



Königlich privilegierte Hauptschützengesellschaft 1462 Ansbach

Tipps für Sportschützen (April 2003)

An dieser Stelle möchten wir in unregelmäßigen Abständen Sportschützen den einen oder anderen Tipp zur **Verbesserung der Schießtechnik** oder der **Ausrüstung** geben. Es sind keine fundamentalen neuen Erkenntnisse, die hier angeboten werden, sondern Kleinigkeiten, die sich im Laufe unserer Schießpraxis ergeben haben. Die nachfolgenden Informationen stellen keinen Kurs oder Lehrbuch dar, sondern sollen nur dem geneigten Leser zur Inspiration dienen. Die Tipps werden ständig erweitert, d.h. wenn uns wieder etwas schreibenswertes einfällt, wird es hier angeboten.

Eigentlich ist bezüglich des präzisen Pistolenschießens und dem ganzen Drumherum an anderer Stelle schon alles gesagt worden. Allerdings in englischer Sprache. Unter der Adresse www.bullseyepistol.com stellt ein amerikanischer Schütze namens John Dreyer eine Vielzahl an Informationen rund um das Thema "Bullseye-Shooting" zur Verfügung. Das Bullseye-Shooting ist vergleichbar mit dem statischen Pistolenschießen unserer Schießsportverbände. Für diejenigen unter uns, die der englischen Sprache nicht mächtig sind, werden wir versuchen, den einen oder anderen dort angesprochenen Aspekt an dieser Stelle zu erläutern. Aber auch Erfahrungen aus der eigenen Praxis möchten wir Ihnen nicht vorenthalten.

Mütze aufsetzen

Als Sportschützen sind wir z.B. bei Wettkämpfen auf den unterschiedlichsten Schießständen zu Gast. Die Lichtverhältnisse sind jedes mal anders. Besonders bei sog. "Freiständen" ändert sich das Licht mit der Tageszeit oder den jeweiligen Wetterverhältnissen. Störende Lichteinflüsse sind unbedingt zu beseitigen. Wenn das nicht geht, sollte man z.B. gegen störendes Licht von oben oder schräg oben eine Schirmmütze tragen. Es muss nicht unbedingt eine spezielle Schießmütze mit seitlichem Schutz sein. Eine normale Schirmmütze tut's auch. Allerdings darauf achten, daß die Mütze einen relativ schmalen Schirm hat. Sonst stört dieser beim Tragen des Kapselgehörschutzes!

Schutzbrille tragen

In amerikanischen Waffenzeitschriften oder Schießsportvideos tragen die Schützen beim Schießen nahezu ausnahmslos Schutzbrillen. Übrigens sehr elegante und mit unterschiedlichen Tönungen gefärbte Exemplare! "So ein Quatsch" wird manch "gstandener" Schützenbruder in unseren Landen denken!

Doch so dumm ist die Sache nicht! Denn neben den optischen Vorzügen (Tönung verändert Kontrast) dient die Brille besonders auch zum Schutz der Augen. Wenn man sich vor Augen führt (!), mit welcher Rasanz die abgefeuerte Hülse die Pistole verlässt und sich vergegenwärtigt, daß diese heißen Dinger einen sehr scharfen Hülsenmund aufweisen, erübrigt sich die Frage, was wohl eher nachgibt: Die Hülse oder die Hornhaut des Auges!!! Ein vor einigen Jahren erlebtes Ereignis hat mir in diesem Zusammenhang die Augen (!) geöffnet: Ein Schützenkamerad schoß mit seiner LAR Grizzly im Kaliber .45 Winchester Magnum den ersten Schuß (kann man nicht gerade als Kleinkaliber bezeichnen). Kurz darauf durften wir die Reste einer Leuchtstoffröhre zusammenkehren, denn die ausgeworfene Hülse hatte mit einer solchen Rasanz eine Leuchtstoffröhre an der Decke getroffen, daß sich diese in Ihre Einzelteile auflöste und 1000 Scherben den Boden bedeckten. Man stelle sich vor, die Hülse hätte das ungeschützte Auge eines Schützenkameraden getroffen! Übrigens ist bei einigen schießsportlichen Disziplinen das Tragen von Schutzbrillen (auch mit Seitenschutz) zwingend vorgeschrieben (z.B. Vorderladerschießen und IPSC)!

