

Das kleine Sportschützen ABC.

Auf dieser Seite möchte ich die wichtigsten Grundlagen des sportlichen Pistolenschießens darstellen. Diese Beschreibung wendet sich nicht an den geübten Sportschützen, (für Diesen stellen sich viele dieser Punkte wesentlich komplexer dar) sondern an den Beginner, beziehungsweise alle die sich ein Bild über diese Sportart machen möchten.

- [Grundsätzliches](#)
- [Der Anschlag](#)
- [Die Waffenhaltung](#)
- [Die Atmung](#)
- [Das Hochführen der Waffe](#)
- [Die Visierung](#)
- [Das Auslösen des Schusses](#)
- [Das Nachzielen](#)
- [die gängigsten Pistolenbewerbe](#)
(Basisausrüstung und Information)

• Grundsätzliches

Es gibt kaum eine Sportart mit einem so geringen Bekanntheitsgrad wie das Sportschießen. Es gibt meiner Meinung nach auch keine andere Sportart über die so viele Vorurteile herrschen. Die Meinung der Menschen wird durch Film und Fernsehen geprägt. Man hört auch immer wieder: "Ist das nicht gefährlich?". Nun, der letzte Unfall auf unserer Sportanlage fand angeblich in den frühen 70er Jahren statt. Ich persönlich kenne niemanden, der sich beim Sportschießen verletzt hat, aber ich kenne sehr viele Unfallopfer von diversen anderen Sportarten. Unsere Sektion besteht aus verantwortungsbewussten Menschen, die sich strikt an das 3 stufige Sicherheitssystem im Umgang mit Schusswaffen halten.

• Der Anschlag

Es wird zwischen einem äußeren und inneren Anschlag unterschieden obwohl sich diese beiden Teile des Anschlags nicht trennen lassen. Unter dem inneren Anschlag versteht man

alle Maßnahmen die es dem Schützen ermöglichen locker und ohne Verkrampfung die richtige Stellung einzunehmen. Innerer Anschlag deswegen, weil er von einem Außenstehenden nicht beobachtet werden kann. Einen falschen inneren Anschlag bemerken sie zum Beispiel am folgenden Punkten:

- Der Abzugswiderstand scheint plötzlich erheblich zu steigen.
- Beteiligte Muskeln beginnen zu zittern.
- Ein leichter Muskelkater am nächsten Tag.

Den äußeren Anschlag kann man beobachten und von anderen Schützen kopieren. Allerdings sollte man beachten, dass der Anschlag von den körperlichen Gegebenheiten und von den Schießgewohnheiten abhängig ist. Es lässt sich hiermit nur ein gewisser Bereich beschreiben, in welchem jeder seinen eigenen Anschlag finden muß.

- Zuerst die Breite der Fußstellung: (Ziel ist eine möglichst schankungsfreier Stand.) Die Beine sollten etwa Schulterbreit auseinandergestellt werden. Eine zu enge Fußstellung ist instabil während eine zu breite Fußstellung zu Muskelverkrampfungen führt.

- Winkel zur Scheibe:

annähernd rechtwinkelig zur Scheibe = > steiler Anschlag

Brust parallel zur Scheibe => flacher Anschlag

Auch hier muss der Schütze seinen eigenen Mittelweg finden. Den richtigen Anschlag findet man durch den Blindanschlag. Dazu nimmt der Schütze den seiner Meinung nach richtigen Anschlag ein, schließt die Augen, führt die Waffe hoch und öffnet anschließend wieder die Augen. Nun zeigt sich im Visierbild (Höhenlage wird nicht berücksichtigt) die Richtigkeit des Anschlags. Korrekturen werden nicht mit der Armhaltung oder dem Oberkörper durchgeführt, sondern **ausschließlich** durch die Fußstellung. Dieser nun gefundene Anschlag muß vor jedem Schießen überprüft werden. Diese Übung sollte auch ins [Trockentraining](#) eingebaut werden.

• Die Waffenhaltung

Dieser Begriff bezieht sich auf die Haltung des Armes, das Halten der Waffe und die erforderlichen Übungen die für einen Erfolg erforderlich sind.

