



Anhang FFWGK

Anhang PPC 1500

Erstellt von Erich BOHN

Technik FFWGK/PPC 1500

Äußerer und innerer 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, Sportgeräthaltung, 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 oder die Ellenbogen des oder der Schussarme ist oder sind durchgedrückt. Arm- und Oberkörper sind so fest miteinander verbunden, sodass Pendelbewegungen des Armes nicht im Schultergelenk, sondern ausschließlich in den Hüft-, Knie- und Fußgelenken erfolgen.

Die Nichtschusshand wird so in die Hosentasche gesteckt oder mit dem Daumen am Hosenbund eingehakt, dass eine bequeme spannungsfreie Armhaltung gewährleistet ist.

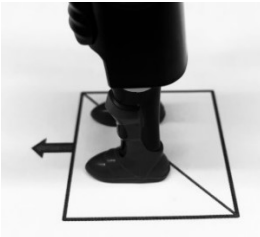
Kopfhaltung: Der Kopf wird in einer lockeren aufrechten Haltung dem Ziel zugewendet, wobei sich das zielende Auge möglichst in einer Mittelstellung befinden soll. Der Kopf kann leicht angehoben werden, um von oben auf die Visierung zu sehen. Beim in Anschlag Gehen, wird das Sportgerät zum Auge gehoben und nicht der Kopf zur Visierung gesenkt.

Einhändiger Anschlag



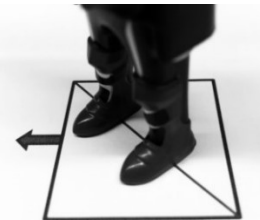
Steiler Anschlag

- ✚ 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.

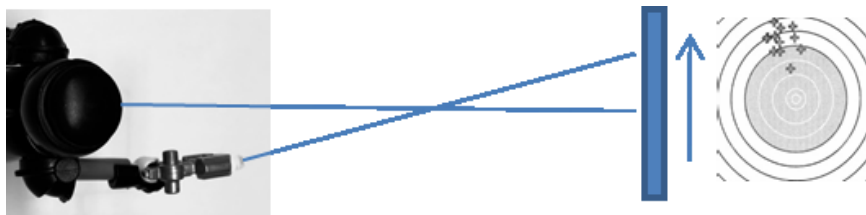


Normaler Anschlag

- ✚ 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



Anmerkungen:

Partner des ÖSB



Bundesministerium
Kunst, Kultur,
öffentlicher Dienst und Sport



Beidhändiger Anschlag

Einrichten: Der Schütze steht frontal zur Scheibe. Mit geschlossenen Augen in Anschlag gehen und auf den inneren Anschlag achten (in den Körper hineinfühlen und darauf achten, dass keine Verspannungen vorherrschen). Ist der innere Anschlag OK, die Augen öffnen und darauf achten, wo sich die Visierung zur Scheibe befindet. Steht sie links der Scheibe, den linken Fuß etwas nach vor oder den rechten Fuß etwas nach hinten setzen und erneut testen. Dies kann ggf. auch ohne Sportgerät erfolgen, indem die Vertiefung zwischen Daumen- und Zeigefingerwurzel als Kimme dient.



Stellungen beim PPC 1500

Dynamisches Präzisionsschießen: PPC 1500 wird oft auch als dynamisches Präzisionsschießen bezeichnet. Die deshalb, weil den Teilnehmenden die verschiedensten Schießstellungen abverlangt werden.

Diese sind:

Startposition:



Startposition stehend, das Sportgerät darf nicht berührt werden. Zur Auslösung eines Timers beim Startsignal darf eine vorbereitende Stellung eingenommen werden.

Anmerkungen:

Partner des ÖSB



Bundesministerium
Kunst, Kultur,
öffentlicher Dienst und Sport



Stehend frei:



Stehend am Pfosten:



Stehend am Pfosten bedeutet, man schießt an der Seite am Pfosten vorbei, mit der man das Sportgerät hält.

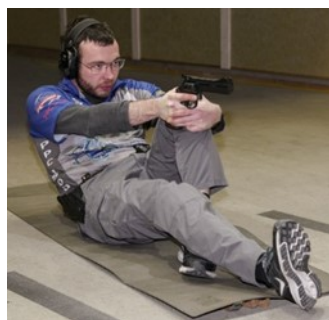
Also rechts mit rechter und links mit linker Hand.

