

Das kleine Sportschützen ABC

1. Grundlegendes

In diesem ABC für Sportschützen möchten wir dir die Grundlagen für sportliches Pistolenschießen näherbringen. Wir beschreiben hier, was vor, während und nach dem Schuss zu beachten ist, um dir den Einstieg in das Sportschießen zu erleichtern. Zusätzlich lernst du auch das Fachjargon der Schützen kennen. Diese Beschreibung ist für Beginner und jene die sich ein Bild über diese Sportart machen möchten. Es gibt viele verschiedene Arten im Schießsport wie zum Beispiel: IPSC (International Practical Shooting Confederation) **[3]**, PPC1500 (Precision Pistol Competition 1500) **[4]**, usw. Basis für all diese Sportarten ist trotz allem das statische Schießen. Darum konzentrieren wir uns in diesem Sportschützen ABC auf das statische Schießen.

2. Einführung in das Thema Sportschießen

Es gibt kaum eine Sportart mit so vielen Vorurteilen wie das Sportschießen. Die Meinung der Menschen wird durch Fernsehen (z.B.: Filme, Nachrichten, usw.) und Zeitungen geprägt. Wenn die Sicherheitsregeln eingehalten werden, ist der Umgang mit Schusswaffen nicht gefährlich, jedoch sollte der Respekt nie verloren gehen. Wir legen in unserem Verein sehr großen Wert darauf, dass die Sicherheitsregeln eingehalten werden – diese findest du auf unserer Homepage. Abgesehen davon, dass es Pistolen und Revolver gibt, geben wir dir einen groben Überblick über die unterschiedlichen Arten und Ausführungen von Kurz Waffen:

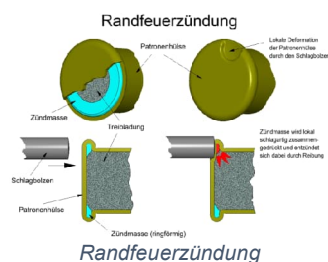
- Luft- oder CO₂-Pistolen,
- Kleinkaliber Pistolen und Revolver
- Großkaliber Pistolen und Revolver.

Eine Luftpistole benötigt einen Luft- oder CO₂-Tank. Das Geschoss wird dadurch mittels Luft oder CO₂ angetrieben. Somit wird hier keine Treibladung benötigt. Die Munition wird „Diabolo“ genannt.



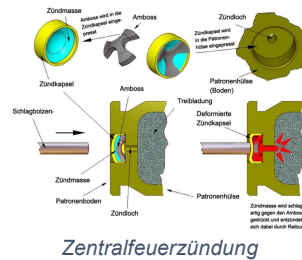
Beispiel: Flachkopfdiabolo

Bei Kleinkaliber-Pistolen/Revolver wird meist mit Randfeuerzündungspatronen (Der Zündsatz ist im Rand der Patrone eingelassen) gearbeitet, wie in der Abbildung „Randfeuerzündung“ zu sehen ist



Bei diesen beiden Varianten ist auch der Rückstoß sanfter im Vergleich zu einer Großkaliber-Pistole/Revolver.

Als Großkaliber gelten Waffen ab 9 mm Munitionsgröße. Diese Sportgeräte verwenden Zentrafuerpatronen (Die Treibladung wird mit einem zentral angeordneten Zündhütchen gezündet) – siehe Abbildung „Zentrafuerzündung“.



Zentrafuerzündung

Durch die größere Menge der Treibladung haben die Großkaliber-Pistole/Revolver einen stärkeren Rückstoß. Wenn du die für dich für eines der Sportgeräte entschieden hast, dann geht es über in die Umsetzung der Schießtechnik.

Du kannst die Waffen einhändig oder beidhändig halten, wir werden hier nicht in die Details eintauchen, sondern werden dir einen generellen Überblick geben, was prinzipiell vor, während und nach dem Schuss zu beachten ist. Wenn du dich in eine Richtung vertiefen möchtest findest du im Anhang Links zu den Regelwerken von ISSF (International Shooting Sport Federation) [1], SGKP – FFWGK (Sportliche Großkaliber – Pistole – FaustFeuerWaffen – GroßKaliber) [2].

