PISTOLENTRAINING

TIPPS VOM EXPERTEN THOMAS THEMSFELDT

Das Training – der Weg zum Erfolg (Teil II)

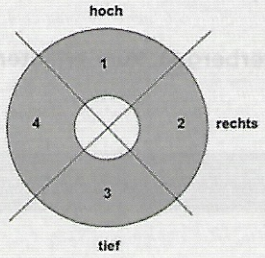
Ich möchte in dieser Ausgabe die Inhalte, die sich hinter den verschiedenen Kennziffern verbergen, kurz erläutern.

KENNZIFFER	TRAININGSINHALT	UMFANG
130	**Druckverlauf** Das Abzugstraining erfordert Mut, Entschlossenheit und eine ausgeprägte Gewissenhaftigkeit, den Bewegungsablauf „Druckverlauf" zu vollenden. Als leistungsbestimmender Faktor ist es der zweite methodische Teilbereich, neben dem ÄA, der kontinuierlich und konsequent geübt werden muss, um ihn zu automatisieren. Im Vordergrund steht ein bewusstes Erlernen eines gleichmäßigen Druckverlaufs bis zum gefühlvollen Auslösen des Schusses.	
131	**Trockentraining** TT auf weiße Scheibe, Spiegel oder Schusspflaster, auf die Höhe achten. SP: Durchführung des erarbeiteten Zielvorganges, dabei bewusstes Anlegen des Abzugsfingers in der Auftaktphase, ggf. schon beim Einnehmen des Anschlags. Gefühlvolles Verstärken am Ende der Arbeitsphase, mit auslösen des Trockenschusses Kontrolle des Visierbildes.	min. 15 Wiederholungen
132	**Druckverlauf mit Beobachtung** Training mit Beobachtung, um die Trefferlage zu kontrollieren. SP: Umsetzen des erarbeiteten Zielvorgangs, bewusstes Anlegen des Abzugsfingers. Auslösen des Schusses, dabei Wahrnehmung der Schusslage und Kontrolle des Schussbildes. Wobei die Gleichmäßigkeit der Auslösephase als entscheidender Faktor angesehen werden sollte.	10 Schuss
133	**Druckverlauf ohne Beobachtung** Training ohne Beobachtung auf Ringscheibe SP: Umsetzen des erarbeiteten Druckverlaufs, bewusstes Anlegen des Abzugsfingers zu Beginn der Arbeitsphase ggf. bereits beim in Anschlag gehen. Bewusst den Druck verstärken, am Ende der Arbeitsphase bis zum Auslösen des Schusses, diese Zeit sollte sehr kurz gehalten werden. Dabei Kontrolle des Visierbildes.	10 Schuss
134	**Einsatz von Systemscheiben, Weiße Scheibe** Training ohne Beobachtung auf weiße Scheibe SP: Umsetzen des erarbeiteten Zielvorganges, bewusstes Anlegen des Abzugsfingers zu Beginn der Arbeitsphase ggf. bereits beim in Anschlag gehen. Bewussten Druck verstärken am Ende der Arbeitsphase bis zum Auslösen, dabei Kontrolle des Visierbildes.	7 Schuss
135	**Einsatz von Systemscheiben, Balken** Umsetzen des erarbeiteten Zielvorganges, bewusstes Anlegen des Abzugsfingers zu Beginn der Arbeitsphase ggf. bereits beim in Anschlag gehen. Bewussten Druck verstärken am Ende der Arbeitsphase bis zum Auslösen des Schusses, dabei Kontrolle des Visierbildes.	7 Schuss
136	**Einsatz von Objektivierungsmittel TRCIS**	20 Schuss
137	**Einsatz von Objektivierungsmittel SCATT**	20 Schuss
140	**Koordination** Die einzelnen Phasen werden in diesem Bereich anfänglich bewusst miteinander verbunden. Der Bewegungsablauf wird sich, außer dem Zielen, automatisieren. Dabei in den Anschlag gehen, Zielen und Drücken – in Zusammenwirken mit der Atmung – werden in diesem Übungsabschnitt bewusst miteinander verbunden. Die Teilaspekte werden zeitlich in immer wiederkehrenden Handlungsabläufen zusammengefasst und zur rationellen und individuellen Abgabe des Schusses entwickelt und gefestigt. Dabei ist im Verlaufe des Trainings ein individueller Schussrhythmus zu entwickeln.	

