



<http://prssu.ch>

**Pistolen-
und Revolverschützen
Schön bühl und Umgebung**

Schiesstechnik

Schiesstechnik

1. Körperstellung:

Rechte Schulter gegen Scheibe.

Bequem: leicht gespreizte Füße.

Gewicht gleichmässig nach unten verteilt.

Waffe mit gestrecktem Arm natürlich auf Schulterhöhe anheben.

Arm nicht auf Zielscheibe ausrichten.

Allenfalls Korrektur: Arm wieder herunter, Standachse verändern, bis Waffe beim natürlichen Hochheben auf Scheibe zeigt. (Augen-Schliessen schützt vor Selbsttäuschung)

2. Arm:

Gestreckt. Übungssache. Besseres Visieren, da Visier und Korn weiter vom Auge weg und damit gleichzeitig scharf gesehen werden können. Rückstoss wird gleichmässig aufgefangen.

3. Hand:

Gleichmässig fester Griff. Zeigefinger locker, nicht auf Griff aufliegen lassen!

Waffe hauptsächlich mit Ring- und Mittelfinger halten.

Gleichmässiges "Griffgefühl" üben (Axt).

Fest, aber ohne Zittern. Handgelenk versteifen.

4. Atmung:

Bauchatmung. Einatmen, halb ausatmen, Atem anhalten - Schuss.

5. Zielen:

Halteraum! nicht Haltepunkt. Gleichmässig gestrichenes Korn!

Visier - Korn, nicht Scheibenspiegel.

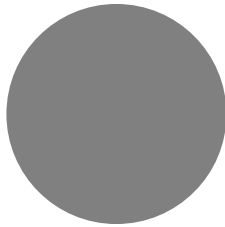
6. Betätigung des Abzuges:

Wichtigster und schwierigster Anteil für gutes Schiessen. Statische und dynamische Muskelarbeit koordinieren, das ist die grosse Schwierigkeit und muss besonders geübt werden. Handmuskeln gespannt, Zeigefinger locker und beweglich.

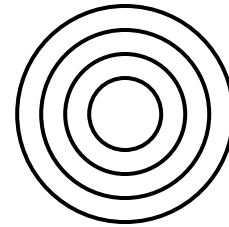
Gerade nach hinten, in der Laufachse, abziehen. Konzentration auf diesen Vorgang. (Parabellum verändert Abzugsgewicht bei Seitendruck, Schüsse gehen zu früh oder werden "gewürgt").



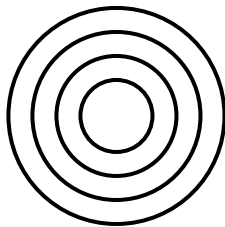
Das Zielen



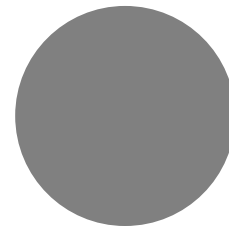
Richtig:
Fokussierung auf Visierung
(Korn und Visier sind scharf)



Falsch:
Fokussierung auf Scheibe, keine
Kontrolle der Kornstellung



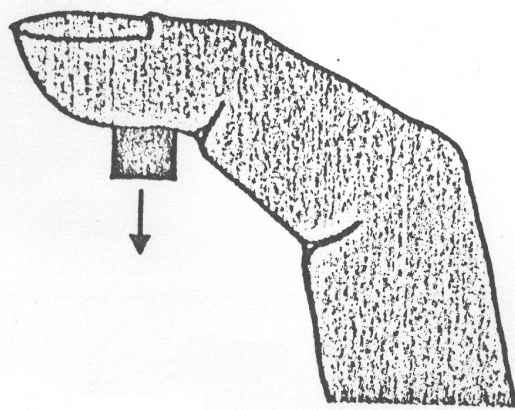
Falsch:
Fokussierung wandert zwischen
Scheibe und Visierung hin und her
(Dieses Zielbild ist unmöglich, weil
Scheibe und Visierung nicht
gleichzeitig scharf gesehen werden
können)



