



Anhang Pistole

Erstellt von Christian SCHARF

Technik Pistole

1) Innerer und äußerer Anschlag

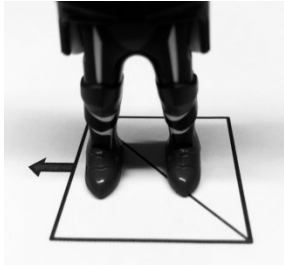
Innerer Anschlag: Hierbei sollte darauf Bedacht genommen werden, dass alle am Anschlag beteiligten Muskelgruppen eine größtmögliche Lockerheit und Entspanntheit aufweisen.

Äußerer Anschlag: Dieser umfasst die Fußstellung, Körperstellung, Armhaltung, Waffenhaltung, Kopfhaltung, wobei es gilt die stabilste Stellung mit möglichst wenig Muskelspannung zu finden.

Fußstellung: Der Schütze soll bequem stehen, die Beine schulterbreit, gespreizt mit leicht nach außen zeigenden Fußspitzen, die Kniegelenke sind ganz, aber nicht krampfhaft durchgedrückt. Fußgelenke, Hüfte und Schultergürtel befinden sich in einer Ebene direkt übereinander.

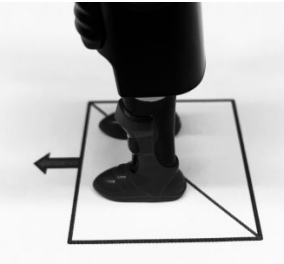
Armhaltung: Der Ellenbogen der Schusshand ist durchgedrückt. Arm- und Oberkörper sind so fest miteinander verbunden, sodass Pendelbewegungen des Armes nicht im Schultergelenk, sondern ausschließlich in den Hüft-, Knie- und Fußgelenken erfolgt. Die Nichtschusshand wird so in die Hosentasche gesteckt oder mit dem Daumen am Hosenbund eingehakt, dass eine bequeme spannungsfreie Armhaltung gewährleistet ist.

Kopfhaltung: Der Kopf wird in einer lockeren aufrechten Haltung dem Ziel zugewendet, wobei sich das zielende Auge möglichst in einer Mittelstellung befinden soll.



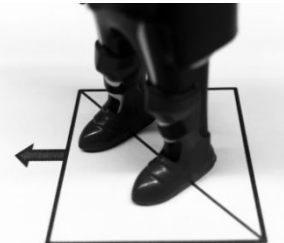
Steiler Anschlag

- + Starke Kopfwendung nach rechts
- + Verkrampfung der Nackenmuskulatur
- + Geringe Unterstützungsfläche des Körpers
- + Unnatürliche Armstellung
- + Rechts- und Linksschwankungen des Körpers



Offener Anschlag

- + Vorwärts- und Rückwärtsschwankungen des Körpers
- + Geringe Unterstützungsfläche des Körpers
- + Der Schießarm muss durch zusätzliche Muskelspannungen zur Mitte gebracht werden, damit das Auge über Kimme und Korn blicken kann.



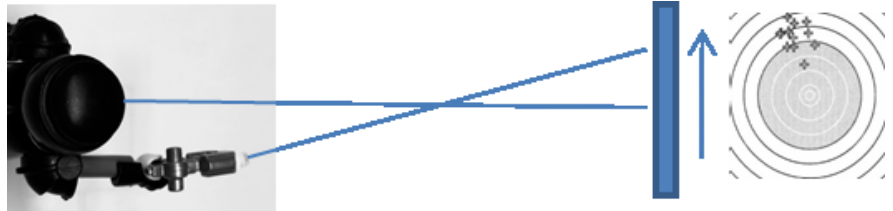
Normaler Anschlag

- + Größte Unterstützungsfläche des Körpers
- + Geringste Körperschwankungen
- + Wird der Schießarm gehoben, kann das Auge ohne Schwierigkeiten die Visierung kontrollieren

Wenn der Anschlag nicht mit der Linie zum Ziel übereinstimmt, schwenkt der Arm noch während der Schussabgabe in die natürliche und bequemste Lage zurück. Der Treffer wandert dann seitlich weg.

