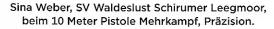
Die Luftpistole als Einstieg in andere olympische Disziplinen

In dieser Serie gehe ich auf die Einsteigerwaffe Luftpistole ein, die auch als Wegbereiter für weitere olympische Disziplinen bezeichnet werden kann. Das ist zum einem im weiblichen Nachwuchs die Sportpistole (25 Meter Pistole) und im männlichen Bereich die Schnellfeuerpistole.







Sörn Meinking, SV Altkloster, beim 10 Meter Pistole Mehrkampf, Duell.

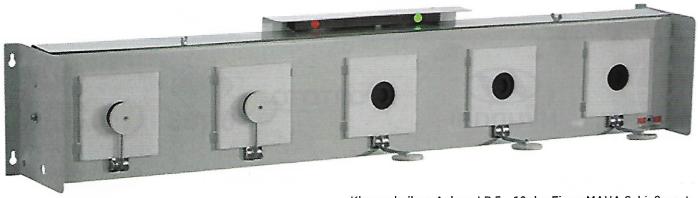
Es war ein langer Weg bis zu diesem Wettkampfformat für den Nachwuchsbereich. Bereits zu Beginn der 1990er-Jahre ging eine Initiative vom Bayerischen Sportschützenbund aus, den Bereich Luftpistole für den Nachwuchsbereich noch interessanter zu machen, aber auch gleichzeitig eine Möglichkeit zu schaffen,

den Übergang in den Kleinkaliberbereich (SpoPi/SFP) vorzubereiten.

Die ersten Schritte wurden dabei auf einer 10 Meter Biathlonanlage mit Klappscheiben bestritten. Daraus entwickelten sich zwei Disziplinen, der Mehrkampf Luftpistole und die Standard Pistole Luftpistole, die in die Sportordnung des DSB

aufgenommen wurden und sich aus meiner Sicht hervorragend für den Nachwuchs eignen.

Mit der Einführung dieser Nachwuchsdisziplinen hat der Nordwestdeutsche Schützenbund (NWDSB) die Möglichkeiten für seinen Nachwuchsbereich gesehen, diesen Bereich noch interessanter



Klappscheiben-Anlage LP 5 - 10 der Firma MAHA Schießsport Anlagenbau GmbH.



Mehrkampf LP Duell und SFP LP.

Unten: Jannis Volkmann von der SSGem Syke und Umgebung.

zu gestalten und verbandsintern die Disziplin LP-Schnellfeuerpistole eingeführt, zumal die eingesetzten Luftpistolen diese Erweiterung zuließen. Aus meiner Sicht ein mutiger Schritt, da diese Disziplin für Vereine einen sehr hohen organisatorischen und materiellen Aufwand bedeutet. Dabei wurden die verwendeten Scheiben im Gegensatz zum LP Mehrkampf maßstabsgerecht auf 10 Meter verkleinert. Hier ein Vergleich. Nach Informationen der Verantwortlichen für die Nachwuchsarbeit im NWDSB wird diese Disziplin von den Jugendlichen sehr gut angenommen. Bei den Landesverbandsmeisterschaften 2022 konnten in der Disziplin LP Schnellfeuer in den Klassen Jugend und Schüler immerhin 20 Teilnehmer begrüßt werden. Man ist gespannt, wie sich das Teilnehmerfeld in der Zukunft entwickeln wird.

So habe ich diese Serie wie folgt gegliedert.

- 1. Überblick über die Disziplinen
- 2. Methodik der Ausbildung
- 3. Waffen und Ausrüstung



Anzeige

Überblick über die Disziplinen

In der Sportordnung des Deutschen Schützenbundes finden wir die Disziplinen 10 Meter Pistole Mehrkampf und 10 Meter Pistole Standard.

10 Meter Pistole Mehrkampf (SpO 2.13)

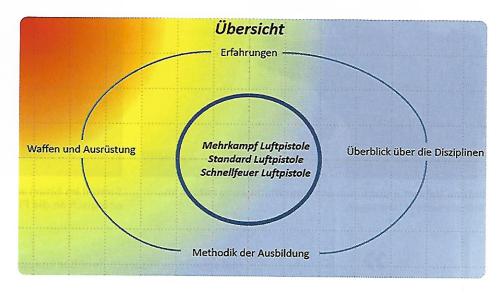
Die Disziplin 10 Meter Pistole Mehrkampf ist vom Ablauf der 25 Meter Pistole (Sportpistole) sehr ähnlich, unterschiedet sich aber in der Waffe, in der Schusszahl und der Schießzeit, pro Serie.

Der Wettbewerb besteht aus

- einem Präzisionsteil zu 4 Wertungsserien à 5 Schuss in je 150 Sekunden.
- einem Schnellfeuerteil (auch "Duell"genannt) zu 4 Wertungsserien entsprechend dem "Duellmodus" 3/7 Sekunden.

Das heißt 3 Sekunden für die Schussabgabe und 7 Sekunden Wartezeit für den nächsten Schuss, aber in der Fertighaltung.

Die Durchführung erfolgt analog wie in der Pistole 25 Meter (Sportpistole). Die Sportler werden auf die Stände gerufen und dürfen ihre Pistolen und Ausrüstung auspacken. Danach haben sie für den Präzisionsteil eine Vorbereitungszeit von 5 Minuten. Genauso wie bei der Sportpistole bekommen sie eine Probeserie von 5 Schüssen aber in 150 Sekunden. Das ist schon ein Unterschied gegenüber



der Sportpistole, denn da werden fünf Minuten gestattet. Im weiteren Ablauf kommen die Regeln des Wettbewerbes 25 m Pistole (SpO 2.3) zur Anwendung. Zum einem die Lademinute und auch eine Minute Pause zwischen den Serien. Nach den vier Wertungsserien erfolgt der Wechsel auf die 10 m Schnellfeuerscheibe. Im Gegensatz zur Sportpistole wird der Durchgang Duell sofort im Anschluss an den Präzisionsdurchgang geschossen.

