Trainings Mappe

für

Luftpistole - 2.10
Freie Pistole - 2.20
Sportpistole - 2.40
Schnellfeuerpistole - 2.30

Zusammengestellt von der
Schützengilde 1933 Kelsterbach e.V.

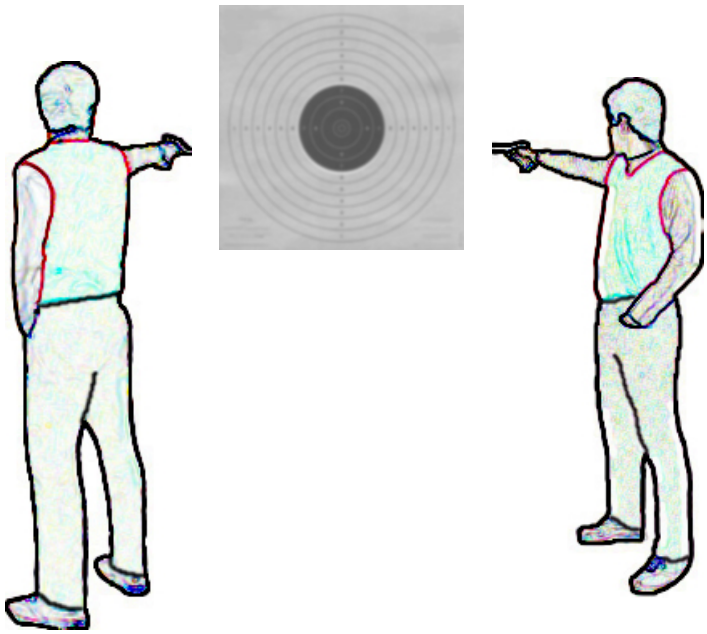
Stand: 01.11.2018

Technik - Leitbild

Luftpistole

Freie Pistole

Sportpistole (Präzision)



Erstellt von Jan-Erik Aeply – Landestrainer im BSSB
26.10.2006

Inhaltsverzeichnis

1. Der Anschlag beim Pistolenschießen 3
   1.1. Der äußere Anschlag 3
   1.2. Äußere sichtbare Kriterien des Anschlages: 4
      a) Fußstellung 4
      b) Körperhaltung 5
      c) Armhaltung 6
      d) Kopfhaltung 6
   1.3. Korrekturmöglichkeiten 8
      Bei falscher Kopfhaltung: 8
      Korn ist links oder rechts in der Kimme verklemmt: 8
      Körperschwankungen : 8
      Körperschwerpunkt / Gewichtsverteilung: 8
   1.4. Merkblatt - Der äußere Anschlag 9
   1.5. Der innere Anschlag 10
2. Technischer Ablauf Luftpistole, Freie Pistole, Sportpistole (Präzision) 11
   2.1. Die 5 Phasen des Bewegungsablaufes 11
   2.2. Die Doppelatmung 12
   2.3. Die ATMUNG 15
   2.4. Die ARMBEWEGUNG 16
   2.5. Das ZIELEN 17
   2.6. Das ABZIEHEN 18
   2.7. Die KOORDINATION 19
   2.8. Die Koordination in den 5 Phasen des Bewegungsablaufes 20

1. Der Anschlag beim Pistolenschießen

Es wird unterschieden in den äußeren und inneren Anschlag. Der äußere Anschlag ist objektiv zu sehen, wogegen der innere Anschlag nicht zu sehen ist.

Der Anschlag wird so aufgebaut, dass eine natürliche Körperhaltung ohne muskuläre Verspannungen eingenommen wird. Die Kopfhaltung ist gerade. Die Augen blicken ohne „Schielstellung“ zur Visierung.

1.1. Der äußere Anschlag

Als Grundstellung wird der steile Anschlag (Abb.1) eingenommen. Dabei ist die Fußstellung so einzurichten, dass die Schulterachse in Schussrichtung verläuft.

- der steile Anschlag: - Schulterachse ist in Schussrichtung gerichtet
  - Kopf wird dabei stark in Schussrichtung verdreht

Muss die Fußstellung so verändert werden (offener zur Schussrichtung), dass die Schulterachse nicht mehr in Schussrichtung zeigt, spricht man von einem individuellen oder offenen Anschlag.

Der steile Anschlag

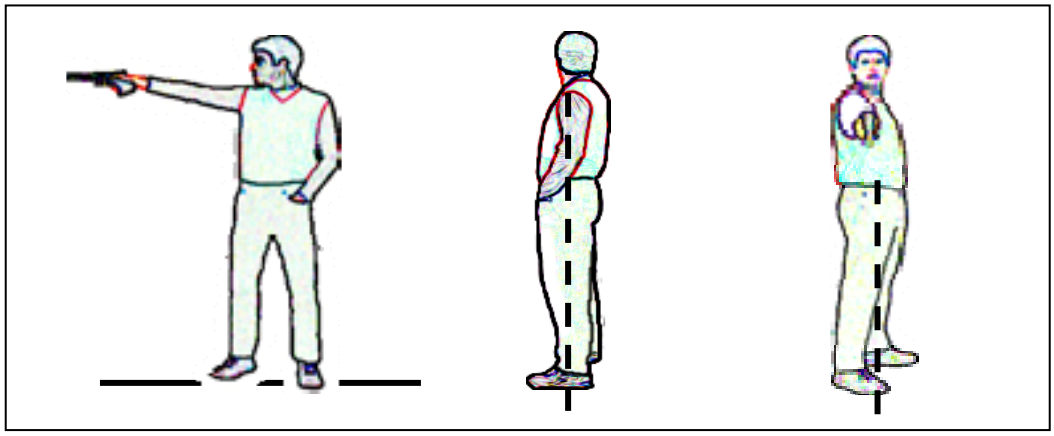


Abb.1

Der äußere Anschlag wird bestimmt durch :

- die Sportordnung:
  - stehend freihändig, nur eine Hand zum Schießen
  - keine Unterstützung des Schießarmes und Handgelenkes

- anatomische Bedingungen:
  - große oder kleine Körpergröße
  - lange oder kurze Arme
  - Beweglichkeit der Halsmuskulatur
  - physikalische Bedingungen (z.B. große Hebelwirkung bei langem Schießarm)

- physikalische Gesetzmäßigkeiten:
  - Hebelwirkung von Schießarm und Pistole
  - Gleichgewicht: Schwerpunkt in der Mitte der Standfläche (Abb.2)

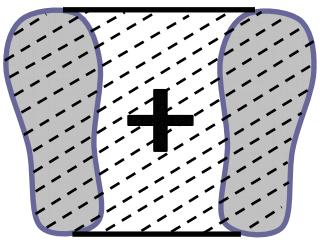


Abb.2

1.2. Äußere sichtbare Kriterien des Anschlages:

Fußstellung
Körperhaltung
Armhaltung
Kopfhaltung

a) ***Fußstellung***

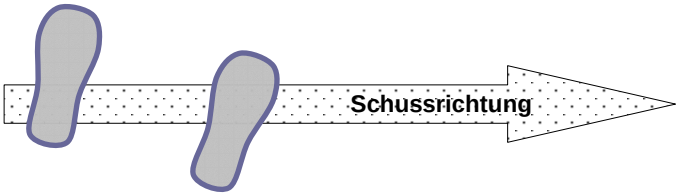
allgemeine Grundsätze:

- schulterbreite, "parallele", natürliche Fußstellung (große Menschen ruhig etwas breiter)
- Beine fixieren (natürliche Spannung)

Vorteile des steilen Anschlages:

- Rückstoß kann besser über den Körper abgefangen werden
- Visier ist weiter vom zielenden Auge entfernt (ca. 6 cm) - größere Präzision
- Brust - und Rückenmuskulatur werden gleichmäßiger beansprucht

- Diese Fußstellung erfordert eine hohe Beweglichkeit der Hals- und Nacken-Muskulatur, weil der Kopf stark verdreht werden muss.

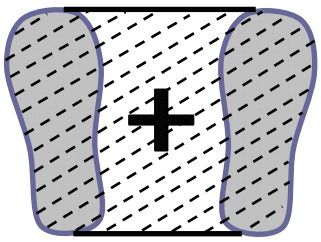


- Bei dieser Fußstellung werden die Hals- und Nackenmuskulatur nicht so stark beansprucht. Der Kopf wird nur leicht verdreht.
- linken Fuß (Rechtshänder) leicht vor den rechten Fuß stellen ist möglich

b) ***Körperhaltung***

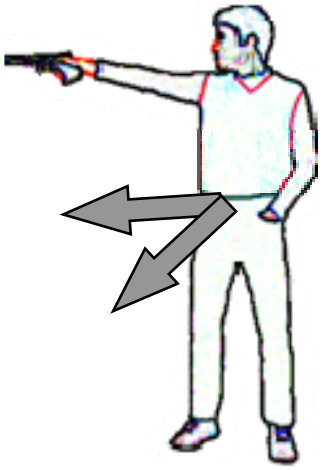
<u>allgemeine Grundsätze:</u>

- Der Oberkörper ist aufrecht und das Körpergewicht ist gleichmäßig auf beide Beine auszurichten.
- Der Körperschwerpunkt ist in der Mitte der Standfläche.
- Um das Waffengewicht besser auszugleichen, ist eine leichte Rückwärtsneigung des Oberkörpers möglich. Diese sollte aber nicht zu weit erfolgen, da sonst Gesundheitsschäden im Bandscheibenbereich und ein sehr instabiler Anschlag die Folge sind.



Standfläche im Bereich der Fußstellung

- Um eine leichte Rückwärtsneigung zu erzielen, wird die Hüfte einfach nach vorne oder schräg nach vorne geschoben.

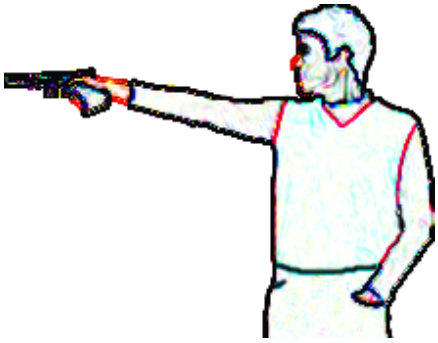


- Der Oberkörper darf im Bereich der Hüfte nicht verdreht werden
- linke und rechte Schulter bleiben im Bereich der Fußmitte
- Verspannungen der Muskulatur
- unnatürliche Körperhaltung

c) *Armhaltung*

Schießarm :

- Der Ellenbogen wird gestreckt und das Armgelenk und Handgelenk werden fixiert.
- Dies garantiert immer eine gleichmäßige Entfernung der Waffe vom Auge und der Rückstoß wird besser abgefangen



schießfreier Arm :

- in der Tasche oder am Gürtel (vorn am Bauch) fixieren, damit keine Pendelbewegung des Armes auftritt. Diese führt sonst zu einer Unruhe im Anschlag
- **schießfreie Schulter nicht anspannen oder hochziehen**

d) *Kopfhaltung*

allgemeine Grundsätze:

- Die Kopfhaltung und damit der Blick über die Visierung müssen immer gleich sein.
- Es ist unbedingt darauf zu achten, dass eine gerade Kopfhaltung zur Visierung und Scheibe eingehalten wird. Dadurch ist eine optimale Sehschärfe gewährleistet.
- Durch eine gerade Kopfhaltung kann das Gleichgewichtsorgan, welches sich im Innenohr befindet, optimal auf die Gleichgewichtsregulierung einwirken.
- Beim Verdrehen des Kopfes zur Visierung und Scheibe darf die Hals- und Nackenmuskulatur nicht extrem beansprucht werden.

wichtig zu den Augen:

- Eine schräge oder geneigte Kopfhaltung bewirkt :
  - Schielstellung der Augen
  - starke Beanspruchung der Augenmuskulatur
  - starke Ermüdung der Augen
  - verminderte Sehschärfe

wichtig zum Gleichgewicht:

- Gleichgewichtsstörung und damit verbundene Körperschwankungen werden nicht richtig wahrgenommen
- Das Gleichgewichtsorgan wird beim Zielen besonders stark gefordert. Auf Grund der Tatsache, dass man nur mit einem Auge zielt, fällt die sonst vorhandene dreidimensionale visuelle Unterstützung durch beide Augen weg.

wichtig zur Hals- und Nackenmuskulatur:

- Die Hals- und Nackenmuskulatur darf in der Schießposition nicht extrem verspannt oder verdreht sein.
- Bei zu starker Anspannung ermüdet die Muskulatur sehr schnell und der Kopf dreht leicht zurück. Die Folge ist meist ein links verklemmtes Korn in der Kimme.

1.3. Korrekturmöglichkeiten

Bei falscher Kopfhaltung:

Wenn die Hals- und Nackenmuskulatur stark angespannt oder eine starke Schielstellung der Augen vorhanden ist, wird die Fußstellung zur Scheibe so weit aufgedreht, bis keine Verspannung oder Schielstellung der Augen mehr da ist.
Die Hüfte und der Oberkörper bleiben bei dieser Korrektur unbedingt gerade.
Durch Gymnastik die Beweglichkeit der Hals - und Nackenmuskulatur trainieren.

Korn ist links oder rechts in der Kimme verklemmt:

Bei optimalem Griff (Visierlinie verläuft mittig über den Handrücken und Unterarm zum Auge) ist die Kopfhaltung zu überprüfen. Ist die Hals- und Nackenmuskulatur in der Schießposition zu sehr verspannt, dreht der Kopf leicht weg. Das Korn wandert aus der Mitte der Kimme.
Es darf in keinem Fall eine Korrektur aus dem Handgelenk erfolgen.

Griff optimal - Visierlinie über die Hand - und Unterarmmitte zum Auge

Visierlinie außer Mitte

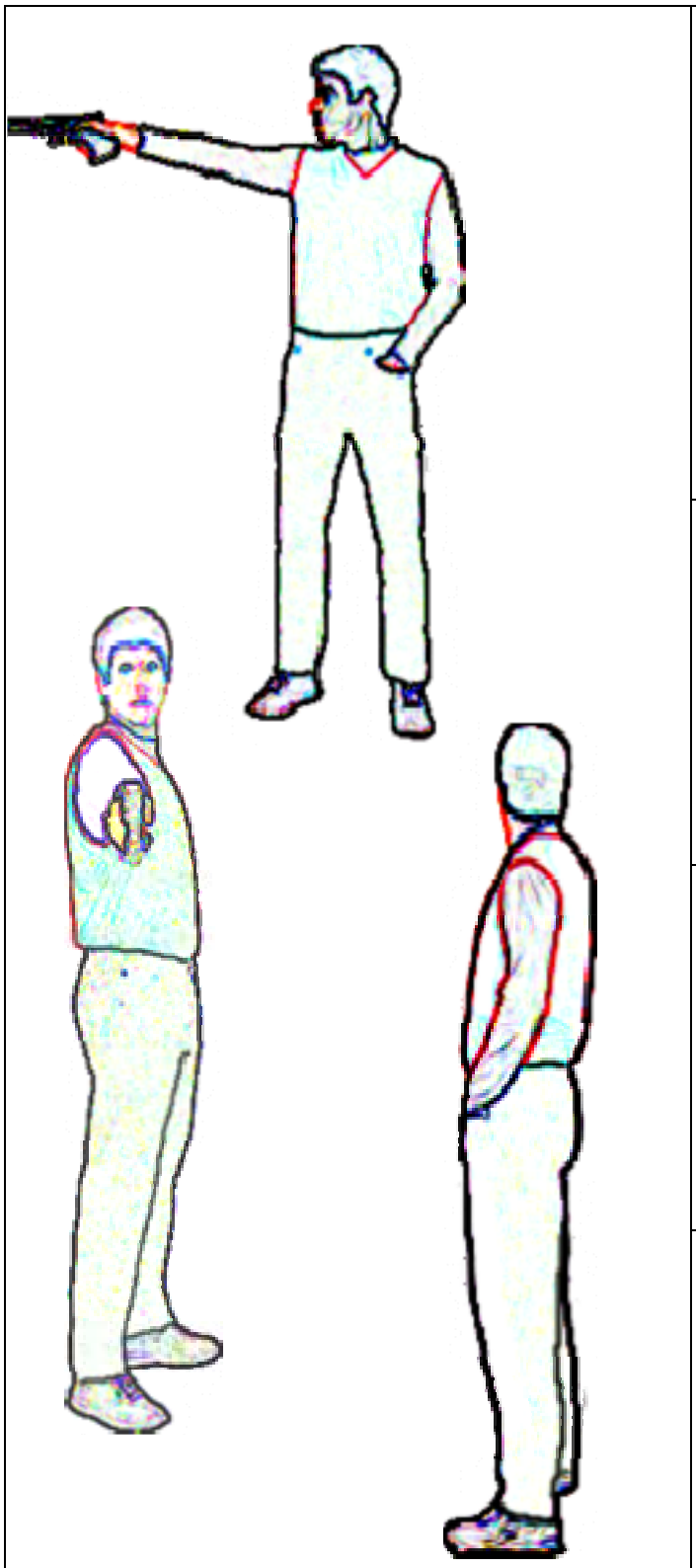
Körperschwankungen :

Verändert man die Fußstellung so, dass man steiler oder offener zur Scheibe steht, lassen sich Körperschwankungen ausgleichen
Verändert man die Fußstellung - enger oder breiter - werden Höhenprobleme ausgeglichen

Körperschwerpunkt / Gewichtsverteilung:

Durch verschieben der Hüfte – z.B. seitlich nach vorne - kann man den Körperschwerpunkt zur Standfläche gut korrigieren.
Die Nullposition und damit den optimalen Anschlag zur Scheibenmitte ist im ausgeatmeten Zustand in voller Anschlaghaltung zu finden.

1.4. Merkblatt - Der äußere Anschlag



Kopfhaltung

- unbedingt gerade Kopfhaltung
- Gleichgewicht
- Optimale Sehschärfe
- keine Schielstellung der Augen
- verlängerte Visierlinie verläuft über Handrücken (Mitte) und Unterarm zum Auge
- keine extrem verspannte Hals – und Nackenmuskulatur

Arm- und Schulterhaltung

- Schultern natürliche Spannung
- Schultern bleiben gerade über dem Fuß - natürliche Stellung
- Arm- und Handgelenk werden "fixiert" (Schießarm)
- freier Arm wird fixiert (Tasche, Gürtel)

Körperhaltung

- aufrechte Körperhaltung
- Körpergewicht gleichmäßig auf beide Beine verteilen
- leichte Rücklage zum Gewichtsausgleich ist möglich
- Oberkörper und Hüfte werden nicht verdreht!

Fußstellung

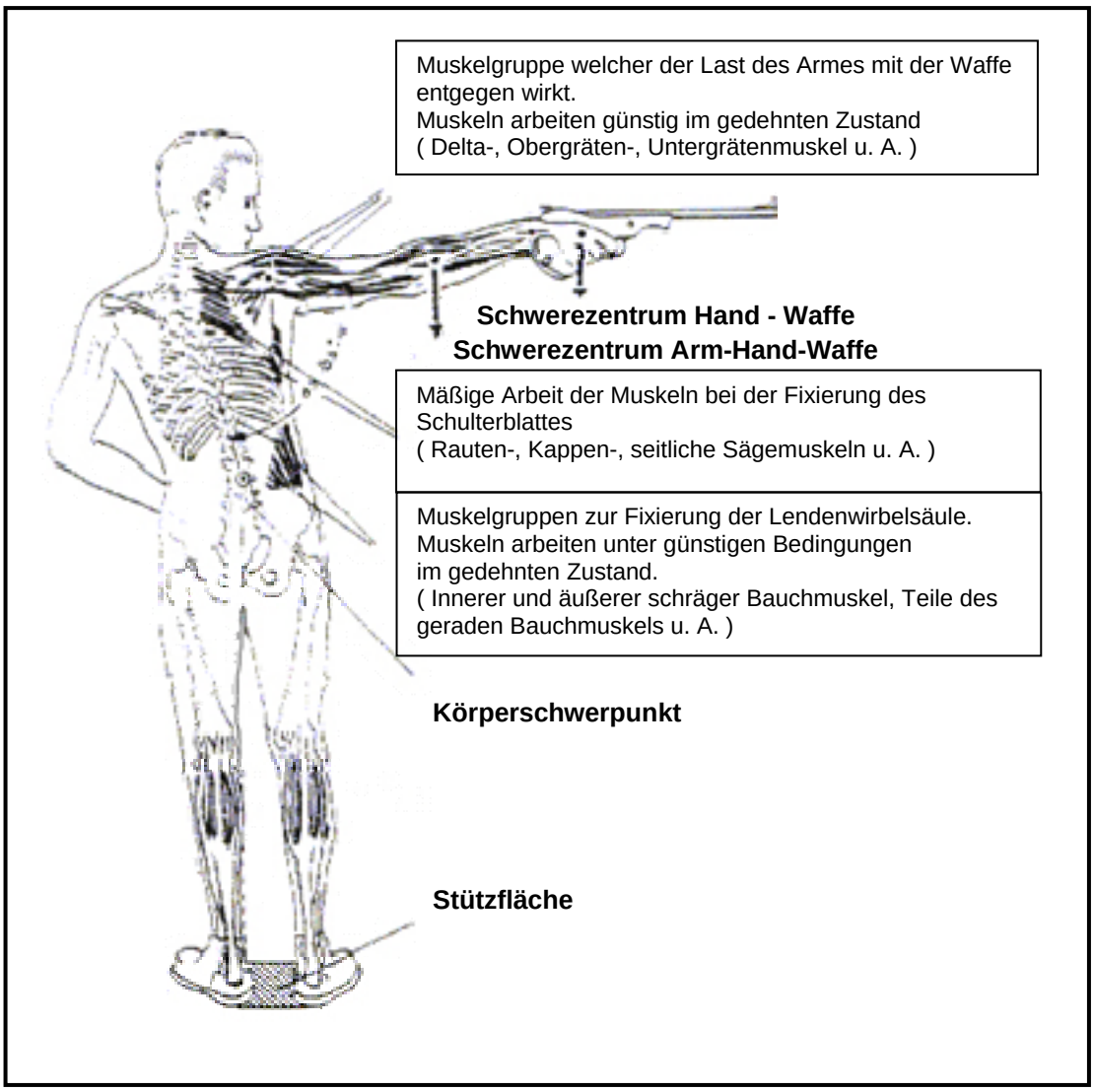
- "parallele" natürliche Fußstellung
- ca. schulterbreite Fußstellung
- "steiler" Anschlag
- Schulterachse ca. Schußrichtung
- gedachte Linie:
  Scheibe - Vorderfuß – Ferse

1.5. Der innere Anschlag

Im Gegensatz zum sichtbaren äußeren Anschlag kann man den inneren Anschlag nicht sehen.
Als inneren Anschlag bezeichnet man den physischen Spannungszustand des Körpers, Er wird von anatomischen und physikalischen Bedingungen des Organismus beeinflusst.
Eine optimale Muskelarbeit und ein guter körperliche Fitnesszustand garantieren einen stabilen inneren und äußeren Anschlag.
Durch körperliche Belastung kann sich der innere Anschlag im Verlaufe des Schießtrainings oder Wettkampfes verändern.
Bemerkt der Schütze im Moment der Schussabgabe wiederkehrende Bewegungen und ändert während des Schießens seinen äußeren Anschlag, so ist meist auch der innere Anschlag fehlerhaft
Durch das Ausführen eines oder mehrerer Blindanschläge findet der Schütze den optimalen äußeren und inneren Anschlag.