Gehörschutz

Was hin ist, ist hin! Das gilt nicht nur für das menschliche Auge, sondern auch für den menschlichen Hörsinn. Schießen ist eine sehr laute Angelegenheit. Wer sich nicht in ausreichendem Maße schützt, riskiert einen bleibenden Gehörschaden.

Welchen Gehörschutz sollte man verwenden? Ich trage beim Schießen (nicht nur beim Großkaliberschießen, sondern auch beim KK- und Luftpistolenschießen) immer einen hochwertigen Kapselgehörschutz (den besten, den es gibt) und zusätzlich

Schaumstoffpfropfen der Fa. EAR (gelb). Doppelt hält besser! Die doppelte Absicherung ist auch erforderlich, wenn man von Hause aus Brillenträger ist oder eine Schießbrille verwendet, denn bedingt durch die vom Kopf abstehenden Brillenbügel liegt der Kapselgehörschutz am Ohr nicht optimal an. Der zusätzliche Schutz hilft auch, inmitten des Lärms die Konzentration zu bewahren. Allerdings sollte man bei der Wahl des Kapselgehörschutzes darauf achten, daß manche Schießsportverbände die Verwendung von elektroakustischen Kapselschützern beim Wettkampf verbieten! Nur passiv dämpfende Systeme sind dann erlaubt. Derjenige, der auf einen vernünftigen Gehörschutz verzichtet, ist kein cooler Macho, sondern ein baldiger Hörgerätbenutzer.

Schuhe

Wie man steht, so schießt man! Geeignetes Schuhwerk ist sehr wichtig. Die Betonung liegt auf **geeignet**, d.h. die Schuhe müssen der jeweiligen Disziplin angepasst sein. Der IPSC-Schütze, der in einem Steinbruch umeinanderrennt, braucht eine andere Bereifung wie der Luftpistolenschütze in der Halle. Welche Schuhe sich am besten eignen, muß man selber rausfinden. So können z.B. stabile Halbschuhe oder Joggingschuhe oder auch spezielle Schießschuhe (z.B. Firma Meindl) gute Dienste leisten. Man sollte aber auf jeden Fall so stabil stehen wie möglich. Achtung: Unbedingt die Bestimmungen der Verbände bezüglich der Schuh Ausführung beachten (z.B. Knöchel freiliegend), sonst wird man möglicherweise beim Wettkampf disqualifiziert! Aus eigener Erfahrung weiß ich, daß auch auf solche vermeintliche Kleinigkeiten geachtet wird.

Visierung schwärzen

Bei Kurzwaffen (Pistolen und Revolver) besteht die Visierung entweder aus Kimme und Korn oder aus optoelektronischen Hilfsmitteln ("Aimpoint", "Holosight"...). Besonders beim Präzisionsschießen ist es unbedingt erforderlich, daß man "gestrichen Korn" erreicht und dieses auch bis zum Schuß im optimalen Halteraum auf der Scheibe platziert werden kann. Damit der Kontrast zwischen der Visiereinrichtung (Kimme und Korn) und der meist hellen Scheibe größtmöglich ist, muß die Visierung sozusagen "schwärzer als schwarz", d.h. nicht reflektierendes mattschwarz sein. Am besten erreicht man dies durch anrußen mit Streichholz, Kerze, Karbidlampe oder speziellen Rußfeuerzeugen ("Magic Black"). Am problemlosesten funktioniert die Sache mit den Rußfeuerzeugen. Die Kosten zwar ca. 7,-EURO/Stück, halten aber auch recht lange. Zu beziehen z.B. über die Firma Schießsportbedarf E&S (Edda Schäfferer), Ergolding.

Die Pistole repetiert nicht vollständig oder Verschluss bleibt nach dem letzten Schuss nicht offen

Da hat sich der bisherige Luftpistolenschütze eine Edel-Großkaliberpistole gekauft und das blöde Ding repetiert nicht richtig! Die muss doch 100%ig funktionieren (und selbsttätig lauter 10er schießen)! Und das tut sie jetzt nicht!