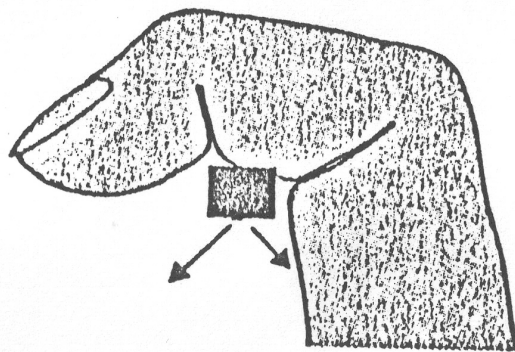
**Zum Optiker
oder Fokussierung liegt zwischen
Scheibe und Visierung
(Auge ruht im "Niemandland")**



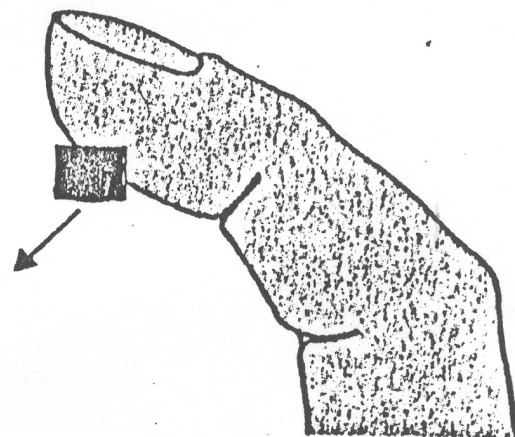
Das Abziehen



Richtig



Falsch

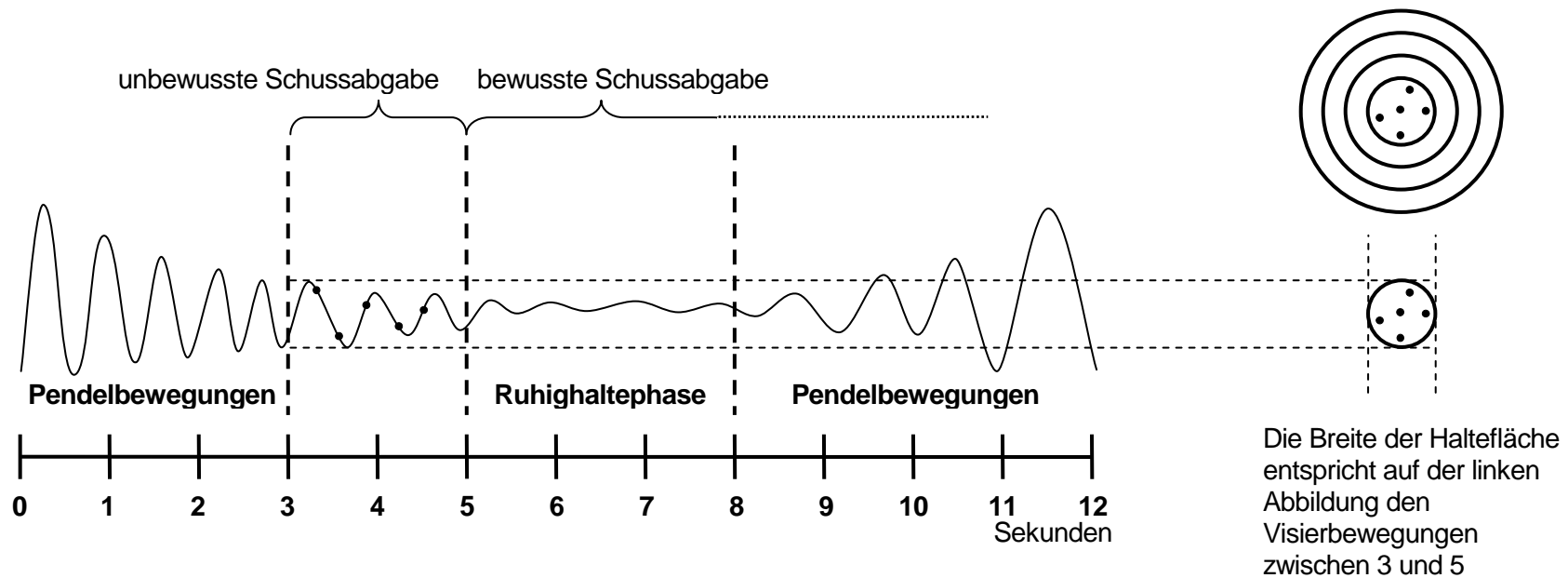


Falsch

Durch unsauberes Abziehen können alle sonstigen Bemühungen des Schützen zum Erreichen eines guten Ergebnisses zunichte gemacht werden. Das Abziehen ist einer der schwierigsten Abläufe, die ein Schütze erlernen muss. Auch ausserhalb der Wettkampfperiode sollte es daher ständig geübt und verbessert werden.



Die Schussabgabe



Die Schussabgabe ist unbewusst, wenn sie zwischen 3 und 5 erfolgt, weil der Schuss noch vor der totalen Ruhehaltephase "verloren" wird.



<http://prssu.ch>

Auszug aus: "Pistolenausbildung zum Selbstschutz" von Baeriswyl Alain

Zielen

- a. Das Zielen beinhaltet das Ausrichten des Korns und des Visiers mit dem Auge. Der Schütze muss das Korn ins Visier nehmen, und durch Heben oder Senken des Korns die Kornspitze auf die Höhe der Visierlinie ausrichten.
- b. Nun führt der Schütze das ausgerichtete Korn / Visier in die Scheibenmitte und hält das Zielbild.
- c. Beim Zielen kann das Auge nicht drei verschiedene Objekte (Korn., Visier und Scheibe) mit unterschiedlichen Distanzen scharf erfassen; Aus diesem Grund muss sich das Auge auf das Korn konzentrieren, welches nun scharf erfasst wird, während Visier und Scheibe unscharf erfasst werden.