Wichtig :

- **Um einen möglichst hohen stabilen inneren Anschlag zu erreichen, ist eine gute allgemeine und spezielle Kondition erforderlich!**



2. Technischer Ablauf Luftpistole, Freie Pistole, Sportpistole (Präzision)

2.1. Die 5 Phasen des Bewegungsablaufes

Die Technik des Schießens mit der Luftpistole gliedert sich in 5 Phasen.
Selbige sind:

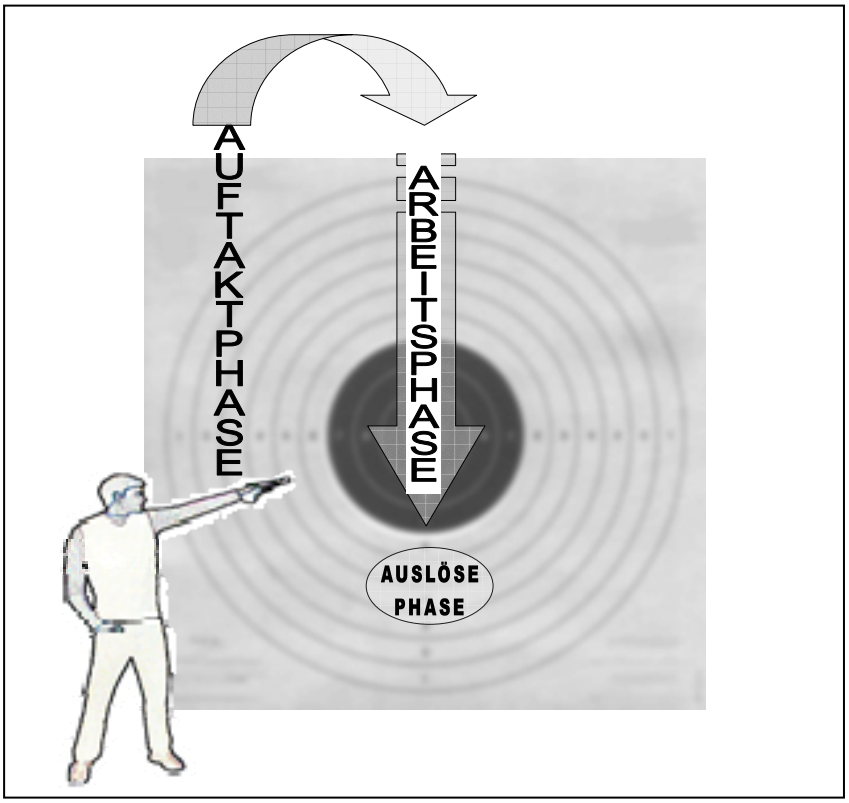
Vorbereitungsphase

Auftaktphase **1. Atemzug**

Arbeitsphase **2. Atemzug**

Auslösephase

Nachhaltephase



2.2. Die Doppelatmung

Grundlage des technischen Ablaufs ist die Atmung (siehe Abb.1). Sie ist stets in Verbindung mit den einzelnen Phasen zu sehen, worauf im nachfolgenden noch eingegangen wird. Bevor mit der Ausführung der Technik begonnen wird, sollte möglichst der Ablauf in der **Vorbereitungsphase** im Einzelnen nochmals durchdacht werden. Dies kann auch in Form von gedanklichen Kurzbefehlen erfolgen. Das dient der Erhöhung der Konzentration auf die wesentlichen Merkmale des Ablaufs und hilft im Prozess des Erlernens der Technik.

Die **Auftaktphase** beginnt mit dem Einatmen (in der Regel eine tiefe Bauchatmung), die Waffe wird mit dem Einatmen angehoben. Im Moment der völlig gefüllten Lunge verharrt auch der Schießarm. Die erreichte Höhe über der Scheibe richtet sich nach den individuellen Vorstellungen des Schützen. In dieser Phase wird das Korn grob im Kimmenausschnitt fixiert.
Mit dem Ausatmen senkt sich die Waffe bis an den Scheibenrand (möglichst in der Mitte). Während des Absenkens sollte sich das Auge auf den Handrücken oder Kimme richten und das Korn innerhalb der Kimme unbewusst erfassen.
Am Ende der Auftaktphase sollte der Abzugsfinger den Vorweg mit seinem Gewicht überwunden und den Druckpunkt erreicht haben.

Die **Arbeitsphase** beginnt mit einer zweiten Atmung, der so genannten Zwischenatmung. Das Einatmen erfolgt über eine normalen Atemzug (möglichst Bauchatmung). Die Waffe verharrt für diesen Moment an dem letzten Haltepunkt der Auftaktphase.
Das Auge verharrt noch im Kimmenbereich. Der Druck auf den Abzug wird bewusst erhöht und erreicht ca. 80% des Gesamtgewichts (siehe Abb.2).
Mit dem Ausatmen wird der Arm durch die Mitte des Spiegels geführt.
Das Korn wird nun während dieses Herabführen der Waffe innerhalb der Kimme zentriert, das erreichte Abzugsgewicht wird unbewusst gehalten.
Günstig ist es beim Erreichen des Halteraumes (ca. Ring 5 tief) noch ein wenig Luft zur Verfügung zu haben.

Im Halteraum unter dem Spiegel beginnt **die Auslösephase**. Nach dem Erreichen desselben wird das Korn in der Kimme bewusst feinzentriert und kontrolliert.
Ist das optimale Zielbild (siehe Abb.3) unterhalb des Spiegels erreicht, wird der Druck auf den Abzug so verstärkt, dass der Schuss ausgelöst wird. Man spricht von einer Zielbildauslösung.
Sind die Abweichungen zu groß, sollte man absetzen. Dabei sollte beachtet werden, je länger diese Phase dauert (im Normalfall 1 – 4 Sekunden), desto größer wird das Risiko eines schlechten Schusses. In diesem Fall schwindet die Konzentration, das Auge fängt an zu wandern (meist nach vorn) und ermüdet. Dazu kommt dann oft mangelnde Kondition der Armkraft und fehlender Sauerstoff. Nochmals zu atmen oder die Luft noch länger anzuhalten ist in dieser Phase wenig sinnvoll, da in jedem Fall Unruhe auf die Waffe und den Schießarm kommt und das Ergebnis eher Zufall ist.

In der **Nachhaltephase** (ca. 2 Sek.) wird die Waffe unmittelbar nach dem Schuss weiter ruhig gehalten. Beim Nachhalten oder auch Nachzielen wird das Zielbild noch mal kontrolliert. Beim absenken der Waffe wird das Korn weiter fixiert, um sicher zu gehen, das das Korn auch in der Auslösephase fixiert wurde.
Bei einem abrupten Absetzen der Waffe wird die Körperspannung zu früh aufgelöst und die Richtung des Diabolos negativ beeinflusst.

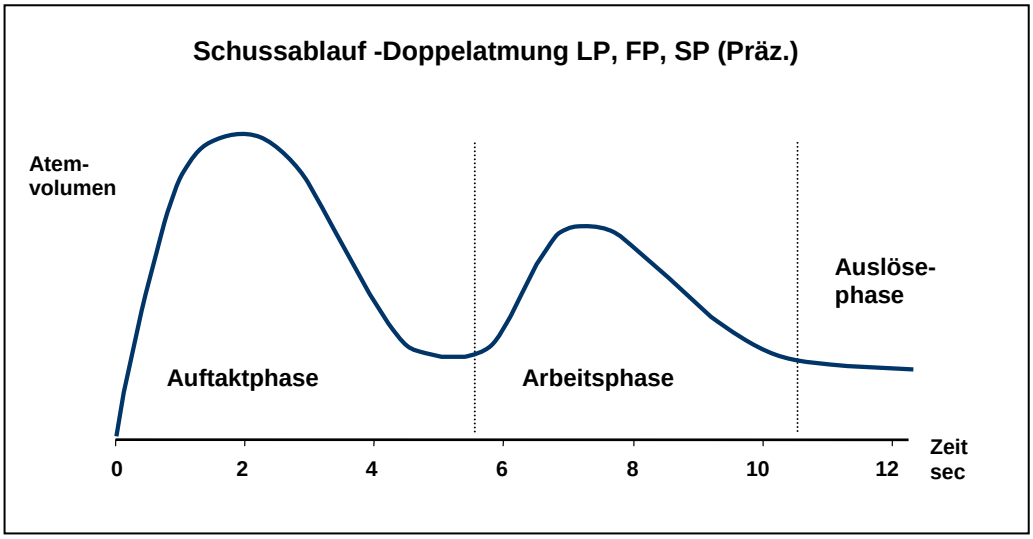

Schussablauf -Doppelatmung LP, FP, SP (Präz.)
Atem-
volumen
Auslöse-
phase
Auftaktphase
Arbeitsphase
0
2
4
6
8
10
12
Zeit
sec

Abb. 1

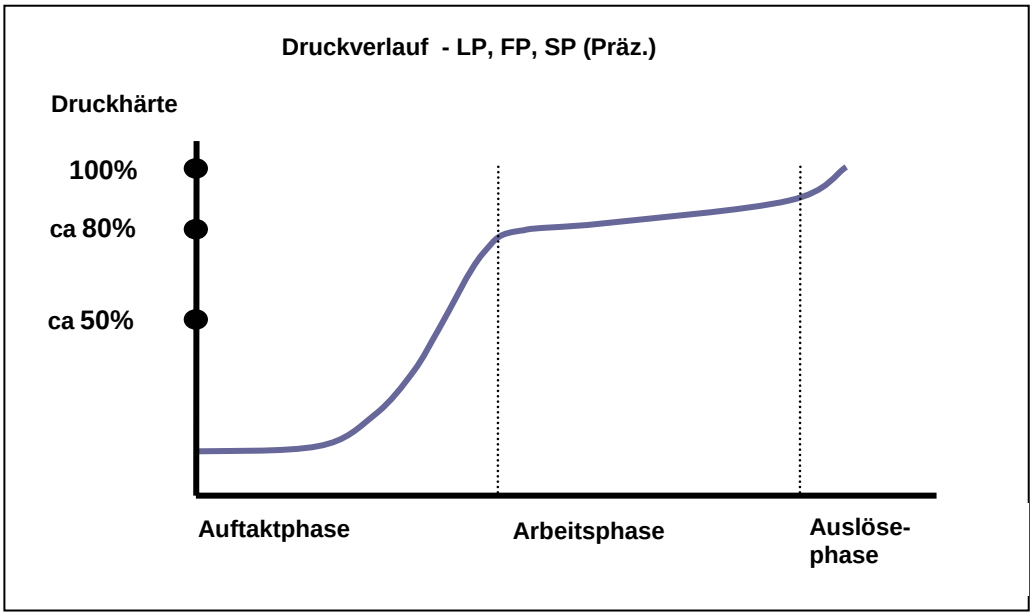
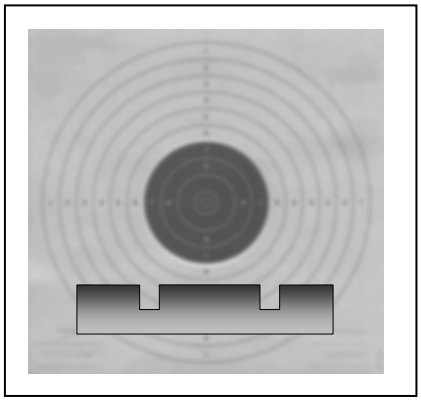

Druckverlauf - LP, FP, SP (Präz.)
Druckhärte
100%
ca 80%
ca 50%
Auftaktphase
Arbeitsphase
Auslöse-
phase

Abb. 2



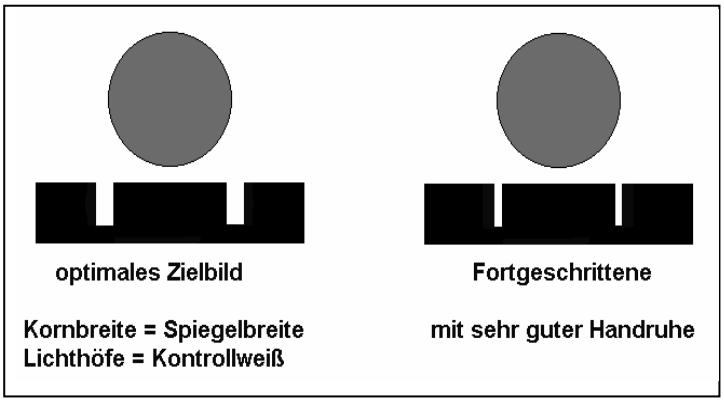


Abb.3
optimales Zielbild mit der Luftpistole

Zum Beispiel:	Auftaktphase	- Visier finden - Druckpunkt aufnehmen
	Arbeitsphase	- langsam Atmen - Druck verstärken - Korn zentrieren
	Auslösephase	- Zielbild

Beim Erlernen der Technik wird darauf geachtet, dass die Atmung ein wichtiger Bestandteil derselben ist. Sie dient vor allem bei den kontrollierten Auf- und Abwärtsbewegungen des Armes.
Ein automatisierter, langsamer, homogener Bewegungsablauf lässt den Schützen die Möglichkeit, sich auf das Visier und den Druckverlauf zu konzentrieren.

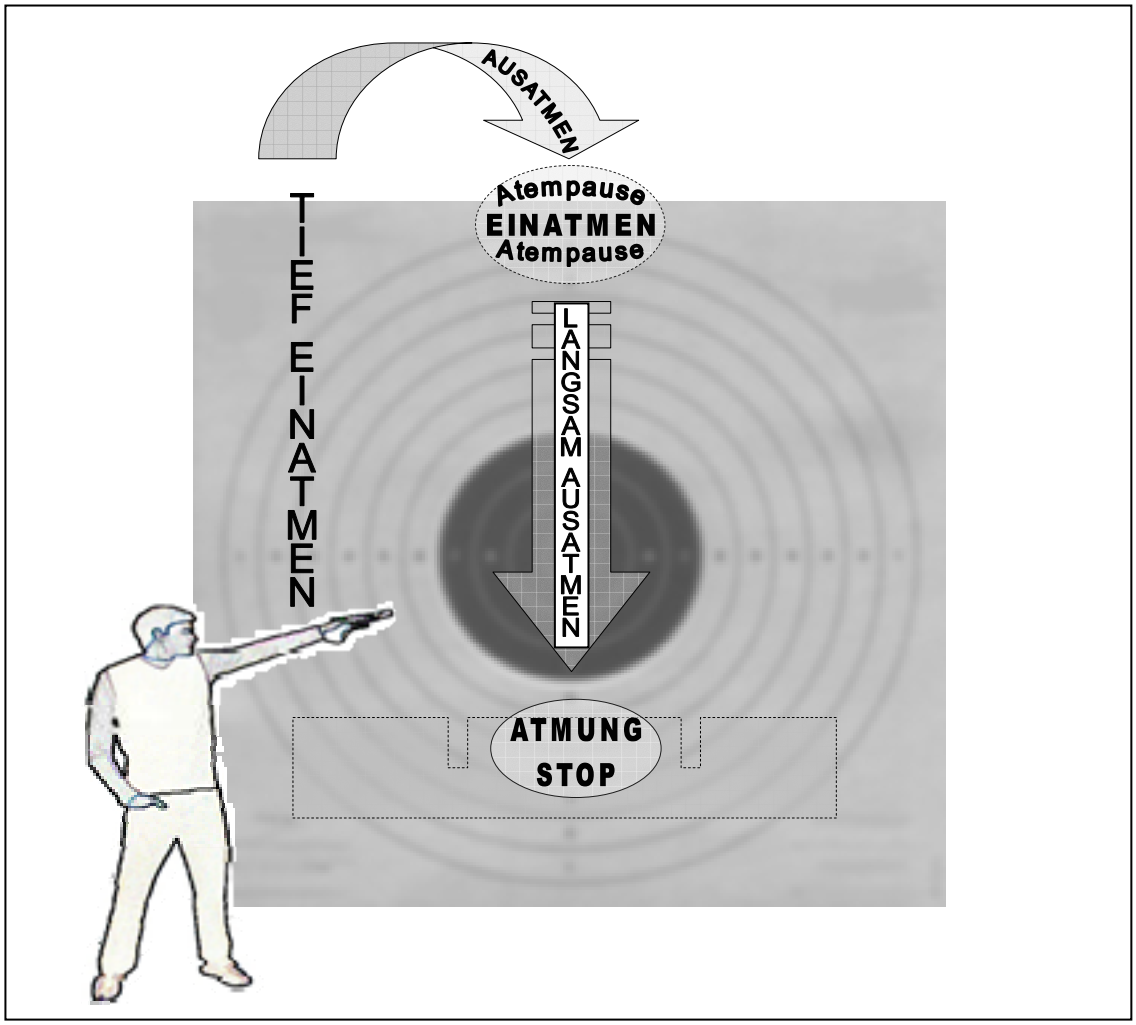
2.3. Die ATMUNG

Die 5 Phasen des Bewegungsablaufes "Doppelatmung" - Atmung:

Vorbereitungsphase		➢ 1 - 3 mal durchatmen
Auftaktphase	**1. Atemzug**	➢ tiefe Einatmen – Bauchatmung ➢ normal Ausatmen *verlängerte Atempause*
Arbeitsphase	**2. Atemzug**	Zwischenatmung leitet die Arbeitsphase ein ➢ normal Einatmen ➢ langsam Ausatmen - Ventilatmung
Auslösephase		➢ Atmung wird angehalten - Stop
Nachhaltephase		➢ Atmung wird noch angehalten

Auswertung - nach dem Schuss verstärkt ausatmen (2 - 3 Atemzüge)
- angereichertes CO_2 muss ausgestoßen werden

Entspannung - anschließend normale Atemzüge



2.4. Die ARMBEWEGUNG

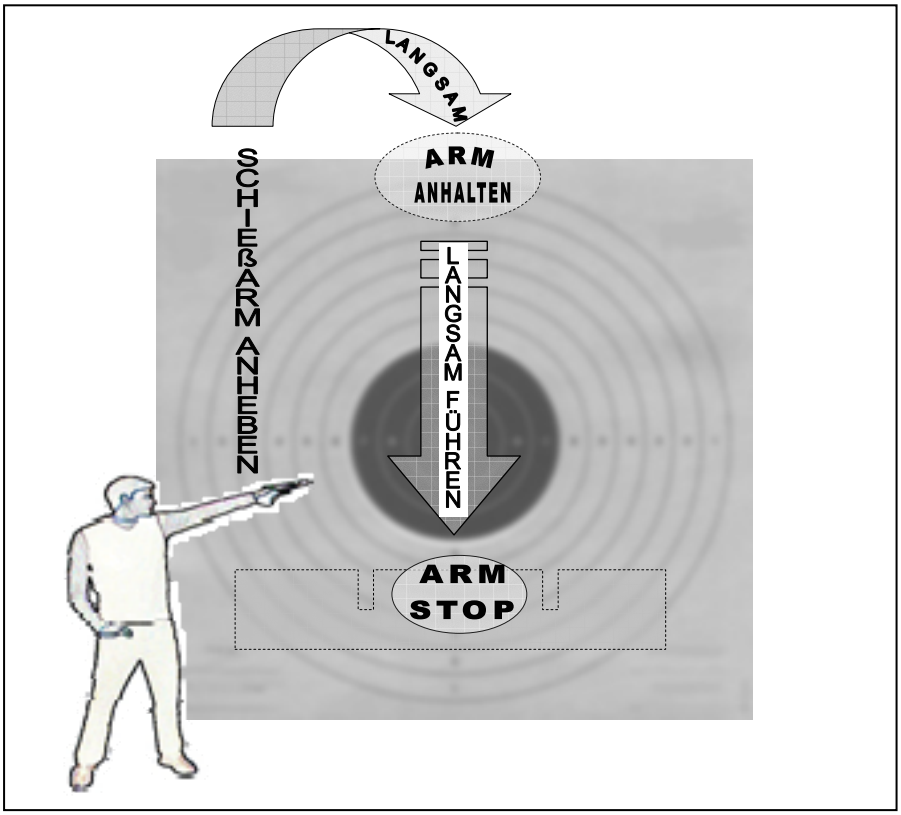
Die 5 Phasen des Bewegungsablaufes "Doppelatmung" - Armbewegung:

Vorbereitungsphase		➢ Grundspannung ➢ Grifffestigkeit überprüfen
Auftaktphase	**Einatmen**	➢ Arm anheben – über die Scheibe
	Ausatmen	➢ Arm langsam herabführen bis ca. Scheiben- oder Spiegeloberkannte
	Atempause	➢ Arm bleibt stehen
Arbeitsphase	**Einatmen**	➢ Natürliche Bewegung des Armes – Brustkorberweiterung
	Ausatmen	➢ Arm langsam herabführen - in den Halteraum
Auslösephase	**Atmung Stop**	➢ Armbewegung stoppt! - im Halteraum
Nachhaltephase		➢ Arm wird gehalten – im Halteraum

Auswertung - nach dem Schuss verstärkt ausatmen (2 - 3 Atemzüge)
- angereichertes CO_2 muss ausgestoßen werden

Entspannung - anschließend normale Atemzüge

Alle Armbewegungen ruhig und kontrolliert !