Die Anforderungen einer Großkaliberpistole an den Schützen sind andere als die einer Luftpistole. Die GK-Pistole erfordert vor allem ein festes Zupacken und eine adäquate Schießtechnik. Der Repetiervorgang kann nur dann einwandfrei funktionieren, wenn der Rückwärtsbewegung des Schlittens ein ausreichend großer Widerstand entgegengesetzt wird. Wenn die Waffe zu locker gegriffen wird und/oder der/die Schießarm/e den Anschlag nicht genügend stabilisieren, kann der Schlitten nicht bis zum Anschlag an das Griffstück zurückfahren, sondern erreicht nur die halbe Wegstrecke. Resultat: Ladehemmung oder Verschluss bleibt nach dem letzten Schuss nicht offen. Dieses Phänomen findet man häufig bei ungeübten Schützen, die neue Edel-Pistolen mit relativ geringen Toleranzen zwischen Schlitten und Griffstück schießen.

Meine Empfehlung: Waffe beherzt greifen (es sollte sich das "Checkering" des Griffstückes in der Haut der Hand abzeichnen) und Schießarme voll strecken. Keine angewinkelten Schießarme zulassen!!!

Streukreis einer Pistole ermitteln (Präzisionstest)

Es gibt im wesentlichen zwei Wege, sich ein Bild über die Leistungsfähigkeit von Waffe und

Munition hinsichtlich der erreichbaren Präzision zu machen. Man kann die Waffe **einspannen** oder **aufgelegt** schießen. Schießen freihand, d.h. ohne jegliche Unterstützung, gibt kein Bild über das Präzisionspotential der Waffe/Munition und ist für diesen Zweck ungeeignet.

Für das **Einspannen** der Waffe bietet sich nur eine sinnvolle Möglichkeit an: Das Einspannen in eine Schießmaschine. Hierzu wird normalerweise die "Ransom Rest" verwendet. In diese Haltevorrichtung können nahezu alle gängigen Kurzwaffen eingespannt werden. Das erreichbare Ergebnis ist sehr präzise und nahezu objektiv. Nachteilig ist der Preis der Ransom Rest. Mit Zubehör klettert dieser schon mal leicht über die 1000,-DM-Grenze. Man sollte auch beachten, daß man zur Montage der Schießmaschine eine entsprechend stabile Befestigungsmöglichkeit am Schießstand haben muß (Betonblock o.ä.).

Das **Auflegen** der Waffe ist die zweite Möglichkeit. Hierzu kann man z.B. käufliche Pistolenauflagen (z.B. von Outers oder Midway) verwenden oder sich selbst eine Auflage basteln. Das Auflegen auf Sandsäcke o.ä. ist auch möglich. Man sollte jedoch einige Kleinigkeiten beachten, damit das Ergebnis nicht verfälscht wird.

Bei Verwendung einer Pistolenauflage, bei der die Waffe in eine "Gabel" eingelegt wird, sollte man unbedingt darauf achten, die Waffe (Pistole) auf dem Pistolengriffstück (Dustcover) aufliegen zu lassen und nicht auf dem vorderen/unteren Teil des Schlittens. Denn der Schlitten bewegt sich im Schuß einige Millimeter zurück, bevor das Geschoß den Lauf verlassen hat. Dieser Bewegung sollte man keinen (von Schuß zu Schuß ungleichen) Widerstand entgegensetzen. Das gleiche gilt für die Verwendung des Sandsackes. Der Schlitten darf den Sandsack nicht berühren!

Anschußscheiben kann man sich selber basteln. Entweder händisch malen oder am PC entwerfen (z.B. mit MS Excel). Stärkeres Papier (Karton) verwenden. Welches Motiv die Anschußscheibe zielt, muß man selbst herausfinden. Ein umgekehrtes "T" mit ausreichender Strichstärke hat sich in meiner Schießpraxis bewährt.

Wichtig beim aufgelegten Schießen:

Abzug ruhig durchziehen, Waffe immer gleich fest halten, Korn beobachten.