- d. Das Schiessen mit beiden geöffneten Augen bietet nach Überwindung von Anfangsschwierigkeiten den Vorteil, dass der Schütze in der Regel weniger rasch ermüdet und beim gefechtsmässigen Schiessen einen besseren Überblick über das Gefechtsfeld bewahrt.
- e. Sowohl beim Schiessen mit einem oder mit beiden geöffneten Augen soll immer nur mit dem Leitauge gezielt werden. Es kann ermittelt werden, indem mit dem Zeigefinger des ausgestreckten Arms auf einen mehrere Meter entfernten Punkt gezeigt wird, während beide Augen geöffnet bleiben. Durch abwechselndes Schiessen eines Auges lässt sich feststellen, mit welchem Auge der Punkt erfasst wurde. Dieses Auge ist das dominierende.
- f. Bei gutem Ausrichten der Visierorgane liegt der Treffer auch bei leichtem Verschieben des Zielbildes noch auf der Scheibe. Da es unmöglich ist, die Waffe absolut ruhig zu halten, muss der Schütze die Visierorgane ausrichten, gleichzeitig die Waffe in die Mitte der Scheibe führen und abdrücken. Dieser Bewegungsablauf muss so kurz wie möglich sein.
- g. Ein korrektes Ausrichten der Visierorgane ist für die Präzision auf Distanzen von über 7m wichtig. Bei einem Winkelfehler von 1mm schlägt der Treffer, bei einer Distanz von 25m, 16cm neben der Scheibenmitte ein, da die Pistole nur über eine kurze Visierlinie verfügt.