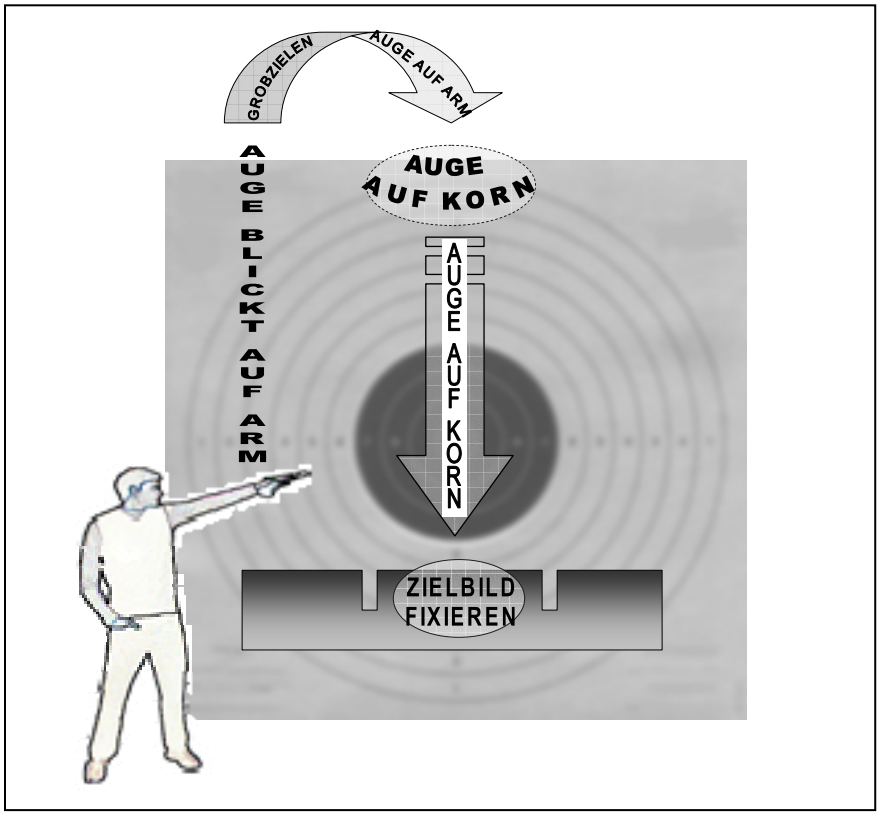


2.5. Das ZIELEN

Die 5 Phasen des Bewegungsablaufes "Doppelatmung" - Zielen:

Vorbereitungsphase		➢ Die Augen werden entspannt ➢ Ruheblick ➢ Nicht in ein grelles Licht schauen ➢ Nicht auf die Scheibe schauen
Auftaktphase	**Einatmen**	➢ Auge schaut auf Handrücken/Ruheblick ➢ Grobzielen – Korn wird im Kimmenausschnitt fixiert
	Ausatmen	➢ Auge schaut auf Handrücken / Ruheblick
	Atempause	➢ Grobzielen / Scheibe - oder Spiegeloberkante
Arbeitsphase	**Einatmen**	➢ Auge schaut auf Handrücken
	Ausatmen	➢ Auge übernimmt das Korn, das Feinzielen beginnt ➢ Auge fixiert Korn in der Kimme
Auslösephase	**Atmung Stop**	➢ Zielbild fixieren / Auge – Kimme – Korn – Scheibe
Nachhaltephase		➢ Nachzielen ➢ Auge auf das Korn – bessere Kontrolle

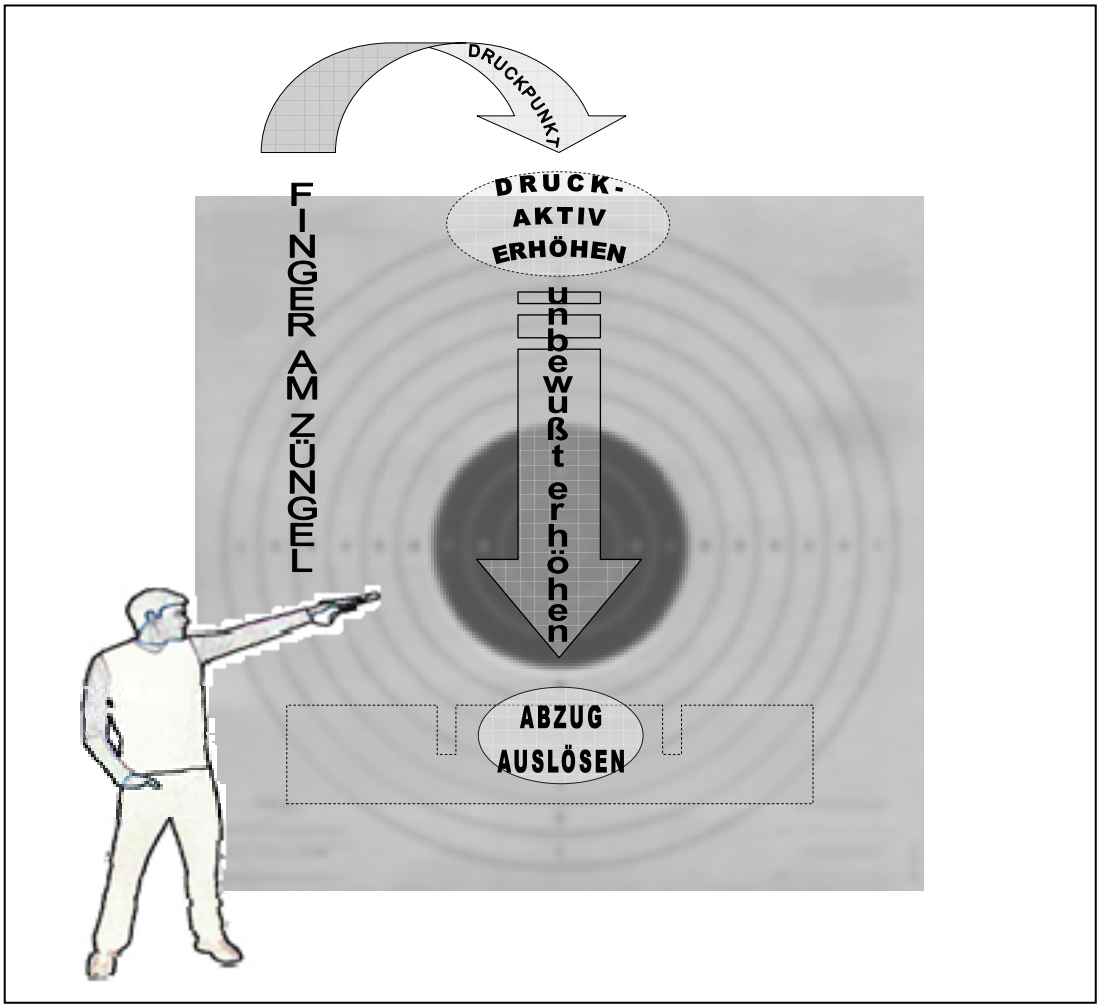
Auswertung Das Schussabkommen wird bestimmt durch die Stellung des Korns in der Kimme im Halteraum, unmittelbar vor dem Auslösen des Schusses.



2.6. Das ABZIEHEN

<u>Die 5 Phasen des Bewegungsablaufes "Doppelatmung" - Abziehen</u>:

Vorbereitungsphase		➢ Abzugsfinger beim Einrichten Kontakt zum Züngel
Auftaktphase	**Einatmen**	➢ Finger Kontakt zum Züngel
	Ausatmen	➢ Vorzug bis zum Druckpunkt
	Atempause	➢ Druckpunkt
Arbeitsphase	**Einatmen**	➢ Druck wird aktiv erhöht
	Ausatmen	➢ Abzugsgewicht wird unbewusst erhöht
Auslösephase	**Atmung Stop**	➢ Restgewicht wird unbewusst überwunden
Nachhaltephase		➢ Finger bleibt am Züngel ➢ Abzug entspannen



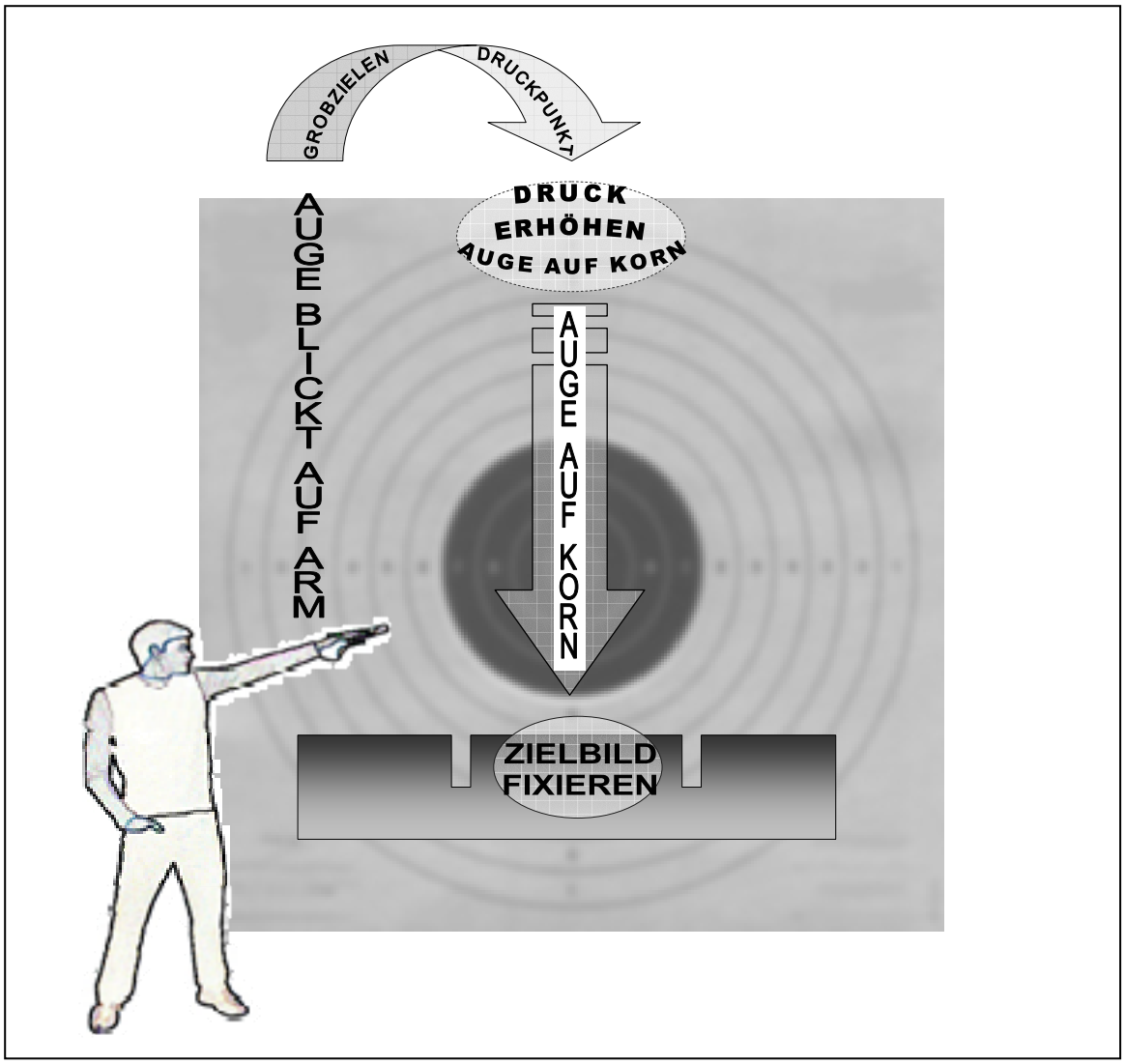
2.7. Die KOORDINATION

Die Koordination des Bewegungsablaufes sind die Technikelemente Zielen und Abziehen in Verbindung mit der Atmung und der Armbewegung.

Die 4 Technikelemente:

Atmung
Bewegung
Zielen
Abziehen

werden beim Anfänger in dieser Reihenfolge trainiert und im späteren Trainingsprozess immer wiederholt. Eine hohe Trainingshäufigkeit fördert die Automatisierung der einzelnen Technikelemente und fördert die Koordination des Gesamtablaufs.



2.8. Die Koordination in den 5 Phasen des Bewegungsablaufes

In der nachfolgenden Tabelle sind die einzelnen Technikelemente aufgeführt und entsprechend den 5 Phasen zugeordnet.

	Zeit sec	Atmung	Bewegung	Zielen	Abziehen
Vorbereitungs-phase	**ca. 4-7**	1. 1-3 mal durchatmen	**2.** Anschlag einrichten	**3.** Ruheblick	**4.** Finger am Züngel
Auftaktphase 1. Atemzug	**ca. 2-3**	**5.** tief Einatmen	**6.** Arm anheben	**7.** Auge auf Handrücken	**8.** Finger am Züngel
				9. Grobzielen	
	ca. 3-4	**10.** normal Ausatmen	**11.** Arm herabführen	**12.** Auge auf Handrücken	**13.** Vorzug ziehen
		14. verlängerte Atempause	**15.** Arm bleibt stehen	**16.** Grobzielen	**17.** Druckpunkt
Arbeitsphase 2. Atemzug	**ca. 2-3**	**18.** normal Einatmen	**19.** natürliche Armbewegung	**20.** Auge auf Handrücken	**21.** Druck aktiv erhöhen
	ca. 3-4	**22.** langsam Ausatmen	**23.** Arm herabführen	**24.** Auge fixiert bewusst Korn	**25.** Druck unbewusst erhöhen
Auslösephase	**ca. 3-4**	**26.** Atmung anhalten	**27.** Arm im Halteraum stoppen	**28.** Korn fixieren	**29.** Restgewicht ziehen
Nachhalte-phase	**ca. 2-3**	**30.** Atmung anhalten	**31.** Arm bleibt stehen	**32.** Auge bleibt auf Korn	**33.** Abzug entspannen
		34. Atmung aufnehmen	**35.** Arm herabführen	**36.** Auge schaut aufs Korn	

Technik-Leitbild

Luftpistole
Freie Pistole
Sportpistole

Material und Ausrüstung

Inhaltsverzeichnis

1. Material und Ausrüstung 3
1.1 Auswahl der Pistole 3
1.2 Der Pistolengriff 3
1.2.1 Schwerpunkte bei der Bearbeitung: 3
1.3 Griffbearbeitung – Praktische Schritte 4
1.3.1 GRIFFE – Visierlinie 4
1.3.2 GRIFFE - die Schießhand ohne Griff 5
1.3.3 GRIFFE – Handballenauflage 6
1.3.4 GRIFFE - Breite der Handgabel 7
1.3.5 GRIFFE - Handballen 8
1.3.6 GRIFFE - Position der Finger 9
1.3.7 GRIFFE - Fehlerquellen 10
1.4 Die Schießbekleidung 11

1. Material und Ausrüstung

1.1 Auswahl der Pistole

- Bei der Auswahl der Pistole sind folgende Punkte zu beachten:

  Gewichtsverteilung
  Einfache Verstellbarkeit des Abzugsmechanismus
  Verstellbare Visierelemente
  Möglichkeiten der Verstellung und Bearbeitung des Pistolengriffes

- Bei Luftpistolen beträgt die Geschossgeschwindigkeit bei:
  Pressluft ca. 150 m/s - 155 m/s
  CO2 Pistole ca. 160 m/s - 170 m/s

- Die Abstimmung (Anschießen) zwischen Pistolenlauf und Munition ist notwendig, wenn eine höhere Leistung erzielt werden soll

1.2 Der Pistolengriff

- das Motto lautet: Die Waffe schießt und der Schafft (Griff) trifft.
- Bei der Bearbeitung des Griffes zählen zuerst die Regeln der Sportordnung des DSB

1.2.1 Schwerpunkte bei der Bearbeitung:

- ein Pistolengriff wird immer von ***hinten nach vorne*** an die Hand angepasst
- ***Visierlinie*** (Auge/Kimme/Korn/Scheibe) verläuft gedacht über die Hand- bzw. Armmitte

- ***Handballenauflage*** bis zum Handgelenk !
- Hinterer Handballen als seitliche Fixierung, dabei muss der Griff in der ***Mitte der Handgabel*** eingesetzt werden

- ***Griffbreite*** gleich Handgabelbreite
- ***Daumen und Zeigefinger*** liegen ***parallel*** am Griff an
- ***Daumen und Zeigefinger*** haben ***gleiche*** Höhe

- Innere Handfläche anpassen:
- Breite, kräftige Hände - schlanker Griff
- Schmale, dünne Hände - normaler bis breiter Griff

- ***Mittleren Fingerglieder*** liegen ***90°*** zur Laufachse und ***mittig*** zum Abzugszüngel
- ***Mittel- und Ringfinger*** tragen die Waffe
- ***Der Daumen*** dient zur Stabilisierung
- ***Abzugsfinger*** kann am letzten Fingerglied am Griff leicht anliegen
- Das ***erste und zweite Fingerglied*** liegen nicht am Griff oder Pistole an !
- Das ***erste Fingerglied*** muss am Druckpunkt 90° zur Laufrichtung sein

1.3 Griffbearbeitung – Praktische Schritte

1.3.1 GRIFFE – Visierlinie

Pistole mittig in die Hand setzen

Visierlinie von vorne

Visierlinie von oben

Visierlinie von hinten

Schwerpunkte:

- Pistole ist mittig in die Handgabel zu setzen
- Korn - Kimme führen über die Mitte vom Handrücken und Unterarm zum Auge
- Daumen und Zeigefinger liegen parallel am Griff
- Kopfhaltung gerade zum Griff

1.3.2 GRIFFE - die Schießhand ohne Griff

Blick von vorne

Blick seitlich von oben

Blick direkt von oben

Blick seitlich von hinten

Blick von der Seite

Schwerpunkte:

- Daumen und Zeigefinger parallel
- Daumen und Zeigefinger haben ca. die gleiche Höhe
- Beim Mittelfinger bis kleinen Finger sind die mittleren Glieder 90° zur Hand gekrümmt
- Zeigefinger natürlich krümmen bis erstes Glied 90° zur Hand steht

1.3.3 GRIFFE – Handballenauflage

Handauflage mit Holzkitt verlängert

Handauflage kopiert und zwei Schrauben befestigt

Handauflage optimal / Luftpistole

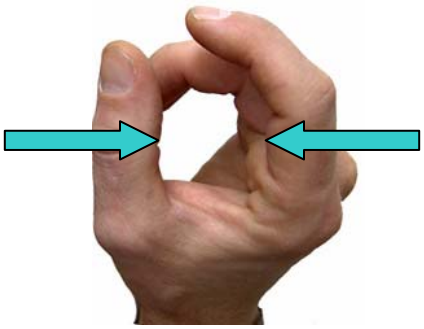
Handauflage zu kurz / Sportpistole

Handauflage optimal / Sportpistole

Schwerpunkte:

- Originalgriffe der Firmen meist zu kurz
- Handballenauflage kann bis zum Handgelenk verlängert werden
- Verlängerung gibt mehr Stabilität und mehr Druck von unten an die Hand

1.3.4 GRIFFE - Breite der Handgabel



das Maß zwischen Daumen und Zeigefinger (parallel) auf den Griff übertragen

Handgabel zu breit

Handgabel zu schmal

Handgabel bearbeitet

Schwerpunkte:

- Die Breite der Handgabel am Griff wird von der Hand übernommen
- Die Handgabel am Griff wird so breit, bis Daumen und Zeigefinger parallel am Griff anliegen

1.3.5 GRIFFE - Handballen

Handballen hat viel Platz im Griff

Blick von oben in die Hand
zum Handballen

schmale seitliche Anlage für Handballen optimal

Schwerpunkte:

- Im unteren Teil vom Griff muß genügend Platz sein für den Handballen
- Hintere seitliche Anlage für Handballen schmal halten - Visierlinie gerade

1.3.6 GRIFFE - Position der Finger

schräge Auflagefläche für Mittelfinger /
leichte Konturen für die Finger

Mittelfingerauflage optimal/
Mittleren Fingerlieder 90° zum Lauf
und mittig zum Abzugszüngel

beim Zeigefinger sind die ersten Glieder frei

Zeigefinger natürlich gekrümmt

Daumen und Zeigefinger haben ca. gleiche Höhe
und liegen parallel am Griff

Schwerpunkte:

- Daumen und Zeigefinger haben ca. gleiche Höhe
- Daumen und Zeigefinger liegen parallel am Griff
- Die ersten beiden Fingerglieder vom Abzugsfinger haben keinen Kontakt zum Griff
- Das dritte Fingerglied vom Abzugsfinger kann leichten Kontakt zum Griff haben
- Abzugsfinger (Zeigefinger) wird natürlich gekrümmt bis das erste Fingerglied ca. 90° zur Laufachse liegt
- Die Mittelfingerauflage ist auf der ganzen Breite auszufüllen
- Die mittleren Fingerglieder vom Mittelfinger und Ringfinger liegen ca. 90° zur Laufachse und mittig zum Abzugszüngel

1.3.7 GRIFFE - Fehlerquellen

Griff zu groß - Finger und Handrücken haben zu viel Luft
Daumen liegt zu hoch

Finger liegen nicht mittig zum Abzug
Handballen hat zu wenig Platz im Griff

Visierlinie
außer Mitte

Finger haben zu viel Luft
und greifen zu weit um den
Griff

Hintere seitliche Anlage zu dick
Handgabel schmal (li.), zu breit (re.)