Stoppuhr benutzen

Und so was musste mir passieren! Deutsche Meisterschaften Perkussionspistole (BDS). Die ersten 10 Schuss liefen super. Nur 9er und 10er! Wenig Nervosität. Allerdings im Vergleich zu meinen Standnachbarn relativ langsam geschossen. Ich habe für jeden Schuss zuviel Zeit gebraucht. Mein Standnachbar ist fertig, hat seine 15 Wertungsschüsse beendet und beginnt ein Liedlein zwitschernd seine Waffe und seine Utensilien einzupacken. Und ich weiß nicht, wann die 45 Minuten, die man für die 15 Schüsse brauchen darf, vorbei sind. Sch...e, denke ich mir. Nichts ist peinlicher als nur 14 Schüsse auf der Scheibe zu haben und den 15ten aufgrund abgelaufener Wettkampfzeit nicht mehr abgeben zu dürfen. Kontrollierte Hektik. Die letzten 5 Schüsse waren nur noch 7er, 8er und leider auch ein 5er!!! Ich hätte mich gar nicht so beeilen müssen, denn die Zeit hätte eigentlich noch ausgereicht. Ich hätte mir noch Zeit lassen können, wenn ich gewusst hätte, wie viel Zeit schon verstrichen war und ich die Wettkampfzeit mitgestoppt hätte!!! Am Ende war's dann noch ein 21. Platz. Eigentlich auch nicht schlecht, aber durch meine Dusslei habe ich einige Plätze hergeschenkt. Das nächste Mal passiert mir das nicht mehr wieder.

Geschossgeschwindigkeit messen

In bestimmten Disziplinen sind sog. Mindestimpulse (MIP) oder Faktoren zu erreichen. Dies bedeutet, das über eine Berechnung ermittelt wird, ob die verwendete Munition eine gewisse Leistung bringt oder nicht. Gemessen wird hierbei das Geschossgewicht und die Geschossgeschwindigkeit. Zur Messung der Geschwindigkeit verwendet man Geschwindigkeitsmessgeräte (sog. Chronographen, nicht zu verwechseln mit Chronographen, die man am Handgelenk trägt => Uhren).

Wer es mit seinem Schießsport ernst meint und auch an regionalen oder überregionalen Wettkämpfen teilnimmt, muss wissen, ob die verwendete Munition auch die MIP's oder Faktoren erreicht. So mancher Schütze wurde schon disqualifiziert, weil die "Mumpeln" zu langsam flogen!!! Dies ist besonders ärgerlich, wenn man zum Wettkampfort eine längere Autofahrt hat unternehmen müssen und die Anstrengungen dadurch um sonst waren!

Man kann sich übrigens nicht auf die Geschwindigkeitsangaben in Fachzeitschriften oder Wiederladebüchern verlassen, denn die erreichbaren Geschwindigkeiten sind von Waffe zu Waffe bzw. Messaufbau unterschiedlich!

Weil wir 'grad beim Messen der Geschwindigkeit sind, möchte ich nachfolgend mal die Geschwindigkeiten angeben, die erforderlich sind, um die DSB-MIP's zu erreichen:

Kaliber	DSB-MIP	Gesch.gew. in grs./ Geschw. in m/s	Gesch.gew. in grs./ Geschw. in m/s	Gesch.gew. in grs./ Geschw. in m/s
9 mm Luger	250	115 336	124 312	145 267
.45 ACP	300	185 251	200 232	230 202
.357 Magnum	350	145 373	158 342	180 301
.44 Magnum	450	225 309	240 290	300 232

Der DSB-MIP berechnet sich wie folgt:

Geschossgewicht in Gramm x Geschwindigkeit in Meter /Sekunde x 0,1

Sicherheit

Schusswaffen sind gefährlich! Allerdings nur dann, wenn sie falsch oder mißbräuchlich bedient werden. Jeder Schusswaffenbesitzer muß in Deutschland die sichere Handhabung von Waffen und Munition durch erfolgreiche Absolvierung einer Prüfung nachweisen (sog. "Sachkundeprüfung"). Doch damit ist es nicht getan, denn jeder Schusswaffenbesitzer muß sich darüber im Klaren sein, daß er einen Gegenstand sein eigen nennt, der Mensch und Tier verletzen, ja sogar töten kann. Es gibt in diesem Zusammenhang einige Sicherheitsmaßregeln, die man sich immer wieder vergegenwärtigen muss. Das gilt in besonderem Maße für die "erfahrenen" Schützen, d.h. für solche Schützen, die bereits seit längerer Zeit mit Schusswaffen umgehen und möglicherweise den Respekt vor derselben verloren haben. Manche Schützen werden mit der Zeit nachlässig ...

