



# Sieben Schritte zum präzisen Pistolenschießen



## Erster Schritt

### - Nullpunktkontrolle -

Nehme mit Deinem Sportgerät in der Hand eine aufrechte Körperhaltung ein. Achte auf eine parallele Fußstellung. Ob Dir ein offener oder ein geschlossener Anschlag liegt, solltest Du durch mehrere Versuche selbst herausfinden. Sehr viele Schützen bevorzugen eine Körperstellung, die ca. 45 Grad zur Ziellinie steht. Ich gehe davon aus, dass es falsche Fußstellungen nicht gibt. Sehr wohl aber gibt es eine **optimale** und auch **ungesunde** oder **ungünstige** Anschläge. Stelle Dich also in Deiner Optimalstellung auf, bewege den Schießarm senkrecht nach oben, bis die Visierlinie die Scheibe erreicht. Schließe in diesem Augenblick die Augen und *erfühle* Deine Muskeln und deren Spannungsverhältnisse. Schwenke mit geschlossenen Augen Deinen gesamten Oberkörper in der Hüfte einige Zentimeter nach rechts und verweile hier ein bis zwei Sekunden. Hierbei wirst Du sicher ein wenig Spannung in mehreren Muskeln spüren. Ohne die Augen zu öffnen, schwenke danach wieder zurück zum Ausgangspunkt. Verharre auch hier eine Sekunde, um das Muskelgefühl zu registrieren. Daraufhin wiederhole den Schwenk nach der linken Seite. Wenn Du danach wieder mit der Visierlinie auf der Scheibe zu sein glaubst, öffne schließlich die Augen und kontrolliere den nun erreichten Halteraum. Selbstverständlich darfst Du auch eine Atmung dazwischen machen. Solltest Du nach dem jeweiligen Seitenschwenk mit der Visierung nach mehreren Versuchen weit neben der Scheibe oder dem Kugelfang stehen, verändere Deine Fußstellung geringfügig und wiederhole die Übung, bis Du die *Nullstellung* gefunden hast. Je öfter Du diese Übung im stillen Kämmerlein „trocken“ trainierst, desto mehr wirst Du das Muskelgefühl für die Optimalstellung entwickeln.



## Zweiter Schritt

### Doppelatmung

Von der Fertighaltung aus bewege Deinen Schießarm ohne Beobachtung der Visierung senkrecht nach oben bis die gedachte Visierlinie nicht unwesentlich über der Scheibe ankommt. Atme ein, während sich Dein Arm nach oben hebt. **Beachte: Diese Aufwärtsbewegung des Arms richtet sich in der Geschwindigkeit nach dem Atemzug nicht umgekehrt.** Achte auch darauf, dass Dein Handgelenk stabil bleibt. Am Ende der Einatmung und der Bewegung folgt ein kurzes Verweilen während der Atempause. Dies beträgt zwischen Ein- und Ausatmung organbedingt ca. 1 Sekunde. Während des Ausatmens senke den Arm etwa bis zur Scheibenoberkante bzw. oberhalb des Kugelfangs. Auch hier benötigt Deine Atmung die Sekundenpause. Nun beginne mit einer weiteren, etwas flacheren Atmung. Es kann angenehm sein, bei dieser zweiten Einatmung den Schießarm nochmals geringfügig anzuheben. Bei der anschließenden Ausatmung senke den Arm bewusst langsam ab über den oberen Scheibenrand in Richtung Halteraum. Dieser technische Schritt dient der Muskelschulung des Schießarms. Es ist deshalb nicht erforderlich, sich mit der Visierung oder weiteren technischen Elementen zu befassen. Senke also den Arm so lotrecht ab, wie Du ihn hochgeführt hast. Wiederhole diese Übung, bis Du von einer harmonischen Bewegungsführung Deines Schießarms überzeugt bist. Hilfreich für Dein Muskelgefühl ist es auch, die Übung mit geschlossenen Augen durchzuführen.



