug, Klebeband, eventuell Getränk, Nahrung, Obst.

Checkliste für den Schützen:

- Waffenkontrolle

- Standverteilung und Startzeit erkunden
- Zeitgerecht am Stand, Sitzgelegenheit und Ablage sichern
- Kontrolle und Aufbau (Waffe, Magazin, Visierung schwärzen, Beobachtungsglas einstellen, Schießbrille putzen, Munition, Gehörschutz, Stoppuhr, Schraubenzieher, Reservemagazin bereitlegen,
- Entspannung soweit Zeit genug
- Stellung suchen (Blindprobe, Einverleiben des Gerätes - soweit schon gestattet)
- Mentale Schußabgabe mit optimalen Eindrücken kombinieren.

Gut zu schlafen vor dem Wettkampf ist sehr wichtig und sollte durch eine vernünftige Abendgestaltung erleichtert werden. Ablenkung durch Gemeinsamkeit, Unterhaltung und ev. ein Glas Bier helfen ebenso wie ruhige Lage der Zimmer

Zeitgerechte Abfahrt zur Wettkampfstätte, sodaß auch Umleitungen und Stau's das zeitgerechte Eintreffen (mind 1 Stunde vor dem Start) **nicht** verhindern können. Ob am zeitigen Morgen ein leichter Lauf (mind 3 Stunden vor dem Start) oder nur ein Spaziergang absolviert wird, hängt von den örtlichen Gegebenheiten bzw von der persönlichen Einstellung zu derartigen Dingen ab. Durch die beim Laufen provozierte Adrenalin-Ausschüttung und den beruhigenden Effekt eines Spazierganges, in jedem Falle aber durch das Sauerstofftanken ist ein positiver Einfluß mit Sicherheit zu erwarten.

Vor jedem Wettkampf ist das übergebene **Scheibenpaket** auf seine Vollständigkeit hin (durchgehende Numerierung) zu überprüfen, damit Einwendungen ohne Hast und zeitgerecht gemacht werden können.

Durch besonders **gute Trefferbilder** bei den Probeschüssen sollte man sich nicht in eine unbegründete **Hochstimmung** treiben lassen. Für diese ist in erster Linie die hohe Motivation verantwortlich, es fehlt aber noch der Leistungsdruck, der oft eine negative Beeinflussung der technischen Ausführung und der Feinkoordination mit sich bringt.

Beim Auftreten **schlechter Trefferbilder**, sollte eine **Pause** eingelegt werden, in der Entspannung und Konzentration gesucht werden muß und zusammen mit mentalem Training der Einbruch überwunden werden sollte.

5,2 Schießrhythmus

Unter Schießrhythmus versteht man nicht nur den Rhythmus, in dem die Schüsse in den zeitgebundenen Serien des Schnellfeuerschießens abgegen werden (müssen), sondern auch die im Rahmen des willkürlich bestimmten Zeitablaufes, den der Schütze im Präzisionsbewerb selbst bestimmen kann, gewählte Vorgangsweise.

Ergibt sich bei kurzen Serien zwangsweise ein Rhythmus um die beschränkte Zeit optimal ausnützen zu können, hat auch der frei gewählte **Rhythmus** seine positiven Aspekte.

Es scheint einleuchtend, daß Tätigkeiten die immer in der gleichen Art (im gleichen Rhythmus) durchgeführt bald **automatisiert** und dadurch mit geringerer Fehlerhäufigkeit und präziser ausgeführt werden. Man denke an Autofahren, Tennis spielen, Schi fahren - große Teile dieser Tätigkeiten geschehen automatisch, der Aktive konzentriert sich lediglich auf die wesentlichen, die gefährlichen (beim Autofahren) oder taktischen (beim Sport) Entscheidungen. Der Schießrhythmus ist eine sehr persönliche Angelegenheit und ist von der individuellen Voraussetzung abhängig, es sind nur Beispiele sinnvoll, an denen sich der Betroffene orientieren und seine eigene Erfahrung sammeln und einbringen kann.