Dafür haben die Sportler für den Schnellfeuerteil eine Vorbereitungszeit von 3 Minuten. Auch in diesem Durchgang ist eine Probeserie gestattet. Dabei gilt der gleiche Ablauf wie bei der Sportpistole, 5 Schüsse im Duellmodus 3/7 Sekunden. Auch hier kommen im weiteren Ablauf die Regeln des Wettbewerbes 25 m Pistole (SpO 2.3) zur Anwendung. Das heißt, dass für die jeweilige Schussabgabe 3 Sekunden Zeit bleiben, wobei der Arm aus der Fertighaltung mit einer Wartezeit von sieben Sekunden in die Schussposition gebracht werden muss.

Also keine großen Veränderungen im Verlaufe in der Ausbildung des Nachwuchses zur KK-Sportpistole, denn es ändert sich nur noch die Waffe und die Anzahl der Wertungsschüsse.





Deutsche Meisterschaft Schüler im Mehrkampf LP Duell.

10 Meter Pistole Standard (SpO 2.14)

Die Disziplin 10 Meter Pistole Standard ist vom Ablauf der 25 Meter Standardpistole ähnlich, unterschiedet sich jedoch in der Anzahl der Wertungsschüsse, denn bei der KK- Standardpistole werden zwei Durchgänge geschossen. Der erste Durchgang wird in 150 Sekunden, der zweite Durchgang in 20 und 10 Sekunden, jeweils 4 Serien à5 Schuss absolviert.

Die 10 Meter Pistole Standard gliedert sich auch in zwei Durchgängen, aber mit dem Unterschied, dass keine 10 Sekunden Serie geschossen werden. Somit umfasst der erste Durchgang 4 Serien à 5 Schuss in je 150 Sekunden und der zweite Durchgang 4 Serien à 5 Schuss in je 20 Sekunden.

Die Durchführung erfolgt analog den Regeln der Sportordnung des DSB. Wobei vor Beginn des Wettkampfes eine Probeserie mit fünf Schuss in 150 Sekunden gestattet wird. Aber Achtung. wie beim Schnellfeuerteil des LP-Mehrkampfes wird im Teil 2 die Scheibe in der Fertighaltung in Empfang genommen. Der Arm (d.h. der waffenführende Arm) ist in die Fertighaltung zu nehmen, genauso wie beim Mehrkampf Schnellfeuer.

Ich glaube, ihr könnt schon jetzt Parallelen zwischen diesen beiden Disziplinen erkennen. Es werden jeweils 5 Schuss in 150 Sekunden abgegeben. Also wird nur noch der Schnellfeuerteil bei dem LP-Mehrkampf und der zweite Teil bei der LP 10 Meter Standard besonders betrachtet werden. Daneben möchte ich euch bitten, dass ihr euch nochmals die Sportordnung Teil 2 zu Gemüte führt, um festzustellen, wie zum Beispiel bei Waffenstörungen zu verfahren ist, das bringt euch Sicherheit.

Wichtig ist aus meiner Sicht noch, dass beide Disziplinen auf einem Stand geschossen werden können. Wobei die Durchgänge durch einen Zeitgeber gestartet werden. Also eine LP-Scheibe und eine für die 10 Meter entwickelte Duellscheibe.

Schnellfeuerpistole LP 10 Meter

Diese Disziplin ist vom Nordwestdeutschen Schützenbund eigens für den Nachwuchsbereich kreiert worden. Dabei wer-

den zwei Wettkampfklassen unterschieden. Ausgeschrieben wird sie für den Schüler und Jugendbereich, wobei das Geschlecht keine Rolle spielt. Eine Besonderheit besteht jedoch, dass für diese Disziplin eine Drehanlage auf 10 Meter benötigt wird. Diese Investition ist natürlich schon ein Argument, sich mit dieser Disziplin nicht zu beschäftigen, aber ich glaube, die Investition lohnt sich, da eine intensive Vorbereitung für die KK-Disziplinen erfolgen kann. Der Schülerbereich schießt den Wettkampf über 8 Serien in jeweils 10 Sekunden. Also absolvieren die Mädchen und Jungen insgesamt 40 Wettkampfschüsse. Die Jugendklasse schießt ihren Wettkampf über 12 Serien, somit werden insgesamt 60 Wertungs-



gang 10 Meter Pistole Standard in 150 Sekunden geschossen.

schüsse abgegeben. Jetzt kommt es aber zum Unterschied zur Schülerklasse. Die Jugendklasse schießt sechs Wertungsserien in 10 Sekunden und sechs Wertungsserien in acht Sekunden, also altersgemäß anspruchsvoller.

Der Ablauf ist beim NWDSB wie folgt gestaltet:

"Die Schützen bereiten sich auf Kommando auf die zu absolvierende 5-Schuss-Serie vor. Vor jeder Serie ist die Fertighaltung von 45 Grad einzunehmen (wo baulich möglich). Dann wird der Scheibenmechanismus durch den Kampfrichter gestartet. Nach Erscheinen der Scheiben darf der Schütze den Arm heben, zielen und seine Serie schießen. In den vorgegebenen Zeiten ist jeweils ein Schuss auf 5 nebeneinanderstehende Scheiben anzugeben. Nach der Beendigung der Serie und der Durchsetzung von Sicherheitsmaßnahmen (Waffen entladen, Sicherheitsfähnchen einführen und Waffe abgelegt) werden die Schusswerte durch die Auswerter angezeigt, angesagt und in die Ergebnislisten eingetragen. Der Wettkampf setzt sich

> mit den übrigen 5er-Serien fort. Ein Beobachtungsglas ist während des Wettkampfs zugelassen." Somit unterscheidet sich diese Durchführung nur geringfügig gegenüber der Schnellfeuerpistole 25 Meter.