Um sich zur Scheibe auszurichten, muss der linke Fuß

bei Linksschüssen im Uhrzeigersinn vorgesetzt werden, und gegen den Uhrzeigersinn, wenn die Schüsse rechts liegen. Bewegen sie immer den Körper (das System Mensch) nie den Arm allein



2) Griff

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

Die Schwerkraft und das bewegungslose Stehen lassen das Blut in den Beinen stauen. Dafür werden die oberen Körperregionen, besonders das Gehirn, weniger gut

Partner des ÖSB



durchblutet. Das Ergebnis: das Sehen wird schlechter, die Konzentration lässt nach und die Koordination leidet darunter.

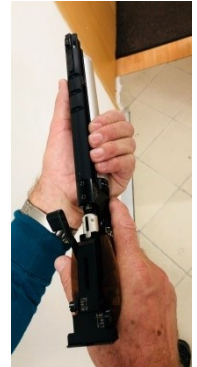
Bei heißem Wetter staut sich das Blut in der Haut und nach einem schweren Essen im Verdauungsbereich.

Um diese Blutstaus zu vermeiden, bewege dich zwischen den Schüssen auf deinem Platz, setz dich und lege die Beine hoch oder stelle dich kurzzeitig auf die Zehenspitzen. Durch abwechselndes Bewegen der Knie und Beine vor und zurück zieht sich die Beinmuskulatur zusammen und pumpt wieder Blut zum Herzen zurück.

Waffenhaltung:

Die Schießhand umfasst den Griff der Waffe so, dass die Laufachse ungefähr die Verlängerung des Unterarmes darstellt

Zeigefinger und Daumen bilden eine Gabel, in die die Waffe tief eingesetzt wird. Der Mittelfinger und der Ringfinger tragen die Hauptlast der Waffe, der Daumen wird fest aber ohne zu pressen auf die Daumenauflage gelegt. Kein anderer Teil als das erste Zeigefingerglied darf Kontakt mit dem Abzug haben.



Beachte: Die Waffe ist stets gleich anzufassen

Keine unnötigen und übertriebenen Muskelkontraktionen. Zu festes Anfassen führt zu Muskelzittern, zu lockeres Anfassen kann dazu beitragen, dass die Waffe beim Abziehen aus der Visierlinie gedrückt wird.

Die Komponenten Abzugswiderstand, Haltekraft und Griffwinkel stehen in einem Abhängigkeitsverhältnis (LP Griffwinkel 100°-120°, FP Griffwinkel 120°bis 130°)

Die Stabilität des Laufes hängt im hohen Maße von der Lage des Massenschwerpunktes der Waffe ab (sollte vor dem Mittelglied des Mittelfingers liegen)

Griffgröße	XXL	105 mm
	XL	100 mm
	L	95 mm
	M	90 mm
	S	85 mm
	XS	80 mm
	XXS	75 mm



Partner des ÖSB



3) Visierung

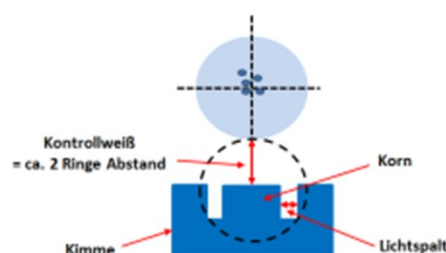
Visierung, Abstand der Verlängerung der Visierlinie zur Scheibe und die Scheibe ergeben das Zielbild.

Zielen bedeutet, dass Auge, Visierung (Kimme und Korn) und Haltefläche auf der Scheibe in eine Linie gebracht werden.

Die Oberkante des Kornes und die Oberkante der Kimme bilden eine Linie. Das Kontrollweiß zwischen Spiegelunterkante und Oberkante der Kimme bilden eine Linie.