Formelhafte Anweisungen, ähnlich wie beim autogenen Training, helfen vorerst ein Gerippe zu finden: also zB:

Langfassung

Vorbereitung: tief atmen

locker stehen

konzentrieren, Waffe fest umfassen, Kontrollblick

Anschlag

einatmen und **Waffe heben**

visieren, ausatmen und Waffe sinken lassen

im Haltebereich - **vorziehen - Zielen** dann

Abschluß

z i e h e n - n - n - n - (Schuß)

Nachhalten

oder Absetzen!

Kurzfassung:

**locker stehen
konzentrieren**

Waffe heben und visieren, absenken

zielen - vorziehen dann ziehen -n -n -n (Schuß)

Auf Grund der formelhaften Anleitung, die der Lehrer am besten anfangs leise "vorbetet", sollte sich eine Stabilisierung des Ablaufes führen, die im persönlichen Stil zu einer Ausbildung einer eigenen Formulierung führen wird und die Automatisierung vorbereitet.

5,3 Wettkampftaktik

Unter Taktik versteht man die Ausnützung aller in den Regeln nicht untersagten Hilfen und Erleichterungen zum persönlichen Vorteil, ausgenommen unmoralische und unsportliche.

Taktische Maßnahmen beim Präzisionsschießen können sein:

- Notieren und beurteilen eines jeden Treffers und damit genaue Kenntnis des Wettkampfverlaufes, soweit dies im Einzelfalle für die **Motivation vorteilhaft** ist.
- Wenn dagegen, was häufiger der Fall zu sein scheint, von vornherein eine **Übermotivation** vorliegt, ist lediglich ein oberflächliches Beurteilen der Treffpunktlage unter Vergleich mit dem registrierten Abkommen zu empfehlen. Ein rasches Ablegen der beschossenen Scheiben, notfalls unter die unbeschossenen Scheiben, damit das Schußbild nicht nachwirken kann, wirkt sich dabei positiv aus. Motto: Vorbei - nicht mehr zu Ändern - jetzt wird es besser gehen. **Konzentration** auf die nächsten Schüsse ist wichtiger und lohnender als nachtrauern oder gar sich ärgern.
- Die Trefferbilder von **Nachbarschützen** und anderen Konkurrenten sollte man ignorieren, sie lenken ab und stören die eigene Konzentration, sie verleiten außerdem zu Minderwertigkeitsgefühl oder zu Überheblichkeit, und das wirkt sich selten gut aus.
- Nach mehreren unbefriedigenden Treffern **pausieren**, entspannen, Trockenanschlüsse und/oder mentales Einstimmen auf die Fortsetzung des Wettkampfes unter Beachtung der Restzeit!
- Wenn erfahrungsgemäß die **ersten Serien schwächer** ausfallen, zwischen den Probe- und anfänglichen Wettkampfschüssen zusätzliche Trockenschüsse einfügen um sich selbst physisch und psychisch ein fortgeschrittenes Wettkampfstadium vorzuspiegeln.
- Vor der meist **entscheidenden letzten** oder auch schon der vorletzten Serie eine zusätzliche Entspannungs- und Konzentrationspause einlegen und insbesondere im mentalen Bereich die letzten Reserven aktivieren.

Taktische Maßnahmen beim Schnellfeuerschießen.

- Ausgiebig Mental- und/oder Trockentraining unmittelbar (halbe Stunde) **vor dem Beginn** des Wettkampfes üben, damit man schon bei den ersten Serie "voll da" ist. Die Probeserie allein ist für das "Aufwärmen" der zeitlich empfindlich begrenzten Bewegungsmuster sicherlich zu wenig.
- Selbst am Stand sollten **zwischen den Durchgängen**, so weit gestattet, konzentriert Trockenanschlüsse durchgeführt werden.
- **Patronen** für den Schnellfeuerbewerb sollten vor bedeutenden Wettkämpfen **einzelnen geprüft werden**. Jede nicht normal erscheinende Patrone (verkratzt, unrund, kein fester Sitz etc.) sollte man ausscheiden oder verbessern (entfetten, polieren).