Duellanlage 10 Meter der Firma Eigenbrod, sie kann auch für die anderen LP-Disziplinen eingesetzt werden.

Fazit

Diese Nachwuchsdisziplinen bereichern unseren Sport und, sinnvoll eingesetzt, sind sie eine gute Vorbereitung auf die olympischen Disziplinen Luftpistole, Sportpistole und Schnellfeuerpistole. Aber wie sieht es mit der Methodik in der Ausbildung aus, da es sich um unseren Nachwuchs handelt? Die Methodik der Ausbildung werde ich in den nächsten Ausgaben zu beschreiben.

Methodik der Ausbildung

Seit über dreißig Jahren arbeite ich als Trainer. Zu Beginn war ich im Nachwuchsbereich tätig, dann im Erwachsenenbereich und schließlich wieder im Nachwuchsbereich.

Für mich war es immer von großer Bedeutung, nicht nur als Fachmann für das Training wahrgenommen zu werden, sondern auch als Bezugsperson, an der sich die Jugendlichen orientieren und mit der sie sich identifizieren können. Aus meiner Sicht sollten Trainer nicht nur Lehrmeister für Kinder sein, sondern vor allem "Lebemeister". Das bedeutet, dass sie das Training nicht nur unter dem Aspekt der Effektivität betrachten und durchführen, sondern auch eine schöne, liebevolle und fröhliche Atmosphäre schaffen. Dabei spielen natürlich auch außersportliche Themen

eine Rolle, wie beispielsweise Schule, Ausbildung oder Beruf. Ich möchte daher an euch appellieren: Seid als Trainer offen für das Leben, insbesondere das der Jugendlichen.

Ich bin der Meinung, dass jeder Trainer seinen eigenen Weg finden und sich methodisch weiterbilden sollte. Kinder können nur einen Trainer haben, und das wird sich zwar im Laufe ihrer sportlichen Entwicklung ändern, wenn sie möglicherweise in Auswahlmannschaften aufgenommen werden und damit Auswahltrainer in ihre Ausbildung eingreifen. Dies erfordert eine gewisse Ko-

operationsbereitschaft zum Wohle der Weiterentwicklung des Sportlers. Dennoch solltet ihr der Hauptansprechpartner als Trainer sein.

Ich möchte vorausschicken, dass ich nicht im Detail auf das Anfängertraining eingehen kann, da dies ein Thema ist, das eine eigene Artikelserie erfordern würde. Allerdings verfügen wir im DSB über eine umfangreiche Sammlung von Büchern, die sich speziell mit diesem Thema beschäftigen. Hier sind einige Literaturhinweise, und diese Bücher sind auch online über den DSB Shop erhältlich:

Die nachfolgende Übersicht dient als grobe Orientierung für die in den verschiedenen Altersbereichen dominierenden Handlungsmotive und die dazu empfehlenswerten Methoden ihrer Beeinflussung.

Alters- bereich	Dominierende Handlungsmotive	Methoden zur Beeinflussung
9/10 Jahre	Bewegungs- und Erlebnismotiv, Geltungsbedürfnis	Freudbetontes Training, Leistungs- und Verhaltens bewertung
10/11 Jahre	Suche nach der Gemeinschaft Gleichaltriger	Gruppentraining und -veranstaltungen
11/12 Jahre	Leistungsstreben	Wettbewerbe und Wettkämpfe
12/13 Jahre	Geltungsstreben	Wettbewerbe und Wettkämpfe, Bestenlisten
13/14 Jahre	Leistungsstreben Selbstbestätigung	Wettkämpfe mit Zielsetzung
14/15 Jahre	Sebstständigkeits- streben, Streben nach sozialer Anerkennung	Übertragung von Eigenverantwortung

Sport-Schießen -

Modernes Nachwuchstraining ISBN 978-3-89899-586-3

 Ich lerne Sportschießen ISBN 3840375991

Ein guter Nachwuchstrainer denkt ständig darüber nach, wie er seine Sportler nicht nur in Techniken schult und ihre konditionellen Fähigkeiten verbessert, sondern auch aktiv in den Übungs- und Trainingsprozess einbezieht. Dabei ist es wichtig, die Persönlichkeitsentwicklung der Sportler bewusst zu fördern und zu unterstützen. Dazu sollte die Tabelle eine Orientierung sein.

Diese Maßnahmen und Ziele sollen dazu dienen, die Qualität der Trainingseinheiten zu verbessern und gleichzeitig die Persönlichkeitsentwicklung der Sportler zu unterstützen. Ein guter Nachwuchstrainer sollte sich stets bewusst sein, dass seine Rolle über das reine Technik- und Konditionstraining hinausgeht und auch die Entwicklung der Sportler als individuelle Persönlichkeiten im Fokus steht.

(Quelle: Sport-Schießen, Modernes Nachwuchstraining, Seite 91)

Quelle: Sport-Schießen, Modernes Nachwuchstraining, Seite 121

Nachwuchsdisziplinen: 10 Meter LP Mehrkampf

In der Jugendverbandrunde der Deutschen Schützenjugend steht diese Disziplin tatsächlich im Mittelpunkt und wird dort angeboten. Der Wettbewerb besteht aus einem Präzisionsteil und einem Schnellfeuerteil, auch "Duell" genannt.