Der Pfosten darf berührt werden, das Sportgerät darf den Pfosten aber nicht berühren.

Als Feuerlinie gilt auch die gedachte Linie vom Pfosten nach hinten.

Die Fußstellung ist quer zur Schussrichtung, um eine hohe Stabilität zu erzielen.

Sitzend:



Sitzend bedeutet, das Gesäß ruht auf dem Boden. Ein Abstützen mit einer Hand am Boden ist zulässig, nicht aber mit einem Ellbogen. Der Boden nach der Feuerlinie in Richtung Scheiben darf nicht berührt werden.

Anmerkungen:

Partner des ÖSB



Liegend:



Liegend auf dem Bauch. Das Sportgerät darf den Boden nicht berühren. Ebenfalls darf der Boden nach der Feuerlinie in Richtung Scheiben nicht berührt werden.

Knieend:



Knieend frei bedeutet, mindestens 1 Knie auf dem Boden. Das Gesäß darf die Fersen berühren, nicht aber den Boden.



Knieend am Pfosten bedeutet, mindestens 1 Knie auf dem Boden. Das Gesäß darf die Fersen berühren, nicht aber den Boden. Der Pfosten ist zu benutzen, das Sportgerät darf den Pfosten aber nicht berühren. Als Feuerlinie gilt auch die gedachte Linie vom Pfosten nach hinten.

Anmerkungen:

Partner des ÖSB



Griff

Ein Druck von außen auf das Kreislaufsystem wäre das Halten des Sportgerätes. 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 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.

Einhändiger Anschlag:

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

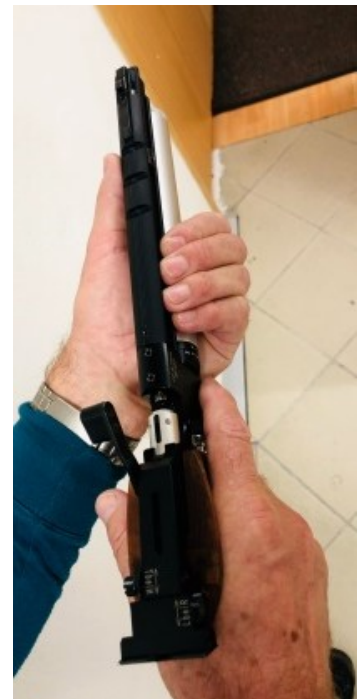
Zeigefinger und Daumen bilden eine Gabel, in die das Sportgerät tief eingesetzt wird. Der Mittelfinger und der Ringfinger tragen die Hauptlast des Sportgerätes, der Daumen wird fest aber ohne zu pressen auf die Daumenauflage gelegt. Kein anderer Teil als das erste Zeigefingerglied darf Kontakt mit dem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

Beachte: Das Sportgerät ist stets gleich anzufassen

Keine unnötigen und übertriebenen Muskelkontraktionen. Zu festes Anfassen führt zu Muskelzittern, zu lockeres Anfassen kann dazu beitragen, dass das Sportgerät 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 des Sportgerätes ab (sollte vor dem Mittelglied des Mittelfingers liegen)



Anmerkungen:

Partner des ÖSB



Beidhändiger Anschlag:

Die Schießhand umfasst den Griff des Sportgerätes so, dass die Laufachse ungefähr die Verlängerung des Unterarmes darstellt. Zeigefinger und Daumen bilden eine Gabel, in die das Sportgerät tief eingesetzt wird (möglichst hoch greifen). Der Daumen wird fest aber ohne zu pressen seitlich angelegt. Die unterstützende Hand wird seitlich und etwas weiter nach vorn geschoben angelegt. Die 4 Finger der unterstützenden Hand werden über die Finger der Schießhand gelegt. Der Daumen der unterstützenden Hand liegt auf dem Daumen der Schusshand.