Der Lichtspalt sollte in etwa $\frac{1}{3}$ bis $\frac{1}{2}$ der Kornbreite ausmachen. Das Korn sollte breit und blockförmig, der Kimmenausschnitt die gleiche Form haben. Beim Zielen schaut der Schütze auf das Korn. Die Armlänge, die Kimmenbreite, die Kornbreite und das jeweilige Ziel stehen in einem bestimmten Verhältnis.

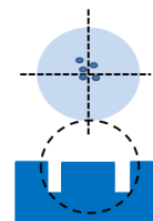
Haltebereich



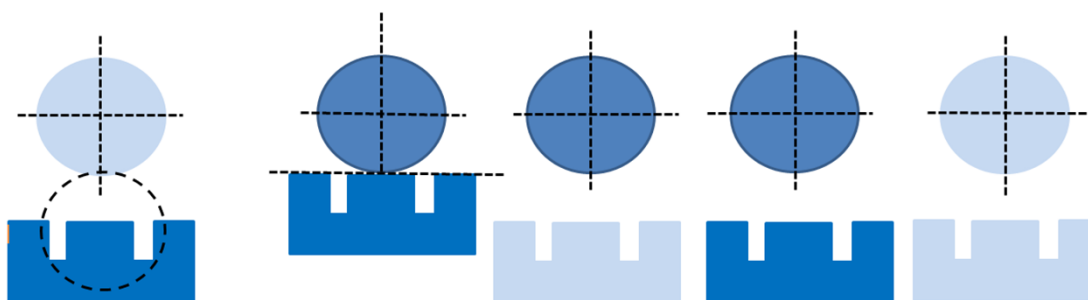
4) Haltebereich Pistole

Beim Präzisionsschuss ist die Haltefläche am zweckmäßigsten so unter dem schwarzen Spiegel zu wählen, dass ein breiter weißer Streifen zwischen Visierung und dem unteren Spiegelrand verbleibt. Liegt die Haltefläche unmittelbar am Spiegel an, so unterliegt der Schütze einer oft nicht erkannten optischen Täuschung und kann keine Erklärung für seine Hochschüsse finden. Außerdem stellen unterer Spiegelrand und Senkrechte mehr Haltepunkt als Haltefläche dar und verleitet zur bewussten Schussabgabe.