Im Präzisionsteil werden vier Wertungsserien zu je fünf Schuss in jeweils 150 Sekunden abgegeben. Hierbei ist eine hohe Bewegungsgenauigkeit gefordert. Im Gegensatz zu einem normalen Luftpistolenwettkampf, bei dem man gemessen an der Gesamtschusszahl ausreichend Zeit hat, den Bewegungsablauf abzubrechen und von Neuem zu beginnen, gestaltet sich dies im Mehrkampf schwieriger. Da die fünf Schüsse innerhalb von nur 150 Sekunden abgegeben werden müssen, kann jede Unterbrechung zu Zeitdruck führen. Daher ist es wichtig, nicht nur einen gut ausgeprägten Schussrhythmus zu haben, sondern auch einen guten Schießrhythmus zu trainieren.

Im Schnellfeuerteil des Wettbewerbs werden ebenfalls vier Wertungsserien zu je fünf Schuss im "Duellmodus" abgegeben, wobei für jeden Schuss nur drei Sekunden Zeit zur Verfügung stehen. Wobei die Scheibe in der Fertighaltung entgegengenommen wird.

Das Training für diese Disziplin erfordert daher eine gezielte Entwicklung des Schuss- und Bewegungsrhythmus, um die vorgegebene Zeit optimal nutzen zu können. Es ist wichtig, den Ablauf zu trainieren, um eine effiziente Schussabgabe zu gewährleisten und Zeitnot zu vermeiden.

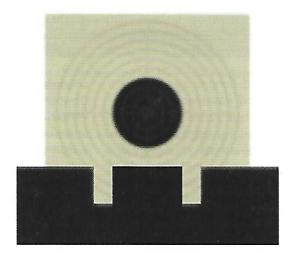
Daher ist ein gezieltes Training des Schuss- und Bewegungsrhythmus von großer Bedeutung, um in dieser Disziplin erfolgreich zu sein.

Die Leittechnik

Die Doppelatmung, auch als Leittechnik bezeichnet, spielt eine wichtige Rolle in der Ausbildung des Schießsports im DSB. In der DSZ (2020) wurden bereits Einzelheiten zu dieser Technik behandelt. Dabei wurde auch darauf eingegangen, welche Alternativen sich für Jugendliche in der Ausbildung anbieten könnten, um letztendlich die Fähigkeiten für die Leittechnik zu entwickeln. Basierend auf dem erhaltenen Feedback möchte ich nun noch einmal kurz auf meine Alternative eingehen.

Der Bewegungsablauf im Präzisionsdurchgang

Dieses Foto veranschaulicht das idealtypische Zielbild, das wir als Trainer verfolgen möchten. Leider gelingt es im Nachwuchsbereich nicht immer, dieses Ziel zu erreichen, da immer wieder Störfaktoren auftreten. Ein bedeutender Faktor ist die Bewegungsgeschwindigkeit beim Betreten des Halteraums, die gerade im Nachwuchsbereich noch nicht so ausgereift und trainiert ist. Dies führt häufig dazu, dass die Waffe den Halteraum nach unten verlässt, da die Kraft nicht angemessen auf die Bewegungsgeschwindigkeit und das Gewicht (Arm und Waffe) abgestimmt ist, um ein Gleichgewicht im Halteraum zu



Das idealtypische Zielbild, das Trainer verfolgen sollten.

erreichen. Es mangelt einfach an Feingefühl und Timing, doch diese Fähigkeiten verbessern sich im Laufe des Trainings. Als alternative Technik müssen wir die Bewegung je nach Trainingszustand anpassen. So kann der Nachwuchssportler im Verlauf des Trainings (was durchaus mehrere Jahre dauern kann) an die gewünschte Bewegung herangeführt werden. Wir beginnen mit leichten Übungen und steigern uns allmählich zu Anspruchsvolleren. Daher möchte ich folgenden Vorschlag unterbreiten, der natürlich von euch modifiziert werden kann, um einen individuellen Ansatz zu finden. Die Phasen des Bewegungsablaufs bleiben unverändert, jedoch werde ich sie anders beschreiben.

Anzeige



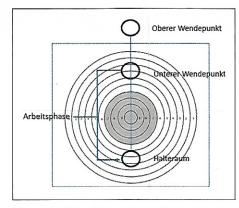
Die alternative Vorgehensweise zur Verbesserung der Bewegungsausführung

Unser Hauptaugenmerk liegt auf dem Endergebnis, nämlich dem Erreichen des Technikleitmodells in der Zukunft. Eindeutig ist das Hauptziel bei der Ausführung der Bewegung, den Halteraum (HR) sauber zu erreichen, um das gewünschte Zielbild zu erzielen.

In der Folge werde ich den Halteraum als HR bezeichnen. Der Weg dorthin wird als Arbeitsphase bezeichnet, da hier die eigentliche Bewegung stattfindet. Die Qualität der Bewegungsausführung ist entscheidend für das Erreichen des Halteraums. Den Ausgangspunkt dieser Phase werde ich lediglich als Unteren Wendepunkt (UWP) bezeichnen, der gleichzeitig als Ausgangspunkt für die Arbeitsphase dient. Um diese Situation zu erreichen, muss die Waffe angehoben werden, was zu einer Umkehrbewegung führt, die als Auftaktphase bezeichnet wird. Den Wendepunkt, an dem die Bewegung in die Arbeitsphase übergeht, werde ich als Oberen Wendepunkt (OWP) bezeichnen. Eine mögliche Darstellung dieser Alternative ist in der beigefügten Zeichnung zu sehen.