3. Was ist vor, während und nach dem Schuss zu beachten?

a. Äußerer und Innerer Anschlag

In diesem Kapitel wird übersichtsmäßig das Thema Anschlag beschrieben. Der Anschlag beschreibt im Wesentlichen die Konzentration und die äußere und innere körperliche Haltung vor dem Schuss. Es wird von zwei Anschlagsarten gesprochen:

- Äußerer Anschlag
- Innerer Anschlag

Äußerer Anschlag

Beim „Äußeren Anschlag“ haltest du die Pistole ruhig und exakt auf das Ziel gerichtet. Der Äußere Anschlag ist optimal, wenn er systematisch aufgebaut und jedes Mal nahezu identisch und mit der gleichen Festigkeit ist. Die Fußstellung ist schulterbreit, die Fußspitzen sind parallel. Ziel ist es einen stabilen und entspannten Stand zu haben. Den Kopf haltest du möglichst waagrecht und mit dem dominanten Auge zielst du mittig aufs Ziel. Mit der Routine wirst du deinen für dich optimalen „Äußeren Anschlag“ finden.

Innerer Anschlag

Der „Innere Anschlag“ beschreibt, was im Inneren des Körpers passieren soll. Wie Muskeln in Schulter, Arm, Handgelenk und der Griffdruck angespannt sein müssen. Du benötigst eine dosierte Muskelspannung, um die Pistole im „Äußeren Anschlag“ ruhig zu halten. Der restliche Körper braucht eine stabile Grundspannung in den Beinen und Oberkörper. Weiter solltest du dich auch mental auf den Schuss einstellen.

An dieser Stelle möchten wir den Nullpunkt des Körpers erwähnt. Du findest deinen Nullpunkt heraus, wenn du dich vor das Ziel stellst, die Augen schließt, die Pistole ins Ziel haltest und danach die Augen wieder öffnest. Jetzt siehst du, wo dein Nullpunkt des Körpers die Waffe hinführt. Durch Änderung des Stands (Äußerer Anschlag) kannst du diesen Nullpunkt so positionieren, dass die Pistole direkt ins Ziel zeigt und du benötigst keine waagrechten Korrekturen des Körpers, um die Waffe ins Ziel zu führen.

b. Waffenhaltung

Bei der Waffenhaltung geht es darum, wie die Waffe mit der Hand gehalten wird. Es gibt einhändige oder beidhändige Waffenhaltung.

Bei der einhändigen Haltung wird der Griff mit einer Hand umfasst, du stehst seitlich zum Ziel. Diese Haltung wird üblicherweise bei Luft-, CO₂- und Kleinkaliber-Pistolen angewendet.

Bei Großkaliber-Pistolen wird die beidhändige Haltung empfohlen, da der Rückstoß abgefangen werden muss. Wenn du genug Erfahrung gesammelt hast, kannst du auch versuchen einhändig zu schießen. Du kannst eine Kleinkaliber-Pistole ebenfalls beidhändig verwenden.

Wie soll die beidhändige Waffenhaltung bei einer Pistole (bei Revolver kann es ähnlich aussehen) aussehen: Im Bild „Beispiel einer Pistolenhaltung“ siehst du, wie die Waffenhaltung aussehen kann. Über die Zeit wirst du deine optimale Waffenhaltung finden.

Du nimmst die Waffe in deine Führhand und legst die andere Hand, wie abgebildet, im Winkel von ca. 45° über deine Führhand, danach umfasst du diese. Diese Hand hat die Aufgabe den Griff zu stabilisieren.



Beispiel einer Pistolenhaltung

Der Daumen, der stabilisierten Hand sollte ohne Druck möglichst gestreckt seitlich aufliegen. Wenn der Daumen Druck ausübt, kann es zu einer seitlichen Verlagerung des Trefferbildes kommen.

Wichtig zu beachten: Pistolen haben einen Schlitten, welcher in Richtung zum Schützen auf dem Handgriff gleiten. Das bedeutet, es darf kein Teil der Hand die Schlittenführung abdecken – Verletzungsgefahr!

c. Ablauf der Atmung

Den Ablauf der Atmung ist dem Diagramm „Diagramm zur Atemtechnik“ veranschaulicht dargestellt. Die Atmung sollte vor dem Schuss gleichmäßig und ruhig sein. Bevor du schießen möchtest, atmest du ein und führst dabei die Waffe etwas über das Ziel. Beim Absenken der Waffe ins Ziel atmest du aus. Die Luft wird angehalten und es erfolgt die Feinvisierung mit der Schussabgabe. Diese Zeit beträgt ca. 6 Sekunden. Nun haltest du die Luft noch für ca. 2 Sekunden an um Nachzuzielen. Nachzielen wird im Punkt g beschrieben.