Der die Waffe haltende Arm wird völlig gestreckt. Damit schaffen wir die gleichen Voraussetzungen für jeden Schuss. Das sind:

- gleicher Abstand der Visierung zum Auge
- gleiches Rückstoßverhalten

Nun einige grundsätzliche Hinweise.

Der Zeigefinger darf nur den Abzug und nicht die Waffe berühren, sonst kommt es zu einer seitlichen Verlagerung der Trefferbilder.

Der Daumen sollte ohne Druck möglichst gestreckt seitlich aufliegen. Wenn er Druck ausübt, kann es zu einer seitlichen Verlagerung des Trefferbildes kommen. Hat man ein rechts liegendes Trefferbild (bei Rechtsschützen) , so sollte die Tätigkeit des Daumens überprüft werden. Erst dann sollte an eine Verstellung der Visierung gedacht werden.

Der Zeigefinger wird so angelegt, dass sein vorderstes Glied rechtwinkelig zur Längsachse der Waffe am Abzug liegt.

• Die Atmung

Während des Ziel- und Auslösevorganges darf nicht geatmet werden da sich die Atmung auf den Brustkorb, Arm und die Waffe als geringfügige Bewegung überträgt. Gleichzeitig erfordert aber das Halten der Pistole eine ausreichende Sauerstoffversorgung der Muskeln. Dafür benötigt man eine entsprechende Atemreserve, die man sich durch körperliche Bewegung antrainieren muss. Insgesamt müssen etwa 10 Sekunden überbrückt werden. Dazu einige Übungen:

- Beobachten sie mit dem Sekundenzeiger wie lange Sie die Luft anhalten können. Versuchen Sie die Anhaltezeit von Woche zu Woche zu verlängern. Führen Sie während der Anhaltezeit Bewegungen aus.
- Tief einatmen, kurz die Luft anhalten und dann in kleinen Stößen im Abstand von einigen Sekunden ausatmen.
- Flach ohne sichtbare Bewegung des Brustkorbes atmen. Hiermit können Sie das Absetzen der Waffe etwas verzögern.

Und nun der Ablauf:

Gleichzeitig mit dem Einatmen wird die Waffe hochgeführt. Beim Absenken in die Haltefläche wird etwa ein Drittel der Luft ausgeatmet. Nun erfolgt die Feinvisierung und die Schussabgabe. Ausgeatmet wird erst nach Beendigung des Nachzielens.