Für mich sind diese Bezeichnungen von zentraler Bedeutung im Training. Bei Gesprächen mit Sportlern ist mir aufgefallen, dass sie in der Auftaktphase ihre Waffe auf unterschiedliche Weise anheben. Mit der Bezeichnung "Oberer Wendepunkt" wird die individuelle Höhe in Abstimmung mit dem Sportler festgelegt. Sobald dieser Punkt erreicht ist, können präzise Handlungen festgelegt werden. Sowohl der Obere als auch der Untere Wendepunkt werden sich im Laufe des Trainings durch die Verbesserung der Bewegungsqualität verändern. Was jedoch nahezu unverändert bleibt, ist der Halteraum

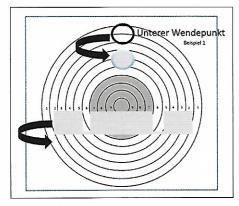
Ich habe mich bewusst für diese Bezeichnungen entschieden, da sie fest etabliert sind und von jedem Sportler individuell festgelegt werden können. Dies hängt hauptsächlich vom Trainingszustand sowie von der körperlichen Konstitution ab. Der zentrale Punkt aller Überlegungen ist jedoch der Untere Wendepunkt (UWP). Ab diesem Punkt beginnt die Arbeitsphase. Auch diese Phase wird sich im Laufe des Trainings verändern.



Eine mögliche Darstellung der Alternative.

Sie wird feinmotorischer, während die grundlegende Vorgehensweise gleich bleibt. Um den Halteraum (HR) zu erreichen, lassen wir die Gewichtskraft wirken! Wir versuchen nicht aktiv in den Halteraum zu gelangen, da die Dosierung der Kraftentwicklung und somit die Bewegungsgeschwindigkeit noch nicht ausreichend entwickelt sind, um eine Balance mit der Masse (Gewicht) im HR zu erreichen.

Die Frage, die ich zu Beginn des Trainings oft höre, lautet: Wie gelange ich mithilfe der Gewichtskraft in den Halteraum (HR)? Die Antwort ist ganz einfach! Der



Wenn das Gewicht genau im Zentrum der Scheibe zum Stillstand gebracht wird, muss der UWP nach unten verlagert werden.

Sportler muss einfach experimentieren und herausfinden, wo sein optimaler Unterer Wendepunkt (UWP) liegt, um im HR das Gleichgewicht zu finden. Hierzu möchte ich zwei Beispiele geben.

Im ersten Beispiel hat der Sportler festgestellt, dass das Gewicht genau im Zentrum der Scheibe zum Stillstand gebracht werden konnte. Als Ergebnis muss der UWP entsprechend nach unten verlagert werden, um das Gleichgewicht im HR zu erreichen.

Im zweiten Beispiel hat der Sportler festgestellt, dass das Gewicht im unteren Bereich der Scheibe zum Stillstand gekommen ist, also zu tief und nicht im HR. Infolgedessen muss der Untere Wendepunkt (UWP) entsprechend nach oben verlagert werden, um das Gleichgewicht im HR zu erreichen. In der Regel benötigt es nur wenige Versuche, um festzustellen, wo sich der optimale UWP befindet. Es ist jedoch wichtig zu bedenken, dass sich dies im Verlauf des Trainingszustands ändern kann, da sich die Feinkoordination im Laufe des Trainings verbessern wird. Der Sportler wird dies jedoch von selbst bemerken.

Hier nochmal eine Zusammenfassung

- Feststellen des UWP
- Ruhiglage im UWP, warten, bis die Gewichtskraft wirkt, und dann dosiert die Kraft entgegensetzen
- Wo bist du auf der Scheibe, sobald du die Balance erreicht hast, das wäre dann der HR
- Korrektur des UWP je nach Lage des HR
- Das Schöne daran ist, dass die Bewegung genau vertikal nach unten erfolgt, da sie nicht willkürlich ausgeführt wird, sondern der Weg von der Schwerkraft nur begleitet wird. Ihr werdet je nach Trainingszustand die Zehner Breite nicht verlassen.



Der Abzugsvorgang

Der Druckverlauf wurde bereits in der Deutschen Schützenzeitung (2020) ausführlich behandelt. An dieser Stelle möchte ich nun eine verkürzte und zeitgemäßere Darstellung des Abzugsvorgangs präsentieren.

Es lässt sich mit Sicherheit behaupten, dass dies eines der ersten Themen im Schützentraining ist, mit dem Sportler konfrontiert werden. Trainer betonen oft und nachhaltig: "Vermeide Ruck und ziehe den Abzug bitte sanft." Meine eigenen Erfahrungen bestätigen dies. Glücklicherweise ist dieser Aspekt leicht und unkompliziert zu erlernen, da er im Gegensatz zum Zielen trainierbar ist.

Anmerkung an Trainer

Es ist ratsam, den Sportlern den Abzugsvorgang zu erklären und die Gelegenheit zu geben, es selbst auszuprobieren! Wenn ein Sportler den Abzug versehentlich zu fest betätigt, wird er dies selbst bemerken. Sollte dies nicht der 'Fall sein, kann man ihn darauf freundlich aufmerksam machen.

Es ist jedoch wichtig, das Training nicht einseitig auf den Abzug zu fokussieren und ihn allein für das Gelingen eines guten Schusses verantwortlich zu machen, da dies zu ungünstigen Folgen führen könnte. Wenn der Druckverlauf zum dominierenden Faktor wird, könnte die Aufmerksamkeit vom eigentlichen Zielen abgelenkt werden. Es könnte passieren, dass die Sportler immer wieder das "Sauber Ziehen"-Programm abrufen, nur weil der Trainer immer wieder darauf hingewiesen hat. Dadurch werden sie das eigentliche Zielen vernachlässigen, was zu Blockaden führen könnte. Diese Blockaden könnten sich verfestigen und schwer zu lösen sein, was wiederum zu Zeitfehlern im Duell oder der Disziplin LP Standard führen könnte. Im Bogensport nennt man das auch Goldangst, man steht super, aber der Pfeil will sich einfach nicht lösen.