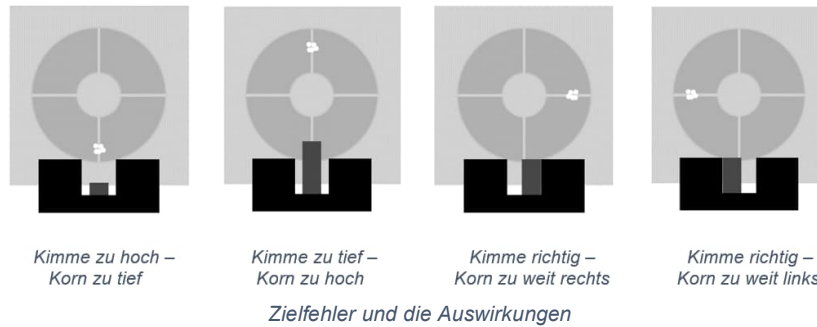
Diagramm zur Atemtechnik

d. Das Hochführen der Waffe

Die Waffe sollte möglichst geradlinig etwas über die Halteline (Ziel) hinaus hochgeführt werden. Danach wird sie auf den Haltebereich abgesenkt. Seitliche Korrekturen sollten nicht erforderlich sein, da du dich bereits im „Äußeren Anschlag“ bzw. im Nullpunkt des Körpers befindest.

e. Visierung und Zielen

Das Korn steht mittig im Kimmen-Einschnitt (links und rechts ein gleichbreiter Luftspalt zwischen Korn und Kimme). Die Oberkante von Korn und Kimme schließt bündig ab. Sollte Kimme und Korn nicht mittig sein und die Oberkante nicht in einer Linie abschließen, so können Zielfehler wie in der Abbildung „Zielfehler und die Auswirkungen“ resultieren:

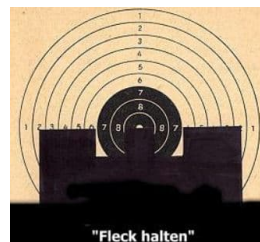


In den oben angeführten Bildern sind Kimme und Korn so eingestellt, dass das Ziel mit „aufsitzendem Spiegel“ zu beschießen ist. Dies bedeutet, die Visierung ist wie in der Abbildung „aufsitzen der Spiegel“ zu sehen ist, so eingestellt, dass du auf den Bereich der Scheibe zielst, in dem der dunkle Bereich endet und der helle Bereich beginnt. Somit hast du einen hell/dunkel Kontrast.



aufsitzen der Spiegel

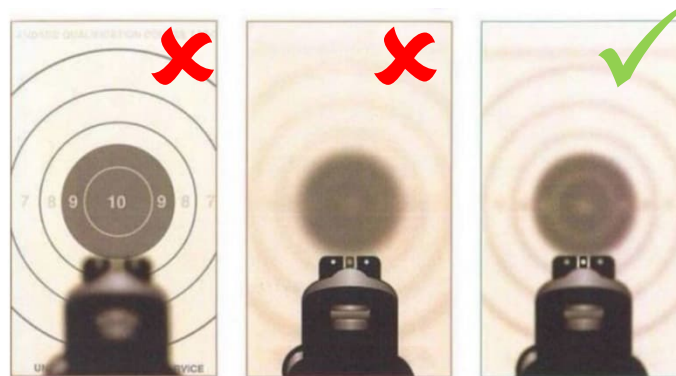
Du kannst auch deine Visierung „auf Fleck“ einstellen. Dies wird in der Abbildung „Fleck halten“ dargestellt. Wie du erkennen kannst, gibt hier keinen hell/dunkel Kontrast, jedoch musst du dir bei anderen Zielen, die Abweichung wie beim „aufsitzen der Spiegel“ dazurechnen.



Fleck halten

Jede dieser Visierungen hat seine Vor- und Nachteile. Du wirst mit der Zeit deine Präferenz finden.

Zum Zielen gehört auch das Thema Augenschärfstellung. Du hast drei Punkte, auf die du dein Auge scharf stellen kannst. Das Ziel, die Kimme und das Korn. Die Abbildung „Augenschärfstellung“ zeigt, auf welchen Punkt dein Schießauge scharf gestellt wird.

