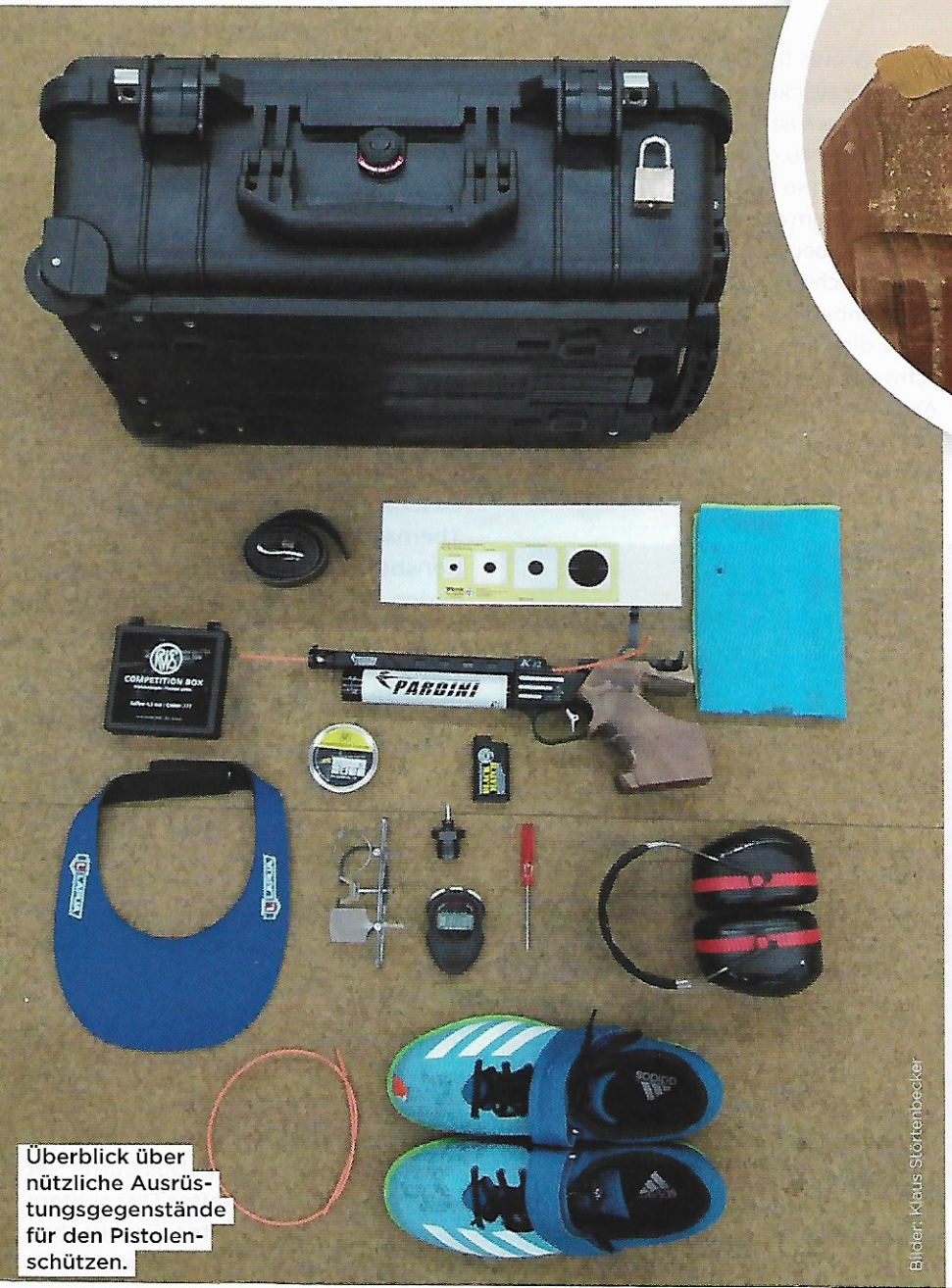
Die Ausrüstung als Bestandteil des Erfolgs

In diesem Teil werde ich auf die Ausrüstung, aber auch auf andere Aspekte wie Trainingshilfsmittel eingehen. Zu Beginn meiner sportlichen Laufbahn hatte ich das Glück, dass mein Verein über genügend Vereinswaffen verfügte.

Es wurde jedoch in absehbarer Zeit notwendig, sich eine eigene Waffe zuzulegen. Bei mir war es eine gebrauchte Luftpistole, die ich von einem Vereinskollegen übernehmen konnte. Aber in den Anfängen sollte man aus Kostengründen auf das Equipment des Klubs zurückgreifen, sich aber frühzeitig mit dem Kauf einer eigenen Waffe beschäftigen. Solltet ihr erst einmal eine Vereinswaffe benutzen, wäre es wünschenswert, wenn es der Vorstand erlauben würde, daran einen passenden Griff anbringen zu dürfen. Nach dem Training oder Wettkampf wird sie ja in den alten Zustand wieder zurückversetzt.

