



Zusammenfassung Theorie

Sicherheitsregeln:

- ☞ Alle Waffen sind immer als geladen zu betrachten!
- ☞ Nie eine Waffe auf etwas richten, das man nicht treffen will!
- ☞ Solange die Visiervorrichtung nicht auf das Ziel gerichtet ist, ist der Zeigefinger ausserhalb des Abzugbügels zu halten!
- ☞ Seines Zieles sicher sein!

Manipulieren:

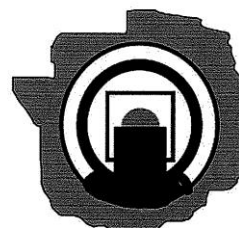
- ☞ Alle Manipulierungen werden mit der schwachen Hand ausgeführt
- ☞ Die starke Hand ist immer am Pistolengriff
- ☞ Einrichten → Laden → Schiessen → Entladen → Aufräumen

Stellung:

- ☞ Stellung genau einnehmen „bequem und entspannt liegen“
 - Grobkorrektur mit Ellbogen und Körper
 - Feinkorrektur mit Beinen und Füßen

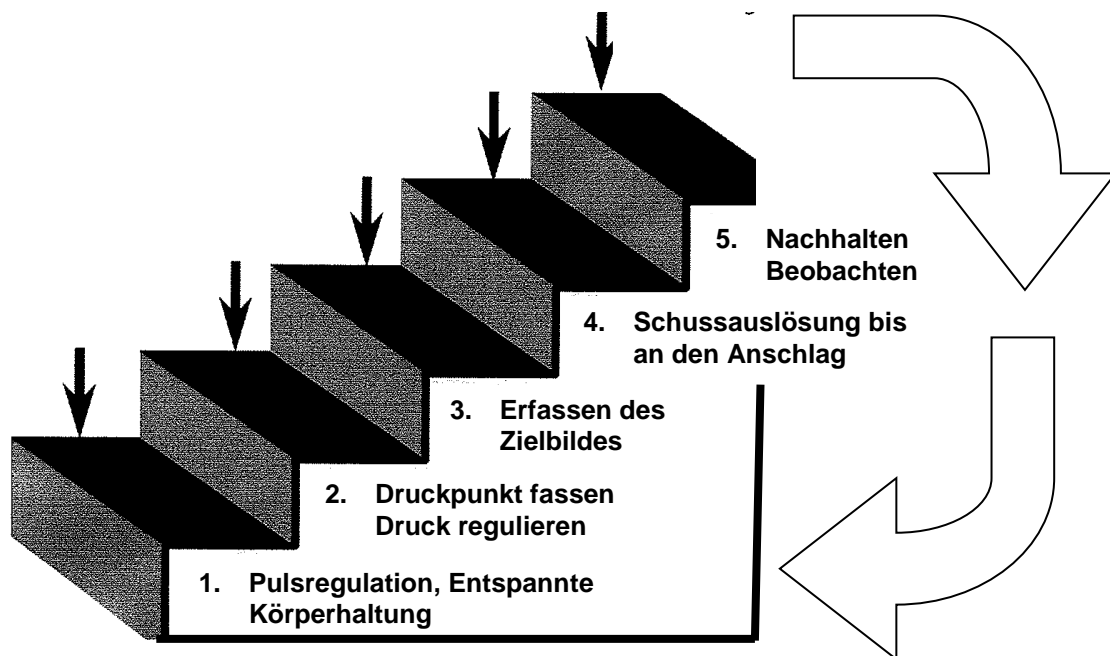
Zielen:

- ☞ Das Zielen benötigt **höchste Konzentration** (alles andere ausblenden)
- ☞ Auge ca. eine Handbreite vor Dioptrivisier
- ☞ Möglichst kein Auge ganz schliessen
- ☞ Nie länger als 5-9 Sekunden zielen
- ☞ Diopter immer symmetrisch Einmitten
- ☞ Fleck zielen (genau in die Mitte halten)
 - Korn genau auf Scheibe fixieren (das Korn ist das wichtigste Element)
 - Kontur vom Scheibenrahmen auch beachten (zeitlich und in der Höhe zentrieren)