Deshalb ist es wichtig, den Abzugsvorgang nicht überzubewerten, sondern ihn als gleichberechtigten Bestandteil des Gesamtsystems zu betrachten. Fehler und Irrtümer sind notwendig, um daraus zu lernen und das Ergebnis zu verbessern.

Angenommen ein Sportler ist so stark davon überzeugt, den Abzug besonders sorgfältig zu betätigen, dass er während der Zielphase nicht mehr das Visierbild im Fokus hat, sondern sich auf das "Sauber Abziehen" konzentriert. Infolgedessen dauert der Abzugsvorgang zu lange und er verweilt länger im Haltezeitraum (HR) als nötig. Dadurch steigt die Wahrscheinlichkeit, dass der HR verlassen wird, bevor der Schuss ausgelöst wird. Dies stellt eine Unsicherheit dar, ob der Schuss tatsächlich im HR ausgelöst wird.

In einer solchen Situation gibt es zwei mögliche Reaktionen: Entweder der Sportler bricht den Abzugsvorgang konsequent ab. Was jedoch oft zu beobachten ist, ist eine hastige und erzwungene Korrektur der Bewegung, um wieder in den HR zurückzukehren. In diesem Fall hält der Sportler den Abzug weiterhin gedrückt, was dazu führt, dass oft zu viel Impuls auf die gesamte Hand und die Finger übertragen wird.

Infolgedessen sind folgende Schlussfolgerungen zu ziehen:

Der eigentlich entscheidende Faktor "Zielen" wird durch den übermäßigen Fokus auf das "Sauber Abziehen" überlagert. Die Aufmerksamkeit verlagert sich weg vom Zielen hin zum Druckverlauf, da der Sportler dazu ermutigt wird, den Abzug besonders sorgfältig zu betätigen.

Früher mag der Fokus auf den Druckverlauf gerechtfertigt gewesen sein, da man am Druckpunkt noch etwa 500 Gramm bis zum Schussauslösen überwinden musste. Durch die Weiterentwicklung der Waffentechnik ist dieser Ansatz jedoch heute nicht mehr zwingend erforderlich. Vom bloßen Ansetzen des Fingers an den Abzug bis zum Druckpunkt werden bereits rund zwei Drittel des Abzugsgewichts überwunden, sodass der Restwiderstand überschaubar ist und ein ungewolltes Verreißen kaum noch stattfinden kann.

Insgesamt kann die übertriebene Bewegung bei der Schussabgabe auf bewusste Korrekturen oder einen übermäßigen Impuls auf den Abzugsfinger zurückzuführen sein, wodurch sich die anderen Finger der Schusshand ebenfalls bewegen.

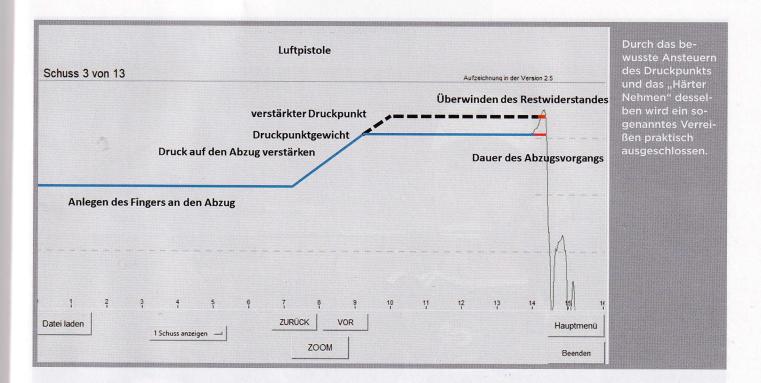
Daher bin ich der Meinung, es ist ratsam zu überprüfen, ob der Abzugsfinger isoliert bewegt werden kann – sowohl in schneller als auch in langsamer Ausführung. Wenn sich die anderen Finger der Schusshand dabei mitbewegen, könnte dies ein Hinweis auf das Problem sein, das durch konsequentes Üben behoben werden kann.

Es ist also wichtig, ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Zielen und Abzug zu finden und das Abziehen nicht übermäßig zu betonen, um ein erfolgreiches und effektives Schießen zu gewährleisten. Durch gezieltes Training und bewusstes Üben ist dies in kurzer Zeit erlernbar.

TIPP

Die aufgeführten Punkte können dabei helfen, das Abzugsverhalten zu optimieren:

- Gehe bewusst an den Druckpunkt heran und versuche, den Druckpunkt so hart zu nehmen, bis der Schuss noch nicht bricht. Dadurch entwickelst du ein Gefühl dafür, wie viel Druck auf den Abzug ausgeübt werden kann, ohne dass der Schuss ausgelöst wird.
- Auch wenn der Schuss dabei gelegentlich verfrüht brechen sollte, ist das kein Problem. Wichtig ist, dass du dir dabei bewusst machst, dass der Druck auf den Abzug verringert werden muss, um das Gefühl zu entwickeln, damit die Schussabgabe im Haltezeitraum (HR) optimiert wird.
- Im Verlauf des Trainings wirst du ein Gefühl dafür entwickeln, wie stark der Druck auf den Abzug sein darf, damit der Schuss nicht vorzeitig bricht. Ziel ist es, die zeitliche Dauer der eigentlichen Schussabgabe im HR so gering



wie möglich zu halten, um eine optimale Treffgenauigkeit zu erzielen.