Ein passender Griff, auch an der Vereinswaffe, ist sehr wichtig.



Überblick über nützliche Ausrüstungsgegenstände für den Pistolenschützen.

Bilder: Klaus Störtenbecker

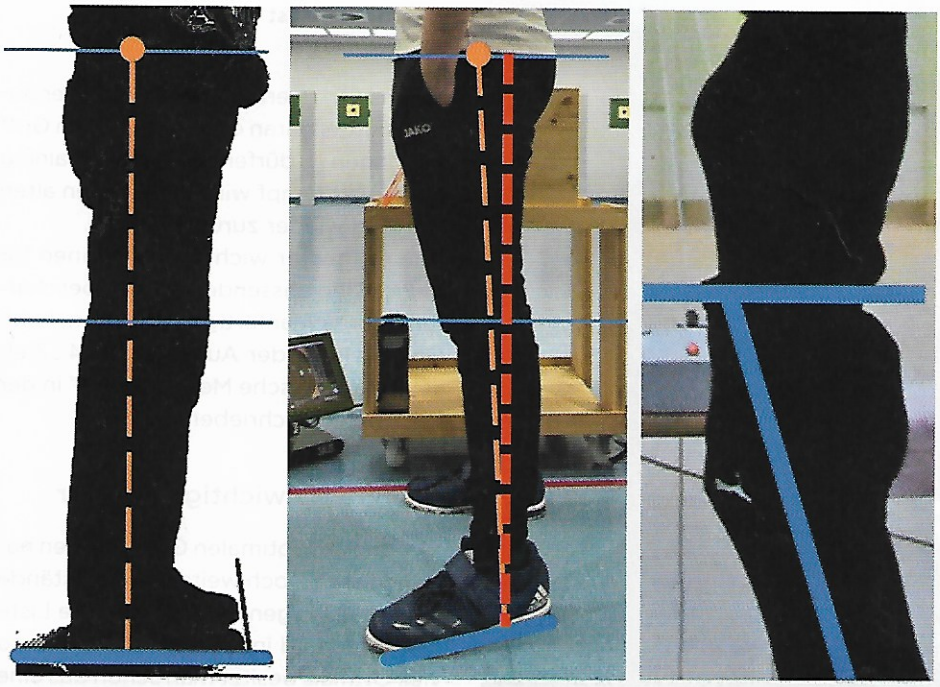
Wie elementar wichtig es ist, einen für deine Hand passenden Griff zu beschaffen oder sich anfertigen zu lassen, habe ich bereits in der Ausgabe Teil 4 „Zielsetzung Deutsche Meisterschaft" in der DSZ 2021 beschrieben.

Schuhe als wichtiger Faktor

Neben dem optimalen Griff gehören natürlich auch noch weitere Gegenstände zur notwendigen Ausrüstung. Die Liste wäre lang und individuell, daher nur so viel: Oftmals besitzt man schon das eine oder andere, aber im Verlaufe der Zeit vervollständigt sich eure Ausrüstung von

Gewichtheberschuhe könnten zu einer Verlagerung des Körperschwerpunktes führen.

selbst. Um für das Training und für den Wettkampf bestens gerüstet zu sein, gibt folgendes Bild einen kleinen Überblick. Ganz praktisch gesehen ist ja die Waffe der wesentliche Kostenfaktor, aber auch das passende Schuhwerk kann dabei eine gewisse Rolle spielen. Um diesen finanziellen Aufwand zu umgehen, greifen Sportler oftmals auf sogenannte Gewichtheberschuhe zurück, da sie oftmals in der Anschaffung preiswerter sind. Auch wenn die Anschaffung günstiger ist, solltet ihr diese Investition überdenken. Diese Schuhkonstruktion ist nicht ohne Grund für die Sportart Gewichtheben entwickelt worden. Denn den Gewichthebern ist daran gelegen, tief in die Kniebeuge zu gehen. Deshalb ist dieser Schuh auch so aufgebaut, dass die Ferse erhöht ist, um die Bewegungsausführung in die Kniebeuge zu unterstützen. Für uns Pistolenschützen ist dieser Schuhaufbau nicht unbedingt förderlich, denn es besteht die Gefahr, dass sich der Körperschwerpunkt (KSP, siehe DSZ, 2019, Der Anschlag) nach vorne verlagert und daher korrigiert werden muss, um den KSP wieder in die Stützfläche zu bekommen.



Am Vergleich sieht man, wie sich der Körperschwerpunkt mit Gewichtheberschuhen nach vorn verlagert.

Hier ein Vergleich! Links jemand mit einem Schuh für das Pistolenschießen und rechts ein Sportler mit einem Schuh fürs Gewichtheben. Ich glaube, man kann gut erkennen, dass sich der KSP leicht bäuchlings verlagert. Wer den finanziellen Aufwand für ein Schuhwerk scheut, dass für das Pistolenschießen konzipiert worden ist, sollte sich um einen Schuh bemühen, im dem der Fuß ebenerdig Platz findet und eine breite Sohle hat, um stabil stehen zu können. Da hilft oftmals eine gute Beratung in einem Sportfachgeschäft oder beim Waffenhändler eures Vertrauens. Denkt aber bitte an die Vorgaben der Sportordnung Teil 2, Nr. 2.2. des DtSchtzB.