Beim dynamischen (schnelleren) Schießen hat sich eine weitere Griffart bewährt. Dabei wird die unterstützende Hand weiter vorn angesetzt, der Daumen liegt am Griffstück an und führt das Sportgerät schnell in Richtung Ziel. Die unterstützende Hand greift fester zu, sodass die haltende Hand lockerer zugreifen kann. Dadurch wird ein Verkrampfen der Schusshand verringert und das Abziehen kann schneller und fehlerfreier erfolgen.



Beachte: Das Sportgerät ist stets gleich anzufassen. Keine unnötigen und übertriebenen Muskelkontraktionen. Zu festes Anfassen führt zu Muskelzittern, zu lockeres Anfassen kann dazu beitragen, dass das Sportgerät beim Abziehen aus der Visierlinie gedrückt wird.

Partner des ÖSB



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. Der Lichtspalt sollte nicht zu klein geraten, sodass auch bei schlechten Lichtverhältnissen das Korn klar erkennbar bleibt. Das Korn sollte breit und blockförmig, der Kimmen Ausschnitt die gleiche Form haben. Beim Zielen schaut der Schütze auf das Korn.

Speziell für PPC 1500 kommen oft 3- oder 4-fach verstellbare Kimmen zum Einsatz, da hierbei auf Distanzen von 7 bis 50 Yards oder Meter geschossen wird.

Revolverkimme mit seitlichem Auswählrad für die jeweilige Einstellung:



Pistolenkimme mit seitlicher Auswählschraube für die jeweilige Einstellung:



Anmerkungen:

Partner des ÖSB



Haltebereich

In der Sparte SGKP kommen verschiedene Scheiben zum Einsatz, weshalb die Haltebereiche unterschiedlich sein können.

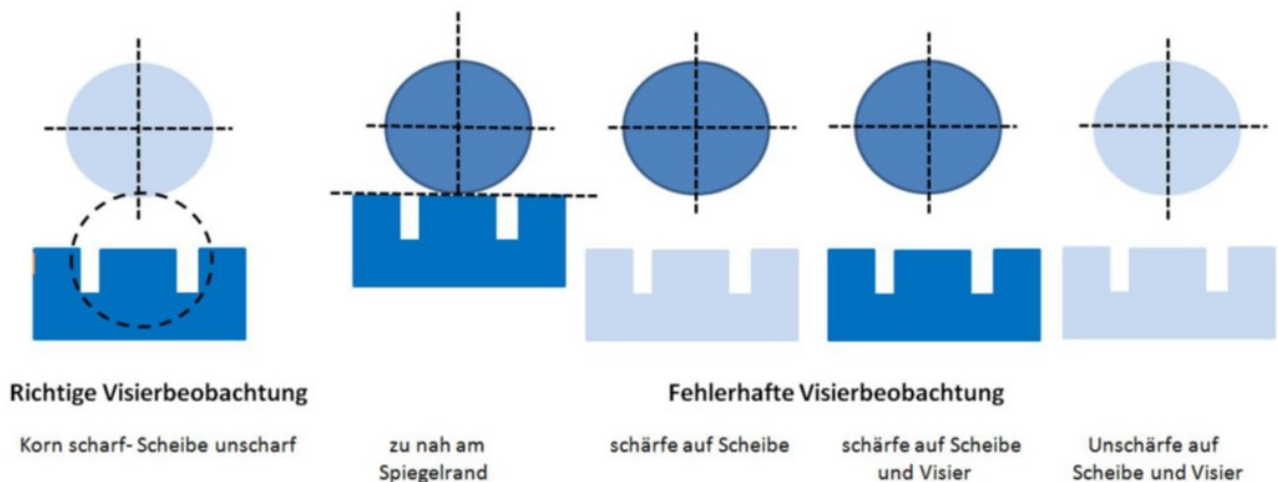
Beim Schuss auf die 25m-Präzisionsscheibe im Bewerb FFWGK 20/20, verleitet ein zentraler Haltebereich dazu, auf die Scheibe zu fokussieren und so Visierfehler zu begehen.

Der Haltebereich ist daher 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 Haltebereich dar und verleiten zur bewussten Schussabgabe.



