

Sportschützen ABC – Grundlagen des Pistolenschießens

Inhaltsverzeichnis

1. Grundlegendes.....	2
1.1. Sicherheitsregeln	2
1.2. Grundausrüstung	2
2. Einführung in das Sportschießen	2
2.1. Luft- oder CO ₂ -Pistolen	3
2.2. Kleinkaliber-Pistolen und Revolver	3
2.3. Großkaliber-Pistolen und Revolver	4
3. Schussablauf und Grundlagen	4
3.1. Anschlag (Körperhaltung und Vorbereitung)	4
3.2. Muskelspannung und Konzentration	5
3.3. Der Nullpunkt des Körpers	5
3.4. Waffenhaltung	6
3.5. Ablauf der Atmung	6
3.6. Hochführen der Waffe	6
3.7. Visierung und Zielen	7
3.8. Auslösen des Schusses	8
3.9. Nachzielen	8
3.10. Anfängerfehler	9
4. Weiterführende Informationen	9

1. Grundlegendes

In diesem Sportschützen-ABC möchten wir dir die Grundlagen des sportlichen Pistolenschießens näherbringen. Wir erläutern, was vor, während und nach dem Schuss zu beachten ist, um dir den Einstieg in das Sportschießen zu erleichtern.

Zusätzlich erhältst du einen Überblick über die wichtigsten Fachbegriffe im Schießsport. Dieses Dokument richtet sich sowohl an Einsteiger als auch an Interessierte, die sich ein grundlegendes Bild von dieser Sportart machen möchten.

Der Schießsport umfasst viele unterschiedliche Disziplinen, wie beispielsweise IPSC (International Practical Shooting Confederation) [3] oder PPC1500 (Precision Pistol Competition 1500) [4]. Die Grundlage für diese Disziplinen bildet jedoch das statische Schießen. Aus diesem Grund konzentrieren wir uns in diesem Sportschützen-ABC auf diesen Bereich.

1.1. Sicherheitsregeln

Der sichere Umgang mit Waffen hat oberste Priorität im Schießsport. Daher sind grundlegende Sicherheitsregeln jederzeit strikt einzuhalten:

- Jede Waffe ist immer als **geladen** zu betrachten
- Niemals auf etwas zielen, das du nicht treffen willst
- Der Finger bleibt **außerhalb des Abzugsbügels**, solange du nicht schießen möchtest
- Ziel und Umfeld müssen jederzeit bekannt sein
- Die Waffe darf nur im sicheren Bereich und in Schussrichtung gehalten werden

Diese Regeln gelten ausnahmslos und sind die Grundlage für einen sicheren Schießbetrieb.

1.2. Grundausrüstung

Für das Sportschießen wird eine geeignete Grundausrüstung empfohlen:

- **Gehörschutz** (Pflicht bei Großkaliber)
- **Schutzbrille** (zum Schutz vor Splittern und Hülsen)
- **geeignete Kleidung** (bequem, kein loses hängendes Zubehör)

Eine gute Ausrüstung trägt wesentlich zur Sicherheit und zum Komfort beim Schießen bei.

2. Einführung in das Sportschießen

Es gibt kaum eine Sportart, die so stark von Vorurteilen geprägt ist wie das Sportschießen. Die öffentliche Wahrnehmung wird häufig durch Medien wie Filme, Nachrichten und Zeitungen beeinflusst.

Bei konsequenter Einhaltung der Sicherheitsregeln ist der Umgang mit Schusswaffen jedoch sicher. Dennoch sollte der notwendige Respekt im Umgang mit Waffen stets gewahrt bleiben. In unserem

Verein legen wir großen Wert darauf, dass alle Sicherheitsregeln eingehalten werden – diese findest du auch auf unserer Homepage.