Hintere seitliche Anlage zu dick

Schwerpunkte:

- Griff zu groß - Finger und Handrücken haben zu viel Luft — - Grifffestigkeit zu hoch
- Mittleren Fingerglieder liegen nicht mittig zum Abzug — - Griff wird nicht gleichmäßig umfaßt
- Handballen hat zu wenig Platz im Griff — - Griff wird nicht gleichmäßig umfaßt
- Visierlinie außer Mitte — - Handgelenk unter Spannung
- Finger greifen zu weit um den Griff — - beim Abziehen ist ein verdrücken möglich
- Hintere seitliche Anlage zu dick — - Visierlinie ist nicht in der Mitte
- Handgabel schmal — - Griff wird nicht gleichmäßig umfaßt

1.4 Die Schießbekleidung

- Möglichst immer ***gleiche*** Schießbekleidung
- ***Lockere***, atmungsaktive Schießbekleidung
- Feste Schuhe - mit einer glatten ***festen Sohle***
- Der Innenschuh möglichst nicht zu weich
- ***Gehörschutz*** ist "Pflicht" auch bei der Luftpistole
- Eine ***Schirmmütze*** sollte immer bei der Schießausrüstung sein

Sportpistole Duell

- Dynamische Disziplin
- Im Rhythmus 7 / 3 müssen 5 Schuss abgegeben werden
- Fertigstellung 45 Grad

©B.Georgi 2005

- **Technikelemente**

  - Anschlag
  - Bewegungsablauf
  - Atmung
  - Zielen
  - Abziehen
  - Koordination

©B.Georgi 2005

Anschlag

- Genauso wie bei Präzision; evtl. etwas breitere Fußstellung
- Mehr Körperspannung; bis 5. Schuss halten
- Waffe fest genug fassen

- Oberkörper und Hüfte bleiben bei Aufwärtsbewegung gerade
- Winkel zwischen Oberkörper und waffeführenden Arm muss immer gleich sein
- Nichtschießender Arm wird fixiert(Bund,Gürtel)

- Schießarm ist vor Scheibendrehung in 45 Grad Fertigstellung zu halten

Kopfhaltung

- Kopf ist aufrecht
- Augen schauen gerade über Visierlinie (keine Schielstellung)
- Nichtzielendes Auge lichtdurchlässig abdecken

©B.Georgi 2005

Bewegungsablauf

- Gekennzeichnet durch vertikale Bewegung

©B.Georgi 2005

6 Phasen

1. Vorbereitungsphase
2. Reaktionsphase
3. Beschleunigungsphase
4. Verzögerungsphase
5. Auslösephase
6. Nachziel und Rückkehrphase

Die einzelnen Phasen gehen weich ineinander über, so dass die Waffe ruhig und kontrolliert in den Halteraum geführt wird

©B.Georgi 2005

Vorbereitungsphase

1. Vorbreitungszeit vor Beginn der Serie

- 1 min. zum Laden der Waffe und gedankliche Abarbeitung des gesamten Bewegungsablaufs oder einzelnen Phasen (Ritual)
- Einnahme des Voranschlags genau zu der Zeit, wie zwischen den Schüssen (Zeitmesser Atmung)

2. Vorbereitungszeit zwischen den Schüssen

- 45 Grad Voranschlag
- Beibehaltung der Spannung
- Druckpunktnahme

©B.Georgi 2005

Reaktionsphase

- Zeit zwischen Scheibendrehung und Beginn des Anheben des Pistole
- Sollte ca. 0,2 sec.dauern
- Sie sollte so klein wie möglich gehalten werden

©B.Georgi 2005

Beschleunigungsphase

- Phase, in der die Waffe zügig angehoben wird
- Sie beginnt mit dem Anfang der Bewegung und endet mit der größten Geschwindigkeit
- Dauert ca. 0,6 sec.

©B.Georgi 2005

Verzögerungsphase

- Phase in der die Waffe abgebremst wird
- Sie beginnt mit der größten Geschwindigkeit und endet mit Beginn der Ruhephase
- Dauert ca. 1,0 sec.

©B.Georgi 2005

Auslösephase

- Sie beginnt mit dem Ende der Bewegung und endet mit dem Schuss
- Es ist die Zeit, die die Waffe im Halteraum steht
- Dauert ca. 1,0 sec.

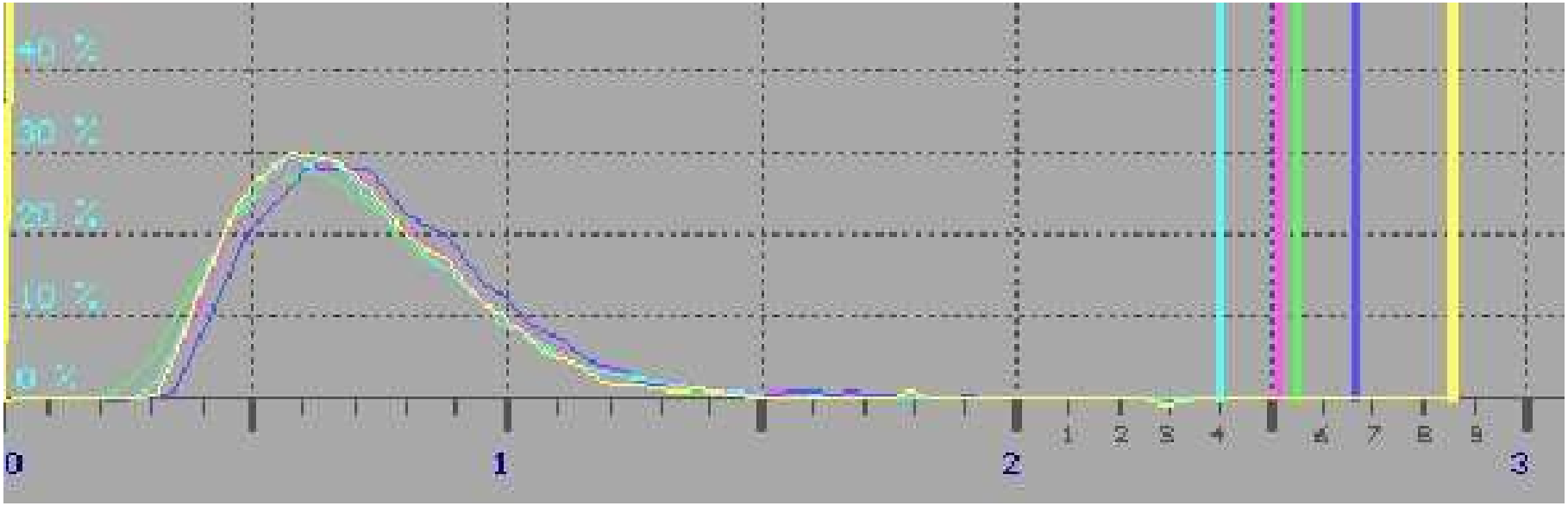
©B.Georgi 2005

Nachziel und Rückkehrphase

- Sie beginnt mit der Bewegung nach unten und endet in der Fertigstellung

©B.Georgi 2005

Grafik Bewegungsablauf



©B.Georgi 2005

Atmung

3 wesentliche Funktionen:

1. Optimale Versorgung aller Organe mit Sauerstoff
2. Unterstützung der speziellen Technik (Bewegungssteuerung)
3. Erregungssteuerung

©B.Georgi 2005

1.Optimale Sauerstoffversorgung

- Dies wird in der Disziplin SP vor bzw. zwischen den Schüssen realisiert
- Unterschied, ob auf elektronische (weniger Zeit zwischen den Serien aber mind. 1 Min.)oder manuelle Anlagen geschossen wird,d.h. Schütze muss Atmung an konkrete Bedingungen anpassen

©B.Georgi 2005

2. Unterstützung der Schießtechnik

- Atemrhythmus muss individuell erarbeitet werden und sollte immer gleich sein (WK, KWK, Training)
- Die Atmung in der Fertigstellung ist für den Schützen Zeitmesser, dadurch wird er von den Scheiben nicht überrascht

©B.Georgi 2005

Atemtechnik

- Mit dem Kommando „ Achtung“ langsam ausatmen und Waffe im gleichem Tempo in die Fertigstellung führen
- Scheibe (grün) wird im ausgeatmeten Zustand erwartet
- Beim Anheben des Armes einatmen und mit erreichen des Halteraumes Atmung unterbrechen
- Nach dem Schuss langsam ausatmen und dabei Waffe wieder in die Fertigstellung führen
- Dann individuell 1 oder 2 mal in der Fertigstellung ein- und ausatmen, so dass kurz nach Ausatmung die Scheibe wieder gedreht wird(grün) – hier ist die Atmung Zeitmesser
- Nach der Serie verstärkt ein- und ausatmen anschließend normale Atemzüge

©B.Georgi 2005

Atmung in der Fertigstellung

- Wie oft in der Fertigstellung geatmet wird hängt davon ab:
- wie lange der Schütze nach dem Schuss nachzielt
- wie langsam er die Waffe in die Fertigstellung zurückführt
- wie langsam er im Erregungszustand atmen kann
  Je nachdem, werden 1; 1,5 oder 2 Atemzüge in der Fertigstellung durchgeführt
- wichtig ist, dass der im Training eingeübte Atemrhythmus unter Erregung beibehalten werden kann

©B.Georgi 2005

Zielen

- Zielen heißt :

  Die Waffe mit Hilfe der Visierung und dem Auge so auf den Spiegel einzurichten, um mit größtmöglicher Genauigkeit das Scheibenzentrum zu treffen
- Bei optimalem Zielbild (Führungsgröße) Schuss auslösen
- Die weißen Striche der Scheibe „sitzen“ auf Visierung auf, d.h. der Halteraum ist in der 10 tief mittig zwischen den Strichen
- Blick auf Korn ; Spiegel unscharf
- In Fertigstellung ist Korn nicht in Kimme zu sehen (Feinkorn)
- Bei festem Handgelenk wird das Feinkorn in der Aufwärtsbewegung zu gestrichen Korn

©B.Georgi 2005

Zielvorgang

- Während der Vorbereitungszeit Waffe im Halteraum einrichten; Kimme und Korn in Übereinstimmung bringen
- Beim Herabführen in die Fertigstellung Ellbogen- und Handgelenk fixieren, so dass Korn mittig in Kimme bleibt
- Blick kann Waffe begleiten aber Kopf bleibt gerade
- Während der Fertigstellung nimmt Auge einen Ruheblick im vorderen Bereich der 25 m ein (vor Anlage; Scheibenfuß)
- Konzentration auf Scheibe oder Ampel (rot)
- Nach Scheibendrehung geht Arm nach oben und Auge der Waffe entgegen
- Auge erfasst die Visierung und fixiert sofort das Korn (Beginn der Abbremsphase) bis zum Brechen des Schusses
- Nach Schuss kurz nachzielen, Kimme und Korn wieder im Halteraum in Übereinstimmung bringen und Waffe Fertigstellung führen

©B.Georgi 2005

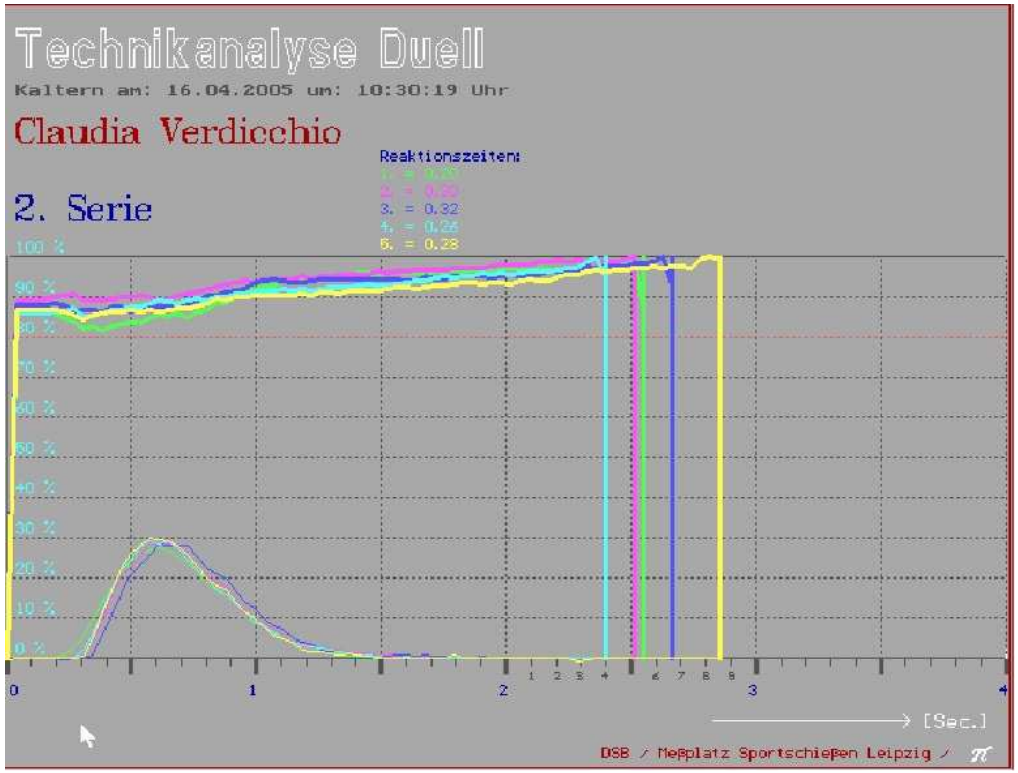
Abziehen

- Individuelle Einstellung des Abzugsgewichtes
  (Druckpunkt muss gehalten werden)
- 1. Fingerglied drückt geradlinig auf Mitte des Abzugszüngels
- 2. Fingerglied berührt nicht die Waffe

©B.Georgi 2005

Druckverlauf

- Aktive Druckpunktnahme in Fertigstellung ca. 2 sec. vor Scheibendrehung(während oder nach Ausatmung)
- Mit Aufwärtsbewegung Druck leicht verstärken
- Im Halteraum Schuss durch optimalem Zielbild auslösen
- Beim Nachzielen lässt Finger Abzug in Ausgangsposition zurück



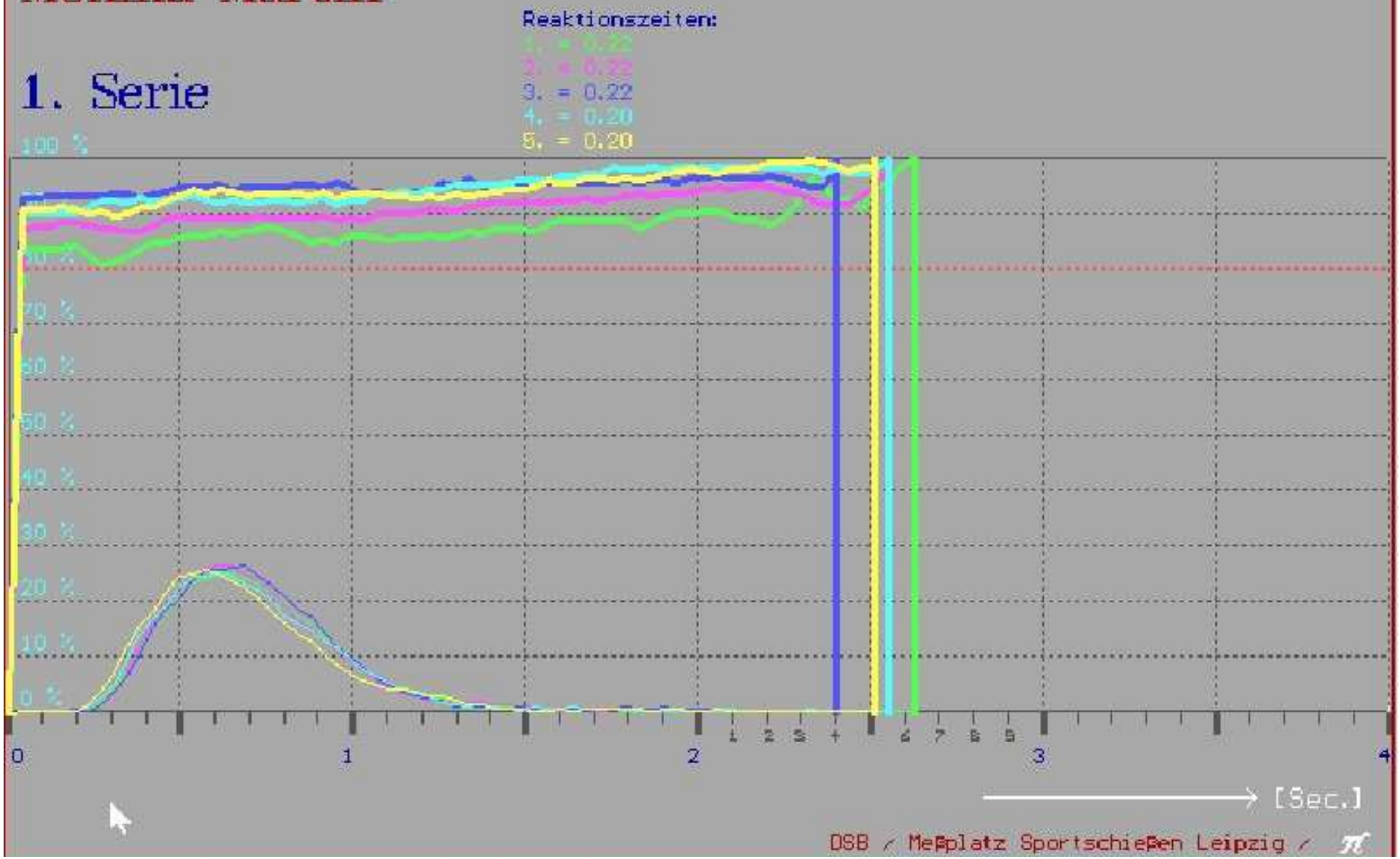
©B.Georgi 2005

Technikanalyse Duell

Kaltern am: 16.04.2005 um: 11:13:23 Uhr

Monika Martin

1. Serie



Technikanalyse Duell

Kaltern am: 17.04.2005 um: 09:40:43 Uhr

Sandra Hornung

3. Serie

Koordination

Phasen	Atmung	Bewegung	Zielen	Abziehen
Vor Serie	Einatmen	Trockenanschlag	Blick auf Korn	Finger am Züngel
	Ausatmen	Absetzen		
Vorbereitungsphase	tief einatmen (Bauchatmung)	Waffe in Halteraum führen	Blick auf Korn	Finger am Züngel
	langsam ausatmen	45 Grad Voranschlag / Spannung	Ruheblick	Druckpunktnahme
Reaktionsphase ca. 0,2 sec	zügig einatmen	schnell reagieren	Ruheblick	Druck halten
Beschleunigungsphase ca. 0,6 sec	zügig einatmen	Waffe anheben	Auge geht Waffe entgegen	Druck verstärken
Verzögerungsphase verstärken ca. 1,0 sec	leicht einatmen	Waffe kontrolliert anheben	Korn fixieren	Druck
Auslösephase ca. 1,0 sec	Atmung stoppen	Waffe im Halteraum stoppen	Korn fixieren- Zielbild **Nachzielen**	Schuss auslösen Abzug entspannen
Rückkehrphase ca. 1-3 sec	langsam ausatmen	Waffe herabführen, Spannung halten	Blick kann Waffe folgen	Finger am Abzug

©B.Georgi 2005

Schnellfeuer Pistole

Einführung:

Die Disziplin OSP gehört zu den fünf olympischen Pistolendisziplinen und wird den dynamischen Pistolendisziplinen zugeordnet. Sie wird durch Zeitlimitierung, Schnelligkeit bei hoher Präzision und ausgeprägtem Koordinationsvermögen charakterisiert. Wettkämpfe mit der OSP gibt er erst im Jugendalter (16 J. DSB-RL) und ab der Juniorenklasse bei den Deutschen Meisterschaften. Schießen mit KK-Pistole ist bereits ab dem 14. Lebensjahr erlaubt, und hier werden auch Disziplinen bis hin zur Deutschen Meisterschaft angeboten. Mit der Disziplin 5-schüssige Luftpistole, die dem Bewegungsablauf der Disziplin OSP gleicht, kann bereits ab dem 12. Lebensjahr trainiert und auf Meisterschaften geschossen werden (mit Ausnahmegenehmigung bereits ab dem 10 Lebensjahr).

