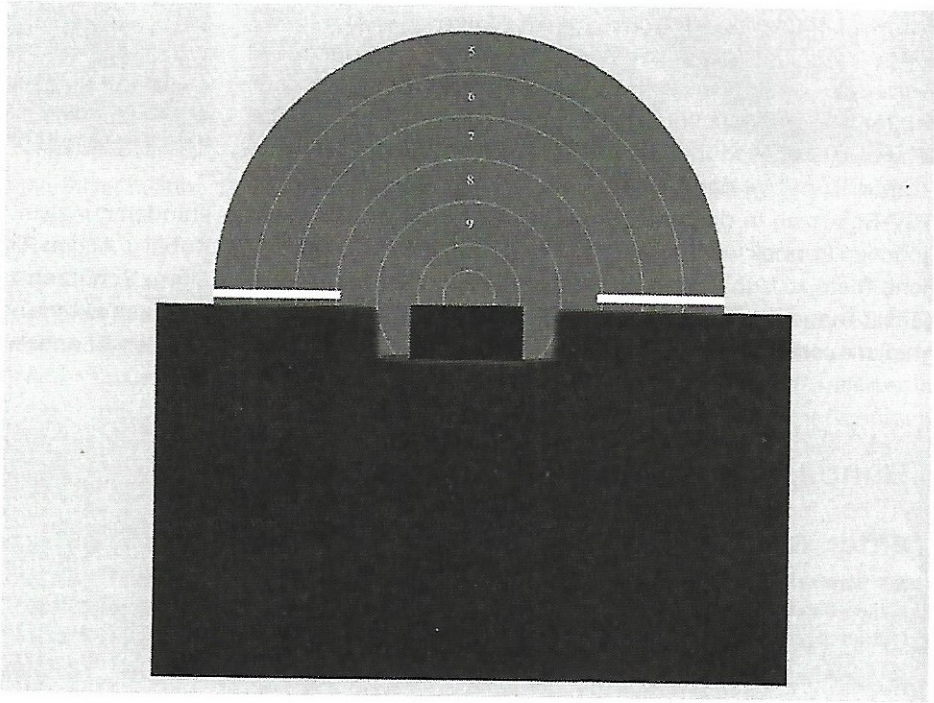
PISTOLENTRAINING

TIPPS VOM EXPERTEN THOMAS THEMSFELDT

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 lt. 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

1. Der waffenführende Arm darf nicht auf die Brüstung oder ähnlichen Ablagemöglichkeiten abgelegt werden.
2. 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.

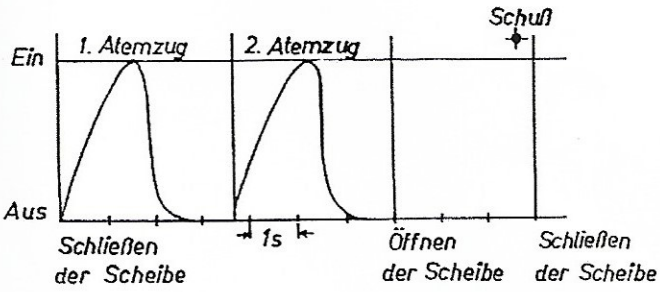
Das Zielen während der Bewegungsausführung ist ein entscheidender Aspekt. Aus diesem Grund empfiehlt sich folgende Vorgehensweise:

1. 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

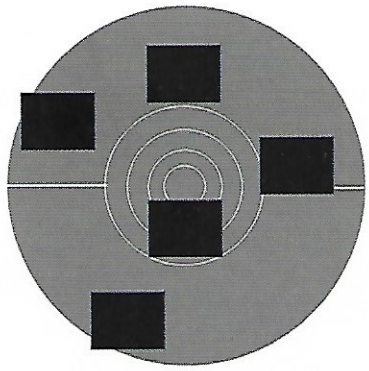
ist eine wichtige Anpassung, um eine präzise Zielphase zu gewährleisten. Sobald die Waffe im Halteraum positioniert ist, kontrolliere erneut die Ausrichtung des gestrichenen Korns im Kimmenausschnitt. Es sollte nach wie vor in der Mitte platziert sein, um eine optimale Treffgenauigkeit sicherzustellen. Achte während des gesamten Schussvorgangs auf eine flüssige und kontrollierte Bewegung. Vermeide hektische oder ruckartige Bewegungen, um die Präzision nicht zu beeinträchtigen.

2. 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 bietet 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:



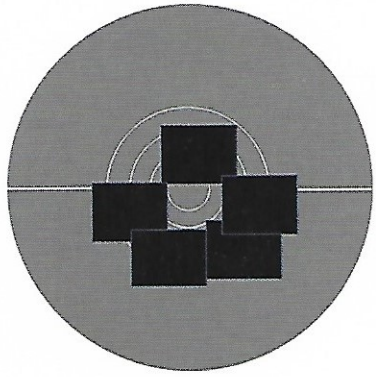
Dieses Atemmuster hilft dir, einen gleichmäßigen Bewegungsrhythmus zu entwickeln und unterstützt dich dabei, die Zielposition stabiler zu erreichen. Es ist empfehlenswert, diese Atemtechnik während des Trainings zu üben, um eine effektive Kontrolle über die Schussabgabe zu erlangen und die Treffgenauigkeit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



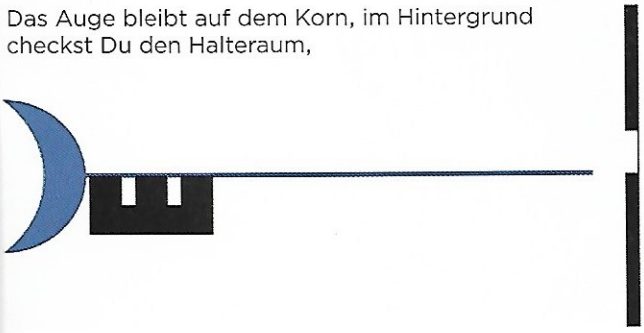
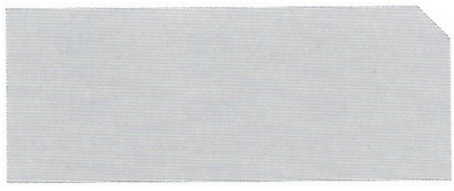
Rhythmus, der am besten zu deinem Schießstil passt.

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,