Präzisionsschuss Haltebereich



Visierbeobachtung



Richtige Visierbeobachtung

Korn scharf- Scheibe unscharf

zu nah am Spiegelrand

Fehlerhafte Visierbeobachtung

schärfe auf Scheibe

schärfe auf Scheibe und Visier

Unschärfe auf Scheibe und Visier

Partner des ÖSB



Bundesministerium Kunst, Kultur, öffentlicher Dienst und Sport

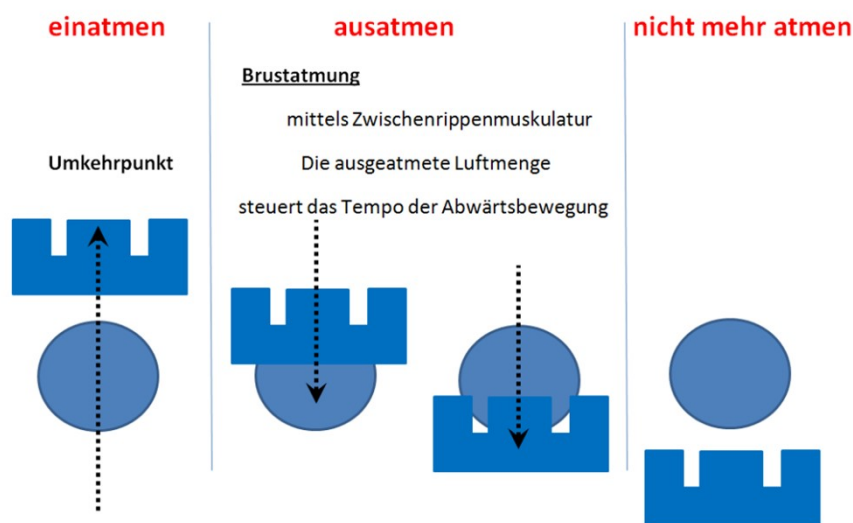


5) Atmung

Die Einfachatmung

Dabei wird die Waffe von der Ablage über die Scheibe hinaus hochgeführt (Umkehrpunkt!) und dabei wird eingeatmet (Mischatmung). Nach einer kleinen Atempause wird beim Absenken der Waffe in den Halteraum ausgeatmet (Brustkorbatmung). Der Bewegungsablauf vom Hochführen der Waffe bis in den Halteraum soll relativ rasch, aber dennoch präzise erfolgen, da sonst die Atemreserve für die Schussauslösung viel zu gering ist.

Die Einfachatmung



Die Doppelatmung

1. Phase: (Aufwärtsbewegung – Atmung)

Mit dem Heben des Schussarmes über den oberen Scheibenrand erfolgt gleichzeitig eine tiefe, aber nicht übertriebene Einatmung (Mischatmung). Danach beginnt mit dem Ausfließen der Atemluft, das langsame abwärtsführen des Armes. Der Arm soll bis zum oberen Haltebereich gesenkt werden.

Zwischen der ersten und zweiten Phase verharren wir kurz (ca. 1 - 2 sec.). In dieser Pause wird zum ersten Mal der Blick auf das Korn gerichtet, zum einen beginnt hier mit flüchtiger Kornbeobachtung der eigentliche Zielvorgang, zum anderen wird kontrolliert, ob wir in der Mitte der Scheibe stehen.

Gleichzeitig erfolgt eine 2. flache Mischeinatmung (Bauch- und Brustkorbatmung - die Waffe hebt sich aufgrund der Atmung leicht bis gar nicht an).

Partner des ÖSB

2 Phase: (Abwärtsbewegung – Atmung)

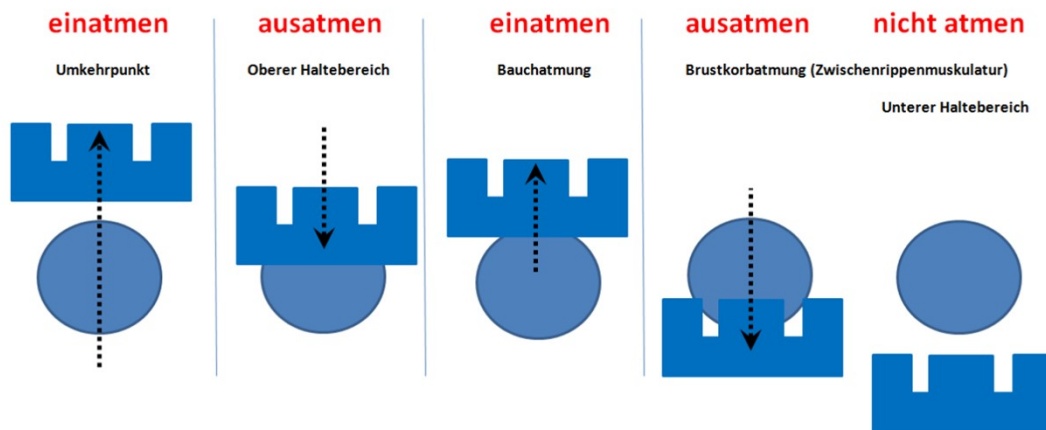
Mit dem Ausfließen der Atemluft (Brustkorbatmung) beginnt von ihr gesteuert, die 2. Abwärtsbewegung des Schießarmes. Durch Steuerung der Ausatemluft (Über die ausfließende Atemmenge) erfolgt eine langsame und immer langsamer werdende Abwärtsbewegung durch den Scheibenspiegel, bei deren Ende die Atmung im Bereich des unteren Haltebereichs stoppt.

