



Eine gut sortierte Bibliothek zum Thema ist ein wichtiger Bestandteil eines Trainings. Hier kannst du nachlesen, wie was gemacht wird und die Bilder zu sämtlichen Details studieren. Du machst dir im Handumdrehen die Kenntnisse und Erfahrungen guter Trainer und Schützen zu Nutze, nebenbei sorgst du für Motivation, Unterhaltung und manche Anregung. Das Schießen mit Gewehr und Pistole sind Sportarten mit langer Tradition und hohem Kulturfaktor. Als praktische Fertigkeiten gedeihen sie besser, wenn sie im Gespräch und im geschriebenen Wort untermauert werden. Vor allem, wenn gute Bilder die Informationen unterstärken.



Fremd gegangen... 2006 wurde in Dortmund ein Buch realisiert, das man eigentlich kaum von MEC erwartet hatte, Kurzaffen waren bis hin kaum unser Metier. Trotzdem (oder gerade deshalb?) haben wir mit dem **OLYMPISCHEN PISTOLEN-SCHIESSEN** einen Titel in Angriff genommen, der den gegenwärtigen Stand in den wichtigsten Pistolendisziplinen dokumentieren sollte. Dazu haben wir unser didaktisches Grundkonzept übernommen, also mit vielen Bildern der besten Schützinnen und Schützen der Gegenwart gearbeitet und die Pistolenproblematik in handliche Portionen gegliedert. Insgesamt 16 internationale Mitautoren, Spitzenschützen und Trainer, haben mit ihren Beiträgen für die nötigen Detailinformationen und viele praktische Ratschläge gesorgt. Ein Jahr nach seinem Erscheinen ist das Buch mit Ralf Schumann auf der Titelseite für viele sportliche Pistolenschützen zu einem unverzichtbaren Begleiter geworden. Die häufig verlangte englische Übersetzung ist im Entstehen...



P.81. A. Messerschmitz: Den linken Lichthof zentrieren.

Freie Stände komplizieren die Sicht auf das Ziel noch einmal, weil hier ständig andere Verhältnisse herrschen. An solche Aufgaben, gegen die Scheibe und vom Auslöser von Sonne zu Schatten wechseln und vom Schützen ständige Anpassungen erlangen.

Koordination und Timing
Das Zauberwort beim Schießen lautet 'Koordination'. Halten, Zielen und Auslösen sind eng miteinander verflochten. Was in dem einen Bereich geschieht, wirkt sich unmittelbar auf die anderen aus. Wenn das Korn zum Beispiel unter dem Halteraum sinkt, geht der Druck auf den Abzug automatisch zurück.
Die Führungsgröße in diesem Dreieckverhältnis ist das Zielbild. Was ich sehe, bestimmt mein Handeln. Wenn ich schlecht erkenne, werde ich unsicher. Somit kommt der subjektiv empfundenen Qualität des Ziels auch eine hohe 'psychische' Bedeutung zu. Selbstsicherheit mag zum Teil angeboren oder gar astraliert sein. Während der Schießens basiert sie allerdings in erster Linie auf der Überzeugung von dem, was ich zu sehen glaube und was wirklich geschieht. Wenn ich das Vertrauen in mir und der Schuss sitzt, dann gibt mir das Thema, der Frage nach der 'richtigen' Gestaltung des Zielbilds. Und die hat eine klare Antwort: das Korn muss im Moment des Auslösens scharf sein.
Weil das menschliche Auge nicht drei verschiedene