## Dritter Schritt

### Visieraufnahme

Die ersten beiden Schritte sollten eigentlich – auf schwäbisch – in Fleisch und Blut übergegangen, also automatisiert sein. Dann können weitere Schritte angegangen werden. Dies schreibe ich im Bewusstsein, dass kein Trainer verlangen kann, ein Schütze solle nur technische Elemente trainieren, ohne wirklich schießen zu dürfen. Beim Training des dritten Schritts sollst Du während der zweiten Ausatmung den Blick auf das Korn einrichten. Dabei bist Du mit der Visierlinie noch oberhalb der Scheibe. Mit dem Blick auf dem Korn senke die Waffe in den Halteraum ab. Dieser Vorgang darf zwei bis drei Sekunden dauern. Im Halteraum wirst Du die Feinjustierung der Visierung vornehmen. Bleibe mit Deinem Blick auf dem Korn während und nach der Schussabgabe. Dieser Visierblick wird erst beendet, wenn Du beim Absenken der Waffe mit der Visierlinie die Scheibe nach unten verlässt. Sollte Dein Blick wandern, also einmal auf dem Korn, dann auf der Kimme und schließlich auch mal auf der Scheibe sein, so versuche Dir selbst zu befehlen: **Blick auf's Korn.** Wenn dies alles nichts hilft, würde ich einen Optiker aufsuchen, der sich mit Schützenproblemen befasst.



## Vierter Schritt

### *Vorzug und Druckpunkt*

Das bisher beschriebene Vorgehen ergänze jetzt mit dem dosierten Druck auf das Abzugszüngel. Dieser Vorgang beginnt etwa gleichzeitig mit der Aufnahme der Visierung. Es ist zweitrangig, ob der Abzug mit einem Vorweg und einem Vorweggewicht eingestellt ist. Manche Trainer empfehlen, schon vor Beginn des Anhebens der Waffe den Vorzug wegzudrücken, ich selbst nehme den Vorzug während der zweiten Atmung weg. Beide Techniken haben ihre Vorzüge. Lasse es auf einige Versuche ankommen, welche Art Dir besser zusagt. Das Auslösen des Schusses will sorgfältig vorbereitet sein. Dies gilt auch für das Schießen mit der Freien Pistole. Beim langsamen Abführen der Visierlinie über die Scheibe verstärke nun mutig den Druck auf den Abzug. Provoziere hierbei im Training zunächst bewusst ein unkontrolliertes Brechen des Schusses. So kannst Du das Feingefühl im Abzugsfinger erfolgreich schulen. Du kannst zu dieser Übung eine Scheibe mit durchgehendem senkrechten Balken benutzen.

Versuche bei dieser Übung zunächst nicht, das langsame Abführen des Schießarms zum Zwecke des Abziehens zu unterbrechen. Sollte der Schuss (auch bei Trockenabzug) nicht brechen bis Du mit der Visierlinie an der Unterkante der Scheibe angelangt bist, lasse mit dem Druck auf den Abzug nach und senke den Arm ab bis zur Ablage ohne den Schuss auszulösen. Nehme Dir vor, beim nächsten Mal den Mut zum gleichmäßigen **Drücken** aufzubringen. Erachte es als Todsünde, mit dem Abzugsfinger am Züngel zu *spielen*, d.h. den Druck nachlassen und wieder verstärken.



## Fünfter Schritt

### *Stehen im Halteraum*

Beim vorhergehenden Schritt hast Du versucht, den Druck auf den Abzug so provozierend zu erhöhen, bis der Schuss bricht. Falls Du wirklich viel Mut aufgebracht hast, wirst Du festgestellt haben, dass es beim Schussbild kaum seitliche Abweichungen gab. Dies sollte Dich stutzig machen. Es muss einleuchten, dass seitliche Abweichungen vermehrt auftreten, je länger der Schießarm die Waffe punktuell halten soll. Die Größenordnung der Abweichungen richtet sich nach der individuellen Handruhe des Schützen. Weiterhin spielen Sehkraft, Visiereinstellungen und auch die Lage des Halteraums eine Rolle. An dieser Stelle will ich meine Empfehlung loswerden, den Halteraum großzügig zu wählen, also zwischen Korn und Spiegel genügend „weiß“ zu lassen. Auf Grund unzähliger Beobachtungen von Spitzenathleten, dem Informationsaustausch mit vielen Trainern und schließlich Analysegeräten über PC steht für mich eindeutig eine optimale Haltezeit im Halteraum fest. Diese liegt bei fast allen Schützen zwischen 2 bis 6 Sekunden. Ganz wenige Athleten mit der Ausdauer von Marathonläufern können auch längere Zeit halten, empfehlen werde ich das auch denen nicht.

Während der Verweildauer im Halteraum vergessen viele Nachwuchsschützen, den Griff fest zu halten. Dies führt bei der Schussauslösung zur Instabilität der Hand. Durch Ausreißer ist dieses Phänomen erkennbar. Achte weiterhin auf den Abzugsfinger, der ohne Spielereien auf Druck bleiben sollte. Auch der permanente Blick auf das Korn sollte erhalten werden.



