

Schiesstechnik - Kurzzusammenfassung

Kommentar [W1]:

1. Körperstellung

Rechte Schulter gegen Scheibe (Linksschützen: linke Schulter)
Bequem; leicht gespreizte Beine (Schulterbreit)
Gewicht gleichmässig nach unten auf beiden Beinen verteilt
Waffe mit gestrecktem Arm natürlich auf Schulterhöhe anheben

Kontrolle der Stellung:

Arm mit geschlossenen Augen anheben – Augen öffnen; steht die Visierung in der seitlichen Abweichung auf Scheibenmitte? Allenfalls Korrektur durch Veränderung der Standachse (Fusstellung). Wiederholen des Vorganges bis seitliche Abweichung stimmt. (Augen schliessen schützt vor Selbsttäuschung)

Fusssohlen: Tragen von flachen Schuhsohlen; möglichst guter Stand zur Vermeidung von übermässigen Schwankungen.

2. Arm

Gestreckt. Besseres Visieren, da Visier und Korn weiter vom Auge weg und damit gleichzeitig scharf gesehen werden können. Distanz Auge und Korn bleibt auch bei Ermüdung des Schiesssarmes gleich. Zudem wird der Rückstoss gleichmässig aufgefangen.

Ellbogengelenk fixieren bereits in der Ausgangslage (Arm noch unten).

Schultergelenk fixieren (ohne besondere Kraftanstrengung) in der Senkphase beim Durchfahren des Scheibenspiegels kurz vor Erreichen des Halteraumes.

3. Hand

Gleichmässig fester Griff. Zeigefinger und Daumen locker; Zeigefinger nicht auf Griff aufliegen lassen.

Waffe hauptsächlich mit Ring- und Mittelfinger halten. Gleichmässiges Griffgefühl üben. Fest halten, aber ohne zu zittern. Handgelenk versteifen/fixieren bereits in der Ausgangslage (Arm noch unten)

4. Atmung

Bauchatmung in der Ruhephase vor dem Schiessen und zwischen den einzelnen Schüssen; beruhigen, keine Erhöhung der Pulsfrequenz.

5. Zielen

Halteraum! Keinen Haltepunkt.

Gleichmässig gestrichenes Korn im Halteraum!

Nur Visier – Korn beobachten – nicht Scheibenspiegel!!!

Auf keinen Fall zu lange zielen: spätestens 2 – 4 Sek. nach Erreichen des Halteraumes sollte der Schuss brechen! (gilt nur beim Präzisionsschuss!)

Nachzielen!!! >> „Einbettung“ des Schusses in eine verlängerte Konzentrationsphase, dh. kein ruckartiges Absetzen der Waffe nach Auslösen des Schusses.

6. Betätigung des Abzuges

Ist der wichtigste und schwierigste Anteil für gutes Schiessen. Statische und dynamische Muskelarbeit koordinieren. Dies ist die grosse Schwierigkeit und muss besonders geübt werden.

Handmuskel gespannt, Zeigefinger locker und beweglich.

Gerade nach hinten ziehen, dh. in der Laufachse.

- Druckpunkt nehmen beim Hochführen der Waffe aus der Ausgangslage bis zum Wendepunkt oberhalb des Scheibenspiegels
- Vordruck bis zu 80% des Abzuggewichtes kontinuierlich verstärken während des Senkens des Visierbildes hinunter durch den Scheibenspiegel
- Weitere Druckverstärkung am Abzug während voller Konzentration auf Visierbild „Gestrichen Korn“
- Entscheidung zum Auslösen oder Absetzen des Schusses erfolgt in der Atempause
- **STIMMENDES ZIELBILD** ist der **OPTISCHE REIZ** zum Auslösen des Schusses

Beidhändiges Schiessen mit der Ordonnanzpistole

1. Körperstellung

Wir stehen frontal gegen die Scheibe
Die Beine sind leicht gespreizt (Schulterbreite)
Die Füsse stehen parallel zueinander

2. Arme

Beide Arme sind gestreckt zu halten

3. Hände

Die Schiesshand hält die Waffe
Die freie Hand wird zu einem Körbchen geformt und unterstützt die Schiesshand
(Das Handgelenk und der Arm dürfen nicht unterstützt werden)

Alles andere wird gleich gemacht wie beim Einhändigen-Schiessen.