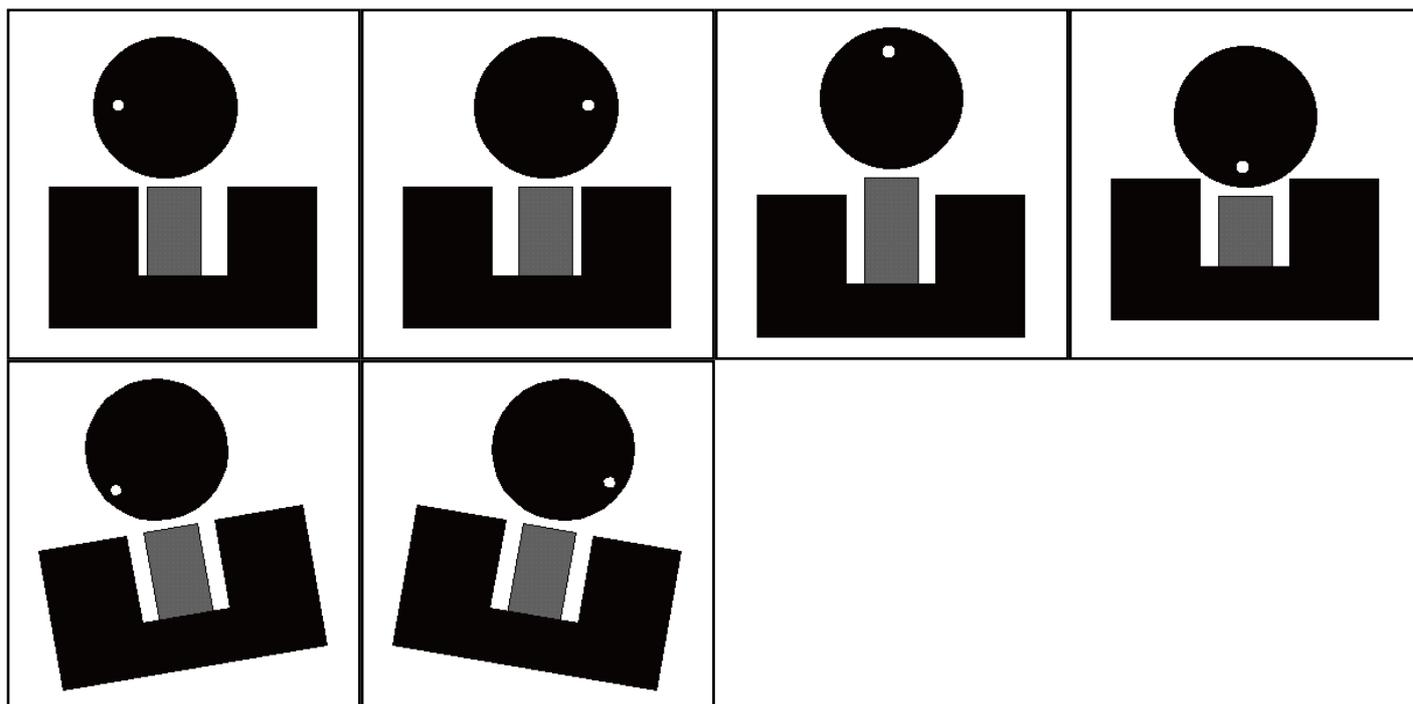
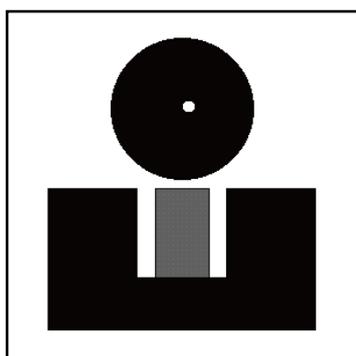
• Das Hochführen der Waffe

Hierbei handelt es sich um keine besonders schwere Übung. Die Waffe sollte möglichst geradlinig hochgeführt werden, und zwar etwas über die Haltelinie hinaus. Danach wird sie auf den Haltebereich abgesenkt. Seitliche Korrekturen sollten nicht erforderlich sein, da sie bereits im vorhergehenden Kontrollanschlag durchgeführt wurden.

• Die Visierung

Das richtige Visierbild ist "Gestrichen Korn". Dabei steht das Korn mittig im Kimmeneinschnitt (links und rechts ein gleichbreiter Luftspalt zwischen Korn und Kimme) und die Oberkante schließt bündig ab. Jede Abweichung von diesem Zielbild ist ein Zielfehler, der sich erheblich beim Ergebnis auswirkt. Daher ergibt sich die Notwendigkeit das Auge auf das Korn scharfzustellen. Nur so kann man die Visierung richtig einstellen. Das Ziel erscheint dabei **unscharf**. Diese Tatsache ist für viele Anfänger eine erhebliche Hürde. (Aber wie das Schützensprichwort sagt: unscharfes Ziel wird getroffen.)

Folgend nun die verschiedenen Zielfehler und ihre Auswirkung.