Visierbeobachtung



Auch die 25m-Schnellfeuerscheibe wird von vielen Teilnehmenden auf diese Weise anvisiert. Aus diesem Grund ist im Regelwerk SGKP-FFWGK ein mind. 15cm messender heller Streifen unter der Scheibe vorgesehen. Der gute Kontrast zwischen dunkler Visierung und hellem Scheibenpapier führt zu den bereits oben erwähnten Vorteilen. Durch den sehr weit einzustellenden Hochschuss bei dieser Methode, steigt jedoch auch die Gefahr, beim Verkanten Seitenstreuung zu verursachen.



Partner des ÖSB



Eine zweite Methode ist das Einstellen der Visierung auf „Fleck“ und der Haltebereich im Zentrum der Scheibe. Die trotz Unschärfe wahrnehmbaren weißen Streifen links und rechts des Scheibenzentrums, helfen dabei, den Haltebereich klein zu halten. Allerdings verleitet das Anvisieren des Scheibenzentrums zum „Scheibenschauen“ und der Kontrast zwischen dunkler Visierung und dunkler Scheibe ist gering. Dies führt leicht zu Visierfehlern und bewusstem Abziehen.

Beide Methoden haben Vor- und Nachteile und jede führt zum Erfolg. Hier gibt es keine richtige oder falsche Methode und die Schützinnen und Schützen müssen individuell ihre Entscheidung treffen, welche Methode sie anwenden.

Vielseitig sind die Haltebereiche beim PPC 1500:

Bei dieser Disziplin werden die Scheiben je nach Match auf unterschiedlichen Distanzen von 3, 7, 15, 25 und 50 Yards oder Metern beschossen. Verständlich, dass dabei vielseitige Anforderungen an Visierung und Haltebereich gestellt werden.

In den Programmen, in denen nur Standardvisierungen zum Einsatz kommen dürfen, liegt der Haltebereich grundsätzlich im Zentrum der Scheibe. Durch die gekrümmte Flugbahn des Geschosses und den Abstand zwischen Visierlinie und Laufachse ist es oft notwendig, den Haltebereich bei den verschiedenen Distanzen zu verändern. Empfehlenswert ist hier, die Visierung auf die längste Distanz zu justieren und bei den kürzeren Distanzen den Haltebereich zu verlagern.

Auf kurze Distanz kann eine solche Verlagerung besser eingeschätzt werden.



„Einfacher“ wird es bei den Programmen, welche auch 3- oder 4-Positionen-Visiere zulassen. Diese Visiere bieten die Möglichkeit, mehrere Einstellungen vorjustieren und mittels Schnellverstellung auswählen zu können. So wird die Visierung auf die gekrümmte Flugbahn des Geschosses bei unterschiedlichen Distanzen angepasst.

Reinrassige PPC-Wettkampf-Sportgeräte bieten im Gegensatz zu sonst üblichen Hochschuss-Einstellungen die Möglichkeit, einen sehr weiten Tiefschuss einzustellen. Dadurch wird es möglich, den Haltebereich nicht ins Scheibenzentrum, sondern auf den darüber liegenden Pfeil der Scheibe zu verlagern. Dies hilft dabei, ähnlich wie die weißen Streifen der Schnellfeuerscheibe, den Haltebereich auch auf weite Distanzen klein zu halten. Dies jedoch auch mit den gleichen möglichen „Nachteilen“.

Anmerkungen:

Partner des ÖSB



Bundesministerium
Kunst, Kultur,
öffentlicher Dienst und Sport



Atmung

Atemrhythmus 10 bis 17 /min, die Nase ist das Tor zur Lunge,

Durch die Atmung wird der Körper mit Sauerstoff versorgt, was für den leistungsfähigen Betrieb von Muskeln (und damit auch Augen) und Gehirn absolut notwendig ist. Eine Sauerstoffunterversorgung führt zu Fehlleistungen (z.B. meldet das Auge ein ungenaues Zielbild oder eines, das längst nicht mehr aktuell ist oder es kommt beim Abziehen zu irgendwelchen Muskelreflexionen).

Wenn die Luft nicht mehr reicht, verkrampft sich die Muskulatur und die Konzentration wird abgelenkt. Fehlreaktionen beim Auslösen und heftige Bewegungen in der Schussentwicklung sind die mögliche Konsequenz.