- Durch die bewusste Auseinandersetzung mit dem Abzugsverhalten und das gezielte Training kannst du deine Schießtechnik verbessern. Es erfordert jedoch Geduld und Übung, um das richtige Maß an Druck auf den Abzug zu finden, damit die Schussabgabe im HR präzise und kontrolliert erfolgt.
- In diesem Schaubild soll dir verdeutlicht werden, wie das Ganze aussehen

könnte. Durch das bewusste Ansteuern des Druckpunkts und das "Härter Nehmen" desselben wird ein sogenanntes Verreißen praktisch ausgeschlossen. Dadurch kannst du den Schuss im Haltezeitraum (HR) präzise abgeben, ohne dass es zu einem unkontrollierten Verreißen kommt.

 Der Fokus auf das "Saubere Abziehen" findet nun sein Ende, da du das richtige Maß an Druck auf den Abzug verinnerlicht hast. Dadurch kannst du dich vollständig auf den Zielvorgang konzentrieren, da der Abzugsvorgang nun kontrolliert und zuverlässig erfolgt.

• Mit diesem verbesserten Abzugsverhalten und deiner gesteigerten Aufmerksamkeit für das Zielen wirst du eine höhere Treffgenauigkeit und bessere Ergebnisse erzielen. Das gezielte Training und die bewusste Technikoptimierung führen zu einer harmonischen Einheit von Ziel und Abzug und verbessern insgesamt deine Schießleistung.



Mit der Lupi auf die Schnellfeuerpistole vorbereiten

Diese Beschreibung bezieht sich auf den Teilbereich, der die Disziplinen des 10-Meter-LP-Mehrkampfs Präzision, 10-Meter-LP-Standardpistole (mit einer Zeitvorgabe von 150 Sekunden) und die klassische Disziplin Luftpistole umfasst.

Für LP Mehrkampf Duell, LP-Standardpistole (20 Sekunden) und LP-Schnellfeuerpistole müssen wir eine andere Vorgehensweise überlegen. Eventuell ist eine Anpassung des Abzugs erforderlich, da die Sportordnung das Schießen in Fertighaltung vorschreibt. Lasst uns die Fertighaltung genauer betrachten.

Grundlage der Fertighaltung:

Tipp

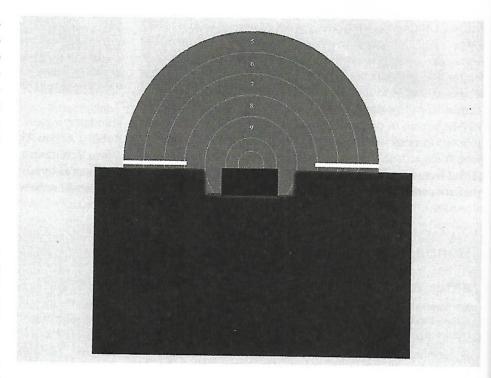
Aus meiner Sicht ist es wichtig, dass ihr das Regelwerk It. Sportordnung des DSB kennt. Den Pistolenbereich könnt ihr der Sportordnung im Teil 2 entnehmen, den Allgemeinen Teil aus dem Teil 0. Warum? Hier ein Beispiel: SpO Teil 2, 2.6 Fertighaltung, Seite 5

Zitat: "Der Schütze senkt den Arm mit der Waffe um mindestens 45 Grad aus der Waagegerechten. Die Pistole/Revolver darf nicht aufgestützt werden und dabei nicht auf den Boden innerhalb des Schützenstandes gerichtet werden. Während auf das Zudrehen der Scheiben oder das Signal zum Schießen gewartet wird, darf der Arm keine sichtbaren Bewegungen machen."

Folge

- Der waffenführende Arm darf nicht auf die Brüstung oder ähnlichen Ablagemöglichkeiten abgelegt werden.
- In der Wartezeit darf der Arm keine sichtbare Bewegung machen. Das heißt weder nach oben noch nach unten.

Warum spreche ich das an? Die Auslegung der Sportordnung obliegt dem Kampfrichter. Ist er der Auffassung, dass ein Regelverstoß eurerseits vorliegt, wird er eingreifen. Das kann man umgehen, in dem ihr schon im Training darauf achtet, um Stresssituation zu umgehen.



Der Bewegungsablauf im Schnellfeuerdurchgang (Duell)

Das Duellschießen ist ein geschlossener Vorgang, der sich zeitlich immer gleichmäßig wiederholt und daher kaum eine Individualität zu lässt. Denn der Schuss muss abgegeben werden damit er zählt. Nach dem Motto: *Top oder Flop!*

Die Scheibe wird in der Fertighaltung entgegengenommen. Auf ein Signal hin darf der Arm gehoben werden und der Schuss muss innerhalb von maximal drei Sekunden abgegeben werden. Anschließend wird die Waffe wieder in die Fertighaltung gebracht, und nach einer Pause von sieben Sekunden erscheint die nächste Scheibe. Dieser Ablauf wird insgesamt fünfmal wiederholt. Da die genauen Details des Bewegungsablaufs beim Duell bereits in der DSZ (Deutsche Schießzeitung) von 2021 beschrieben wurden, werde ich darauf im Schnelldurchgang eingehen.

Um die größtmögliche Genauigkeit zu erzielen, ist es wichtig, das Zielbild entsprechend anzupassen. Dabei sollte beachtet werden, dass die Visierung je nach Anforderung zwischen Präzision und Duell entsprechend verstellt werden muss, um Hochschüsse zu vermeiden. Zu Beginn notiere dir die Anzahl der Klicks, um Zeit zu sparen und nicht lange darüber nachdenken zu müssen.