Erfahrungswerte zeigen, dass die Zeit für die Feinarbeit (Ankommen im Haltebereich bis zur Schussauslösung) im Bereich von 3 – 6 sec. liegen soll.

Vorteile der Doppelatmung:

Die Atemmuskulatur (Zwischenrippenmuskulatur) kann beim Ausfließen lassen der Atemluft feiner gesteuert werden als mit der Arm – und Schultergürtelmuskulatur.

Die Doppelatmung



6) Abzug

Fingerrezeptoren: In einer 2 cm² großen Hautfläche befinden sich 145 Kälterezeptoren, 60 Wärmerezeptoren, 6300 Schmerzrezeptoren, 900 Tastrezeptoren und 125 m Nervenbahnen

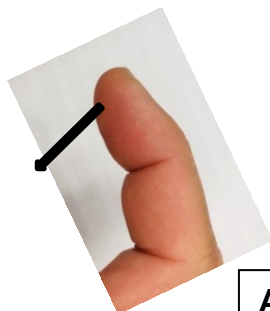
Das Abziehen muss als eine Art Reflex ausgebildet werden. Dabei wird das unbewusste Abziehen (Finger „kommt von selbst“) angestrebt und das bewusste Abziehen (Finger „kommen lassen“) diszipliniert.

Partner des ÖSB



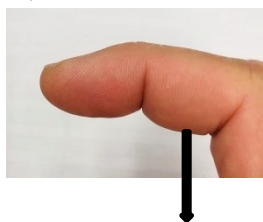
Die Stellung des Abzugsfingers auf der Abzugszungen spitze

Die Kraft, die beim Auslösen des Abzuges angewendet wird, muss in einer Linie mit der Mittellinie des Laufes sein, um so unerwünschte Bewegungen zu vermeiden.



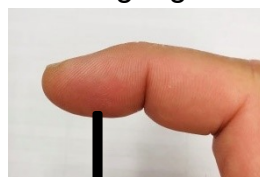
A

Während der Schussauslösung wird eine Bewegung des Laufes nach rechts erzeugt.

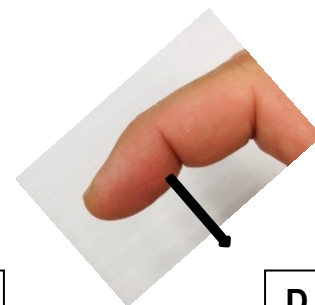


B

Der Lauf ist in einer Linie mit dem Kraftvektor und es werden keine seitlichen Bewegungen erzeugt.



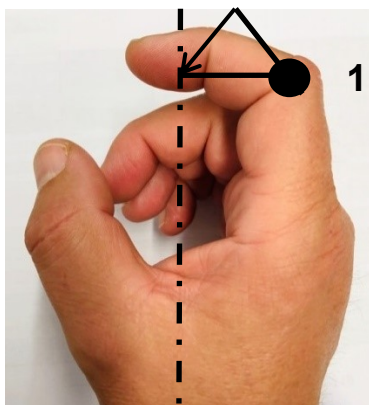
C



D

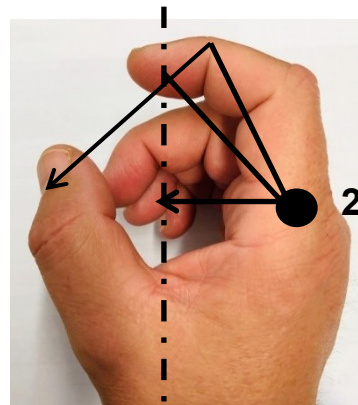
Während der Schussauslösung wird eine Bewegung des Laufes nach links erzeugt.

