PISTOLENTRAINING

TIPPS VOM EXPERTEN THOMAS THEMSFELDT

Der Bewegungsablauf und die Technikelemente – Teil III

Die Bedeutung von Korn und Kimmenausschnitt

Die Wahl des Korns und die Einstellung des Kimmenausschnitts spielen ebenfalls eine zentrale Rolle. Ein schmales Korn und eng eingestellte Lichthöfe (die Abstände zwischen Korn und Kimme) können das Auge schnell ermüden. Ein zu enger Kimmenausschnitt führt außerdem dazu, dass die Konturen verschwimmen und das Korn weniger bewusst zentriert wird. Dies beeinträchtigt die Präzision des Schusses erheblich.

Fazit: Um präzises und entspanntes Zielen zu gewährleisten, wähle eine Einstellung, die deine Augen schont und die Konzentration auf das Korn lenkt. Eine moderate Breite des Kimmenausschnitts und ein klar fokussiertes Korn fördern eine stabile Zielaufnahme.

Kommen wir nun kurz zum Thema Halteraum

Wie bereits erwähnt, tendieren einige Sportler dazu, den Halteraum sehr nah am Spiegel zu wählen, in der Annahme, dadurch die Präzision zu erhöhen. Schon auf dem beigefügten Foto könnt ihr erkennen, dass das Kontrollweiß zur Orientierung – also der Punkt, an dem man sich im Raum orientiert – dabei kaum noch sichtbar ist. Die Orientierung erfolgt in diesem Fall ausschließlich darüber, ob das Korn im Schwarzen liegt.

Grundsätzlich bin ich der Überzeugung, dass es keinen universell idealen Halteraum gibt. Dieser ist vielmehr individuell und abhängig vom jeweiligen Trainingszustand. Dennoch möchte ich euch ein Beispiel geben, das euch ermutigen soll, verschiedene Ansätze auszuprobieren und durch Selbstversuche herauszufinden, was für euch persönlich am besten funktioniert.

Mein Tipp: Wählt einen Halteraum, den ihr bequem halten könnt. Der Abstand zur Scheibe sollte so gewählt werden, dass ihr sowohl die Visierung als auch das Kontrollweiß klar und deutlich wahrnehmen könnt. Das hat den Vorteil, dass ihr den Abzugsprozess bewusst steuern könnt, anstatt reflexartig zu handeln. Dadurch vermeidet ihr, euch ungewollt als „Reflexschützen" zu trainieren – ein Ansatz, der im Gewehrbereich noch funktioniert kann, aber bei der Pistole zu starken Ausreißern führen kann. Seid euch außerdem bewusst, dass sich euer Halteraum im Laufe des Trainings von selbst verringern wird, sobald ihr die technische Umsetzung des Abziehens verinnerlicht habt. Mit der Zeit werdet ihr so zu einem gefühlvollen Abziehen gelangen.

Ein anschauliches Beispiel: Stellt euch einen Trichter vor – mit einer großen und einer kleinen Öffnung (siehe Zeichnung). Je größer ihr den Halteraum wählt, abgestimmt auf euren aktuellen Trainingszustand, desto weniger technische Fehler werdet ihr machen.

Deshalb: Macht euch nicht unnötig klein! Lasst euch genügend Platz, um die Technik sauber umzusetzen. Das hat mehrere Vorteile:

- Die Zielphase wird sich verkürzen.
- Die Analyse eurer Abkommsanalyse wird sich verbessern.
- Durch die kürzere Zielphase reduziert ihr zudem Sehprobleme.
- Probiert es aus und findet euren idealen Weg!

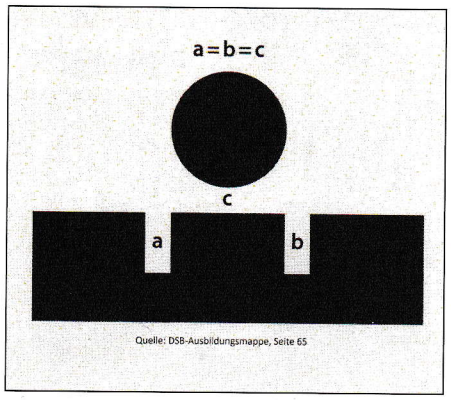
Da wir nun das Grundsätzliche abgearbeitet haben, komme ich nun auf das Zielen in den einzelnen Phasen.