Neben der grundsätzlichen Unterscheidung zwischen Pistolen und Revolvern möchten wir dir einen Überblick über die wichtigsten Arten von Kurz Waffen geben:

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

2.1. Luft- oder CO₂-Pistolen

Eine Luftpistole wird mit Luft oder CO₂ betrieben. Das Geschoss wird durch den erzeugten Druck angetrieben, weshalb keine klassische Treibladung benötigt wird. Die Munition wird als „Diabolo“ bezeichnet.



Beispiel: Flachkopfdiabolo

2.2. Kleinkaliber-Pistolen und Revolver

Bei Kleinkaliber-Pistolen und -Revolvern wird überwiegend Munition mit Randfeuerzündung verwendet. Dabei befindet sich der Zündsatz im Rand der Patrone (siehe Abbildung „Randfeuerzündung“).

Sowohl Luft- als auch Kleinkaliberwaffen zeichnen sich durch einen vergleichsweise geringen Rückstoß aus.



Abbildung: Randfeuerzündung

2.3. Großkaliber-Pistolen und Revolver

Als Großkaliber gelten Waffen ab einer Munitionsgröße von etwa 9 mm. Diese verwenden sogenannte Zentralfeuerpatronen, bei denen die Treibladung durch ein zentral angeordnetes Zündhütchen gezündet wird (siehe Abbildung „Zentralfeuerzündung“).

Aufgrund der stärkeren Treibladung weisen Großkaliberwaffen einen deutlich höheren Rückstoß auf.

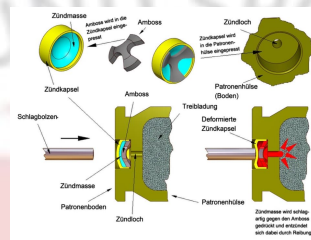


Abbildung: Zentralfeuerzündung

Nachdem du dich für eine passende Waffenart entschieden hast, geht es in die praktische Umsetzung der Schießtechnik über. Grundsätzlich kannst du Waffen einhändig oder beidhändig führen. Auf detaillierte Unterschiede gehen wir an dieser Stelle nicht ein, sondern geben dir einen allgemeinen Überblick darüber, was vor, während und nach dem Schuss zu beachten ist.

Wenn du dich weiter vertiefen möchtest, findest du im Anhang Links zu den Regelwerken der ISSF [1] sowie SGKP – FFWGK [2].

3. Schussablauf und Grundlagen

Neben der Schießtechnik ist das Verhalten am Schießstand entscheidend für die Sicherheit aller Beteiligten.

Grundregeln:

- Den Anweisungen der Standaufsicht ist jederzeit Folge zu leisten
- Die Waffe darf nur im vorgesehenen Schießbereich geladen werden
- Bei einem Kommando wie „Stopp“ ist die Schussabgabe sofort einzustellen
- Die Waffe ist sicher abzulegen und zu entladen
- Der Lauf muss stets in eine sichere Richtung zeigen

Ein sicheres Verhalten am Schießstand ist Voraussetzung für einen reibungslosen Ablauf

3.1. Anschlag (Körperhaltung und Vorbereitung)

Der Anschlag beschreibt deine gesamte Haltung und Vorbereitung auf den Schuss. Dazu zählen sowohl deine Körperposition als auch deine Konzentration.

Ziel ist es, eine stabile, ruhige und jederzeit wiederholbare Haltung einzunehmen.

Grundsätzlich kann der Anschlag in unterschiedlichen Positionen erfolgen, je nach Disziplin:

- stehend
- kniend
- liegend
- sitzend

Im Sportschießen mit der Pistole wird überwiegend im stehenden Anschlag geschossen.

Unabhängig von der Position solltest du auf folgende Punkte achten:

- stabiler Stand bzw. stabile Körperhaltung
- entspannte, aber kontrollierte Haltung
- aufrechter Kopf
- Zielaufnahme mit dem dominanten Auge
- gleichmäßige und kontrollierte Muskelspannung

Mit zunehmender Übung wirst du automatisch deine für dich optimale Haltung entwickeln.