Fortsetzung auf der nächsten Seite ▶

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

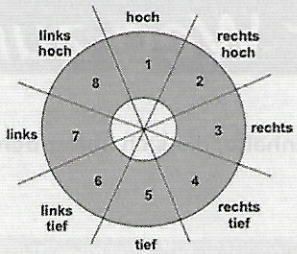
Anfängerschützen 4-er Teilkreis



soll Treffer	soll Sektor	ist Treffer	ist 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			

Quelle: BSSB, Landeskader Pistole

Fortgeschrittene Schützen 8-er Teilkreis



soll Treffer	soll Sektor	ist Treffer	ist 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			

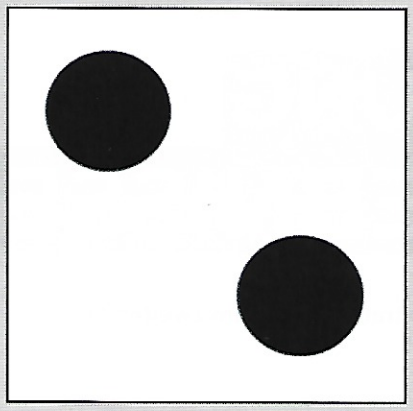
Bemerkung:
- Eine Abkommensanalyse zeigt vor allem Stärken und Schwächen im „Zielen"
- Ab 60% kann ein Anfänger den 8 –er Teilkreis verwenden
- mindestens 30 Schuss, damit die Analyse aussagekräftig ist
- ermitteln des Gesamtergebnisses Treffer und Sektor:
  -die %- Werte der Serien addieren und durch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

Quelle: BSSB Landeskader Pistole

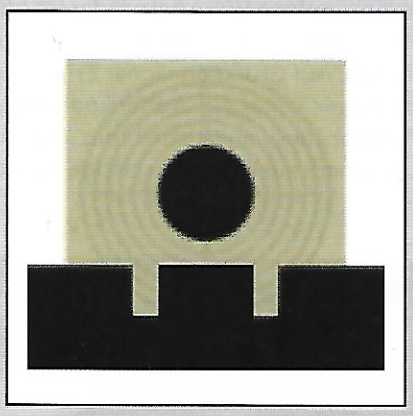
Der Unterschied beim Zielen vom Anfänger zum Fortgeschrittenen.