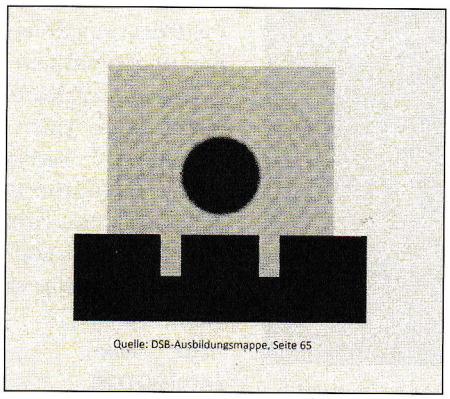
Vorbereitungsphase

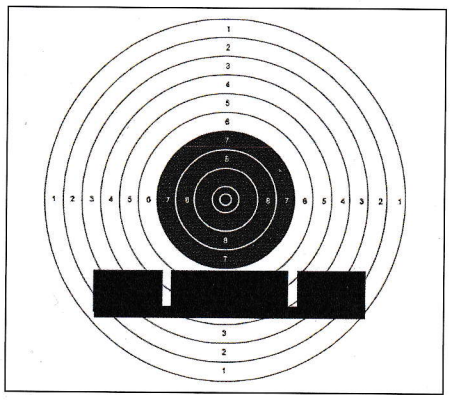
- Ruheblick
- Auftaktphase
- Einatmen, Blick auf den Handrücken
- Atempause, Korn mittig in Kimme ausrichten
- Ausatmen, Blick zurück auf den Handrücken bzw. Kimmen
- Atempause, Blick auf die Visierung
- Arbeitsphase
- Einatmen, Blick auf die Visierung
- Atempause, Blick aufs Korn
- Ausatmen, Blick aus Korn
- Auslösephase
- Korn im Halteraum fixieren
- Nachziel- und Rückkehrphase
- Blick aufs Korn und Abkommensanalyse
- Waffe in die Ausgangsstellung zurückbringen

Technikelement Abziehen

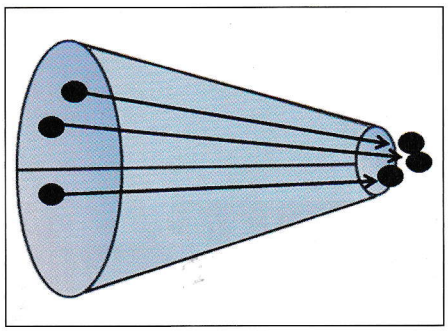
Zunächst möchte ich darauf hinweisen, dass der Abzug werkseitig meist so eingestellt ist, dass der Abzugswiderstand zu zwei Dritteln im Vorzug überwunden wird, während das verbleibende Drittel am Druckpunkt liegt. Bei einem Abzugswiderstand von 500 g bedeutet das, dass etwa 333 g bereits im Vorzug abgebaut

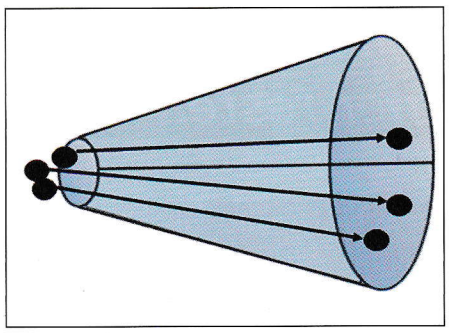






Beispiele für ein ideales Visier- und Zielbild – ein wichtiger Orientierungspunkt für die korrekte Einstellung deiner Visierung.





Je größer ihr den Halteraum wählt, desto weniger technische Fehler werdet ihr machen.

werden und rund 167 g am Druckpunkt verbleiben.
Warum ich dies hervorhebe, hat folgenden Grund: Die Abzugseinstellungen können individuell angepasst werden. Es mag naheliegend erscheinen, den Vorzug zu erhöhen und das Druckpunktgewicht zu verringern, um die Gefahr eines unsauberen Abziehens zu minimieren. Doch dabei ist Vorsicht geboten. Der Abzugsvorgang ist eine erlernbare Bewegung – im Gegensatz zum Zielen. Wenn der Druckpunkt nicht mehr klar wahrnehmbar ist, kann sich auch keine präzise Bewegungserfahrung entwickeln.
Dieses Problem begegnete uns häufig bei der Freien Pistole in der Nationalmannschaft. Um den Bewegungsablauf zu optimieren, wurde anfangs ein höheres Abzugsgewicht eingestellt, das im Laufe des Trainings schrittweise individuell angepasst wurde. Dabei gilt die Fünf-Prozent-Regel: Änderungen im Abzugsgewicht, die weniger als fünf Prozent ausmachen, sind für den Schützen kaum spürbar. Dennoch sollte man darauf achten, dass die werkseitige Grundeinstellung nicht zu stark abweicht.
Der sogenannte Nachweg ist ein weiteres Diskussionsthema: Einige bevorzugen einen trockenen Abzug, andere legen Wert auf einen harmonischen Nachweg. Mein Rat: Probiert es aus und findet heraus, was euch am besten liegt.