Schussabgabe

- a. Die Schussabgabe ist nichts anderes, als der wachsende Druck des Zeigefingers auf den Abzug bis der Schuss ausgelöst wird, ohne das Ausrichten der Visierorgane zu stören. Der Druckpunkt wird sofort erfasst, zwei Drittel des gesamten Abzugswiderstandes müssen möglichst rasch überwunden werden, so dass ein leichter Druck auf den Abzug genügt, um den Schuss auszulösen. Bei korrekter Schussabgabe wird der Schütze vom Auslösen des Schusses überrascht. Dies verhindert das "Mucken" oder das "Verziehen".
- b. Um eine gute Schussabgabe zu erzielen, muss der Schütze aufpassen, dass er den Abzug nicht durchreisst und dass der Zeigefinger nicht zu stark das Griffgehäuse umfasst, da dies bei der Schussabgabe die Waffe auf die "schwache" Seite drückt. Zwischen dem Zeigefinger und dem Griffgehäuse muss ein Zwischenraum bestehen. Der Abzug muss gerade nach hinten gedrückt werden.

Begriffserklärung

"**starke Seite**" bedeutet für den Rechtshänder die rechte Seite, die "**schwache Seite**" die linke und umgekehrt für den Linkshänder.

"**Abreissen**" ist eine unbewusste Bewegung, um den Rückstoss abzufangen.

"**Mucken**" ist ein Erzwingen der Schussabgabe, im Moment wo das Korn / Visier in der Scheibenmitte erscheint. Beim "Abreissen" und "Mucken" sind die Treffer unten auf der "schwachen Seite" der Scheibe.

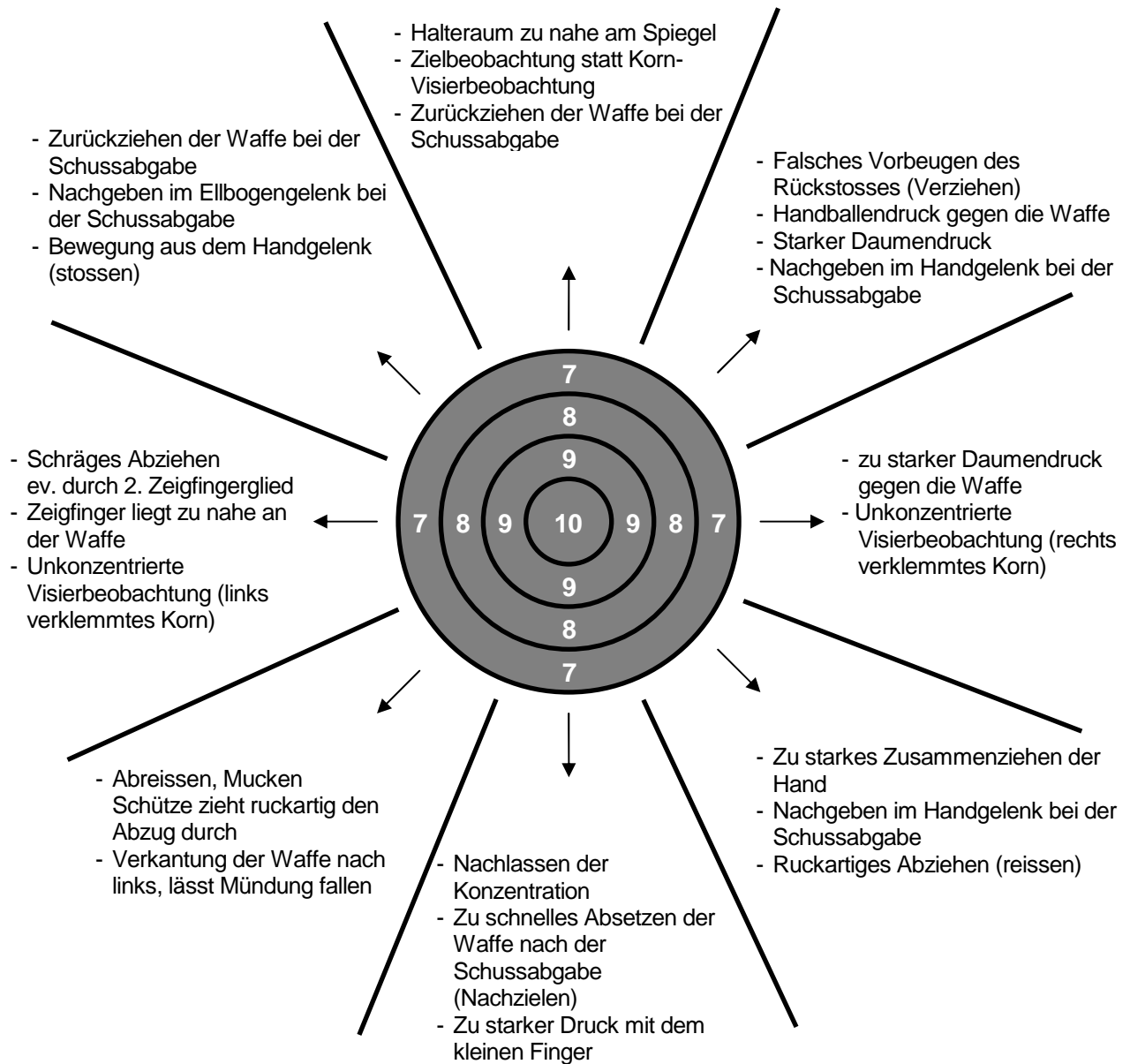
"**Verziehen**" ist ein Spannen des unteren Muskels des Handballens, um dem "Mucken" entgegenzuwirken. Beim "Verziehen" sind die Treffer oben auf der "starken Seite" der Scheibe.

