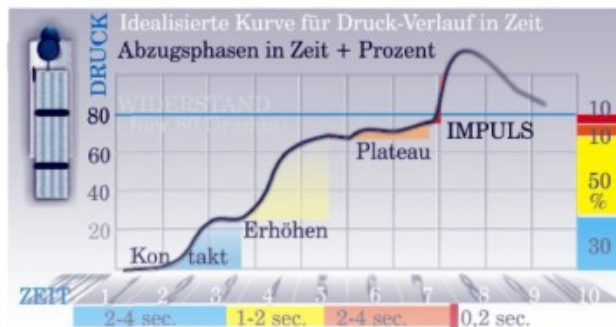


Das Zufassen und Auslösen ist eine empfindliche Angelegenheit. Gerade im Wettkampf ist die Arbeit am Drücker sehr störanfällig. Dabei reicht die Symptomatik von einzelnen Fehlern bis zum Zusammenbruch des Bewegungsablaufes.

Selbst Schützen, die im Training sauber vorgehen und konstant handeln, werden von Störungen betroffen. Je prekärer die Wettkampfphase, desto größer die Ausfälle. Um zu einem sauberen und konstanten Auslösen zu gelangen, sind mehrere Bereiche getrennt zu beachten:

1. Es gilt die Empfehlung, das Handgelenk gerade zu halten, den Abzugsfinger (in Höhe und Seite) parallel zum Lauf zu führen und die Fingerkuppe rechtwinklig zur Abzugszunge zu bringen. Grundsätzlich sollten Hand- und Fingerhaltung der Zunge angepasst werden.
2. Die Abzugszunge sollte sich senkrecht unter dem Lauf befinden, sie sollte rechtwinklig zur Laufachse und im Druckpunkt senkrecht stehen. Eine gerade Fläche mit Markierungsritzen ist allen Punkt- oder Bananenformen vorzuziehen.
3. Die Position der Zunge auf der Trägerschiene soll so gewählt werden, dass die Fingerkuppe im Druckpunkt gerade und senkrecht nach hinten zieht.
4. Neben dem Gefühl des Schützen sind SCATT-Aufzeichnungen die beste Methode, um die Präzision des Auslösens klar dazustellen. Ein sauber eingestellter und auf den Schützen abgestimmter Abzugsmechanismus ist Grundvoraussetzung für gutes Auslösen. Dabei sollten Anfänger und Fortgeschrittene genügend hohe Widerstände wählen (> 100 Gramm), um sich an eine saubere Kontaktaufnahme zu gewöhnen.



Die ideale Lage des Abzugsfingers ist bedeutend für die Stabilität des Anschlags und für die Präzision des Auslösens. Spezialisten investieren Stunden, um Griff und Zunge in die Idealposition zu bringen. Oft wird diese Einstellung vor dem Wettkampf geringfügig nachjustiert, um der 'Tagesform' zu entsprechen.



Die Phasen des Auslösens in der Übersicht, aus unserem Buch 'Gewehrtraining 2008' (siehe oben)

Entscheidend ist ein gleichmäßiger und behutsamer Anstieg des Drucks auf die Abzugszunge.

Dazu müssen Griff und Hebel perfekt stehen, der Schütze muss absolut konzentriert arbeiten. Gerade in Stressmomenten, also beim ersten oder letzten Schuss, ist 'sauberes Auslösen' leichter gesagt als getan.



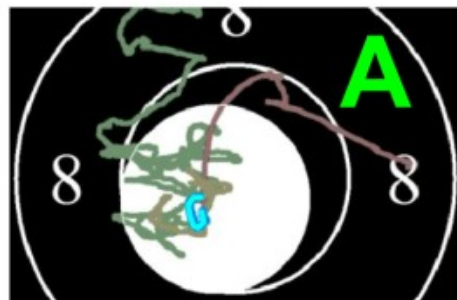
Der Schießriemen ist eines der technisch schwierigsten Werkzeuge im Anschlag des Schützen. Liegend und Kniend sorgt das Band für Stabilität und eine fast völlig ruhige Lage der Waffe - wenn Befestigung, Verlauf und Spannung des Bandes stimmen.

Wir haben uns den Riemen in Ruhe vorgenommen und einige sinnvolle Ergänzungen ausgetüfelt. Nebenbei wurden die Grundelemente auf ein ordentliches Qualitätsniveau gebracht, damit das Ganze vernünftig funktioniert und sich im Anschlag bequem bedienen lässt.

Wohl um die 50 % aller Schützen ziehen prinzipiell falsch ab, etwa indem der Druckpunkt überhaupt nicht angesteuert wird oder indem sie den Finger nach dem Auslösen schnell wieder strecken. Dieser Anteil dürfte bei Meisterschaften noch höher liegen. Wer lange falsch ausgelöst hat, kann folgende Auswege probieren:



- Ohrstöpsel helfen, die Reflexe beim Auslösen zu mindern.
- Eine längere Pause löscht Fehler und bietet einen Neuanfang.
- Wer Pistole schießt, lernt zwangsläufig das Druckpunktnehmen und ein relativ sauberes Überwinden des Widerstandes.
- Ein kurzer Film des Abzugsfingers (von der linken Seite) in Großaufnahme zeigt dir unmissverständlich, wo und wie du an der Zunge agierst.
- Ein passender und gut ausgerichteter Griff gibt der Hand eine sichere Position.
- Die Beschichtung des Griffes sorgt für eine entspannte Haltung der Hand und des Zeigefingers.



Auf dem SCATT erscheint das Auslösen als blaue Kurve. Je kürzer die blaue Linie ist, desto sauberer war das Auslösen. Im Bild (A) sehen wir ein fast perfektes Lösen, hier bleibt der Zielweg innerhalb eines Millimeters und trifft die Haltefläche.

Im Beispiel (B) erstreckt sich das Auslösen über etwa 5 mm und verlässt dabei den Haltebereich zur Seite. Offenbar hat der Impuls dem Gewehr eine Kraftwirkung nach rechts 'mitgegeben', der Schuss landet im Achter.