Ich werde jetzt den Bereich Ausrüstung verlassen, da ich an dieser Stelle keine Waffenwerbung machen möchte. Nur so viel, schaut darauf, welche Waffe zu euch passt und bevorzugt nicht eine, die nur stylisch aussieht. Ich schlage euch vor, beim Kauf auf folgende Aspekte zu achten.

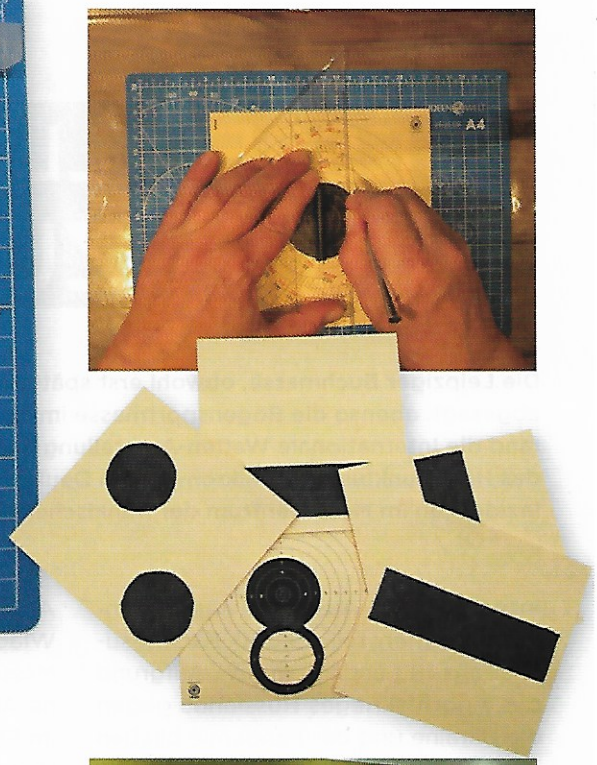
- Gewicht und Balance der Waffe
- Änderungsmöglichkeiten Bsp.: Visierung oder Abzug
- Relativ nahe Visierlinie an der Handwurzel
- Zubehör
- Service

Da helfen euch die Fachgeschäfte, und mit Sicherheit ermöglichen sie auch das Testen der einen oder andere Waffe. Fazit: „Die Waffe muss zu euch passen." Beschäftigt euch frühzeitig mit diesem Thema! Sollte noch weiterer Informationsbedarf bestehen, schaut einfach in den Artikel „Als Pistolenschütze zur Deutschen Meisterschaft" in den Ausgaben der Deutschen Schützenzeitung aus dem Jahr 2021 oder allgemein in der DSZ, in er oftmals und ausführlich über Sportwaffen berichtet wird.

Hilfsmittel für weitere Möglichkeiten

Zur Ausrüstung gehören nach meiner Auffassung auch verschiedene Trainingshilfsmittel, die man sinnvoll einsetzen kann. Um Kosten zu sparen und um sie individuell für dein Training anzufertigen, solltet ihr euch einige Hilfsmittel beschaffen. Dazu gehören ein Cutter Set, Schere, Luftpistolenscheiben, Zollstock und einen schwarzer Edding. Das Cutter Set wird oftmals bei namhaften Discountern recht preiswert angeboten. Ein bisschen handwerkliches Geschick wäre auch nicht

Verschiedene Trainingshilfsmittel.



schlecht. Dieses Set reicht eigentlich aus, um alle Trainingshilfsmittel anzufertigen. Daneben macht es auch Spaß, sich seine eigenen Trainingshilfsmittel anzufertigen, da sie deiner fortschreitenden Leistungsentwicklung immer weiter angepasst werden können. Ein weiterer Effekt ist, dass ihr euch mit eurem persönlichen Leistungsstand auseinandersetzt.

Im Einzelnen bedeutet das, dass ihr Trainingsmittel für verschiedene Aspekte herstellen könnt. Hier einige Beispiele:

- Einengen der Breite
- Einengen der Höhe
- Darstellung des Halteraums
- Aspekt Zielen
- Scheiben für Schießspiele

Dazu habe ich euch schon einige Beispiele in der DSZ „Der Bewegungsablauf beim Schießen mit der Luftpistole" aufgezeigt. Neben diesen Vorschlägen kann ich nur jeden ermutigen sich eigene Technikscheiben zu entwickeln. Zu ihrem Einsatz, werde ich dann in dem Teil eingehen, der sich mit dem Training unter der Überschrift „Das Training der Weg zum Erfolg" beschäftigen wird.

Verschiedene Aspekte können bei der Herstellung von Trainingsmitteln berücksichtigt werden.

Anzeige