5,4 Wettkampfbewältigung

Wie ein Schütze den (schweren) Wettkampf bewältigt, hängt insbesondere beim Schießsport von seinem **Motivationstypus** ab. Überall dort wo, wie im Schießsport (auch Schispringen etc.), sensomotorische - das sind zwischen Sinnes- und Bewegungsnerven abgestimmte Fertigkeiten in Form feinstkoordinierter Bewegungsvorgänge im Vordergrund stehen, wo temporäre Leistungseinbußen nicht durch besondere

Anstrengung oder höheren Krafteinsatz wettgemacht werden können und auch eine Umsetzung in Aggressivität nicht sinnvoll ist, spielt nach Ansicht des Verbandsarztes des DSB Dr Lösel die Bewältigung der Angst vor dem Versagen (nicht vor Verletzung wie zB beim Schispringen zu vermuten!) die entscheidende Rolle.

Diese **Bewältigung der Versagensangst** erfolgt bei den beiden nachstehend beschriebenen grundsätzlichen Motivationstypen verschieden und erfordert demnach auch verschiedene Vorgangsweisen.

Der seltener anzutreffende "**Siegertyp**" bestreitet jeden Wettkampf nur um diesen auch zu gewinnen. Für ihn zählt nur der Sieg. Er tritt uns in 2 Variationen entgegen, als "profiliert" und als nur "subjektiver Siegertyp". Als **profiliert** ist er selbstbewußt, sich der Notwendigkeit harter Trainingsarbeit aber voll bewußt. Er nimmt diese im Hinblick auf sein großes Ziel in Kauf und absolviert sie mit großem Einsatz. Mit dem erforderlichen Talent hat er immer eine große Laufbahn vor sich. Als lediglich "**subjektiver Siegertyp**" ist er selbst der der am Meisten an sich glaubt, er ist meist auch der Meinung, daß Talent alleine genügt. Er ist eher großsprecherisch, für Fehlleistungen hat er immer Ausreden und er haßt im Grunde genommen seine Gegner, sofern sie auch für den Sieg in Frage kommen. Wenn dieser Typ genug Talent hat und gut trainiert, oder trainiert wird (was nicht ganz einfach sein kann), dann ist er ein ernster Anwärter auf höchsten Lorbeer in allen Klassen. Er ist dann ein strahlender, nicht unbedingt sympatischer Sieger. Häufig, wenn die Aufwärtsentwicklung von der, auf Grund des Talents höheren Basisleistung ihm aus irgendwelchen Gründen nicht rasch genug vor sich geht, dann kann es durchaus sein, daß er aussteigt und es in anderen Sportarten versucht.

Am häufigsten sind natürlich die **Mischtypen** mit Schwerpunkten in dem einen oder anderen Bereich. Der Gegensatz zum oben geschilderten, Siegertyp ist - Gott sei Dank - nicht der Verlierertyp, sondern der bescheidene, meist sympatische "**Niederlagenvermeider**", der ganz **normale Sportler**. Sein Streben geht nicht so sehr in Richtung Sieg, sondern er strebt nach der Bestätigung seiner Leistung, wie er sie im Training und bei früheren Wettkämpfen erzielt hat. Dieser Typ ist bescheiden, oft auch unsicher; siegt er, so bleibt er bescheiden und kann sich oft erst nach der Siegerehrung so richtig freuen, weil er es erst dann wirklich glaubt. Er trainiert meist viel, verbissen und oft falsch (durch Zählen der Trefferergebnisse beim Trainieren entsteht Unsicherheit beim Wettkampf), er braucht einen Trainer der ihn führt und im richtigen Trainieren bestärkt. Durch seine Bereitschaft sehr konsequent an sich zu arbeiten, kann der Niederlagenvermeider die Barriere der Versagensangst überwinden und sich dann zu einem sehr verlässlichen und durchaus erfolgreichen Schützen entwickeln.