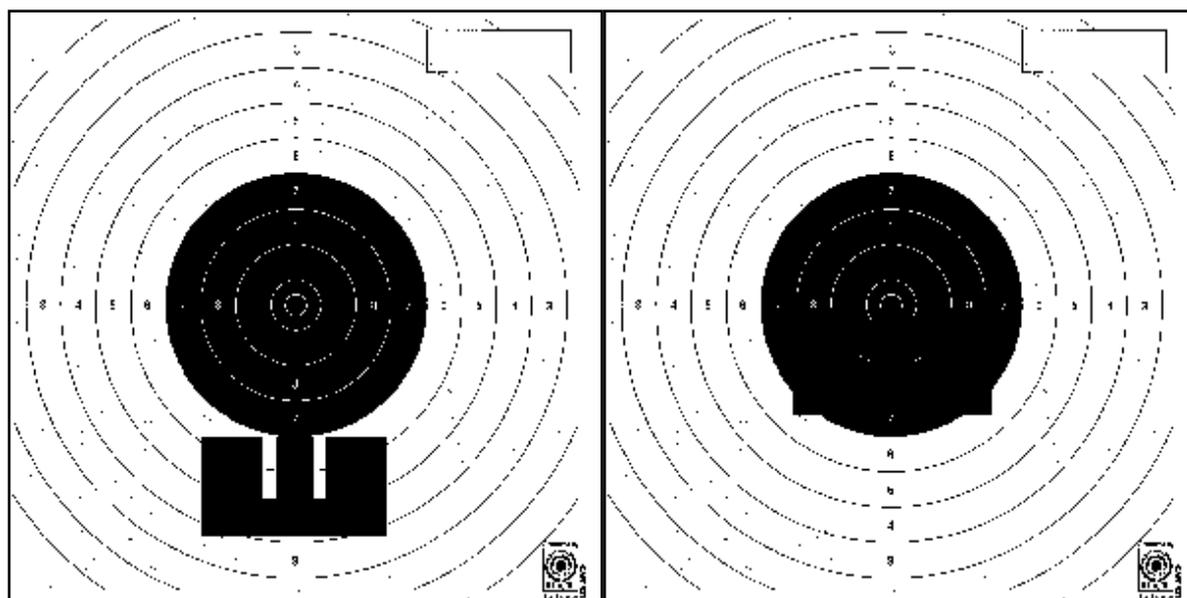
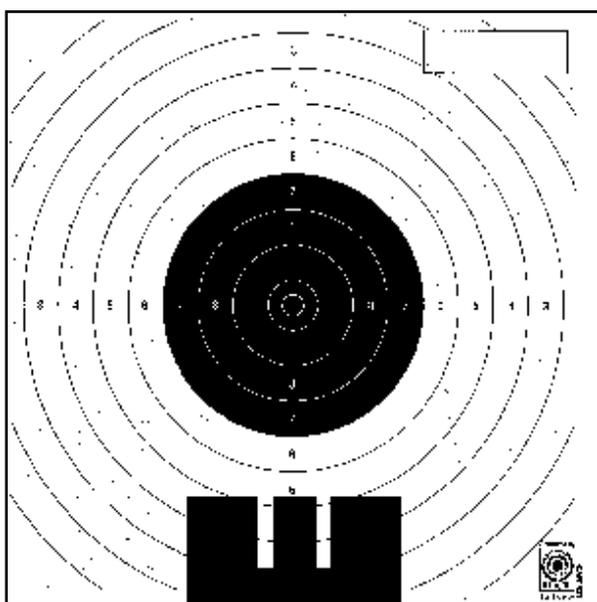


Und nun zur Haltefläche:

Die Haltefläche ist der "Punkt" auf den die Visierung eingestellt ist. Wie der Name schon sagt ist es eine Fläche. Man zielt nicht auf einen Punkt, sondern auf einen Bereich. Einige machen den Fehler und kleben sich ein weißes Schusspflaster in die 10. Davon kann ich nur abraten. Man wird dadurch nur abgelenkt und dazu verführt auf die Scheibe scharfzustellen anstatt auf das Korn. Außerdem ist bei keinem Bewerb dieser weiße Punkt zu finden. Weiters verleitet eine zu klein gehaltene Zielfläche zur bewussten Schussabgabe (jetzt oder

nie). Über diesen Punkt siehe "Das Auslösen des Schusses". Ein weiterer Fehler ist es die Visierung auf die 10 einzustellen. In der Folge verschwimmt die schwarze Visierung im schwarzen Zielbild. Die Haltefläche muss so gewählt werden, dass zwischen der Unterseite des Spiegels (schwarzer Kreis) und Oberkante Korn etwa 2 weiße Ringe frei bleiben. Nur so kann man den richtigen Kontrast erreichen den man zur Positionierung der Visierung (gestrichenes Korn) benötigt. Auch das ist für den Beginner nicht einfach. Allerdings: **die Fehler entstehen zwischen Kimme und Korn**, jede Abweichung multipliziert sich bis zur Scheibe um ein Vielfaches (Verhältnis Abstand Kimme zu Korn und zur Scheibe) die anderen Zielfehler gehen nur 1 zu 1 in das Ergebnis ein.