Luft gelangt durch Mund und Nase in unsere Lungen. Dabei führt der Weg durch die Nase über große Schleimhautflächen, die den Atem erwärmen, reinigen und von Keimen befreien. Weiter fließt die Luft durch die Luftröhre und die Bronchien in die feinsten Verästelungen der Lungenflügel. Dabei wird die Ausdehnung und Kontraktion der Lungenflügel im Wesentlichen durch die Zwischenrippenmuskulatur oder durch das Zwerchfell vorgenommen. Die Bauchatmung ist grundsätzlich ruhiger, weil diese gegen den Widerstand der Bauchorgane erfolgt. Wer seine Ruhe bewahren oder wiederherstellen will, sollte unbedingt der Zwerchfellatmung den Vorzug geben. Im Anschlag ist das auch technisch unbedingt ratsam, denn nur so kann die Muskulatur des Oberkörpers entspannt werden. Gleichzeitig senkt die Bauchatmung den Körperschwerpunkt und trägt damit – rein physikalisch – zur Stabilisation der Position bei

Bewegungssteuerung

Einfachatmung/Doppelatmung unterstützt die Bewegung des Schießarmes vom Anheben des Sportgerätes bis zum Absenken des Armes in den Haltebereich.

Aufgrund der körperlichen Anstrengung, starker Erregung, Konzentration, psychische Belastung, klimatische Verhältnisse und Atempause während des Zielens, hat der Schütze einen erhöhten Sauerstoffbedarf. Die Sauerstoffaufnahmefähigkeit ist von seinem Ausdauerzustand abhängig. Der Untrainierte gerät schon sehr früh an die Grenzen seiner Leistungsfähigkeit und muss daher auch schon früher mit Fehlleistungen aufgrund Sauerstoffmangels rechnen.

Die Atemtechnik:

Durch einen guten Atemrhythmus werden Halten, Zielen und die Schussabgabe vorbereitet, sowie eine optimale Sauerstoffversorgung gewährleistet. Zwischen den Schüssen muss die Atmung genauso präzise wie gleichmäßig ablaufen, um den Körper zu regenerieren. Die ideale Atemtechnik sollte erlernt, trainiert und automatisiert werden, damit sie im Wettkampf jederzeit verfügbar ist.

Partner des ÖSB



Zielfehler, Abzugsprobleme, Muskelreflexe und psychische Verkrampfungen haben ihre eigentliche Ursache meist in Sauerstoffdefiziten. Bei großen Anstrengungen, Erregung und schwierigen klimatischen Verhältnissen treten diese Störungen aufgrund des höheren Sauerstoffverbrauchs bereits früher auf.

Folge:

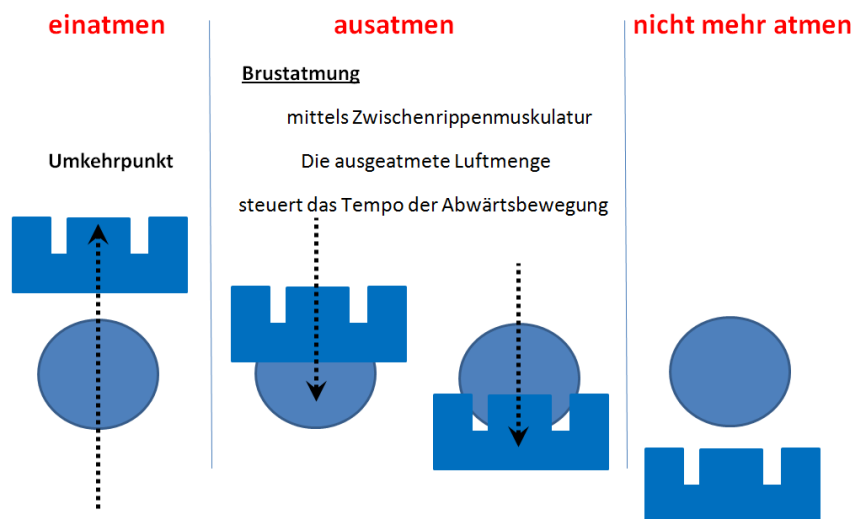
Die im Wettkampf zur Verfügung stehende Zielzeit ist kürzer als im Training. Der Schütze zielt im Wettkampf jedoch meist länger, weil er es besonders gut machen will.