Entfernungs-Ebenen gleichzeitig exakt abbilden kann, muss es sich für eine entscheiden. Also entweder die Körner oder das Korn oder den Spiegel. Wir entscheiden uns immer für das Korn!
Ob ein Schütze das richtig legt, erkennt man häufig schon am Treffbild. Wer auf das Korn schaut, trifft genau. Der Knackpunkt liegt dabei darin, Halten und Auslösen mit dem Zielen zu koordinieren. Da es schwer fällt, die Körner unbegrenzt zu fixieren, müssen diese drei Faktoren in einen Rhythmus gebracht werden. Der darf nicht allzu lange dauern, weil sonst garantiert einer der drei Bereiche schiefe liegt.
Um diese Koordination zu erlernen, habe ich mir ein einfaches Gerät gebaut, das mir die Zeitintervalle erlaubt. Beim Anheben des Arms löse ich ein Relais aus, das nach 7 Sekunden den ersten und nach 9 Sekunden den zweiten 'Piepton' abgibt. In diesen 2 Sekunden einen Schuss fassen, wenn nicht, wird abgesetzt. So habe ich einen trainiert, bis mir dieses Zeitfenster in Fleisch und Blut übergegangen ist. Halten, Zielen und Auslösen haben sich diesem Takt allmählich untergeordnet, der Rhythmus steuert die Koordination.

PRÄZISION Die Schärfe auf die linke (oder rechte) Kornhälfte verlagern...

Um das Auge in seiner Konzentration zu unterstützen, fixiert Alfons die linke Seite des Korns. Eine interessante Alternative: die den Versuch links. Das Animation rechts oben zeigt an, wie das in der Praxis aussehen könnte. Rechts unten ein normales Zielbild mit Scheitelform auf dem Korn. So soll es sein!

Für den Bewegungsablauf empfehle ich Anfängern und Fortgeschrittenen folgende Gestaltung:

1. Den Waffenarm schon auf der Ablage strecken und alle Gelenke fixieren.
2. Beim Anheben einatmen und 50 bis 80 cm über die Scheibe fahren, dabei Druckpunkt nehmen.
3. Beim Herunterfahren etwas Luft ablassen, dabei Einfach- oder Doppelatmung nach Wahl.
4. Dann oben im Weiten der Scheibe anhalten und Feinvisierung aufnehmen.
5. Zum Halteraum hin Druck verstärken bis der Schuss bricht.
6. Danach zum Zielbild zurückkehren und Nachhaken.
7. Wenn der Halteraum nicht richtig erreicht wird, den Schuss abbrechen!

Ich empfehle ausdrücklich, den Schuss im Halteraum so früh wie möglich auszulösen. Das zwingt zu raschem und konzentriertem Vorgehen im Aufbau.
Wenn der Ablauf stockt oder bei einem Wettkampf durcheinander geraten ist, hilft mir folgende Übung: ich schieße einhundert Schuss auf den Kugelfang, um Technik und Konzentration wieder zu stabilisieren.

Zu den größten Schwierigkeiten beim Zielen zählt die ansonstene Konzentration auf das Korn. Um das Auge hier immer wieder in die Pflicht zu nehmen, hat sich bei mir ein ganz spezieller Kniff bewährt. Ich werde mein Auge nur auf die linke Kornhälfte, die rechte Seite erscheint etwas unschärfer. Diese Konzentration innerhalb des Kornzielbildes wirkt bei mir Wunder...
Auch die Körntiefe verdient in diesem Zusammenhang eine nähere Betrachtung. Bei den meisten Pistolen beträgt sie 3-4 Millimeter, wodurch das Auge ziemlich angestrengt wird. Meiner Erfahrung nach reicht eine Tiefe, die dem Abstand zwischen Korn und Spiegel entspricht. Bei mir ist das bei ca. 1,5 Millimetern der Fall. Dadurch entsteht eine symmetrische Proportion, die das Auge entlastet.
Das Schießen ist manchmal leicht und läuft automatisch wie das Autofahren. Dann wieder hat man 'Sand im Getriebe', Höhen und Tiefen wechseln einander ab. Wichtig ist es, dabei die Herausforderung zu sehen und sich durch Training und Experimente an der Technik und am Material wieder nach vorn zu arbeiten. Ein positiver Schimmer ist garantiert auch im dunkelsten Ergebnis zu finden, es kommt nur auf die Einstellung an.