Der Siegertyp wird seine Taktik voll auf **Offensive** einstellen (Treffer mitschreiben und sich daran motivieren) und durch positive Motivierungsformeln (... ich kann das, .. ich werde siegen.. ich mache weniger Fehler als meine Konkurrenten) seinen Ehrgeiz aufstacheln.

Der Niederlagenvermeider wird, da er meist übermotiviert ist, nicht mitschreiben, nicht die Trefferwerte addieren und trachten, die beschossenen Scheiben so abzulegen, daß ihn die Trefferbilder nicht beeinflussen. Seine Motivationsformeln sind **selbstkritisch** (...ich muß mich voll konzentrieren, ... ich darf mir keine Fehler leisten, dann kann ich...), sollten aber zum Abschluß immer den positiven Aspekt enthalten.

Festzustellen, zu welchem Typ der Einzelne zu zählen ist, oder welchem Typ er nahe kommt, ist eigentlich die erste Frage die ein Betreuer zu klären versuchen sollte. Diese Erkenntnis hilft ihm bei der Auswahl der taktischen Maßnahmen in Training und Wettkampf.

6. Nachbetrachtung - "Nachhalten"

Wie aus den vorstehenden Ausführungen unschwer zu entnehmen, ist Schießen beileibe nicht so leicht, wie es bei oberflächlicher Betrachtung oft den Anschein haben mag. Gerade der Pistolenschütze vermittelt, im Trainings- oder Freizeitanzug locker dort stehend, eine Hand in der Hosentasche, eher den Eindruck er gehe einer vergnüglichen Freizeitbeschäftigung nach. Der Eindruck kann dann stimmen, wenn er nicht nach Ringzahlen strebt, die einen Trefferschnitt von 9 übersteigen, und zwar laufend, und immer wieder. Will jemand seine persönliche, als Hobbysportler erzielbare Trefferleistung auf die Dauer übertreffen, wird ein Mindestmaß an Trainingsaufwand (2 mal pro Woche Arbeit mit der Waffe + mind 1 mal Kondition) erforderlich, weiters eine Anpassung der Lebensgewohnheiten wie

- kein Nikotin,
- wenig Alkohol und Kaffee,
- viel Bewegung in frischer Luft,
- eine eher "reizarme", naturverbundene Ernährung (Obst, Milch etc.)

zur Voraussetzung.

Mit konsequentem Training und vernünftiger Steigerung der Anforderungen nach Leistungskontrollen in Wettkämpfen ist sicher in absehbarer Zeit einiges zu erreichen - allerdings Wunder geschehen nicht im Sport, Erfolge müssen (meist sogar sehr schwer) erarbeitet werden

Ich wünsche Ihnen die Wiullensstärke und das Glück als Schütze(in), als Lehrwart oder als Trainer(in) zum Erfolg zu kommen!

Literatur:

Sportliches Pistolenschießen

Hans Standl/BLV Leistungssport Münschen

Beiträge zur Sportmedizin

Dr Heinz Lösel

Deutsche Schützenzeitung/Wiesbaden

Trainingslehre Sportschießen

Uwe Riesterer

Deutsche Schützenzeitung /Wiesbaden

A Sportlövész - technika alapjai (ung.)

Hermann Jozsef/Budapest

Sportschießen mit Pistole und Revolver

nach Lev Weinstein

Bearbeitet von Harald Vollmar

Pistol shooting (engl)

Laslo Antal und

Ragner Skannaker

Die Psyche des Schützen

Makhmoud Umarov

Sportschießen - Pistole (Sportpistole-Luftpistole-Freie Pistole)

Training, Wettkampf, Technik, Psyche

Heinz Joseph - ESV Verlagsgesellschaft 1994