Kurze Zielzeiten trainieren - Gute Atemtechnik erlernen

Die Einfachatmung

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

Die Einfachatmung



Anmerkungen:

Partner des ÖSB



Bundesministerium
Kunst, Kultur,
öffentlicher Dienst und Sport



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 übrigens 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 - das Sportgerät hebt sich aufgrund der Atmung leicht bis gar nicht an).

2 Phase: (Abwärtsbewegung – Atmung)

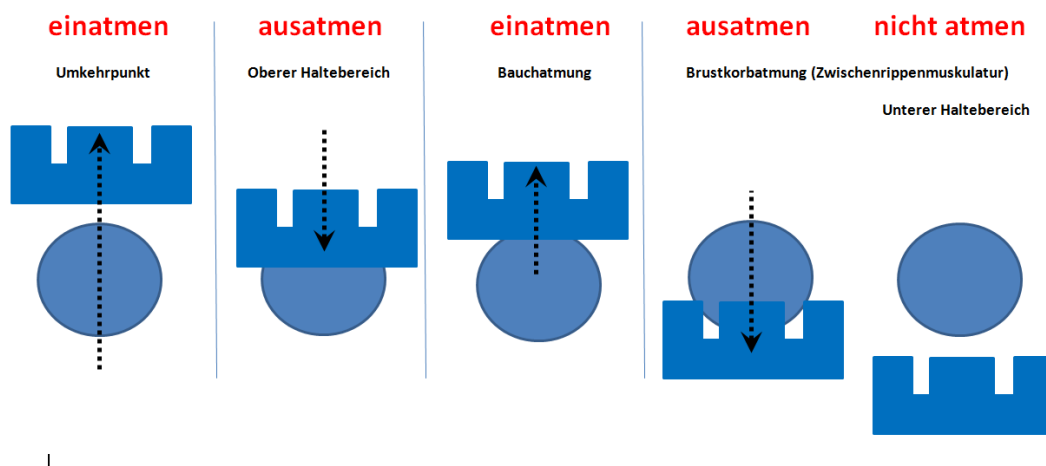
Mit dem Ausfließen der Atemluft (Brustkorbatmung) beginnt von ihr gesteuert, die 2. Abwärtsbewegung des Schießarmes. Durch Steuerung der Ausatemluft (Über die ausfließende Atemmenge) erfolgt eine langsame und immer langsamer werdende Abwärtsbewegung durch den Scheibenspiegel, bei deren Ende die Atmung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



Anmerkungen:

Partner des ÖSB



Bundesministerium
Kunst, Kultur,
öffentlicher Dienst und Sport

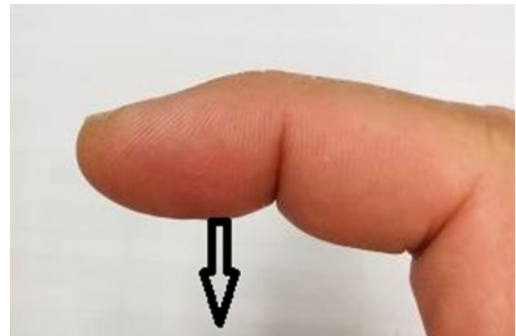


Abzug

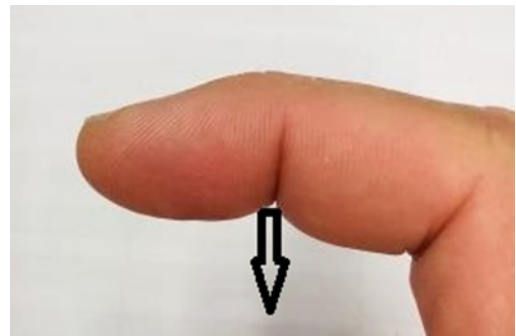
Fingerrezeptoren: In einer 2 cm² großen Hautfläche befinden sich 145 Kälterezeptoren, 60 Wärmerezeptoren, 6300 Schmerzrezeptoren, 900 Tastrezeptoren und 125 m Nervenbahnen. Das Abziehen muss als eine Art Reflex ausgebildet werden. Dabei wird das unbewusste Abziehen (Finger „kommt von selbst“) angestrebt und das bewusste Abziehen (Finger „kommen lassen“) diszipliniert.