1. Eine Waffe ist immer als geladen zu betrachten!
2. Richte nie eine Waffe gegen Mensch oder Tier, egal ob die Waffe geladen oder ungeladen ist! In diesem Zusammenhang kann ich "fuchsteufelswild" werden, wenn mir jemand mit einer Waffe vor der Nase herumfuchelt.
3. Die Anweisung der Schießaufsicht sind unbedingt Folge zu leisten. Da wird vielleicht mancher sagen: Ach was, ich lade meine Waffe, wenn ich will! Gut, das kann er sagen, wenn er 's jedoch macht, wird er von der Schießaufsicht nach Hause geschickt. Zum Beispiel beim IPSC-Schießen wird da nicht lange gefackelt! Den Anweisungen des Range Officers (RO) ist Folge zu leisten und wenn der Schütze es nicht tut, wird er disqualifiziert!

Es gibt noch weitere Sicherheitsmaßregeln, die beachtet werden müssen ...

Beidhändiger Pistolenschlag

Wann darf man die Pistole beidhändig greifen? Dann, wenn 's die jeweilige Disziplin gemäß jeweiliger Sportordnung zuläßt. Beim DSB z.B. bei den Disziplinen "Gebrauchspistole", "Gebrauchsrevolver" und "BSSB Großkaliber Kombi". Beim BDS z.B. beim IPSC, dem 25m-Schießen, dem Mehrdistanz-Schießen und dem Fallscheibenschießen.

Warum sollte man die Pistole beidhändig greifen? Wenn der beidhändige Anschlag richtig ausgeführt wird, kann man mit ihm die Waffe *stabiler/fester greifen* (Rück/Hochschlag ausgleichen?) und *ruhiger halten*. Wenn der beidhändige Anschlag falsch ausgeführt wird, wird beides nicht erreicht.

Wie macht man 's aber richtig? Nachfolgend die Beschreibung für den Rechtshänder:

Füße ein bißchen mehr als schulterbreit auseinander, linker Fuß 1/2 Fußlänge nach vorne versetzt. Waffe in die rechte Hand nehmen. Waffe wird durch Druck von Handballen und Fingern auf der Griffvorderseite gehalten. Handballen der linken Hand sucht sich Platz zwischen Handballen und Fingerspitzen der rechten Hand am Griffstück. Finger der linken Hand umschließen die Finger der rechten Hand. Daumen der rechten Hand liegt auf der Flügelsicherung (wenn vorhanden). Daumen der linken Hand zeigt (ohne Druck) parallel zum Schlitten nach vorne. Waffe anheben. Arme und Oberkörper bilden ein nahezu gleichschenkliges Dreieck. Ob man nun die Ellbogen nun ganz durchdrückt oder leicht angewinkelt hält, ist Geschmackssache. Gleichmäßiger ist die Waffenhaltung jedenfalls bei durchgedrücktem Ellbogen. Allerdings hat man bei leicht angewinkelten Armen eine bessere Rückstoßdämpfung. Beim Schießen von Magnumkalibern (.44, .45 WinMag, ...) empfiehlt es sich z.B., die Ellbogen nicht ganz durchzudrücken. Auch beim Schießen schneller Schußfolgen (z.B. IPSC) kann ein leichtes anwinkeln vorteilhaft sein. Muß man allerdings selber rausfinden, wie 's einem persönlich am besten liegt ...

Mit dem beidhändigen Greifen der Waffe ist es aber nicht getan. Man muß in diesem

Zusammenhang noch weitere Aspekte einer korrekten Schießtechnik beherrschen:

Wie fest soll man die Waffe greifen?