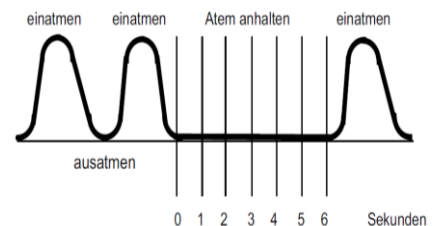
Koordinierte Schussauslösung:

- ☞ Alle Prozesse wie Atmung, Schussauslösung und Zielen verbinden
- ☞ Stufe um Stufe einen Tritt weitergehen
 - Sich selber bei jedem Tritt überwachen
 - Bei Nichterfüllung vorne beginnen oder einen Tritt hinabsteigen
- ☞ Konzentration, Konzentration, Konzentration,
- ☞ Ablauf automatisieren (immer genau gleich machen)
- ☞ Letzter Schuss ausblenden, nächstes Ziel setzen
- ☞ Treppe immer wieder neu beginnen



1) Puls und Körper

Mit der Pulsregulation wird der Puls des Wettkämpfers auf den tiefstmöglichen Wert gesenkt. Die Atemtechnik ist dabei ein wesentlicher Faktor für das Gelingen. Es geht darum, mit Hilfe der Atmung und höchster Konzentration, diese Situation zu erreichen. Diese hohe Anstrengung fordert dem Hirn soviel Konzentrationsfähigkeit ab, dass wir das Umfeld von uns abkoppeln und somit die Wahrnehmungen, welche störend sind, gar nicht empfinden.



2) Druckpunkt

Die Druckverhältnisse in der Abzugshand sind für die Schussauslösung die Grundlage jedes erfolgreichen Abziehens. Das richtige Erfassen des Druckpunktes ist erforderlich, damit der Schuss im entsprechenden Moment sofort ausgelöst werden kann. Die Abzugshand umfasst die Waffe mit Kraft und spannt sie somit wie in einen Schraubstock ein. Die Waffe niemals mit Kraft gegen die Schulter ziehen.

3) Zielen

Bei der Erfassung des Zielbildes ist es von grosser Bedeutung, dass der Schütze sich nur auf das Korn in Gegenüberstellung zur Scheibe konzentriert. Das Zielbild muss vertraut sein.

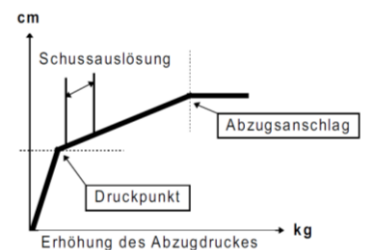
4) Druckpunkt verstärken

Abzug in den Körper aufnehmen. Das heisst, dass der Abzugsvorgang so durchgeführt wird, dass wir vom Druckpunkt den Abzug kontinuierlich langsam gegen den Schützen ziehen, bis er am Anschlag steht. Die Selbstkontrolle, dass wir den Abzug wirklich mit Kraft an den Anschlag gezogen haben, ist von grösster Bedeutung.



5) Nachhalten und Beobachten

Mit Hilfe des Nachhaltens wird während der Schussauslösung der Ausschlag des Kornes genau betrachtet. Somit ist der Schütze in der Lage, die Trefferlage vorzubestimmen, bevor der Wert angezeigt wird. Bei elektronischen Trefferzeiganlagen darf die Entwicklung des Schusswerts nicht mehr beobachtet werden können. Das heisst, dass beim Anblick der Trefferzeiganlage der Schusswert statisch stabil ist. Schützen, welche früher auf den Monitor blicken, haben einen ungenügenden Nachhaltevorgang, und somit ist eigentlich die Tatsache erfüllt, dass der Schuss abgerissen wurde.



Schusskorrektur:

- 🔗 8 Raster für 7 Punkte
- 🔗 Immer in Richtung Schuss drehen