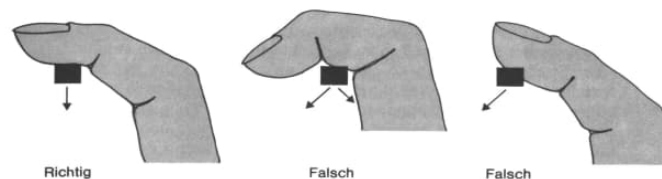


Augenschärfstellung

Wie du erkennen kannst, wird das Auge auf das Korn scharf gestellt. Die Kimme und das Ziel können dabei unscharf bleiben.

f. Auslösen des Schusses

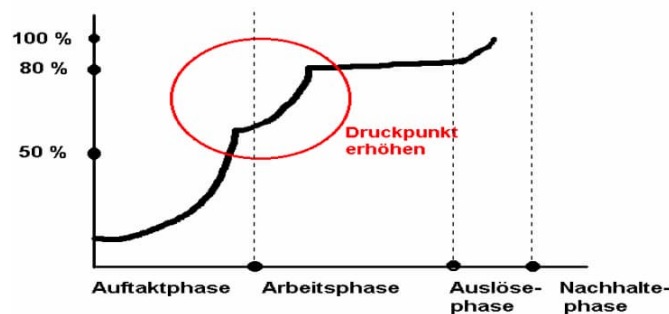
Bei der Betätigung des Abzuges entscheidet sich der Erfolg oder Misserfolg des Schützen. In der Abbildung „Positionierung des Abzugsfingers“ ist sehr gut zu sehen, dass der Abzug in der Mitte des vorderen Fingerlieds sein sollte.



Positionierung des Abzugsfingers

Der Abzugsfinger befindet sich nun ideal am Abzug, nun musst du diesen Finger geradlinig nach hinten ziehen. Zu Beginn wird es sehr wenig Widerstand geben, danach erreichst du einen Punkt, an dem der Druck größer ist. Diesen Punkt nennt man Druckpunkt. Du erhöhst langsam den Druck des Abzugsfingers bis der Schuss bricht. Das Diagramm „Druckverlauf des Abzugsfingers“ soll dir zeigen, wie der Druckverlauf sein sollte.

Du merkst, wenn du vom Schuss überrascht wirst, dass du den Druck des Fingers sehr gut erhöht hast.



Druckverlauf des Abzugsfingers

Nachdem die Themen Visierung und Auslösen sehr eng zusammenhängen, möchten wir dir zwei Übungen vorstellen, welche dir helfen können die Visierung und das Auslösen zu üben.:

- **Trockentraining**
übe mit der ungeladenen Waffe und/oder mit Dummy-Munition die Schussabgabe. Da sich kein Schuss löst kannst du in Ruhe das Zielen und das Auslösen des Schusses üben. Du siehst dabei genau, wie sich die Waffe bewegt, wenn du den Abzug zu schnell bewegst oder du zu viel Druck mit dem Daumen der stabilisierenden Hand ausübst.
- **Schießen auf weiße Scheibe**
Es ist nicht notwendig sich auf eine bestimmte Haltefläche/Ziel zu konzentrieren. Somit kannst du dich nur auf die Visierung und das Auslösen des Schusses konzentrieren. Hier soll erreicht werden, dass deine Schüsse näher zusammenkommen und du somit eine Gruppenbildung hast. Dies hilft dir deine Visierung und dein Auslösen zu verfeinern.

g. Nachzielen

Mit dem Auslösen des Schusses ist der gesamte Ablauf noch nicht beendet. Halte die Waffe noch ca. 2 Sekunden nach dem Schuss auf das Ziel gerichtet. Nutze diese Zeit um über den Schuss zu Rekapitulieren, denke nochmals an deine Haltung und wie deine Visierung zum Zeitpunkt der Schussabgabe war. Dies hilft, um im Laufe der Zeit dein Trefferbild zu verbessern.

4. Weiterführende Informationen

#	Titel	Link
[1]	ISSF (International Shooting Sport Federation)	https://www.issf-sports.org/
[2]	SGKP – FFWGK (Sportliche GroßKaliber – Pistole – FaustFeuerWaffen – GroßKaliber)	https://www.schuetzenbund.at/wp-content/uploads/2021/01/14.-Ausgabe-Regeln-FFWGK_20220101.pdf
[3]	IPSC (International Practical Shooting Confederation)	https://ipscaustria.at/
[4]	PPC1500 (Precision Pistol Competition 1500),	https://www.wa1500.org/