Waffe und Griffe:

a) Länge, Breite Hohe sind festgeschrieben.
b) Visierlinie maximal 220 mm / Lauflänge maximal 153 mm.
c) Gewicht einschließlich Magazin maximal 1400 Gramm.
d) Griff wie bei der Sportpistole.
e) Abzugsgewicht mindestens1000 Gramm.
f) Die Laufachse muss im Anschlag über Daumen und Zeigefinger verlaufen.
g) Gasentlastung, Kompensatoren, Mündungsbremsen sind nicht erlaubt.
h) Mündungsgeschwindigkeit mindestens 250 m/s. Bezogen auf Munition für den Wettkampf

Wettkampf:

Jugend	16. Lebensjahr (nur RL DSB)	2 Halbprogramme :	3 Serien a 5 Schuss in 8 sec 3 Serien a 5 Schuss in 6 sec
ab Junioren B	17. Lebensjahr	2 Halbprogramme :	2 Serien a 5 Schuss in 8 sec 2 Serien a 5 Schuss in 6 sec 2 Serien a 5 Schuss in 4 sec

Bei sehr vielen Wettkämpfen in dieser Disziplin, vor allem auf internationalem Parkett, ist das besondere, dass an zwei Tagen geschossen wird; d. h. jeden Tag ein Halbprogramm

Das bedeutet:

- große psychische Belastung
- 1. Halbprogramm ob schlecht oder gut über Nacht verarbeiten.
- Ergebnisse der anderen verarbeiten (besonders wenn Ergebnisse sehr eng zusammen liegen)
- an zwei Tagen Höchstform bringen.
- dazu kommt als Abschluss noch das Finale

Der Anschlag:

Anforderungen an einen OSP Anschlag:

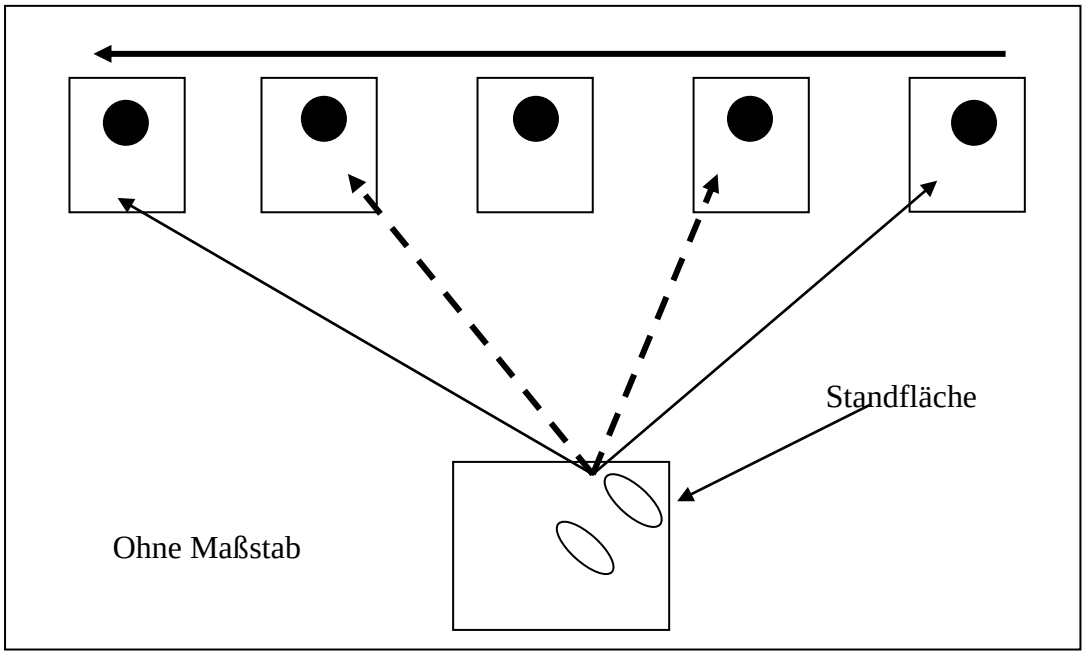
⇒ trotz vertikaler und horizontaler Bewegung in kurzer Zeit muss auf jeder Scheibe ein präziser Schuss in der Mitte (Halteraum) abgegeben werden.

⇒ trotz hoher Dynamik muss eine höchstmögliche Stabilität erreicht werden

⇒ der gesamte Körper muss die horizontale Bewegung unterstützen (Körperdrehung, keine Armdrehung)

Winkelverhältnis:

Der Rechtsschütze sollte seine Positionen im Standbereich rechts wählen und die Scheiben von rechts nach links beschießen. Position speziell bei Drehscheiben wichtig und bei der Drehung von rechts ist der Blick zu den Scheiben immer frei.



Standfläche Mitte Stand 1,5 x 1,5 Meter

Stellung Schütze: **als Rechtsschütze in der Standfläche rechts**

Einrichten: zwischen zweiter und vierter Scheibe (Null-Stellung)

Bei der Horizontalen Bewegung von Scheibe 1 zu 5 sind ca. 7 Grad Weg

Aufbau des äußeren Anschlages:

⇒ Aufstellung / Schießtisch , Grundstellung im rechten Bereich

⇒ Einrichten zwischen 2 / 4 Scheibe, Körper Fixieren , dann aufziehen zur 1. Scheibe. (Drehung aus der Hüfte, Oberkörper bleibt eine Einheit)

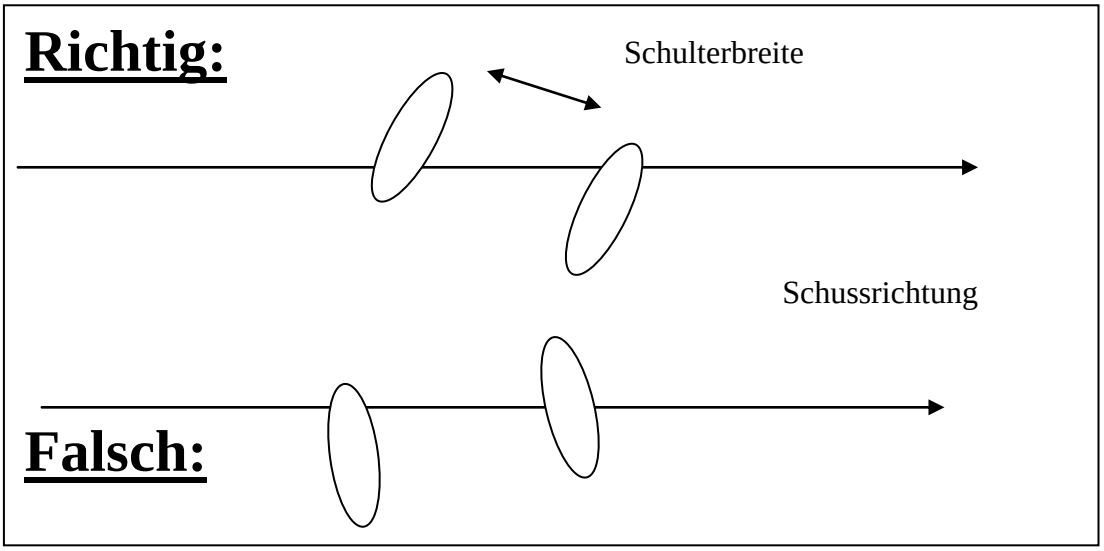
⇒ So aufziehen und in Fertigstellung gehen, dass beim schnellen hochführen der Waffe die Scheibenmitte erscheint.

⇒ Optimales Winkelverhältnis zwischen den 5 Scheiben (6. Scheibe)

⇒ Die Stabilität des Körpers wird bestimmt durch die Fußstellung und die Verteilung des Körpergewichtes auf die Beine (Standbein 2/3). Entscheidend auch für die Drehung des Körpers.

Fußstellung:

Rechtsschützen



⇒ Linker Fuß leicht nach vorne gesetzt, niemals nach hinten
⇒ (Effekt einer gespannten Feder bei Ausrichten auf die erste Scheibe)

⇒ Hüfte und Schulter bilden mit Fußstellung eine Ebene, Fußstellung etwa Schulterbreite

⇒ Gewicht soll zu zwei Drittel auf dem vorderen Bein (Standbein) ruhen

Körper und Kopfhaltung:

⇒ Körperhaltung aufrecht (keine Rücklage, Voraussetzung spezielle Kondition)

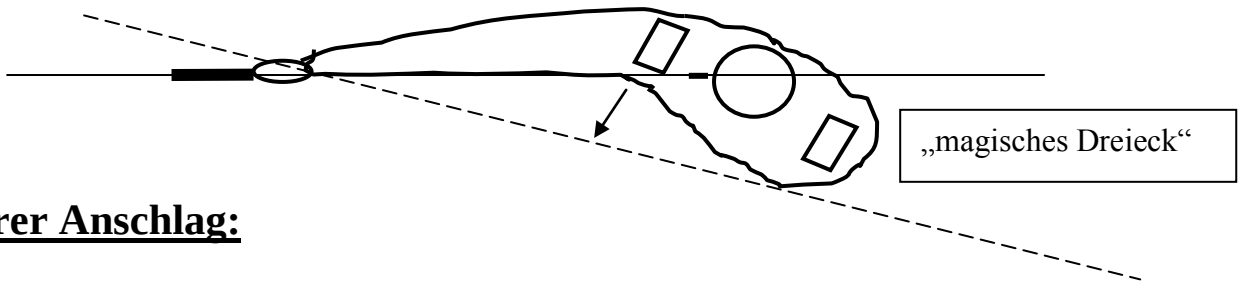
⇒ Schwerpunktlinie des Körpers direkt hinter dem Standbein

⇒ Kopfhaltung gerade (Achtung keine Schielstellung der Augen)

⇒ Der Rechtsschütze dreht sein Kinn in Richtung rechter Schulter

⇒ Der linke Arm wird am Körper fixiert (linke Schulter nicht hochziehen)

⇒ Durch dieses magische Dreieck verliert der Rückstoß einen Großteil seiner Energie. Muskelverhältnis zum Drehen von Scheibe 1-5 wird zudem noch präziser.



Innerer Anschlag:

⇒ Muskelspannung wesentlich höher als bei einem Präzisionsschützen (Bewegung)

⇒ Um eine saubere und korrekte Waffenführung in der Horizontalen Bewegung zu erreichen, ist es erforderlich, dass unmittelbar vor der Abgabe des 1. Schusses (stehen im Halteraum) das Schultergelenk fixiert wird.

Die Atmung:

Wie in allen Schießdisziplinen erfüllt die Atmung auch in der Disziplin OSP zwei wesentliche Funktionen:

⇒ die optimale Sauerstoffversorgung aller Organe während des gesamten Schießablaufes.

⇒ Unterstützung der speziellen Schießtechnik

Optimale Atmung zwischen den Serien:

Entscheidend hierbei ist die Regeneration und Versorgung des Körpers mit Sauerstoff zwischen den einzelnen Serien.

Ein wesentlicher Aspekt ist die Anlage auf der die Wettkämpfe geschossen werden:

Mechanische Anlagen: in der Regel reicht die Zeit aus
+ normale Atmung
+ manuelle Anzeige ist zeitaufwendig

Elektronische Anlagen: Zeit sehr knapp bemessen
+ bewusst tiefe Atmung
+ Regelwerk mindestens eine Minute Pause

Zum leichteren Verständnis müssen wir uns kurz mit dem

Schießtechnischer Ablauf befassen:

⇒ Die Atmung unterstützt auch bei der OSP den technischen Ablauf einer Serie

⇒ Als erstes kommt vom Kampfrichter das Kommando „Laden“

⇒ Der Schütze hat nun eine Minute Zeit um alle Vorbereitungen zu treffen

+ Magazin Laden
+ die nächste Serie Mental vorbereiten (Zeit, Schwerpunkte, Atmung usw.) (Hand heben oder zählen, aber immer Ablaufatmung)
+ nach ca. 40 – 45 Sek in die Waffe fassen und Fertigladen
+ Nach einer Minute kommt das Kommando Achtung (rotes Licht)
  + es wird gezählt 3, 2, 1, Start
    ⇒ bei 1 muss die Waffe im 45 Grad Winkel stehen
    ⇒ Nach dem Kommando Start dauert es noch 4 sec.
    ⇒ Bei Scheibendrehung oder grünem Licht darf der Arm erst bewegt werden.

Die erste Bewegung findet in der Vertikalen Richtung statt und führt bis zum 1. Schuss

Danach die horizontale Bewegung zum Beschießen der weiteren vier Scheiben und Simulation eines 6. Schusses.

Koordination Atmung und OSP Serie:

Wie passe ich meine Atmung dem vorgeschriebenen Ablauf an?

⇒ Erarbeiten eines individuellen Atemtechnik
⇒ Muss automatisiert werden, d. h.

+ immer gleich = Training, Wettkampfnahe Einheiten, Kontrollserien, Kontrollwettkämpfe

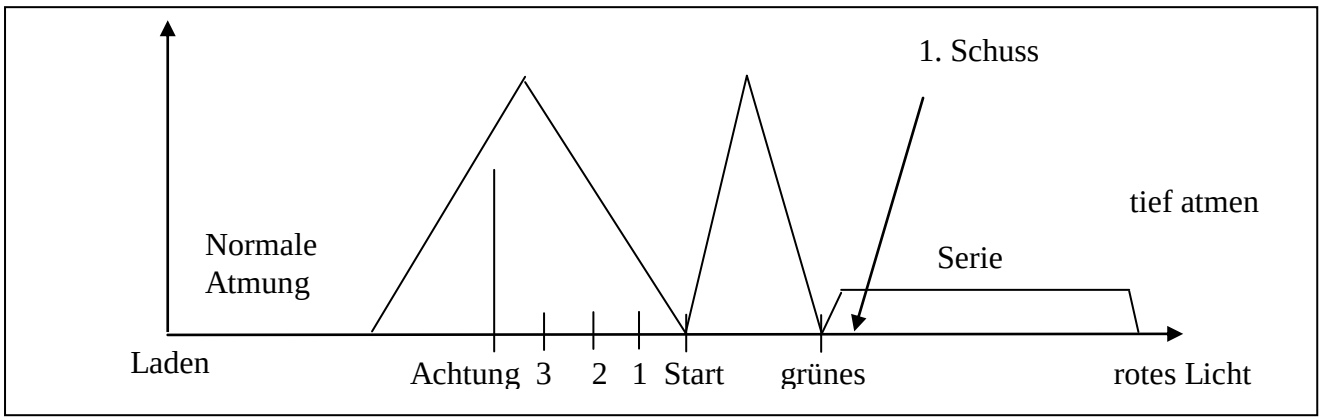
Achtung: Eine gewisse Flexibilität in der Atmung muss erhalten bleiben, da unterschiedlich gezählt und gestartet werden kann.

Man muss dann in der Lage sein, sich dem Tempo anzupassen.

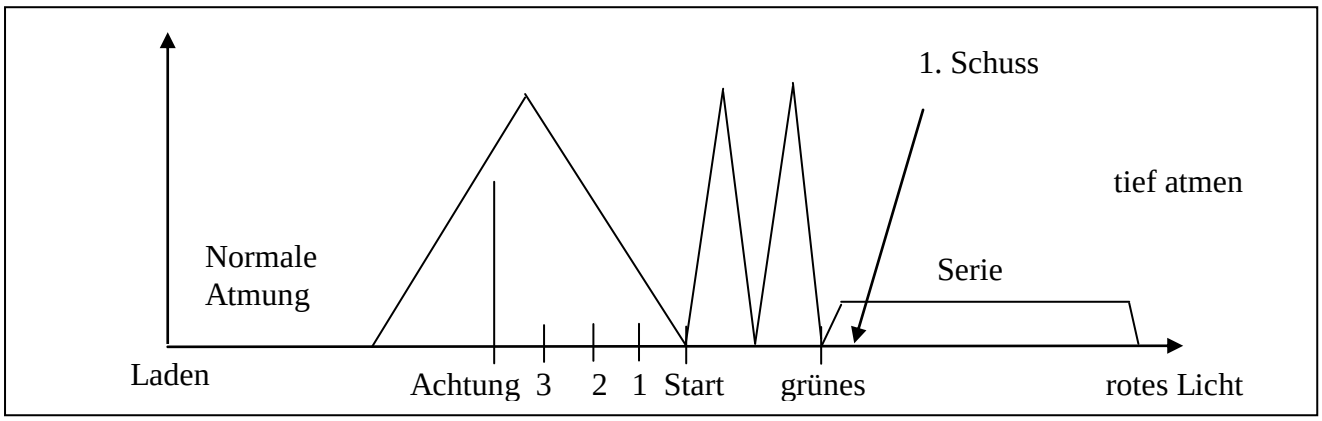
Grundprinzipien der OSP - Atmung:

Folgender Ablauf wird angedacht:

⇒ Während der 1. Minute wird normal geatmet, außer bei den 2 – 3 Trockenserien, hier wird der Atemrhythmus dem Wettkampfrhythmus angepasst.
⇒ Mit dem Kommando „ Achtung“ atmet der Schütze ein.
⇒ Während des Zählens (3, 2, 1 ausatmen) gleichzeitig dabei herabführen der Waffe
⇒ Bei Kommando „ Start“ einatmen, ausatmen, oder Doppelatmung und Scheibendrehung erwarten.



⇒ Es ist auch möglich nach dem letzten Ausatmen noch eine kurze Zwischenatmung einzubauen



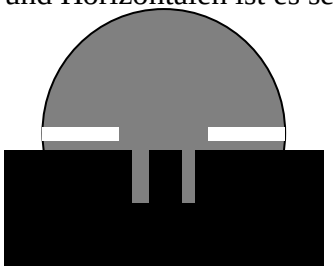
Das Zielbild:

Unter Zielen versteht man den Vorgang zwischen Auge, Visiereinrichtung und Ziel eine Übereinstimmung zu erreichen.

Wettkampfreglement in der Disziplin OSP schreibt vor:

⇒ offene Visierung Kimme und Korn, und eine definierte Schießscheibe

Durch die Dynamik der Disziplin mit einer Bewegung in der Vertikalen und Horizontalen ist es sehr schwer immer das optimale Visierbild beizubehalten.



Optimales Zielbild

Halteraum kurz unter den weißen Strichen

Wie sieht ein richtiges Visierbild aus:

⇒Die Tiefenschärfe des Auges ist auf das Korn ausgerichtet.

⇒Die Scheibe ist unscharf

⇒Die Weißen Striche auf der Scheibe sitzen auf der Visierung auf.

+ das heißt, die Waffe ist auf das untere Drittel der Zehn angeschossen
+ der Halteraum ist in der Mitte der Scheibe zwischen den beiden weißen Strichen
+ das nichtzielende Auge wird mit einer Lichtdurchlässigen Blende abgedeckt.

Welche Visiereinrichtung wählen:

Es ist sehr viel auf dem Markt,(Visierverlängerungen, verschiedene Korngrößen verstellbare Kimmenblätter.)

+ hierzu ist zu sagen, das es kein feste optimale Größe gibt.
+ Jeder Schützen muss es selber ausprobieren.

Grundsätzlich ist zu sagen:

⇒ Je feiner und je länger die Visiereinrichtung ist, umso größer muss das Können des Schützen sein.

Beschaffenheit der Visiereinrichtung:

Kornstärke:

Von 1,7 mm bis 3,0 mm

Kimmenausschnittbreite:

Von 1,9 mm bis 3,4 mm (es muss immer genügen Kontrollweis vorhanden sein)

Tipp für Anfänger:

Man sollte am Anfang nichts an der Waffe verändern
Im Laufe der Zeit wenn man die Waffe beherrscht ausprobieren

Das Abziehen:

Abzugsgewicht:

- ⇒ Es wird ein Direktabzug mit einem geringen Vorweg von 1 – 2 Millimetern verwendet.
- ⇒ Der Vorzugsweg sollte nicht zu hart, ca. (500 – 600 Gramm) eingestellt sein,
- ⇒ Das Abzugsgewicht ist laut Wettkampfregeln auf mindestens 1000 Gramm festgelegt.

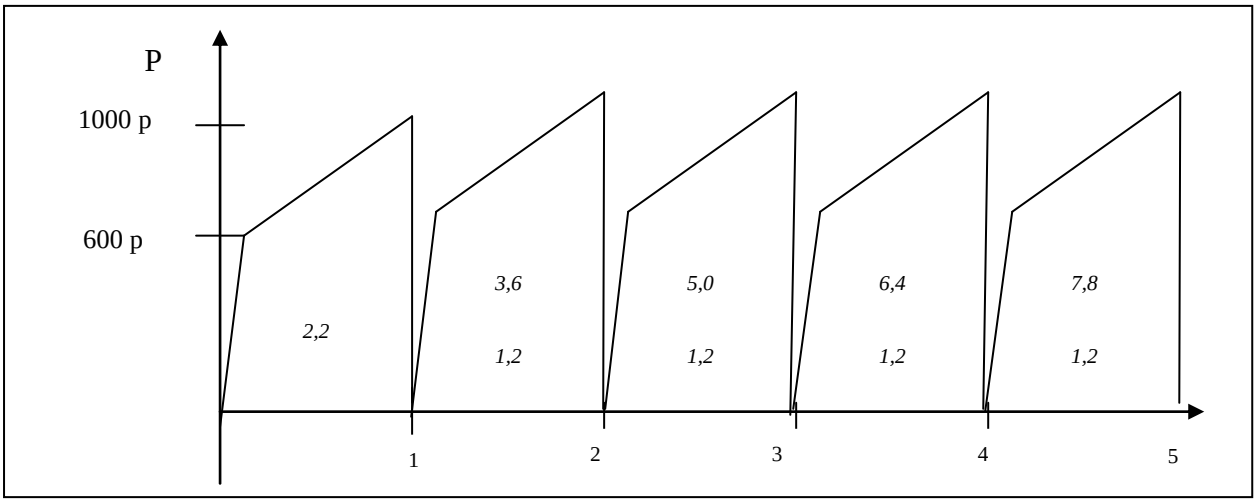
Charakteristik des Abzugsvorganges:

- ⇒ Der Abzugsfinger wird in der Ausgangsstellung an das Abzugszüngel angelegt zieht den Vorzug weg und sofort nach brechen jeden Schusses wird der Vorgang so schnell wie möglich wiederholt.

