



# PISTOLENTRAINING

TIPPS VOM EXPERTEN THOMAS THEMSFELDT

## Die Faszination des Wettbewerbs 10 Meter Pistole Standard

In dieser Disziplin fehlt es an einem klaren technischen Leitbild, wie es in den olympischen Disziplinen existiert. Dies liegt zum Teil daran, dass die LP-Standardpistole noch nicht lange im Wettkampfbetrieb und die 25-Meter-Standardpistole nicht olympisch ist. Ich hatte im Jahr 2010 bei der Weltmeisterschaft in Deutschland die Gelegenheit, die deutsche Nationalmannschaft als Trainer zur Silbermedaille in der Mannschaftswertung zu führen. Aus diesem Grund bin ich überzeugt davon, wertvolle Einsichten in dieser Disziplin bieten zu können.

Die Disziplin „10 Meter Pistole Standard“ bietet nicht nur Spaß, sondern erfordert auch eine kompromisslose Technik, insbesondere im zweiten Durchgang, der lediglich zwanzig Sekunden für fünf Schuss dauert. Lasst uns nun näher darauf eingehen, wie diese Disziplin abläuft.

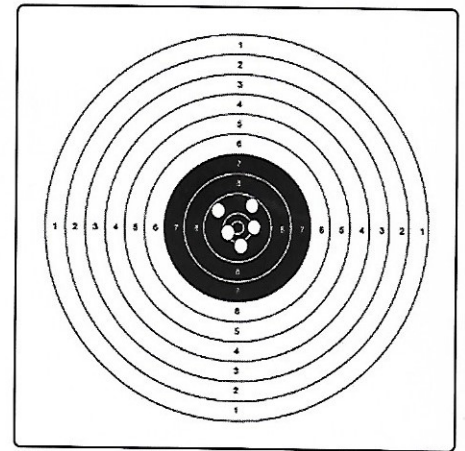
Bei der 10 Meter Pistole Standard werden die beiden Durchgänge im Gegensatz zur Standardpistole auf 25 Meter jedoch keine 10-Sekunden-Serien geschossen. Der erste Durchgang besteht aus vier Serien à 5 Schuss, jeweils in 150 Sekunden abzugeben. Der zweite Durchgang erfordert ebenfalls vier Serien à 5 Schuss, allerdings in nur 20 Sekunden – insgesamt also 40 Wertungsschüsse.

Es ist offenkundig, dass die Disziplinen MLP (10 Meter Luftpistole Mehrkampf) und LP-Standard (10 Meter Luftpistole Standard) gewisse Ähnlichkeiten aufweisen. Eine dieser Gemeinsamkeiten liegt im ersten Durchgang, der 150 Sekunden dauert. Angesichts dieser Dauer empfehle ich, den Artikel

über MLP in früheren Ausgaben der Deutschen Schützenzeitung zu lesen, da der Schuss- und Schießrhythmus hier keinen Unterschied aufweist.

Der entscheidende Unterschied liegt darin, dass im zweiten Durchgang lediglich 20 Sekunden für eine Serie zur Verfügung stehen und das Absetzen der Waffe in dieser Zeit nicht möglich ist. Ein Versuch, die Waffe abzusetzen, würde unmittelbar zu einem Zeitfehler führen. Zusätzlich bleibt die Scheibe in dieser 20-Sekunden-Serie unverändert. Die besondere Herausforderung besteht somit darin, im Anschlag fünf Schüsse in zwanzig Sekunden auf die normale LP-Scheibe abzugeben, ohne dabei die Waffe abzulegen.

Die Durchführung erfolgt gemäß den Regeln der Sportordnung des Deutschen Schützenbundes (DSB). Vor Beginn des Wettkampfes ist eine Probserie mit fünf Schüssen in 150 Sekunden erlaubt. Jedoch solltet ihr bedenken, dass im zweiten Durchgang (20 Sekunden) die Waffe bereits in **Fertighaltung** gehalten werden muss. Der waffenführende Arm ist in dieser Position ähnlich wie beim Mehrkampf Schnellfeuer einzunehmen. Besonders bei jüngeren Sportlern kann dies zu Herausforderungen führen, da der waffenführende Arm aufgrund der begrenzten Auflagehöhe möglicherweise nicht exakt in den erforderlichen 45-Grad-Winkel gebracht werden kann. Hierbei ist es angebracht, dass die Kampfrichter ein gewisses Fingerspitzengefühl bei ihren Entscheidungen walten lassen. Nun möchtet ihr vielleicht wissen, warum ich immer von zwei Durchgängen spreche. Das ist leicht zu erklären. Der erste



Im zweiten Durchgang stehen für fünf Schüsse lediglich 20 Sekunden zur Verfügung.

Anzeige



**IHR SPEZIALIST  
IN BREMERVÖRDE  
+ HANNOVER!**

Alles rund um den Schießsport und die Schützentradition, sowie alle Infos über unser riesiges Serviceangebot in unserem 196 Seiten starken Katalog!



Jetzt NEU:  
KATALOG 2024

Der Katalog wurde Ende Januar an unsere Kunden verschickt. Sie haben kein Exemplar erhalten? Einfach telefonisch oder online über unsere Homepage anfordern!

www.klingner-gmbh.de

**Stammhaus Bremervörde**  
Telefon: 0 47 61-70 425
**Filiale Hannover**  
Telefon: 05 11-89 99 230



Sina Weber vom Bundesligisten SV Waldeslust Schirmer-Leegmoor im Wettbewerb 10 Meter Standard Pistole.



Bei der DM 2023 hatten die Sportler die Möglichkeit, ihren Arm in die richtige Position zu nehmen.

Foto: Klaus Störtenbecker

Durchgang bezieht sich auf die 150 Sekunden, während der zweite Durchgang die 20 Sekunden umfasst. Warum ist das wichtig? Dies hat mit möglichen Waffenstörungen zu tun, auf die die Sportordnung des DSB hinweist. In dieser Disziplin hat jeder Schütze die Möglichkeit, zwei Waffenstörungen zu erleiden, eine während des Durchgangs in 150 Sekunden und eine weitere während der 20-Sekunden-Serie. Dennoch kann der Wettkampf mit allen geplanten Wettkampfschüssen fortgesetzt werden. Die genauen Verfahrensweisen dazu sind im Sportordnung Teil 2 festgelegt.

**Eine Anmerkung für euch:** Im Anschluss an diese Serie werde ich noch auf die Waffentechnik eingehen. Hierfür haben mir die Firmen Steyr und Feinwerkbau Waffen zur Verfügung gestellt, die speziell für diese Disziplinen entwickelt wurden. Es steht bereits fest, dass ihr bei der Auswahl der MLP, LP-Standard oder SF-Luftpistole ein Diabolo mit einem Durchmesser von exakt 4,5 mm wählen solltet, um sicherzustellen, dass das Repetieren der Luftpistole reibungslos funktioniert. Das erhöht die Handlungs- und Funktionsicherheit.

Anzeige



**»Athletes need to trust their ammunition – that's why I shoot H&N, the brand I grew up with.«**  
(Olena Kostevych)