Grundlegende Hinweise zum Abzugsvorgang

Der Druck auf den Abzug sollte stets so ausgeführt werden, dass sich die Lage der Waffe nicht verändert. Hierbei hilft es, den Druckpunkt deutlich zu spüren. Außerdem ist die Einstellung des Abzugszüngels entscheidend. Das zweite Fingerglied sollte nicht an der Pistole anliegen, während das mittlere Fingerglied den Abzug exakt in der Laufachse betätigt.
Warum ist das so wichtig? Wenn der Finger an der Waffe anliegt und dabei ein zu starker seitlicher Druck aufgebaut wird, kann dies die Waffe verschieben. Das gleiche Problem tritt auf, wenn die Fingerbeere nicht in der Laufachse arbeitet. Ich habe im Laufe der Zeit viele abenteuerliche Abzugseinstellungen gesehen – aber wie bereits erwähnt: Probiert es aus und findet eure ideale Konfiguration!
Dazu bietet sich laut Lehrmeinung das DtSchtzB folgende Vorgehensweise an.

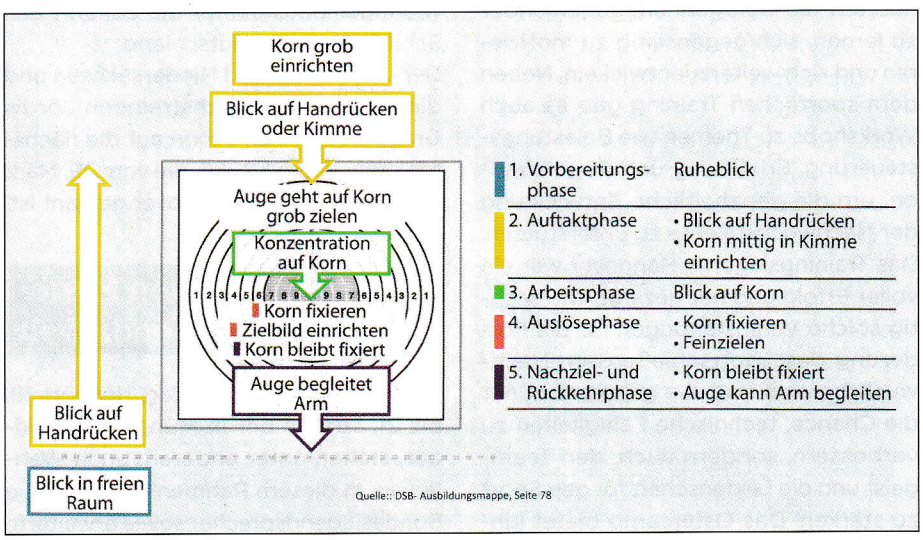
- Vorbereitungsphase
- Finger immer an derselben Stelle des Abzugs.
- Auftaktphase
- Finger am Abzugszügel halten
- Arbeitsphase
- Erreichen der Auflage Druckpunkt nehmen und halten, den Druck gefühlvoll erhöhen.
- Auslösephase
- Den Restwiderstand gefühlvoll überwinden.
- Nachziel- und Rückkehrphase
- Abzugsfinger bleibt in der Endposition, beim Absenken der Waffe entspannt sich der Abzugsfinger, bleibt aber am Abzugszügel.

Weitere Tipps für erfolgreiches Abziehen

Vermeidet es, Reflexschützen zu werden. Wählt einen Halteraum, der es euch erlaubt, den Schuss behutsam und sauber abzugeben.

1. **Reduziert die Zielzeit in der Arbeitsphase.**
2. **Macht immer eine Abkommensanalyse.**

Wenn ihr diese Punkte beachtet, werdet ihr eure Technik deutlich verbessern können.
Zum Schluss eine kleine Anmerkung zum Schuss- und Schießrhythmus. Beim Schussrhythmus betrachtet man die zeitliche Abfolge des einzelnen Schusses. Wobei der Schießrhythmus die zeitliche Folge der einzelnen Schüsse bezeichnet. Je besser man trainiert ist, wird es zu einem stabileren Schussrhythmus kommen. Kleinste Abweichungen zeigen an, dass etwas in den einzelnen Elementen nicht stimmen kann, oder aber auch durch externe Umstände (Wetter, Licht) beeinflusst wird. Daneben ist der Schießrhythmus oftmals mehr von externen Einflüssen beeinträchtigt, für die man sich ebenfalls Alternativen überlegen sollte.
So, jetzt beende ich diese Serie und wünsche euch viel Erfolg und Freude beim Training und Wettkampf.



Der Überblick über die Phasen.

Quelle: DSB -Ausbildungsmappe, Seite 78