3.2. Muskelspannung und Konzentration

Neben der äußeren Haltung spielt auch die innere Vorbereitung eine wichtige Rolle.

- Die Muskulatur in Arm, Schulter und Handgelenk sollte stabil, aber nicht verkrampft sein
- Der Griffdruck muss gleichmäßig sein
- Der restliche Körper sorgt für Stabilität
- Gleichzeitig solltest du dich mental auf den Schuss konzentrieren

3.3. Der Nullpunkt des Körpers

Ein wichtiger Bestandteil ist der sogenannte Nullpunkt.

Diesen findest du, indem du:

1. dich vor das Ziel stellst
2. die Augen schließt
3. die Waffe ins Ziel richtest
4. die Augen wieder öffnest

Dabei erkennst du, wohin deine natürliche Körperausrichtung die Waffe führt.

Ziel ist es, den Anschlag so anzupassen, dass die Waffe automatisch ins Ziel zeigt, ohne seitliche Korrekturen.

Das sorgt für mehr Stabilität und bessere Treffer.

3.4. Waffenhaltung

Bei der Waffenhaltung geht es darum, wie die Waffe mit der Hand gehalten wird. Es wird zwischen einhändiger und beidhändiger Waffenhaltung unterschieden.

Bei der einhändigen Haltung wird die Waffe mit einer Hand gehalten, wobei du seitlich zum Ziel stehst. Diese Variante wird häufig bei Luft- und Kleinkaliber-Pistolen verwendet.

Bei Großkaliber-Pistolen wird die beidhändige Haltung empfohlen, da der Rückstoß besser kontrolliert werden kann.

Die unterstützende Hand stabilisiert dabei die Führhand und sorgt für einen sicheren Griff.



Abbildung: Beispiel einer Pistolenhaltung

Wichtig: Der Schlitten einer Pistole bewegt sich beim Schuss nach hinten. Achte daher darauf, dass kein Teil der Hand die Schlittenführung blockiert – Verletzungsgefahr!

3.5. Ablauf der Atmung

Die Atmung sollte ruhig und gleichmäßig erfolgen.

- Einatmen beim Anheben der Waffe
- Ausatmen beim Absenken ins Ziel
- kurzzeitiges Anhalten der Atmung während der Schussabgabe

Nach dem Schuss sollte die Atmung kontrolliert fortgesetzt werden.

3.6. Hochführen der Waffe

Die Waffe wird möglichst geradlinig leicht über das Ziel hinaus angehoben und anschließend kontrolliert in den Haltebereich abgesenkt.

Seitliche Korrekturen sollten nicht notwendig sein, wenn der Anschlag richtig aufgebaut wurde.

3.7. Visierung und Zielen

Das Korn steht mittig im Kimmen-Einschnitt. Links und rechts ist ein gleichmäßiger Abstand sichtbar. Die Oberkante von Korn und Kimme bildet eine Linie.

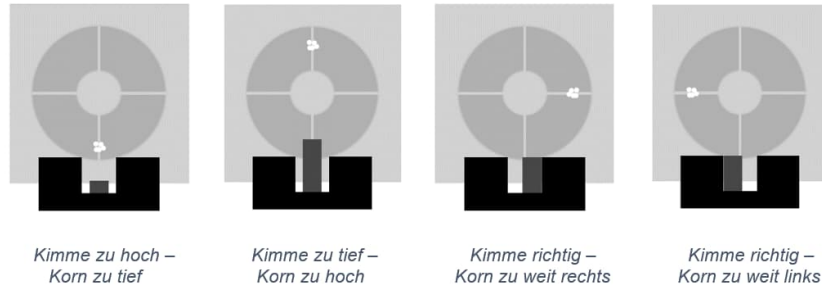


Abbildung: Zielfehler und die Auswirkungen

Der Fokus des Auges liegt dabei auf dem Korn – Ziel und Kimme dürfen unscharf erscheinen.