▶ *Fortsetzung von Vorseite*

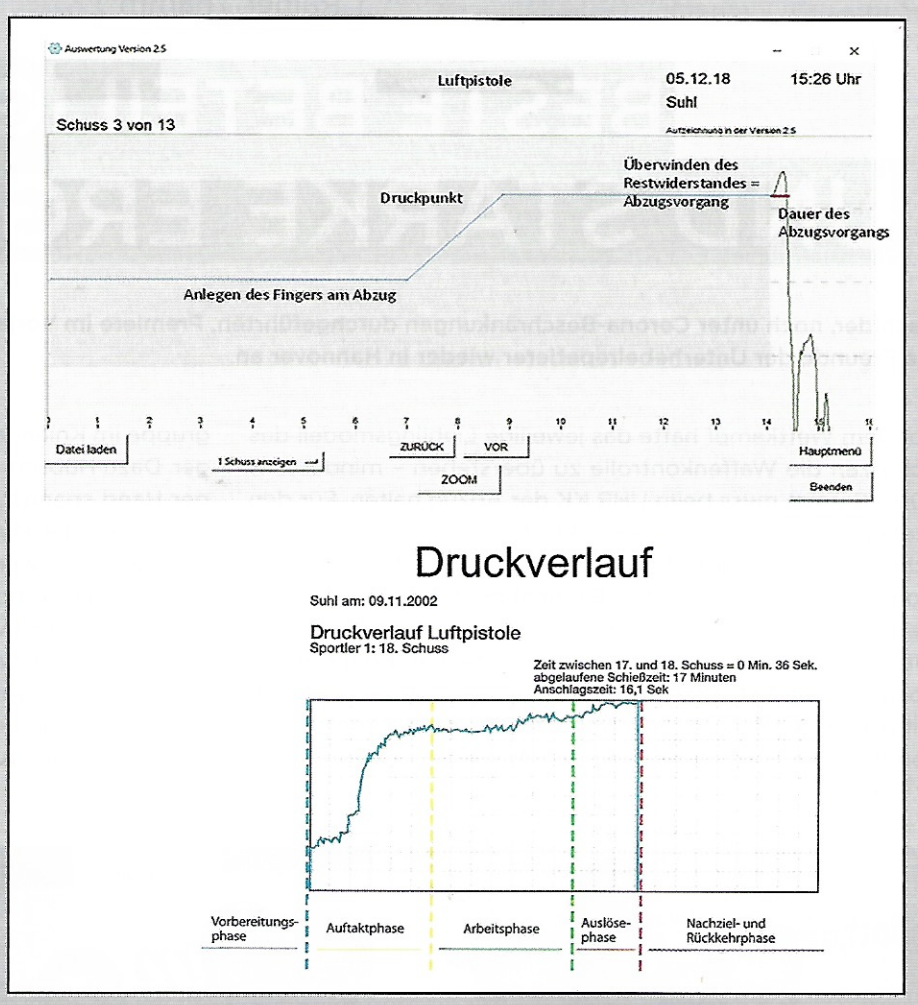
141	**Trockentraining** TT auf weiße Scheibe oder Schusspflaster SP: volle Konzentration auf den Handlungsablauf ohne den Störeinfluss eines Schusses.	min. 15 Wiederholungen
142	**Einsatz von Systemscheiben** Weiße Scheibe: Training ohne Beobachtung SP: Grobkoordination – Atmung–Zielvorgang–Auslösen, bei sauberem Visierbild und Ruhelage der Waffe	7 Schuss
143	**Einsatz von Systemscheiben** Scheibe mit visueller Unterstützung des Halteraums	7 Schuss
144	**Einsatz von Systemscheibe** Balkenscheibe	7 Schuss
145	**Einsatz von Objektivierungsmittel SCATT**	20 Schuss
146	**Training auf Ringscheibe ohne Beobachtung** SP: technisch sauberen Bewegungsablauf unter besonderer Berücksichtigung der Teilaspekte, ohne den Störfaktor „Ergebnis"	15 Schuss
147	**Training mit Beobachtung auf Ringscheibe** SP: Gleichmäßigkeit der Phasengestaltung erarbeiten, die Arbeitsphase als einen Bewegungsablauf von Zielen-Drücken-Haltephase und Nachhaltephase. Dabei Kontrolle der Trefferlage.	15 Schuss
148	**Zeitanalyse** SP: Zeitkontrolle des Bewegungsablaufs hinsichtlich des gleichmäßigen und rationellsten Handlungsablaufs. Zeit vom Anheben bis zum Brechen des Schusses, Training wie KEZI 147	15 Schuss
149	**Abkommensanalyse** SP: Kontrolle der Trefferlage bei vorheriger Ansage der Trefferlage bzw. Treffersektor. Training wie KEZI 144	15 Schuss
149(1)	**Zeit-Abkommensanalyse (ZAK)** KEZI 148 und 149	10 Schuss
149(2)	**Selbsteinschätzung (SET)** Training mit Beobachtung auf Ringscheibe, dabei Aufzeichnungen hinsichtlich der Teilaspekte anfertigen.	10 Schuss



Hilfsmittel zum Zielen auf die Scheibe.



Dieses Zielbild bietet sich dem Schützen.



Der Druckverlauf mit der Luftpistole, auch in Phasen unterteilt.

Anzeige