Folgend nun ein richtiges und zwei falsche Zielbilder: (beachten Sie bitte: **Kimme und Korn sind scharf, das Ziel ist unscharf!!**)



• Das Auslösen des Schusses

Bei der Betätigung des Abzuges entscheidet sich der Erfolg des Schützen. Egal mit welcher Waffe und bei welcher Disziplin, auch wenn alle anderen Voraussetzungen optimal sind, durch die falsche Betätigung des Abzuges wird alles zunichte gemacht. Und nun eine kurze Anleitung: (leicht geschrieben aber schwer ausgeführt)

Die Kuppe des Zeigefingers wird so angelegt, dass sie zur Längsachse der Waffe einen rechten Winkel bildet. Und hier beginnen schon die Probleme. Was, wenn der Finger zu lang oder zu kurz ist? Hier hilft nur ein an die Handgröße angepasster Griff (Griffschalen). Der Rest des Zeigefingers darf die Waffe nicht berühren, damit beim Abziehen keine Querkräfte auf die Waffe übertragen werden. Die Abzugsbewegung muss absolut geradlinig nach hinten wirken. Dazu eine kurze Übung: Bewegen Sie bei halboffen gehaltener Hand die Zeigefingerkuppe (wie bei der Abzugsbewegung) und achten Sie dabei auf die Bewegung des Zeigefingeransatzes und der Handinnenseite. Nur das erste und das zweite Zeigefingerglied dürfen sich bewegen. Versuchen Sie das mal.

Und nun das Wichtigste: Es darf auf keinen Fall zur bewussten Schussabgabe kommen. Sobald die Visierung im Anhalteraum steht wird der Druck auf den Abzug erhöht. (ziehen am Abzug) Geht die Visierung aus dem Anhalteraum wird der Druck beibehalten, um ihn bei richtiger Visierung weiter zu erhöhen. **Irgendwann** bricht dann der Schuss. Der Schuss muss den Schützen überraschen. Selbst wenn Sie glauben, dass die Visierung (bei Schussabgabe) gerade nicht optimal war, werden Sie feststellen, dass das Ergebnis sehr gut ausgefallen ist. Nochmals: **Der Schuss muss den Schützen überraschen !**

Und hier möchte ich noch zwei sehr nützliche Übungen zum Thema Visierung und Abziehen vorstellen:

- Trockentraining
Üben Sie mit der **ungeladenen** Waffe gegen eine weiße Wand die Schussabgabe. Da sich kein Schuss löst (und daher auch der Rückstoß ausbleibt) können Sie die Beobachtung der Visierung (Korn scharfgestellt) und das Abziehen in Ruhe üben. Sie sehen dabei genau den Einfluss der Abzugsbewegung auf das Visierbild. (Verreißen)
- Schießen auf weiße Scheibe
Man wird dadurch nicht zur Einhaltung einer bestimmten Haltefläche gezwungen und kann sich dadurch voll auf die Visierung und die Abzugsbewegung konzentrieren. Sie werden feststellen, dass trotz fehlendem Ziel die Schüsse näher zusammenliegen als auf der schwarzen Scheibe.

• Das Nachzielen

Darunter versteht man das im Anschlag behalten der Waffe nach der Schussabgabe. Mit dem Auslösen des Schusses ist der gesamte Ablauf noch **nicht** beendet. Es besteht die Gefahr, dass die Waffe noch während der Schussabgabe abgesenkt wird. (kurze Überschneidung) Außerdem kann der Konzentrationsabbruch zu früh erfolgen. Sie sollten

daher zu Beginn das Nachzielen deutlich übertreiben. Mit wachsender Routine wird diese Zeit immer kürzer. Nutzen Sie diese Zeit zu einer Rekapitulation des Schusses. Überlegen Sie kurz wie die Visierung zum Zeitpunkt der Schussabgabe stand, und kontrollieren Sie die tatsächliche Trefferlage.

- [die gängigsten Pistolenbewerbe](#)
(Basisausrüstung und Information)