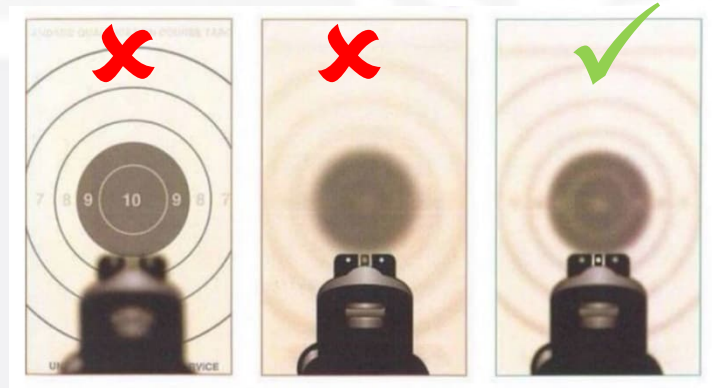


Abbildung: Augenscharfstellung

3.8. Auslösen des Schusses

Beim Betätigen des Abzugs entscheidet sich der Schusserfolg.

- gleichmäßiger Druckaufbau
- kein ruckartiges Ziehen

sauberes „Durchziehen“ bis zum Schuss

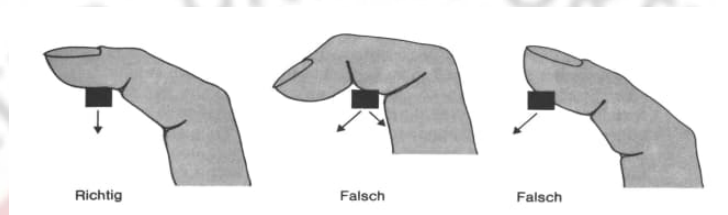


Abbildung: Positionierung des Abzugsfingers

Ideal ist ein kontrollierter Druckaufbau, bei dem sich der Schuss möglichst überraschend löst.

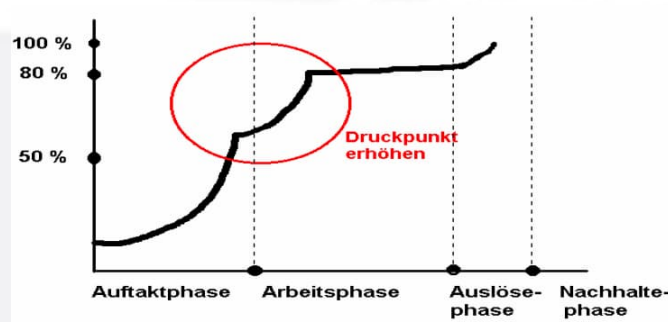


Abbildung: Druckverlauf des Abzugsfingers

3.9. Nachzielen

Nach dem Schuss ist der Ablauf noch nicht beendet.

Halte die Waffe für ca. 2 Sekunden im Ziel und reflektiere den Schuss.

Dies hilft dir, deine Technik zu analysieren und dein Trefferbild langfristig zu verbessern.

3.10. Anfängerfehler

Gerade zu Beginn treten häufig typische Fehler auf, die das Trefferbild negativ beeinflussen:

- **Zu fester Griff** → verkrampfte Haltung und unruhiges Zielen
- **Reißen am Abzug** → Verreißen des Schusses
- **falscher Fokus** → Blick auf das Ziel statt auf das Korn
- **unruhige Atmung** → unkontrollierte Schussabgabe
- **seitliches Drücken mit dem Daumen** → Abweichung im Trefferbild

Durch bewusstes Training und Wiederholung lassen sich diese Fehler schnell korrigieren.

4. Weiterführende Informationen

[1] ISSF – International Shooting Sport Federation

<https://www.issf-sports.org/>

[2] SGKP – FFWGK

<https://www.schuetzenbund.at/>

[3] IPSC Austria

<https://ipscaustria.at/>

[4] PPC1500

<https://www.wa1500.org/>