Ein typischer Anfängerfehler ist die Aufgabe des Kontaktes während der horizontalen Bewegung.(Der Abzugsfinger geht nach vorne verliert den Kontakt zum Druckpunkt und beim nächsten Abziehen kommt es zu Verreißen des Schusses.)

Optimaler Serienverlauf:

⇒ Bei jeder Serie ist der Abzugsvorgang ein gleichmäßiger, sich bei jeder Scheibe wiederholender Prozess der bei 6 und 4 sec nur jeweils schneller wird.



Der Abzugsfinger öffnet sich unmittelbar nach brechen des Schusses und geht sofort wieder auf den Druckpunkt. Die Druckverlaufskurve wie sie oben zu sehen ist verdeutlicht dieses noch genauer. Bei der Bewegung von Scheibe zu Scheibe wird jeweils der Druck weiter verstärkt und sollte beim Erreichen des nächsten Halteraumes bei über 900 Gramm liegen.

Die Intervalle verkürzen sich entsprechend in der 6er und 4er Serie

Merke:

Der Abzugsvorgang muss sich im Laufe des Trainings automatisieren und wird vom Zielbild bestimmt.

Wichtig:

Nach brechen jeden Schusses muss sofort ohne Verzögerung der Vorzug vorgezogen werden.

Voraussetzung dazu:

Individuell angepasster Griff, der die optimale Lage des Abzugfingers am Abzugszüngerl wesentlich beeinflusst

Schnellfeuertechnik OSP

Thema: Beschreibung der vertikalen und horizontalen Bewegung in der Disziplin Schnellfeuer.

Ziel: Nach diesem Unterricht soll jeder in der Lage sein, den Bewegungsablauf in der Praxis anwenden zu können.

Horizontale

Vertikale Bewegung

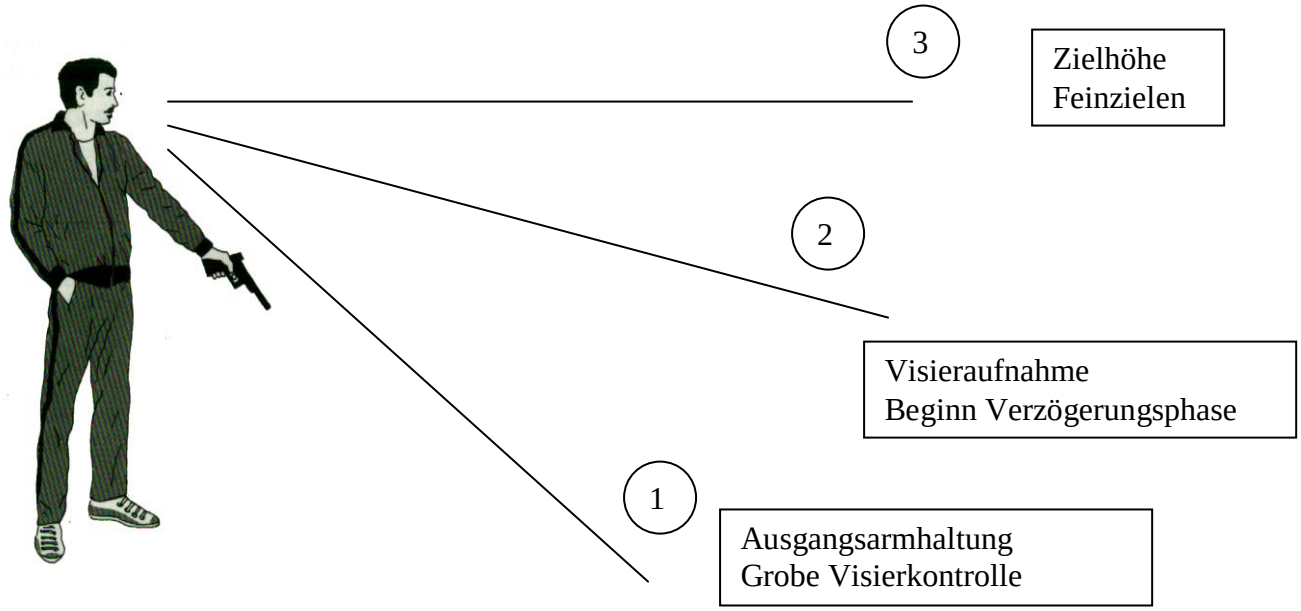
Vertikale Bewegung:

- Bewegung bis zur Abgabe des ersten Schusses
- entspricht dem Ablauf wie beim Duellschießen

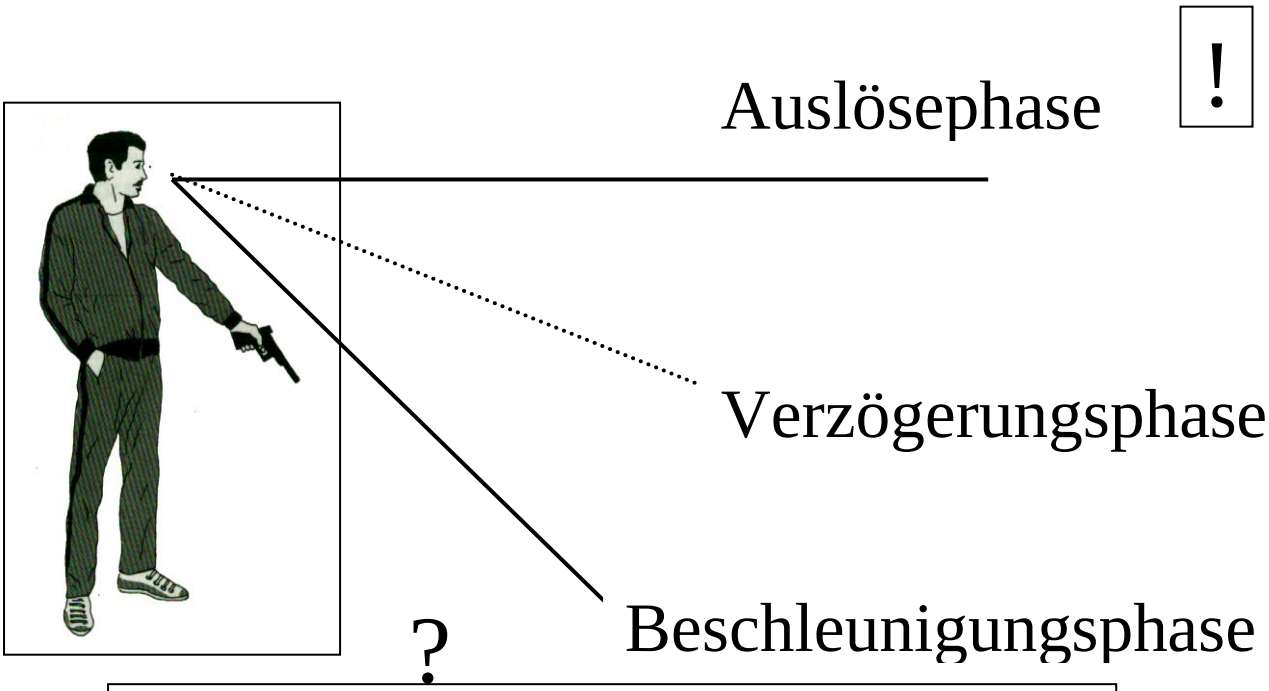
Horizontale Bewegung:

- Bewegung zum Beschießen der weiteren 4 Scheiben
- Die Bewegung ist OSP-spezifisch

Vertikale Bewegung:



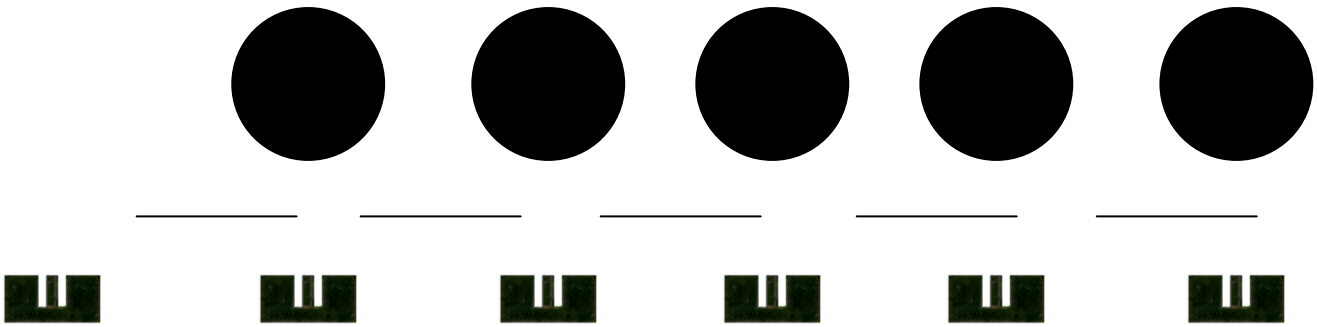
! = Verriegeln der Waffe, Drehung



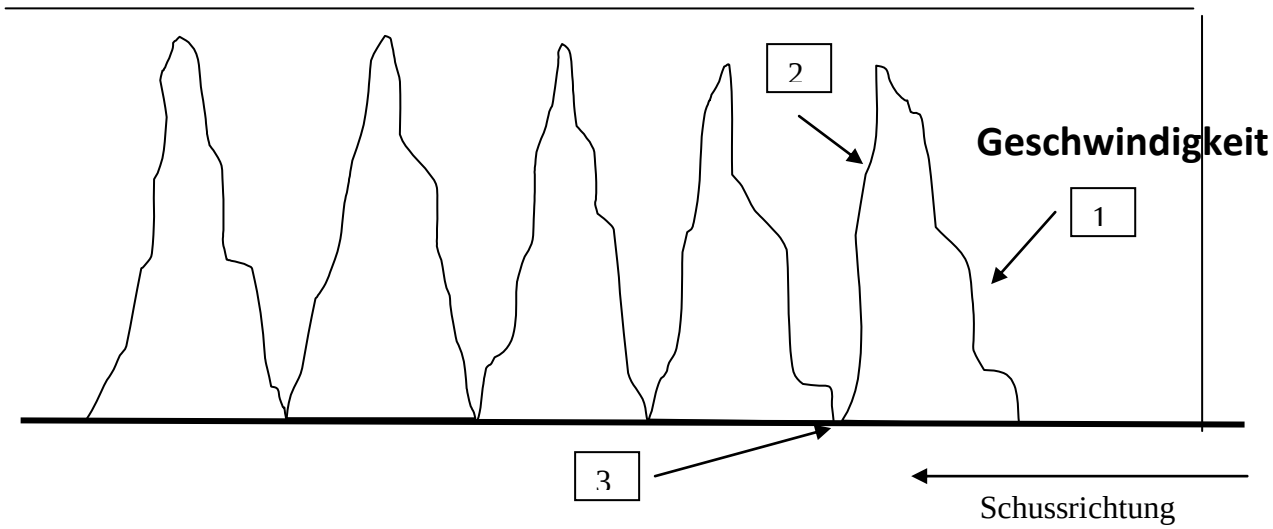
? = Reaktionsphase

Gute Reaktion ist Voraussetzung für einen koordinierten Zeitablauf für jeden einzelnen Schuss im 8, 6, 4, Sekunden.

Horizontaler Bewegungsablauf

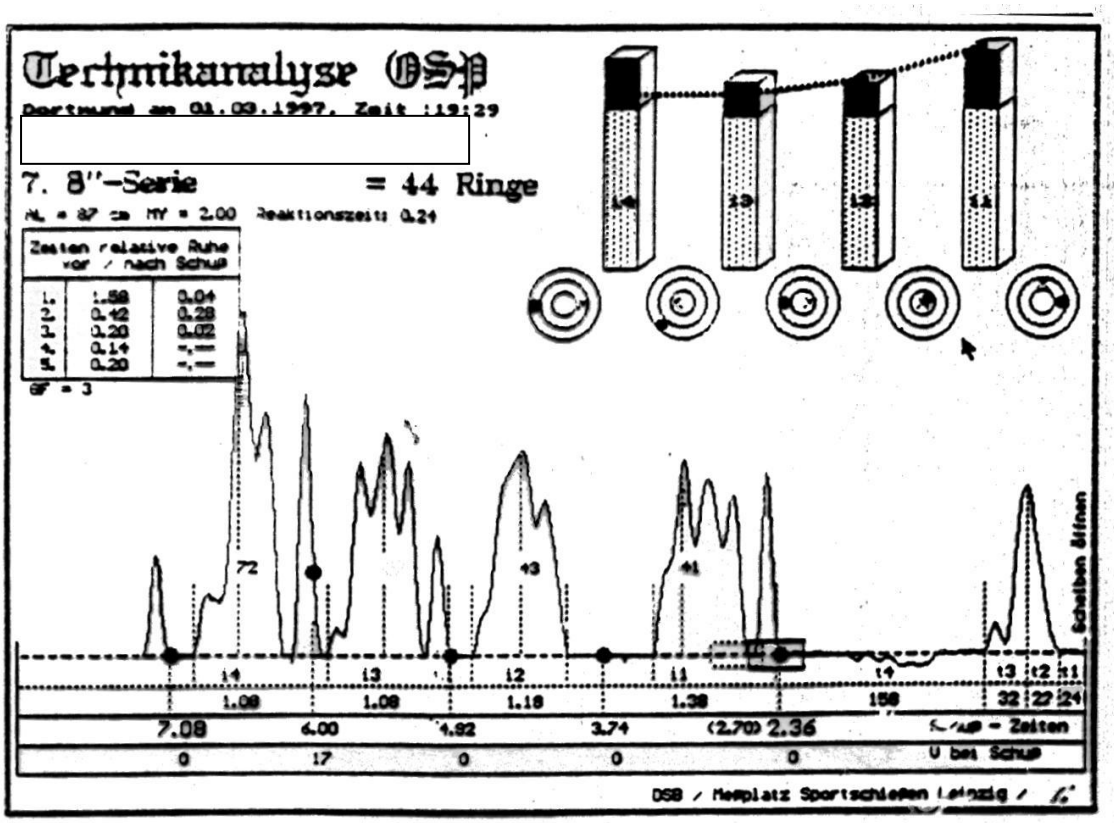


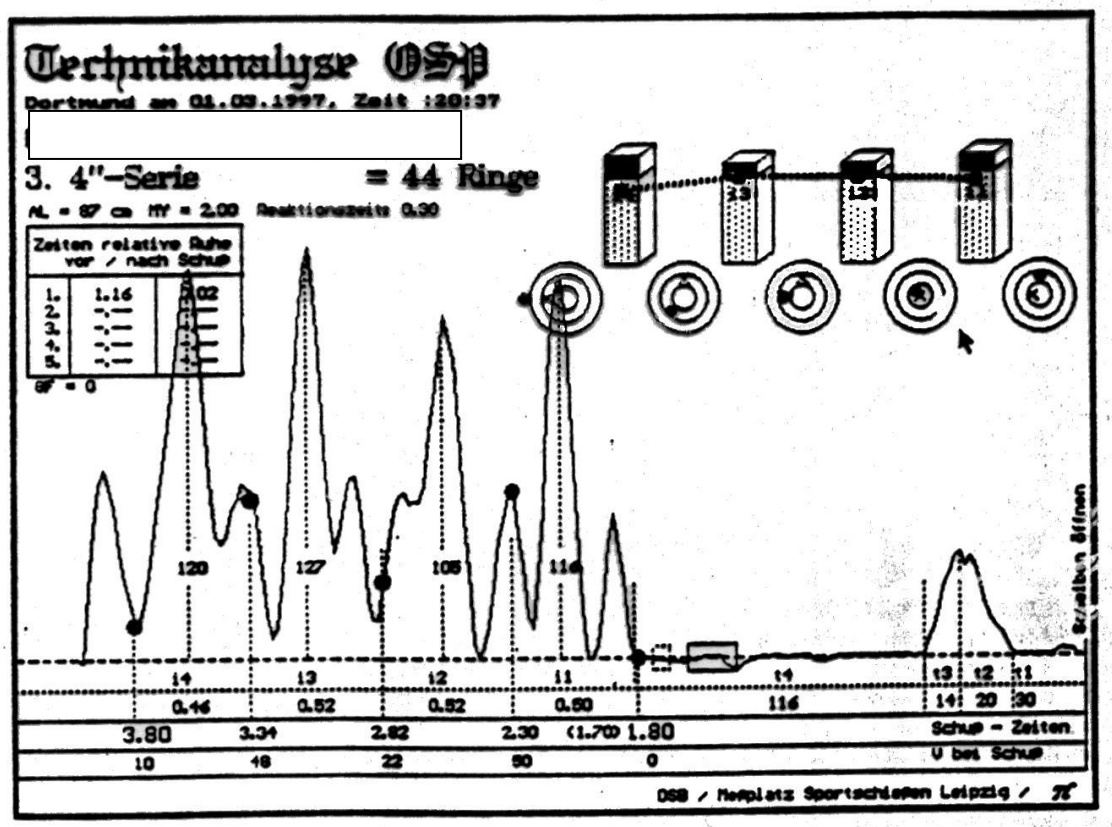
Bewegungslinie Visier



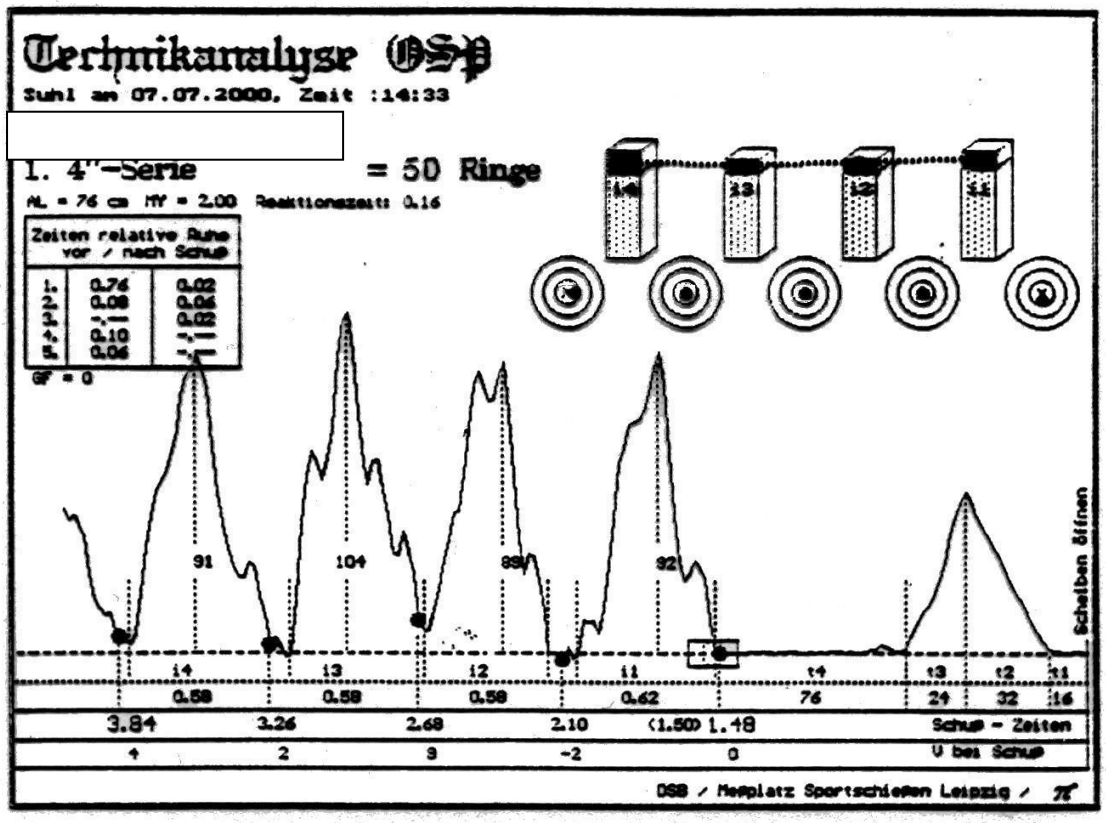
1	**Beschleunigungsphase**
2	**Verzögerungsphase**
3	**Ruhephase (Schuß)**

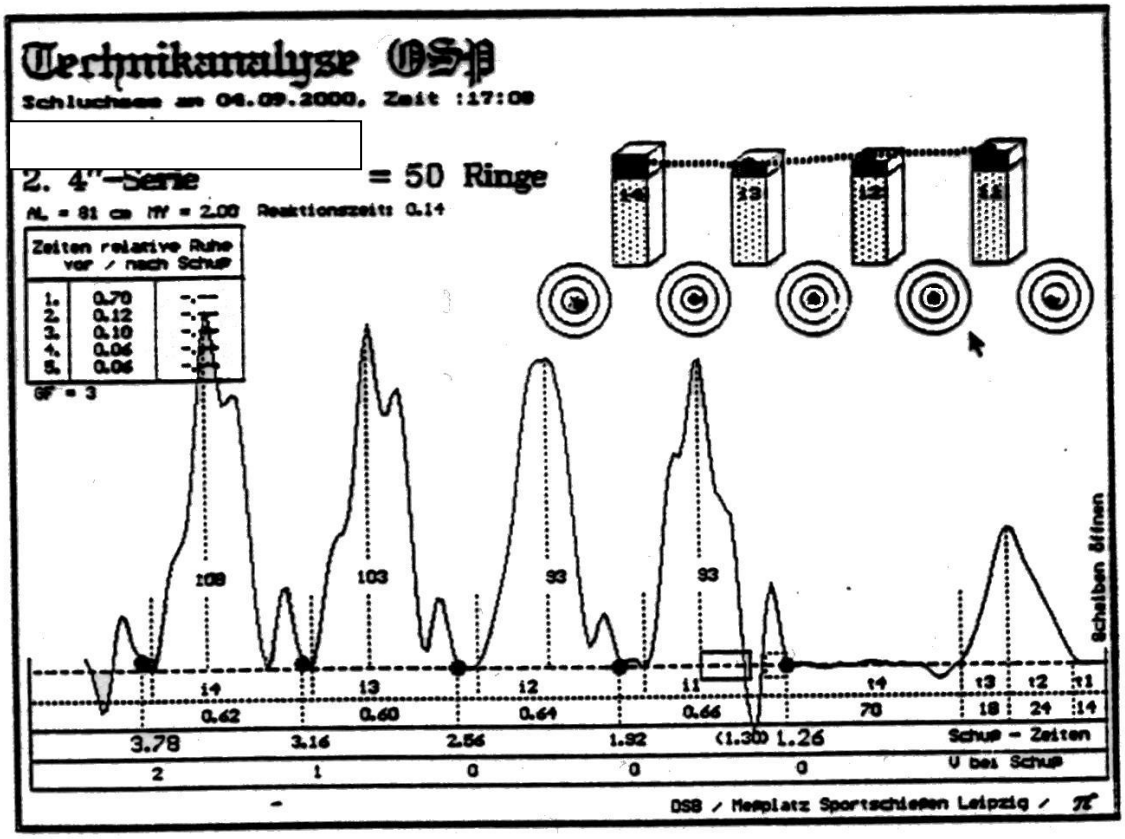
Technikanalysen





Technikanalysen





Wichtig:

Der 6. Schuss sollte immer simuliert werden um einen sauberen 5. Schuss zu gewährleisten

Kornbreite:	Als Anfänger erst einmal von der Firma übernehmen Individuell bei jedem Schützen unterschiedlich Allgemein 1,7 – 3,0 mm Kornbreite
Kimmenausschnitt:	je nach Kornbreite
Reaktionszeit:	0,1 – 0,12 Sek sollte erreicht werden

1. Schuß:	8 Sek	2,2 – 2,4 Sek
	6 Sek.	1,9 – 2,2 Sek
	4 Sek	1,6 – 1,7 Sek

Intervall:	8 Sek	1,4 Sek	(2.2) letzter Schuss bei 7.8 Sek
	6 Sek	1.0 Sek	(1.9) letzter Schuss bei 5.9 Sek
	4 Sek	0,55 Sek	(1.6) letzter Schuss bei 3.8 Sek

Merke:

Die Geschwindigkeit des Bewegungsablaufes muss so schnell in den 8,6,4, Sekunden gewählt werden, dass ich auf jeder Scheibe einen sauberen kontrollierten Schuss abgeben kann.