Durch Erkennen der Fehlerquelle und durch Training kann der Schütze diese Fehler verhindern oder ausmerzen. Bei einer guten Schussabgabe vollführt die Waffe keine unnötige Bewegung. Eine schlechte Schussabgabe ist der häufigste Grund für fehlende Treffer, öfters als andere Missachtungen der Schiessgrundsätze.



<http://prssu.ch>

Fehlschuss durch Ziel- oder Abziehfehler



Wie kann man diese Fehler beheben?

- Durch Konzentration auf Korn-Visier
- Durch richtiges Halten der Waffe
- Durch richtige Schussabgabe (Überraschungseffekt)



Fehlerquellen und ihre Behebung

Beim Schützen

Schiesstechnisch	z.B. abreißen, ungleichmässiges Halten der Pistole, Visierfehler. Verkanten hat kaum Einfluss!	Ursache feststellen und neu einüben.
Psychisch / geistig	Wettkampffieber. Feuerscheu. "Knopf in der Leitung".	Auf Schiesstechnik konzentrieren. Leer abdrücken. Trainingshaltung einnehmen.
Physisch / körperlich	Uebermüdung, z.B. des Auges, übertrainiert, Alkohol, evt. in Kombination mit Medikaamenten. Zu wenig Uebung.	Schiesspause. Üben.

Fremdeinflüsse

Waffe	Risse, lose Schrauben, Lauf nicht entfettet, Mündung defekt.	Waffe in Ordnung bringen.
Munition	Schlechte Lagerung. Ungleiche Laborierungsdaten.	Ideal kühl-trocken Temp. 5 - 15°C. In Wettkämpfen gleiche Munitionsserien verwenden.
Sonne	Bewirkt oft "Grauzone" auf Visierung. Von links - Schuss rechts, von rechts - Schuss links. Grelle Scheiben, lenken Aufmerksamkeit auf die Scheibe.	Visierkorrektur. Sonnenbrille.
Licht	Dunkel - Schuss höher, hell - Schuss tiefer.	Beachten und Halteraum höher oder tiefer.
Lichtwechsel Lichtreflexe von Seitenwand (Säulen)	Sonne - Wolken, hell - dunkel. Wirkung wie Sonnenlicht.	Beachten. Beachten und Seitenkorrektur.
Verschiebung der Schussachse Schütze - Ziel	Scheibe höher als normal: Schuss geht tiefer. Scheibe tiefer als normal: Schuss geht höher.	Beachten und entsprechenden Halteraum nehmen.
Störende Menschen im Stand	Rauchende Warner, Windrichtung zum Schützen (Augenempfindlichkeit). Starke Antipathien.	Aufmerksam machen. (Oft unlösbar).