Der Aufbau der Kräfte in den Abbildungen A und D lässt eine Kraftkomponente zu, die zur Laufachse diagonal ist. Daraus folgt, dass im Moment der Schusslösung der Abzug aus der Laufachse und damit aus der Visierlinie gedrückt wird. Der Aufbau der Kräfte in den Abbildungen B und C ist unabhängig von der Art des Abzuges und der Stellung des Zeigefingers und daraus folgend auch frei von Abweichungen und damit auch frei von Abzugsfehlern.



Die richtige Technik

Der Finger bewegt sich erst ab Punkt 1, und der Druck verläuft gleichmäßig nach hinten.



Die falsche Technik

Hier bewegt sich der Finger bereits ab Punkt 2, der Abzug wird seitlich verdrückt. Gleichzeitig drückt die Hand seitlich auf den Pistolenrahmen.

Partner des ÖSB

Wie soll nun abgezogen werden?

Das unbewusste Abziehen:

Hier verstärkt der Schütze kontinuierlich den Abzugswiderstand bis der Schuss bricht. Er lässt sich vom Auslösen des Abzuges überraschen. Diese Abziehtechnik ist bei entsprechendem Trainingszustand berechenbar und kann im stabilsten Anschlag erfolgreich angewandt werden



Das pulsierende Abziehen:

Hier verstärkt der Schütze pulsierend, also einmal erhöhend, dann wieder reduzierend den Abzugswiderstand bis der Schuss bricht. Ein bewusstes Steuern im Koordinationsprozess Zielen – Abziehen ist nicht möglich. Schützen verwenden diese Technik nur dann, wenn sie in einem kleinen Haltebereich spannungsfrei auslösen können. Es ist mit Sicherheit die riskanteste Abziehtechnik.



Das dynamische Abziehen

Es wird auch oft als „Durchreißen“ bezeichnet. Der Schütze zieht ohne größeren Vorzug im idealen Zielbild ab. Dabei liegt die Schwierigkeit darin, dass diese dynamische Handlung nur vom Abzugsfinger vollzogen wird.

Angewandt wird diese Technik in instabilen Anschlägen mit größeren, aber berechenbaren Mündungsbewegungen bei kurzen Ruhephasen.



Das bewusste Abziehen

Dabei wird nach Druckpunktaufnahme zügig der Abzugswiderstand erhöht bis zu einer anschließenden Plateauausstellung (50-80% des Gesamtwiderstandes) von wo er dann bei idealem Zielbild den Schuss löst. Und zwar entweder weich (unbewusst) oder dynamisch (bewusst). Und das ist auch schon der Vorteil dieser Abzugstechnik. Sie ermöglicht eine größere Variabilität – ausgerichtet auf die Anschlags- und Mündungsstabilität sowie dem aktuellen physischen Zustand.



7) Nachhalten

Der Schütze, der seinen Arm senkt, sobald er abgezogen hat, wird dies auch dann tun, noch bevor die Kugel aus dem Lauf ist. In Erwartung des Schusses spannen sich die Muskeln und die Schulter gegen den bevorstehenden Rückstoß an, und auch das bringt die Waffe aus der Zielrichtung.

Wer den Griff zu früh lockert und die Visierung aus den Augen verliert, verliert auch die Kontrolle über die Waffe im wichtigsten Moment, nämlich im Augenblick des Auslösens.

Daher sollte nach der Schussabgabe die Waffe noch 1-2 Sekunden in der Anschlagshaltung gehalten werden.

Abkommenbestimmen

+ Wozu?

- + damit die Konzentration im Schussauslösen nur auf das Visierbild gerichtet ist,
- + um die subjektive Wahrnehmung von kleinsten Zielbildänderungen auszubilden,
- + um ein gutes Gefühl für den eigenen Anschlag zu entwickeln,
- + um den Schussvorgang nicht zu früh abubrechen und damit die Waffe auch zu früh zu senken,
- + um die Trefferlage des Schusses immer präzise ansagen zu können.

+ Wann? Unmittelbar bevor der Schuss bricht

+ Wie oft? Eigentlich bei jedem Schuss

Anmerkungen:

Partner des ÖSB