## Sechster Schritt

### *Schuss auslösen*

So einfach die Überschrift zu diesem Schritt klingt, so schwer ist es in der Praxis, dieses Element auszuführen. Wenn der Schütze seine Ruhephase erreicht und gleichzeitig das Zielbild vom Auge und dem Gehirn als optimal erkannt wird, muss er nur noch den Mut aufbringen, den Schuss auszulösen. Schon mehrfach kamen junge Athleten bei internationalen oder auch anderen hohen Wettbewerben zu mir und klagten: „Ich kann einfach nicht abziehen, es zittert und wackelt so sehr.“ Regelmäßig gebe ich den lapidaren Rat: „Lasse es einfach ein wenig wackeln, auch Weltmeister wackeln, vielleicht nur ein bisschen weniger. Sie haben aber gelernt abzuziehen. Versuche es auch.“ Von einem anderen Trainer weiß ich, dass er den Schützen zuflüstert: „Feigling, bist Du ein Feigling? Zieh ab, lass die Kugel fliegen!“ Auch ein fiktiver Befehl an das Geschoss, den Lauf zu verlassen, kann hilfreich sein. Z.B. der Befehl: „Geh.“

Bei fortgeschrittenen Schützen kontrolliere ich dieses Element sehr oft und kritisch. Optimal ist es für mich, wenn ich beim Beobachten des Abzugsvorgangs keine Bewegung des Zeigefingers erkennen kann. Diese feinmotorische Fertigkeit kann sehr gut trocken trainiert werden. Nehme zu Hause die Waffe so in die Hand, dass Du selbst Deinen Abzugsfinger beobachten kannst. Nun versuche meine Forderung zu erfüllen, den Schuss (in diesem Falle Trockenschuss) auszulösen, ohne selbst eine Bewegung des Abzugsfingers zu erkennen.



## Siebter Schritt

## *Nachzielen*

Gelegentlich diskutieren Schützen über den Sinn des Nachzielens. Dem Argument, der Schuss habe den Lauf längst verlassen, wenn die Waffe nach dem Auslösen sofort abgesenkt wird, kann nicht ernstlich widersprochen werden. Die Betonung liegt hier auf dem Begriff „*nach dem Auslösen*“. Nach meinen Erfahrungen besteht die Gefahr, den Schuss erst auszulösen, wenn schon die Phase des Absenkens wieder eingeleitet wurde. Schussbilder oder auch *Ausreißer* unterhalb des Zentrums sind dabei deutliche Zeichen. Beobachten konnte ich auch gelegentlich, wie Schützen beim „Abgeben“ des Schusses die Augen schließen. Diese vermeintliche Schussangst lässt sich durch den sturen Blick auf das Korn während und kurz nach dem Auslösen bekämpfen.

Als wichtiges Argument für das Nachzielen erscheint mir die Möglichkeit, den Schuss wenigstens eine Sekunde lang zu analysieren. Dieses **re play** wird in vielen anderen Sportarten sehr intensiv betrieben.

Nachwuchsschützen empfehle ich beim Üben dieses Schrittes, nach der Schussabgabe nochmals in den gewohnten Halteraum zurückzukehren und nochmals den Abzug trocken nach hinten zu drücken und erst danach abzusetzen.

### \* Zusammenfassung

Wenn Du neben Deinem Training auf dem Schießstand einen oder mehrere dieser sieben Schritte täglich nur 10 bis 15 Minuten zu Hause übst, wirst Du in wenigen Monaten eine deutliche Leistungssteigerung feststellen, denn

#### *ohne Training versagt auch die beste Technik*

Besonders schlaue Schützen trainieren übrigens ihre Technik mit beiden Armen, um den Bewegungsablauf und damit den Muskelsinn in beiden Gehirnhälften zu speichern. Diesen Schlaumeiern ist eben bekannt, dass Informationen innerhalb des Gehirns und der beiden Gehirnhälften ausgetauscht werden.

#### **Übrigens:**

Gelegentlich höre ich von guten Schützen, wie wenig sie doch trainieren könnten. Sie wollen Dir weismachen, wie talentiert sie doch sind. Glaube ihnen nicht. Sie haben sich ihre Leistung so hart erarbeitet, wie alle Spitzensportler.