Sind noch Fragen zu diesem Thema ?

Jeder sollte sich mit einer Stoppuhr heute noch hinsetzen und sein Zeitgefühl überprüfen und schulen.

Anmerkungen

Gedanken zum OSP Schützen von Andreas Trommer

1. **Ausrüstung und Gerät**:

- keine zu enge Bekleidung
- Schießschuhe, gerade Sohle, sauberes Fußbett, **großer Zeh am Boden**
- Schießarm keine Einschränkung durch Bekleidung
- Abdeckung nichtschießendes Auge, Schießbrille, Mütze.
- Stoppuhr
- Handdeo gegen Schweißbildung
- Waffe mit Magazinen gegebenenfalls Ersatzwaffe (Ersatzteile)
- Waffenöl, Reinigungsgerät, Inbusschlüssel, Schraubenzieher,
- Munition,
- Leistungsbuch, Schreibstift.

2. **Trockentraining:**

- komplette Ausrüstung wie im Wettkampf
- nur Üben von Phasen
- Einrichten und Atmung bis Fertighaltung
- vertikale Bewegung mit Auslösen 1. Schuss
  + Reaktionsphase, + Beschleunigungsphase + Verzögerungsphase
- horizontale Bewegung (drehen aus der Hüfte ohne Abziehen)

Zeittraining:

- Schulen des Zeitgefühles für 8, 6, 4 Sekunden.
- in 8, 6, 4 Sekunden zum Beispiel:
- 8 Sekunden 1 und 2 und 3 und 4 und 5 mit weichem Übergang
- 6 Sekunden 1 und 2 und 3 und 4 und 5 mit hartem Übergang
- 4 Sekunden 1 2 3 4 5
- 1. Schuss sollte kommen bei ca. :

8 Sekunden	2,2 - 2,4 Sekunden
6 Sekunden	1,9 - 2,2 Sekunden
4 Sekunden	1,6 - 1,7 Sekunden

- Schulung Reaktionszeit, (z. B. Licht mit Interwallschaltung)

4. **Vorbereitung Schießtraining**:

- kompletter Anzug
- Kopf muss frei sein, keine Zeitnot, Stunden fest einplanen.
- Zweite Person für Kommandos
- 10 - 20 Minuten mental auf die gestellten Aufgaben und Ablauf vorbereiten

3. **Die Minute vor dem Schuss:**

- Mit dem Kommando Laden, Starten der Stoppuhr.
- Patronen einzeln aus der Schachtel nehmen und mitzählen
- Überprüfen richtige Lagerung der Patronen im Magazin
- beginn mit Zählen Rhythmus der Serie
  + offen stehend zu den Scheiben
  + Magazin und Waffe bereits in der Hand
  + unterstützen Zählen mit Kopfnicken
  + ca. nach 35 bis 40 Sekunden Laden und einnehmen Anschlag
  + beim Kommando Achtung (rotes Licht) auf 1. Scheibe danach senken des Armes in die Fertighaltung bis zum Kommando Start
  + Kommando Start (Arm in der Fertighaltung)
  + Atmung
  + grünes Licht (Drehung) annehmen der Scheibe

4. **Annehmen der Scheibe:**

- richtiger Atemrhythmus
- Reaktionsphase (kann überall trainiert werden)
- Auge ruht im vorderen Bereich, so dass Drehen oder Licht wahrgenommen werden kann.
- Nach Reaktionszeit geht Waffe hoch und Auge dem Korn entgegen
- Fixierung auf das Korn
- Beschleunigungsphase, Verzögerungsphase.

5. **Training:**

- In den ersten 3-5 Monaten muss der absolute Schwerpunkt das Schießen auf stehende Scheibe sein, ich muss in der Lage sein, dass ich im Training ständig 49 – 50 Ringe schießen kann denn 6 und 4 sec ist alles nur etwas schneller .
- Beginne jedes Training mit einer Probeserie und einem Halbprogramm unter Wettkampfbedingungen, Serien schriftlich festhalten.
- Schachtelschießen: beginne mit 5 x 8 sec. , 3 x 6 sec. ,2 x 4.
- Steigere die Verhältnismäßigkeit im Laufe der Training auf 2 x 8 sec. , 3 x 6 sec. , 5 x 4.
- Üb den 1. Schuss mit Übergang dabei stellst du die Anlage auf Duell (3 / 7)
  + hochfahren 1. Scheibe 1.Schuss, 2.Scheibe 2.Schuss
  + einrichten hochfahren 1.Scheibe 3.Schuss, 2.Scheibe 4.Schuss
  + einrichten hochfahren 1.Scheibe 5.Schuß 2.Scheibe Klick.

15 Minuten Pause

- Am Ende des Training beginne mit einer Probeserie und einem Halbprogramm unter Wettkampfbedingungen, Serien schriftlich festhalten

- Auswerten Training und Führen Leistungsbuch

+ was war gut, was war schlecht, was muss ich das nächste Mal besser machen.

Habe ich alles richtig gemacht ?

Aufzeichnungsblatt

Name: _____ **Vorname:** _____ **Datum:** _____

Wettkampf: _____ **Ort:** _____

Uhrzeit 1. Halbprogramm: _____ **Uhrzeit 2. Halbprogramm:** _____

1. Halbprogramm:

Probe:

8 Sekunden:

6 Sekunden:

4 Sekunden:

2. Halbprogramm:

Probe:

8 Sekunden:

6 Sekunden:

4 Sekunden:

1. Halbprogramm _____ **2. Halbprogramm** _____ **Gesamt:** _____

Bemerkungen: _____

_____

_____

_____

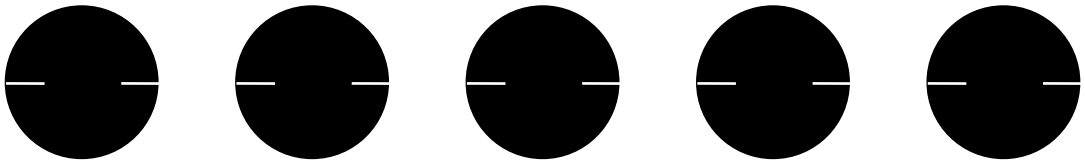
Leistungskurve

Name:_____Vorname_____

60 Schuß																								
600																								
599																								
598																								
597																								
596																								
595																								
594																								
593																								
592																								
591																								
590																								
589																								
588																								
587																								
586																								
585																								
584																								
583																								
582																								
581																								
580																								
579																								
578																								
577																								
576																								
575																								
574																								
573																								
572																								
571																								
570																								
569																								
568																								
567																								
566																								
565																								
564																								
563																								
562																								
561																								
560																								

Scheiben für Trockentraining Entfernung von der Grundlinie

1 Meter



Trainingsmethoden

Luftpistole

Freie Pistole

Sportpistole(Präzision)

Erstellt von Jan-Erik Aeply, Landestrainer im BSSB

Inhaltsverzeichnis

1. Methoden der Vermittlung 3

2. Allgemeine Trainingsmethoden 4

3. Grundlagen- & Techniktraining LP, FP, SP(Präz.) 4

3.1 Trainingsmethoden 5

3.1.1 Anschlagfindung ... 5

3.1.2 Atmung &Bewegung ... 6

3.1.3 Zielvorgang ... 7

3.1.4 Druckverlauf ... 8

3.1.5 Koordination ... 9

3.2 weitere Trainingsmethoden im Bereich Grundlagen-& Techniktraining 9

3.2.1 ABKOMMENSANALYSE ... 9

3.2.2 RHYTHMUSTRAINING ... 11

3.2.3 SELBSTEINSCHÄTZUNG ... 11

3.2.4 PHASENTRAINING ... 11

4. Leistungstraining LP, FP, SP(Präz.) 12

4.1 Trainingsmethoden 12

4.1.1 ABKOMMENSANALYSE ... 12

4.1.2 RINGZAHLVORGABEN ... 12

4.1.3 FEHLERURSACHENANALYSE ... 12

4.1.4 KOMPLEXAUFGABEN ... 12

5. Wettkampfnahes Training LP, FP, SP(Präz.) 13

5.1 Trainingsmethoden 13

5.1.1 STARTPHASE ... 13

5.1.2 ENDPHASE ... 13

5.1.3 STUFENPROGRAMM ... 13

5.1.4 STÖRFAKTOREN ... 13

1. Methoden der Vermittlung

Methoden der Vermittlung	anwendbar bei			Voraussetzung Trainer	Voraussetzung Sportler	Leistungs-ebene	Zeit/ Aufwand	Wirkung	Beispiel
	Grund lagen	Aufbau	Leistung						
Vorführen Demonstration	x	x		-Kenntnis über Anschlagaufbau	keine	Verein Gau Bezirk	gering	-Entstehung einer Bewegungs-vorstellung	-Aufbau äußerer Anschlag
Bewegungsanweisungen	x	x		-Sachkenntnis -Autorität -Fachsprache	-Aufmerksamkeit -Vertrauen in Trainer	Verein,Gau Bezirk,Land Bund	sehr gering	-meist unreflektierte Ausführung	-breite Fußstellung -langsame Arbeitsphase
Bewegungsversuche	x	x		-Sachkenntnis -gute Beobachtung	-„Forscherdrang“	Verein Gau Bezirk	sehr groß	-„Aha“-Erlebnisse -Erfahrungen sammeln	-Nullstellung finden -Phasentraining
Aufgaben stellen	x	x	x	-Kenntnisse über Sportler	-Aufgabe muss zu bewältigen sein	Verein,Gau Bezirk,Land Bund	normal	-großer Lernerfolg -Selbstvertrauen stärken	-Zielbild aufzeichnen -Stufenschießen
Einsatz visueller Mittel	x	x	x	-Technische und fachliche Kenntnisse über die Geräte	-Bereitschaft und Vertrauen in das Gerät	Verein,Gau Bezirk,Land Bund	groß	-großer Lernerfolg	-Video zur Anschlagsfindung
Einsatz von Messinstrumenten	x	x	x	-Technische und fachliche Kenntnisse über die Geräte	-Bereitschaft und Vertrauen in das Gerät	Gau Bezirk,Land Bund	sehr groß	-großer Lernerfolg -Feinkorrektur	-Scatt -Druckverlauf
Fremdbeobachten	x	x	x	-Sachkenntnis -Detailkenntnis	-Beobachtungs-gabe -Sachverständnis	Verein,Gau Bezirk, Land	normal	-Auge und Geist für das Wesentliche	-Beobachten von Spitzenschützen
Stationsbetrieb mit Aufgaben	x	x		-Sachkenntnis	-Ernsthaftigkeit	Verein,Gau Bezirk,	gering	-Lernerfolg durch eigenes Erarbeiten	-Stationen mit Technikaufgaben
Schießspiele und Wettkampfsimulation	x	x	x	-Sachkenntnis -Kenntnisse über Sportler	-Ernsthaftigkeit -entsprechender Leistungsstand	Verein,Gau Bezirk,Land Bund	normal	-spielerisches Lernen -Streßbewältigung	-Stufenschießen -Kontramatch
Psychologisches Training (Psychotest)		x	x	-Fachkenntnisse über Psychologie -Fachsprache	-Konzentration -Leistungstand	Bezirk,Land Bund	normal	-Verbindung Körper-Geist	-Atemgymnastik -Senso-Control

2. Allgemeine Trainingsmethoden

Trainingsmethoden

Technik	Leistung	Spezielle Kondition
➢ weiße Scheibe	➢ Startphase	➢ Haltetraining
➢ ohne Beobachtung	➢ Endphase	➢ spezielle Gymnastik
➢ mit Beobachtung	➢ Rhythmustraining	
➢ Trockentraining	➢ Schießspiele	
➢ Abkommensanalyse	➢ mit Vorgaben	

3. Grundlagen- & Techniktraining LP, FP, SP(Präz.)

Alle aufgeführten speziellen Trainingsmittel dienen dem Training im Grundlagenbereich. Mittels der Ganzlernmethode werden die einzelnen leistungsbestimmenden Faktoren der Leistungsstruktur in der methodischen Reihe vom „Einfachen zum Schweren“ entwickelt. Die Technikelemente werden mit dem Ziel trainiert, einen hohen Beherrschungsgrad im Zusammenwirken zu erreichen.
Ziel:

- Ausprägung eines hohen Grundleistungsniveaus und notwendiger Belastungsverträglichkeit;
- Entwicklung einer hohen Leistungsbereitschaft, Zielstrebigkeit, Gewissenhaftigkeit und der Bereitschaft zur schnellen Steigerung des Belastungsumfangs mit höchsten Qualitätsansprüchen bei jedem Schuss.
- Eine Trainingseinheit sollte mind. 20 Schuss umfassen.

3.1 Trainingsmethoden

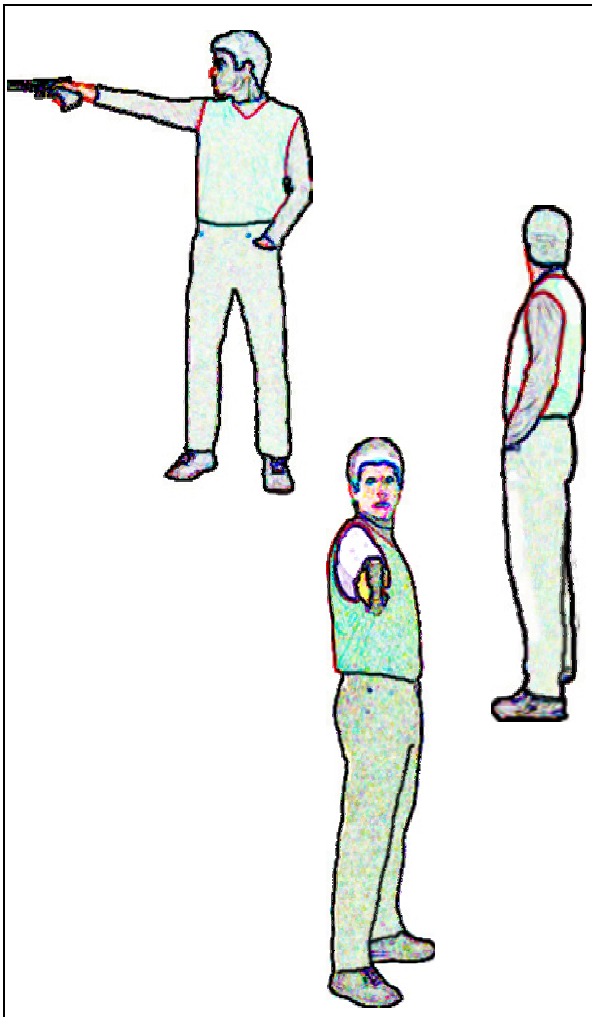
3.1.1 Anschlagfindung

ANSCHLAG TT
(TT auf weiße Scheibe oder Spiegel)

ANSCHLAG wS
(ohne Beobachtung auf weiße Scheibe)
Finden der individuell optimalen Fußstellung, Körperhaltung und Kopfhaltung. Richtiges Umfassen der Waffe, nach jeweils 5 Schuss Waffe ablegen, Stand verlassen, kurze Pause, danach neu einarbeiten.

ANSCHLAG oB
(ohne Beobachtung auf Ringscheibe)
Finden der individuell optimalen Fußstellung, Körperhaltung und Kopfhaltung. Richtiges Umfassen der Waffe, nach jeweils 5 Schuss Waffe ablegen, Stand verlassen, kurze Pause, danach neu einarbeiten.

ANSCHLAG mB
(mit Beobachtung auf Ringscheibe)
Finden der individuell optimalen Fußstellung, Körperhaltung und Kopfhaltung. Richtiges Umfassen der Waffe, nach jeweils 5 Schuss Waffe ablegen, Stand verlassen, kurze Pause, danach neu einarbeiten.



Kopfhaltung
- ➢ unbedingt **gerade** Kopfhaltung
- ▪ Gleichgewicht
- ▪ Optimale Sehschärfe
- ▪ **keine Schielstellung** der Augen

- ➢ verlängerte Visierlinie (Korn-Kimme) verläuft über Handrücken (Mitte) und Unterarm zum Auge

Arm- und Schulterhaltung
- ➢ Schultern natürliche Spannung
- ➢ **Schultern bleiben gerade über dem Fuß - natürliche Stellung**
- ➢ Arm- und Handgelenk werden "fixiert" (Schießarm)
- ➢ freier Arm wird fixiert (Tasche, Gürtel)

Körperhaltung
- ➢ aufrechte Körperhaltung
- ➢ Körpergewicht gleichmäßig auf beide Beine verteilen
- ➢ leichte Rücklage zum Gewichtsausgleich ist möglich
- ➢ **Oberkörper und Hüfte werden nicht verdreht!**

Fußstellung
- ➢ "parallele" natürliche Fußstellung
- ➢ ca. schulterbreite Fußstellung
- ➢ "steiler" Anschlag
- ➢ **Schulterachse ca. Schußrichtung**
- ➢ **gedachte Linie:**
  Scheibe - Vorderfuß - Ferse

3.1.2 Atmung &Bewegung

Die Atmung bildet die Grundlage des technischen Bewegungsablaufes. Durch die beiden Atemzüge der sog. "Doppelatmung" wird der Bewegungsablauf zeitlich koordiniert.

ATMUNG & BEWEGUNG TT
(TT auf weiße Scheibe oder Spiegel)
Tiefes Einatmen mit Armbewegung über die Scheibe, langsames Ausatmen und langsames Absenken des Armes bis zum Zwischenstopp (im Bereich Scheiben-/Spiegeloberkante).
Beim 2. Atemzug normal einatmen und über langsames ausatmen (Ventilatmung) den Arm kontrolliert in den Halteraum führen.

ATMUNG & BEWEGUNG wS
(ohne Beobachtung auf weiße Scheibe)
Finden der individuell optimalen Ein- und Ausatmungstiefe in Verbindung mit einer langsamen kontrollierten Armbewegung **ohne Zielbild**.
Automatisierung des Atem- und Bewegungsrhythmus.

