# PISTOLENTRAINING

TIPPS VOM EXPERTEN THOMAS THEMSFELDT

## 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.

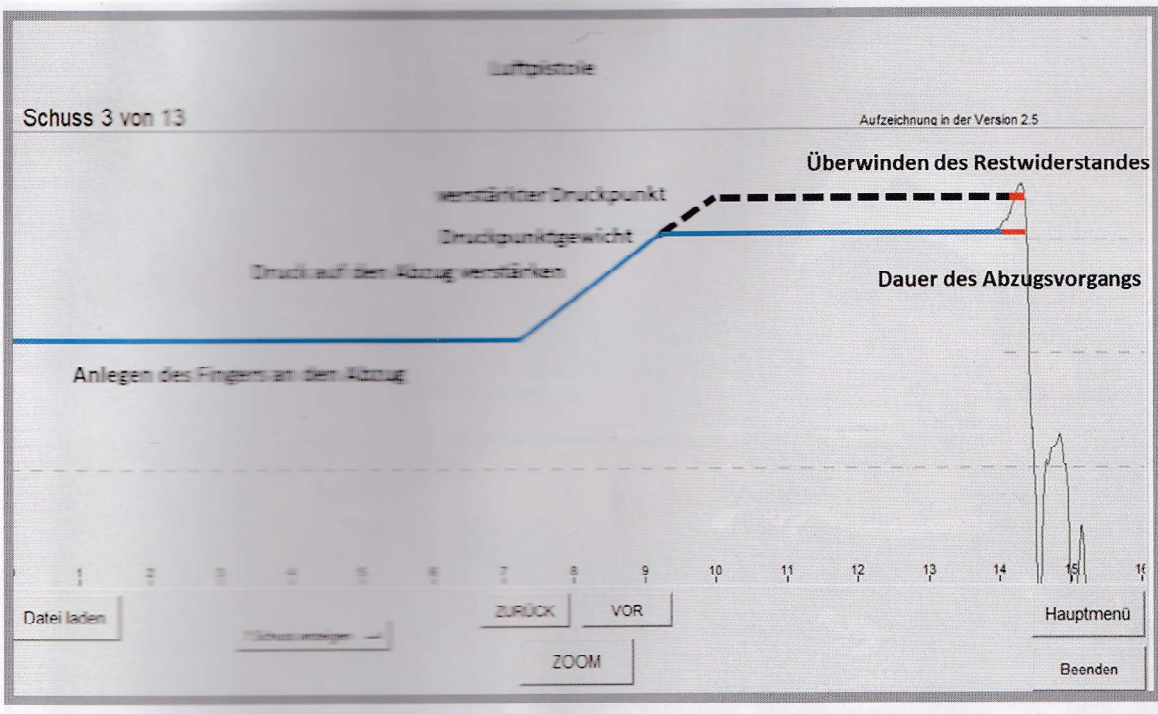
Daher bin ich der Meinung, es ist ratsam zu überprüfen, ob der Abzugsfinger isoliert bewegt werden kann – sowohl in schneller als auch in langsamer Ausführung. Wenn sich die anderen Finger der Schusshand dabei mitbewegen, könnte dies ein Hinweis auf das Problem sein, das durch konsequentes Üben behoben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




Durch das bewusste Ansteuern des Druckpunkts und das „Härter Nehmen" desselben wird ein sogenanntes Verreißen praktisch ausgeschlossen.

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.

Anzeige

DISAG
OpticScore
Elektronische Schussauswertung

Immer auf dem **neuesten Stand**

- Optische und berührungslose Schusserkennung
- Langlebig. 4 Jahre Garantie*
- Ansprechendes Design
- Zertifizierte Technik
- Modernste Webtechnologie
- Verbrauchsoptimiert
- RGB-LED Scheibenbeleuchtung

DISAG genau.

www.disag.de
Finden Sie uns auf Facebook

DISAG GmbH & Co KG | Heganger 16 | 96103 Hallstadt | Tel. +49 951/30 95 53-0
* Vollständige Garantiebedingungen: https://www.disag.de/produkte/opticscore/4-jahre-garantie/