



der perfekte Schuss

Was man alles für einen perfekten Schuss benötigt:

1. Vorbereitung:

Im Warteraum und am Schiessstand

a . Physisch

1. Persönliche Vorbereitung
2. Rechtzeitig ankommen. Auflockern.
3. Den Stand anschauen.
4. Schutz vor Wind und zu hellem oder wechselndem Licht.
5. Ebener und möglichst waagrechter Boden.
6. Passende Kleidung und Schuhe
7. Prüfe im Warteraum letztmalig die benötigte Ausrüstung und mache Dir nochmals die Wetter- und Standbedingungen bewusst.
8. Gehe auf den Stand und lege Deine Ausrüstung griffbereit ab.
9. Hat Deine Munition das richtige Kaliber
10. Prüfe Deinen Stand und Deine Position, um unverkrampft zielen zu können.
11. Prüfe die richtige Ausrichtung des Griffes durch Anvisieren.
12. Atme tief ein, um dem Körper mehr Sauerstoff zuzuführen.

b. Mental

1. Verstärke Deine Selbstvertrauen
2. Denke nur an das Schießen und verdränge alle Unkonzentriertheit.
3. Lasse Deinen Trainer sich um alle Störungen und Unterbrechungen auf dem Schießstand kümmern.
4. Gehe den Ablauf des Schusses mental durch:
 - a) Denke an den Vorgang des Armausstreckens und an das tiefe Atmen.
 - b) Denke daran, wie Dein ruhiger Anschlag aussieht und sich anfühlt.
 - c) Visiere sauber und konzentriere Dich dabei auf das Korn.
 - d) Erinnere Dich daran, ab welchem Punkt in diesem Ablauf Du Deine Bewegung verlangsamen musst und Du den Druckpunkt nehmen musst.
 - e) Jetzt nimmst Du den letzten tiefen Atemzug und atmest bis auf einen kleinen Rest Luft aus.
 - f) Denke daran weiter sauber zu zielen
 - g) Positiver, gleichmäßiger Druck auf den Abzug ist jetzt angebracht.
 - h) Die Konzentration wendet sich jetzt voll auf die Visierung und verbleibt dabei, während der Druck auf den Abzug weiter erhöht wird.
 - i) Die Pistole scheint fast von selbst zu schießen, da positiver Druck auf den Abzug fast unbewusst geschieht.
 - j) Der überraschende Schuss ist jetzt durch die Entwicklung des positiven Abzugsdruckes möglich, die normale Reaktionszeit genügt zur Verzögerung ungewollter Reflexe, die den Zielvorgang stören könnten, bis all die angewandten Kontrollmethoden den Schuss quasi ins Ziel gebracht haben. Nun beachte noch das Nachhalten.



2. Plane den Schuß

a. Stand/Stellung

1. Stabiles Gleichgewicht.
2. Unbeweglichkeit.
3. Haltung des Kopfes.
4. Gleichmäßiger Ablauf
5. Position der Füße.
6. Körper aufrecht.
7. Schultern entspannt
8. Beine leicht durchgedrückt.
9. Hüften gerade.
10. Kopf aufrecht.
11. Fixiere nichtschießenden Arm und Hand.
12. Versteife schießenden Arm und Hand.

b. Vorbereitung für die natürliche Position.

1. Beginne mit einem Winkel von 45 Grad.
2. Wende den Kopf zum Ziel.
3. Strecke den Arm.
4. Schließe die Augen.
5. Hebe den Arm und gehe in den Anschlag.
6. Öffne die Augen.
7. Verschieb falls nötig den hinteren Fuß in die Richtung der Abweichung.
8. Prüfe nochmals nach.

c. Griffhaltung

1. natürliche Visierlinie.
2. Verstärken um Bewegungen zu verhindern.
3. Festigkeit nicht verändern.
4. Abzugsfinger berührt nicht das Griffstück.
5. Gleichmäßigkeit.
6. Angenehm.
7. Gerade abziehen.
8. Vermeide ein Ermüden der Hand.

d. Kontrolle der Atmung.

1. systematisch.
2. Sauerstoffaufnahme.
3. minimiere Bewegungen.
4. Atmungspause.
5. Angenehm.
6. unterstützt durch Konzentration.
7. auch vor und während der Feuerkommandos.



e. Visierung

Konzentration liegt auf den Abstand zwischen Kimme und Korn, nicht auf das Ziel.

1. konzentriere Dich auf das Korn.
2. Sei Dir der Kimme bewusst.
3. Konzentriere Dich ausschließlich darauf.
4. max. 6 bis 8 Sekunden Dauer.
5. Verbinde es mit den anderen Kontrollfaktoren.

f. Abzugskontrolle

1. positiver ununterbrochener Druck auf den Abzug.
2. 2 bis 5 Sekunden Dauer.
3. Basiert auf ein perfektes Zielen.
4. Ungestörtes Zielen.
5. Verbinde es mit optimaler Konzentration und minimaler Bewegung.

g. Schussfolge

1. Strecke den Arm und atme.
 2. Verlangsame den Bewegungsablauf bis zum Halt.
 3. Visiere im Halteraum an.
 4. Nehme Druckpunkt am Abzug und erhöhe den Druck.
 5. Nimm einen letzten Atemzug und behalte etwas Luft zurück.
 6. Halte die Visierung und möglichst wenig Bewegung aufrecht.
 7. Beginne weiter positiv und ununterbrochen den Abzugsdruck zu erhöhen.
 8. konzentriere Dich weiter auf das Korn.
-

3. Entspannung

a. Keine unnötige Muskelanspannung.

b. Entspanne jeden wichtigen Körperbereich:

1. Nacken
 2. Schultern
 3. Nichtschießender Arm
 4. Bauch
 5. Rücken
 6. Gesäß
 7. Oberschenkel.
-



4. Schussabgabe

a. Wie geplant

Gehe keine Kompromisse ein. Beachte alle Kontrollfaktoren.

b. In Anschlag gehen

beachte weiterhin alle Kontrollfaktoren

c. Bricht der Schuss überraschend

gibt es keine Reflexreaktionen.

5. Schussanalyse

Benutze eine Zielscheibe um alle Trefferansagen nachzuvollziehen

- a. Prüfe den Schießvorgang.
- b. Sage den Schuss an - Beschreibe den Visiervorgang.
- c. Vergleiche den Treffer mit Deiner Ansage.
- d. Falls die Ansage oder der Treffer schlecht sind, bestimme die Ursache.
- e. Beachte bestimmte Fehlerhäufigkeiten.
- f. Ist die Analyse ungenau oder unsicher frage Dich selbst einige oder alle der folgenden

- Fragen:
- (1) Ist der Schuss mit dem geringst möglichen Verreißen gebrochen?
 - (2) Zu lange angehalten?
 - (3) Sauber abgezogen?
 - (4) Falls der Schuss nicht gebrochen ist oder der Schütze die Waffe abgesetzt hat. Was lief falsch?
 - (5) Konzentration verloren?
 - (6) Ist der Schuss überraschend gebrochen?
 - (7) Besorgt über die Ergebnisse?