ATMUNG & BEWEGUNG oB
(ohne Beobachtung auf Ringscheibe)
Finden der individuell optimalen Ein- und Ausatmungstiefe in Verbindung mit einer langsamen kontrollierten Armbewegung.
Automatisierung des Atem- und Bewegungsrhythmus **mit Zielbild**
- saubere Koordination von Atem- und Bewegungsstop im Halteraum

ATMUNG & BEWEGUNG mB
(mit Beobachtung auf Ringscheibe)
- bewusste Konzentration auf den Atemrhythmus in Verbindung mit dem Bewegungsablauf
- präzise Auftakt- und Arbeitsphase **mit Zielbild**
- saubere Koordination von Atem- und Bewegungsstop im Halteraum

Die 5 Phasen des Bewegungsablaufes "Doppelatmung" - Armbewegung:

Vorbereitungs-phase		➢ Grundspannung ➢ **Grifffestigkeit überprüfen**
Auftaktphase	**Einatmen**	➢ Arm anheben – über die Scheibe
	Ausatmen	➢ **Arm langsam herabführen** bis ca. Scheiben- oder Spiegeloberkannte
	Atempause	➢ **Arm bleibt stehen**
Arbeitsphase	**Einatmen**	➢ Natürliche Bewegung des Armes - Brustkorberweiterung
	Atempause	➢ Spannung halten
	Ausatmen	➢ **Arm langsam herabführen** - in den Halteraum
Auslösephase	**Atmung Stop**	➢ **Armbewegung stoppt**! - im Halteraum
Nachhaltephase		➢ Arm wird gehalten – im Halteraum

3.1.3 Zielvorgang

Der leistungsbestimmende Faktor "Zielen" mit der Führungsgröße "Zielvorgang" wird als Teilbewegung der Koordination als nächstes Element systematisch erarbeitet und gefestigt.
Ziel:
- Bewusstes Erfassen des Visierbildes in den einzelnen Phasen:
  > Ruhephase des Auges im Bereich Kimme/Handrücken in der Auftaktphase
  > bewusste Konzentration auf das Korn in der Arbeitsphase
  > Zielbild in der Auslösephase fixieren

ZIELVORGANG TT
(TT auf weiße Scheibe oder Spiegel)

ZIELVORGANG wS
(ohne Beobachtung auf weiße Scheibe)
- Bewusstes Erfassen des Visierbildes **ohne Zielbild** in den einzelnen Phasen:
  > Ruhephase des Auges im Bereich Kimme/Handrücken in der Auftaktphase
  > bewusste Konzentration auf das Korn in der Arbeitsphase
  > Zielbild in der Auslösephase fixieren

ZIELVORGANG oB
(ohne Beobachtung auf Ringscheibe)
- bewusste Konzentration auf Visierung **mit Zielbild** in den einzelnen Phasen:
  > Ruhephase des Auges im Bereich Kimme/Handrücken in der Auftaktphase
  > bewusste Konzentration auf das Korn in der Arbeitsphase
  > Zielbild in der Auslösephase fixieren
- Auslösen des Schusses bei optimalem Zielbild

ZIELVORGANG mB
(mit Beobachtung auf Ringscheibe)
- bewusste Konzentration auf das Korn in der Arbeitsphase
- präzise Phasengestaltung
- Auslösen des Schusses bei optimalem Zielbild
- Kontrolle der Trefferlage

Die 5 Phasen des Bewegungsablaufes "Doppelatmung" - Zielen:

Vorbereitungs-phase		➢ Die Augen werden entspannt ➢ **Ruheblick** ➢ Nicht in ein grelles Licht schauen ➢ **Nicht auf die Scheibe schauen**
Auftaktphase	**Einatmen**	➢ Auge schaut auf **Handrücken/Ruheblick** ➢ **Grobzielen** – Korn wird im Kimmenausschnitt fixiert
	Ausatmen	➢ Auge schaut auf Handrücken / Ruheblick
	Atempause	➢ **Grobzielen** / Scheibe - oder Spiegeloberkante
Arbeitsphase	**Einatmen**	➢ Auge schaut auf Handrücken
	Atempause	
	Ausatmen	➢ Auge übernimmt das Korn, das **Feinzielen** beginnt ➢ **Auge fixiert Korn in der Kimme**
Auslösephase	**Atmung Stop**	➢ Zielbild fixieren / Auge – Kimme – Korn - Scheibe
Nachhaltephase		➢ Auge auf das Korn – bessere Kontrolle

3.1.4 Druckverlauf

Das Training des leistungsbestimmenden Faktors „Abziehen“, basierend auf dem teilautomatisierten Ablauf des Zielvorganges als letzter methodischer Schritt.
Ziel:
- Bewusstes Erlernen eines gleichmäßigen Druckverlaufs vom Anlegen des Fingers über das aktive Druckverstärken bis zum Auslösen des Schusses über das Zielbild;
- Ausprägung von Gewissenhaftigkeit, von Mut und Entschlossenheit.

DRUCKVERLAUF TT
(TT auf weiße Scheibe oder Spiegel)
- Druckpunktaufnahme am Ende der Auftaktphase
- aktives Druckverstärken zu Beginn der Arbeitsphase
- entschlossenes Auslösen des Abzugs nach Kontrolle der Visierung

DRUCKVERLAUF wS
(ohne Beobachtung auf weiße Scheibe)
- Druckpunktaufnahme am Ende der Auftaktphase
- aktives Druckverstärken zu Beginn der Arbeitsphase
- entschlossenes Auslösen des Abzugs nach Kontrolle der Visierung

DRUCKVERLAUF oB
(ohne Beobachtung auf Ringscheibe)
- Druckpunktaufnahme am Ende der Auftaktphase
- aktives Druckverstärken zu Beginn der Arbeitsphase
- entschlossenes Auslösen des Abzugs nach Kontrolle des Zielbildes

DRUCKVERLAUF mB
(mit Beobachtung auf Ringscheibe)
- Druckpunktaufnahme am Ende der Auftaktphase
- aktives Druckverstärken zu Beginn der Arbeitsphase
- entschlossenes Auslösen des Abzugs nach Kontrolle des Zielbildes
- Gleichmäßigkeit der Auslösephase
- Trefferkontrolle

Die 5 Phasen des Bewegungsablaufes "Doppelatmung" - Abziehen:

Vorbereitungs-phase		➢ **Abzugsfinger** beim Einrichten Kontakt zum **Züngel**
Auftaktphase	**Einatmen**	➢ Finger Kontakt zum Züngel
	Ausatmen	➢ **Vorzug** bis zum **Druckpunkt**
	Atempause	➢ **Druckpunkt**
Arbeitsphase	**Einatmen**	➢ Druck wird aktiv erhöht
	Atempause	
	Ausatmen	➢ **Abzugsgewicht** wird unbewusst erhöht
Auslösephase	**Atmung Stop**	➢ **Restgewicht** wird unbewusst überwunden
Nachhaltephase		➢ Finger bleibt am Züngel

3.1.5 Koordination

Die Technikelemente Abziehen und Zielen in Verbindung mit der Atmung verschmelzen zur Bewegungshandlung als Ganzes.
Ziel:
- Die Teilbewegungen werden räumlich und zeitlich miteinander abgestimmt und als einheitliche Bewegungshandlung zur rationellsten Abgabe des Schusses;
- Finden der individuell rationellsten Lösung der Bewegungsaufgabe mit höchsten Qualitätsansprüchen.

KOORDINATION TT
(TT auf weiße Scheibe oder Spiegel)
- volle Konzentration auf die Bewegungshandlung ohne Störeinfluss des Schusses

KOORDINATION wS
(ohne Beobachtung auf weiße Scheibe)
- Grobkoordination von Atmung – Zielvorgang – Auslösen bei relativer Ruhelage der Waffe

KOORDINATION oB
(ohne Beobachtung auf Ringscheibe)
- Technisch saubere konzentrierte Arbeit. Zielen und Abziehen verschmelzen in der Arbeitsphase als eine Bewegung ohne Störeinfluss des Ergebnisses

KOORDINATION mB
(mit Beobachtung auf Ringscheibe)
- Gleichmäßigkeit der Phasengestaltung
- Arbeits-/Auslösephase als Einheit von Zielen und Abziehen
- Nachhalte- und Nachzielphase
- Kontrolle der Trefferlage

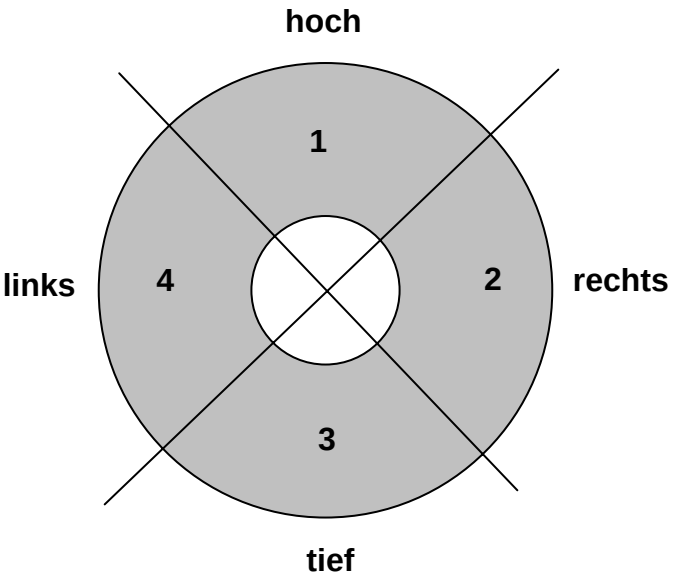
3.2 weitere Trainingsmethoden im Bereich Grundlagen-& Techniktraining

3.2.1 ABKOMMENSANALYSE

(mit Beobachtung auf Ringscheibe)
SWP: Koordination
- Gleichmäßigkeit der Phasengestaltung
- Arbeits-/Auslösephase als Einheit von Zielen und Abziehen
- Nachhalte- und Nachzielphase
- Kontrolle der Trefferlage
- Abkommensanalyse, vor Kontrolle der Trefferlage wird Trefferlage und Sektor angesagt bzw. notiert (siehe Blatt Abkommensanalyse)

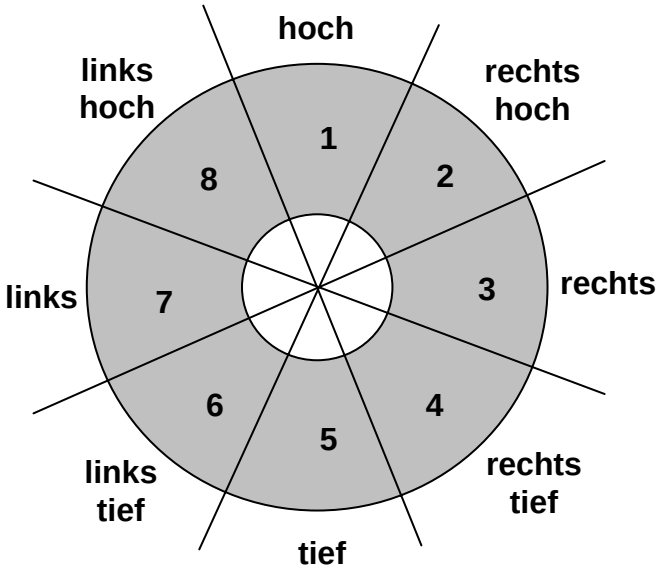
Das Abkommen eines Schusses wird bestimmt durch:
Die Stellung des Korns in der Kimme, im Haltraum, unmittelbar vor dem Auslösen des Schusses!

Anfängerschützen 4-er Teilkreis



soll		ist			
Treffer	Sektor	Treffer	Sektor		
9	1	9	1	+	+
9	2	8	3	-	-
10	2	8	2	=	+
9	3	9	4	+	-
10	4	10	4	+	+
8	4	8	3	+	-
9	2	8	4	-	=
7	3	9	1	=	=
10	1	10	1	+	+
10	3	10	3	+	+
				60	50
91		89		%	%

Fortgeschrittene Schützen 8-er Teilkreis



soll		ist			
Treffer	Sektor	Treffer	Sektor		
9	1	9	1	+	+
9	2	8	3	-	-
10	2	8	2	=	+
9	3	9	4	+	-
10	5	10	5	+	+
8	8	8	8	+	+
9	2	8	4	-	=
7	5	9	7	=	=
10	6	10	6	+	+
10	3	10	3	+	+
				60	60
91		89		%	%

Bemerkung:
- Eine Abkommensanalyse zeigt vor allem Stärken und Schwächen im „Zielen“
- Ab 60% kann ein Anfänger den 8 –er Teilkreis verwenden
- mindestens 30 Schuss, damit die Analyse aussagekräftig ist
- ermitteln des Gesamtergebnisses Treffer und Sektor:
  -die %- Werte der Serien addieren und durch die Anzahl der Serien dividieren

3.2.2 RHYTHMUSTRAINING

(mit Beobachtung auf Ringscheibe)
SWP: Schieß und Schussrhythmus
- Gleichmäßigkeit der Phasengestaltung
+ Zeitanalyse; Zeitkontrolle der Bewegungsphasen

3.2.3 SELBSTEINSCHÄTZUNG

(mit Beobachtung auf Ringscheibe)
SWP: Koordination
- Gleichmäßigkeit der Phasengestaltung
- Arbeits-/Auslösephase als Einheit von Zielen und Abziehen
- Nachhalte- und Nachzielphase
- Kontrolle der Trefferlage
+ Aufzeichnungen zum Technikablauf (Atmung, Bewegung, Zielen, Abziehen, Koordination)

3.2.4 PHASENTRAINING

In den 5 Phasen des Schusses müssen die 4 Technikelemente (Atmung, Bewegung, Zielen und Abziehen koordiniert und zusammengefügt werden.

VORBEREITUNGSPHASE

AUFTAKTPHASE

ARBEITSPHASE

AUSLÖSEPHASE

NACHHALTEPHASE

4. Leistungstraining LP, FP, SP(Präz.)

Alle aufgeführten speziellen Trainingsmittel dienen der Stabilisierung, der Feinkoordination und Entwicklung der variablen Verfügbarkeit. Details der Bewegungshandlung werden mehr und mehr automatisiert und standardisiert weiter trainiert auf der Grundlage eines genauen SOLL – IST – WERT – Vergleichs. Durch erhöhte psychologische Anforderung (Wettkampf, Training mit Zusatzaufgaben bzw. unter Einfluss von Störfaktoren) erhöht sich die Sensibilisierungsfähigkeit, damit erfährt der SOLL – IST – WERT – Vergleich auf höherem Niveau eine Präzisierung. Die Belastungsgestaltung wird intensiver.
Ziel:
- Ausprägung vorhandener technischer Fähigkeiten zu Fertigkeiten;
- Ausprägung der Anpassungs- und Umstellungsfähigkeit;
- Technikanwendung unter Prüfungsbedingungen bei max. Qualität;
- Konstruktive Mitarbeit des Sportlers, volitive Eigenschaften und hohes Anspruchsniveau an die eigene Arbeitsweise

4.1 Trainingsmethoden

4.1.1 ABKOMMENSANALYSE

(mit Beobachtung auf Ringscheibe)
SWP: Koordination
- Gleichmäßigkeit der Phasengestaltung
- Arbeits-/Auslösephase als Einheit von Zielen und Abziehen
- Nachhalte- und Nachzielphase
- Kontrolle der Trefferlage
+ Abkommensanalyse, vor Kontrolle der Trefferlage wird registriert
+ Trefferlage und Sektor angesagt bzw. notiert (siehe Blatt Abkommensanalyse)

4.1.2 RINGZAHLVORGABEN

(mit Beobachtung auf Ringscheibe)
SWP: Ausprägung der Koordination zu Bewegungsfertigkeit und Nachhalten plus Ringzahlvorgaben als Zusatzaufgabe

4.1.3 FEHLERURSACHENANALYSE

SWP: Ausprägung der Koordination, Trefferbildanalyse anfertigen (siehe Blatt Abkommensanalyse); Technikanalyse anfertigen (Fehlerursachen)

4.1.4 KOMPLEXAUFGABEN

SWP: Ausprägung der Koordination
Zusatzaufgaben: Zeitvorgaben, Trefferbild, AK-Zielstellung, Rhythmus plus Ring- und/oder Zeitvorgaben

5. Wettkampfnahes Training LP, FP, SP(Präz.)

Training läuft unter möglichst wettkampfnahen Bedingungen ab (Vorbereitung, Scheibenwechsel, Auslosung, Kommandos, Technik, Taktik u.v.a.)

5.1 Trainingsmethoden

5.1.1 STARTPHASE

Mit Beobachtung auf Spiegel
SWP: Übergang Probe-Wertung, Ringzahl oder Zeitvorgabe, mindestens 15 Schuss Wertung

5.1.2 ENDPHASE

Mit Beobachtung auf Spiegel
SWP: Ringzahl- und Zeitvorgabe bzw. kombiniert mit Forderung an die Mobilisationsfähigkeit am Ende einer Trainingseinheit.

5.1.3 STUFENPROGRAMM

Spezielles Trainingsmittel für Einzelschützen oder auch im Leistungsvergleich anzuwenden. Effekt liegt in der stufenweißen Erfüllung von Leistungsvorgaben z.B. über 10, 5, 3, 2, 1 Schuss. Wurde eine Stufe nicht erfüllt, muss sie wiederholt werden. Dieses Programm kann beliebig variiert werden.
z.B.: Ringzahl- und Zeitvorgabe – wer ist zuerst fertig bei Erfüllung der Vorgabe? Erweiterung der Schusszahl (20, 10, 5, 3, 2, 1). Erfüllung zählt nicht, wenn eine 8 geschossen wurde. 2 Schützen bilden eine Mannschaft, bei Nichterfüllung des einen Schützen muss der andere während dessen Wiederholung warten.

5.1.4 STÖRFAKTOREN

Training auf unbekannten Ständen; häufiger Standwechsel auf dem Heimatstand; akustische Störquellen (Radio, Telefon, usw.); Behebung simulierter Waffendefekte.

Pistolenschießen

Hier findet Ihr viele Tipps und Anregungen zum Thema Pistolenschiessen.

Quelle: Klingner Stand: 25.02.2011

- Vorbereitung
  Prüfe schon im Training und nicht erst vor dem Gang zur Waffenkontrolle, ob der Abzug deiner Luftpistole die vorgeschriebenen 500 g hält.

- Die linke Hand (bei Rechtschützen)

  Wichtig ist die Fixierung des beim Schiessen nicht benötigten Armes. Üblicher Weise wir die Hand in die Hosentasche gesteckt, dies ist aber nicht immer sehr bequem und wenn man unterschiedliche Hosen trägt, verändert sich somit auch einwenig der Stand. Sehr oft sieht man Schützen, die einen kleinen Lederriemen am Gürtel der Hose befestigen und den Daumen dort einhängen. Vorteil dieser Fixierung ist, dass der Arm sehr nah am Körper anliegt und somit der Stand ruhiger ist und es ist auch sehr bequem. Ich habe mir einen etwas breiteren Lederriemen anfertigen lassen (dies kann man gut beim Schuster machen lassen) und lege meine ganze Hand hinein. Ich habe das Gefühl es ist noch bequemer.

- Die Visierung
  Damit die Visierung schön schwarz ist und man sie besser erkennen kann, sollte man sie mir einer Kerze oder einem Benzinfeuerzeug schwärzen. Durch den Russ wird die Visierung tief schwarz.
  Achtung! Wenn Du eine Waffe aus Carbon besitzen solltest, wie z.B. die Hämmerli 280 solltest Du von diesem Tipp auf keinem Fall gebrauch machen! Die Hitze könnte Deine Waffe beschädigen.

  Beim Pistolenschiessen visiert man den unteren Rand der Scheibe an. (Spiegel aufsitzend) Lässt man noch etwas weiß zwischen Korn und Spiegel, verhindert man Zielfehler, die entstehen, weil das schwarze Korn auf dem schwarzem Spiegel nicht klar erkennbar ist.

  Eine Irisblende sorgt für die nötige Tiefenschärfe. Visierung und Scheibe sind klar und schwarz zu erkennen.

- Um die Fähigkeit die Waffe ruhiger zu halten und die Visierung besser zu sehen, gibt es die Möglichkeit die Visierlänge zu verlängern, z.B. durch einen Holzstab, mit einem daran befestigtem Korn. Dadurch das die Visierlinie jetzt länger ist, wird es schwieriger das Korn im Kimmenausschnitt zu halten und somit hat man einen höheren Trainingseffekt zum herkömmlichen Training.

- Der Abzug
  Zur Prüfung der optimalen Funktion des Abzuges hält man das Züngel mit Daumen und Zeigefinger fest und zieht vorsichtig ab. Nach Überwindung des Druckpunktes muss der Schuss sofort lösen.

- Beim Luftpistolenschiessen ist unbewusstes Abziehen der sicherste Weg zu besseren Ergebnissen. Verstärke, mit der Visierung im Haltebereich, kontinuierlich den Druck auf den Abzug und lasse Dich vom Schuss "überraschen". Die Abziehtechnik ist dann korrekt, wenn man bei der Schussabgabe keine Bewegung des Zeigefingers erkennen kann.

- Ein wichtiger Grundsatz: sobald man aus dem Anschlag geht, Zeigefinger lang und weg vom Abzug.

- Ein breites Abzugszüngel vermindert den gefühlsmäßigen Abzugswiderstand, geeignet für Luftpistole.
  Ein schmales Abzugszüngel erhöht den gefühlsmäßigen Abzugswiderstand und gibt beim Freie Pistole schießen die nötige Sicherheit.

- Das Nachhalten
  Nachhalten, ein wichtiger Punkt bei der Schussabgabe mit der Pistole. Warte ruhig, d.h. ohne Regung, ab, bis das Geschoss den Lauf verlassen hat. Jede Muskelreaktion vorher verursacht einen schlechten Schuss.

- Die Ausrüstung
  Griff: Ist der Griff nicht mehr so schön rauh, wie ihm Original, da Ihr in schon durch Griffmasse an Eure Hand angepasst habt? Dann könnt Ihr Holzleim und feine Sägespäne verwenden.
  http://www.formgriffe.de/