Die Stellung des Abzugsfingers auf dem Zügel: Die Kraft, die beim Auslösen des Abzuges angewendet wird, soll in einer Linie mit der Mittellinie des Laues verlaufen, um so unerwünschte Bewegungen zu vermeiden.

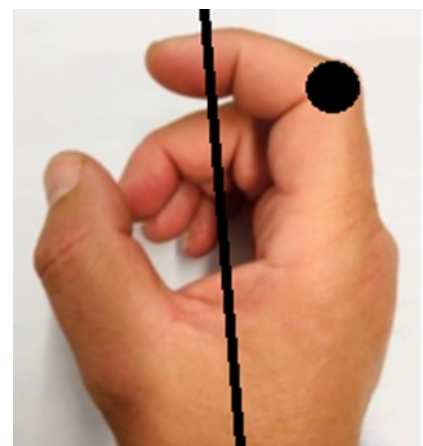
Beim Abziehen von Single-Action-Sportgeräten (Single-Action => Druckpunkt- oder Direktabzüge) ruht das Zügel ca. nach dem 1. Drittel des letzten Fingerglieds. Zum Zeitpunkt des Auslösens steht das letzte Fingerglied dabei annähernd in 90° zur Laufachse.



Beim Abziehen von Double-Action-Sportgeräten (z. B. Revolver ohne den Hahn vorzuspannen) ruht das Zügel am Gelenk des letzten Fingerglieds. Da hierbei ein verhältnismäßig langer Weg zum Abziehen bewältigt werden muss, ändert sich dabei der Winkel des Fingers zur Laufachse in der Bewegung. Das Zügel soll dabei in der Gelenkmulde drehen können, weshalb breite Targetzügel eher nachteilig sind.



Beispiel der richtigen Technik: Die Laufachse stellt ungefähr die Verlängerung des Unterarms dar. Das letzte Fingerglied steht etwa 90° zur Laufachse. Die Bewegung zum Abziehen erfolgt aus den Gelenk des 2. Fingerglieds heraus. So kann der Abzug ohne Seitenbewegung in Laufachsenrichtung ausgelöst werden.



Partner des ÖSB

Arten des Abziehens:

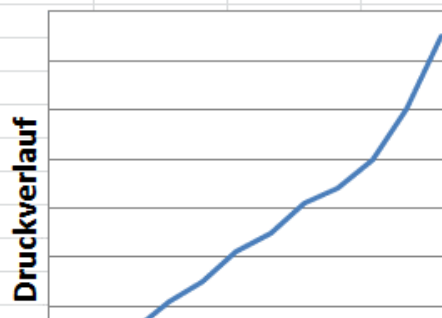
Das unbewusste Abziehen: Hier verstärkt man kontinuierlich den Abzugswiderstand, bis der Schuss bricht. Man lässt sich vom Auslösen des Abzuges überraschen. Diese Abziehtechnik ist bei entsprechendem Trainingszustand berechenbar und kann im stabilsten Anschlag erfolgreich angewandt werden. Nach Möglichkeit soll diese Abzugsart angestrebt werden.

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

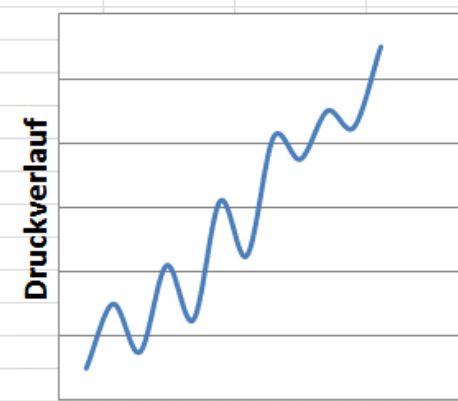
Das dynamische Abziehen: Es wird auch oft als „Durchreißen“ bezeichnet. Man zieht ohne größeren Vorzug im idealen Zielbild ab. Dabei liegt die Schwierigkeit darin, dass diese dynamische Handlung nur vom Abzugsfinger vollzogen werden soll. Angewandt wird diese Technik in instabilen Anschlägen mit größeren, aber berechenbaren Mündungsbewegungen bei kurzen Ruhephasen. Also in Situationen, in denen Zielerfassung und Schussabgabe in kurzer Zeit erfolgen muss (z. B. Match 1 beim PPC 1500).