Das Zielen während der Bewegungsausführung ist ein entscheidender Aspekt. Aus diesem Grund empfiehlt sich folgende Vorgehensweise:

 Bevor du mit dem Schießen beginnst, überprüfe in der Fertighaltung die Ausrichtung des Korns im Kimmenausschnitt. Es sollte sich in der Mitte und als Feinkorn wahrgenommenen werden. Während du die Waffe in den Halteraum hochführst, halte dein Handgelenk starr. Dadurch verwandelt sich das Feinkorn automatisch in ein gestrichenes Korn. Dies ist eine wichtige Anpassung, um eine präzise Zielphase zu gewährleisten. Sobald die Waffe im Halteraum positioniert ist, kontrolliere erneut die Ausrichtung des gestrichenen Korns im Kimmenausschnitt. Es sollte nach wie vor in der Mitte platziert sein, um eine optimale Treffgenauigkeit sicherzustellen. Achte während des gesamten Schussvorgangs auf eine flüssige und kontrollierte Bewegung. Vermeide hektische oder ruckartige Bewegungen, um die Präzision nicht zu beeinträchtigen.

- Der eigentliche Zielvorgang gestaltet sich wie folgt und beinhaltet auch die Berücksichtigung der Atmung:
 - Beginne den Zielvorgang in der Vorbereitungszeit, indem du die Waffe vom Halteraum in die Fertighaltung (45°) führst. Dabei ist es entscheidend, den Arm und die Schulter zu fixieren, um das Korn in der Mitte des Kimmenausschnitts zu halten. Du kannst die Abwärtsbewegung des Korns mit den Augen verfolgen, jedoch sollte dein Kopf währenddessen fixiert bleiben. Daraus ergibt sich automatisch ein Feinkorn.
 - Sobald du die Fertighaltung erreicht hast, sollten deine Augen sich im vorderen Bereich der Scheibenanlage befinden, zum Beispiel auf dem Scheibenfuß. Diese Position bie-

tet den Vorteil, dass du das Öffnen (grünes Licht) der Scheibe beobachten kannst und die Aufwärtsbewegung der Scheibe beginnen kannst.

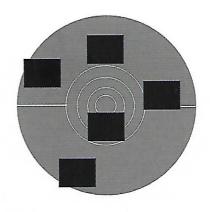
- Während der Aufwärtsbewegung der Scheibe nimmst du die Visierung auf und fixierst das Korn. An dieser Stelle kann es sein, dass dein Auge möglicherweise der Visierung entgegengeht, um die Bewegung zu begleiten, oder du nimmst die Visierung auf, sobald sie in deinem Blickwinkel erscheint. Diese Vorgehensweise kannst du ausprobieren und an deine persönlichen Vorlieben anpassen.
- Das Zielbild muss dabei erreicht werden, also dass das Korn präzise auf das Ziel ausgerichtet ist und du die bestmögliche Treffgenauigkeit erzielst.
- Es ist wichtig, diesen Zielvorgang regelmäßig zu üben, um ein reibungsloses Zusammenspiel von Bewegung, Atmung und Visierung zu entwickeln und die gewünschte Treffsicherheit zu erreichen. Jeder Schütze kann seine individuelle Technik finden, die am besten zu ihm passt und kann im Trockentraining leicht und effektiv verfeinert werden.

Achte darauf, den Arm nicht ruckartig in die Schussposition zu bringen, sondern führe die Bewegung kontrolliert

> aus, sodass du in der Mitte der Scheibe zum Stehen kommst. Unterstütze den Bewegungsrhythmus durch deine Atmung, folge diesem Muster:

> Atemmus-Dieses ter hilft dir, einen gleichmäßigen Bewegungsrhythmus zu entwickeln und unterstützt dich dabei, die Zielposition stabiler zu erreichen. Es ist empfehlenswert, diese Atemtechnik während des Trainings zu üben, um eine effektive Kontrolle über die Schussabgabe zu erlangen und die Treffgenauigkeit zu verbessern. Finde dabei

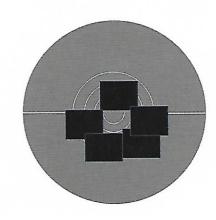
deinen persönlichen



Rhythmus, der am besten zu deinem Schießstil passt.

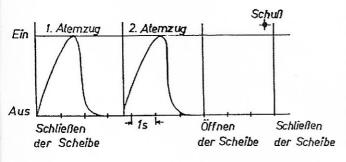
Es ist sinnvoll, den Abzugsvorgang aus dem Präzisionsdurchgang auch auf den Duelldurchgang zu übertragen. Ein wichtiger Hinweis hierbei ist, dass das Kommando für den Schuss erfolgt, sobald die Waffe auf der Scheibe steht. Diese Vorgehensweise hat den Vorteil, dass ihr keine Korrekturen mehr vornehmen müsst und das Risiko, einen Zeitfehler zu produzieren und der Schuss nicht gewertet wird minimiert.

Zu Beginn ist es nicht entscheidend, wo genau ihr euch in diesem Moment auf der Scheibe befindet. Die Bewegung automatisiert sich mit dem Training, und



ihr werdet darauf abzielen, die Mitte der Scheibe anzustreben. Daher ist es eine Frage des kontinuierlichen Übens, um diesen Ablauf zu verinnerlichen.

In der nächsten Folge, werde ich auf die LP Standard Pistole eingehen!



Das Auge bleibt auf dem Korn, im Hintergrund checkst Du den Halteraum,