Anmerkungen:

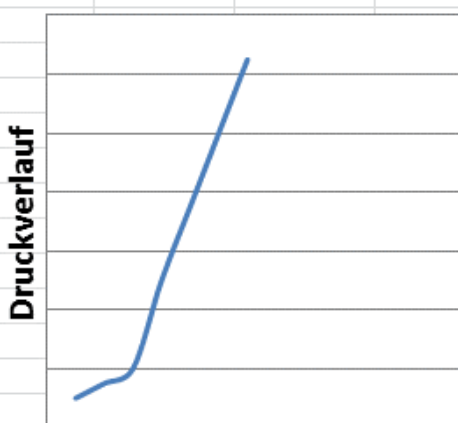
unbewusstes Abziehen



pulsierendes Abziehen



dynamisches Abziehen



Partner des ÖSB



Bundesministerium
Kunst, Kultur,
öffentlicher Dienst und Sport



Das bewusste Abziehen: Dabei wird nach Druckpunktaufnahme zügig der Abzugswiderstand bis zu einer anschließenden Plateauausstellung (50-80% des Gesamtwiderstandes) erhöht, von wo man dann bei idealem Zielbild den Schuss löst.

Da dies selten weich (unbewusst), meist aber dynamisch (bewusst) geschieht, führt bewusstes Abziehen sehr schnell zum Verreißen von Schüssen.

Das ist auch ein Vorteil dieser Abzugstechnik.

Sie ermöglicht eine größere Variabilität – ausgerichtet auf die Anschlags- und Mündungsstabilität sowie dem aktuellen physischen Zustand.



Nachhalten/Abkommenbestimmen

Nachhalten? Was ist das und wozu dient es?: Jemand, der seinen Arm senkt, sobald abgezogen wurde, wird dies mit der Zeit auch tun, noch bevor das Geschoß aus dem Lauf ist. Geistig kann ein Schuss schon abgeschlossen sein, bevor er tatsächlich stattfindet.

In Erwartung des Schusses spannen sich die Muskeln und die Schulter gegen den bevorstehenden Rückstoß an, und auch das bringt das Sportgerät aus der Zielrichtung.

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

Daher sollte nach der Schussabgabe das Sportgerät noch 1-2 Sekunden in der Anschlagshaltung gehalten werden.

Abkommenbestimmung: Abkommenbestimmung bedeutet, dass die Visierung im Augenblick der Schussabgabe beobachtet und daraus geschlossen wird, wo der Treffer auf der Scheibe liegt. Jetzt könnte man meinen, dass das sinnlos ist, da der Treffer auf der Scheibe anschließend sowieso ersichtlich ist. Es gibt aber gute Gründe, das trotzdem zu tun.

Zum einen garantiert eine halbwegs funktionierende Abkommenbestimmung, dass der Fokus im Augenblick der Schussabgabe auf der Visierung lag. Ist das nicht der Fall, können sich schnell Visierfehler einschleichen, welche in unerklärlichen Abweichungen der Treffpunktlage münden.

Der 2. positive Effekt zeigt sich in der Reaktion auf erkannte Fehler und das Abstellen dieser, z. B. noch während einer laufenden Serie. Das kann dazu führen, dass z. B. in einer schnellen Zeitserie der 1. Schuss wegen eines Abzugfehlers nicht in der 10 landet. Der Fehler wird aber sofort erkannt und die Konzentration auf ein sauberes Abziehen gelenkt, wodurch die restlichen 4 Schuss der Serie wieder im Zentrum liegen (womöglich 4 Ringe gewonnen?).

Letztlich führt ein funktionierendes Abkommenbestimmen mit anschließendem Resümee jedes einzelnen Schusses zum automatisierten Nachhalten.

Quellennachweis: Ausbildungskonzept ÖSB Gewehr/Pistole 2020
Bilder und Text von Erich BOHN

Partner des ÖSB