Grundsätzlich so fest wie möglich, allerdings ohne zu verkrampfen und der Zeigefinger der Schußhand muss locker beweglich sein. Am besten wäre ein Griff "Marke Schraubstock". Es geht aber auch so: Man stelle sich vor, daß man z.B. mit einem **großen** Hammer **große** Nägel in einen Balken schlagen muss. Oder man stelle sich vor, man gibt jemandem die Hand mit einem seeeeeeeeeehrr festen Händedruck.

Balance:

Das Körpergewicht ruht beim beidhändigen Anschlag zu 3/4 auf den vorderen Fußballen (und nicht auf der Ferse). Dies soll verhindern, daß der Oberkörper durch den Rückstoß zu sehr nach hinten (in das Hohlkreuz) gedrückt wird.

Atmung:

Während der Schußabgabe muß das Atmen unterbrochen werden. Man sollte für ca. 10 - 15 Sekunden die Luft anhalten können, ohne zu verkrampfen.

Nachhalten:

Nach der Schußabgabe sollte man ca. 1 Sekunde lang "nachhalten", d.h. die Waffe nicht sofort nach dem Schuß absetzen. Dabei gilt: Je schwieriger der Schuß (z.B. Ziel klein und/oder weit entfernt), desto länger sollte man nachhalten. Man kann das Nachhalten ungefähr vergleichen mit dem Durchschwingen eines Golfschlägers (oder Tennisschlägers) nach dem Schlagen des Balles. Ein guter Golfspieler schwingt, nachdem der Schläger den Ball getroffen hat, den Schlag noch locker aus. Würde er gleich nach dem Abschlag den Schlag abbrechen, so würde er den Ball sicherlich verziehen.

Zielen:

Wohin man zielt um das Ziel zu treffen, hängt von der jeweiligen Schießdisziplin ab. Bei den reinen Scheibendisziplinen wie z.B. Gebrauchspistole oder 25m-Schießen wird meistens "Spiegel aufsitzend" gezielt, d.h. der Schwarze Spiegel sitzt mit geringem Abstand (Lichthof!) auf dem gestrichenen Korn. Bei den Action-Disziplinen, wie z.B. IPSC, stellt man die Visierung meist so ein, daß der Schuß ca. 3-5 cm über dem gestrichenen Korn (oder dem Leuchtpunkt) einschlägt. Beim Zielen sollte man - wenn möglich - beide Augen offen lassen. Ein Zukneifen des nichtzielenden Auges ist zu vermeiden (Verspannungen ...).

Trockentraining:

Sollte man nicht vernachlässigen, denn Munition ist teuer (auch wenn man sie selber lädt). Je nach Disziplin sind zwischen 50 und 500 Schuß je "Schießabend" verbraucht. Das sind selbst bei wiedergeladener Munition zwischen 5 und 50 EURO!! Und das an einem Abend! Wenn da jemand mehrmals die Woche trainiert, muss man sich schnell mal einen Zweitjob suchen, um das Hobby finanzieren zu können.

Also, Trockentraining muß sein, doch wie? Das kommt wieder drauf an, welche Disziplin man ausübt. Bei statischen Disziplinen bieten sich Trockenanschlüsse und Halteübungen an. Trockenanschlüsse mit der Waffe und Halteübungen z.B. mit einem 4 Pfund schweren Metallstück (oder Hantel). Hantel wie im normalen Anschlag anheben und ca. 30-60 Sekunden ruhig halten. Man kann das auch noch steigern...
Bei dynamischen Disziplinen (z.B. IPSC) bietet sich vor allem der sog. "Draw", also das Ziehen aus dem Holster, an. Ziehen und 1. "trockener" Schuss.

Für jedes Trockentraining gilt:

Keine Munition und keine geladenen Magazine in Reichweite! Sicherheit! und lieber regelmäßig mäßig als unregelmäßig unmäßig, d.h. täglich ca. 10 Minuten sind besser als 1 x die Woche eine Stunde!

Übrigens kann man bei Pistolen und Revolvern (Zentralfeuer) ohne weiteres "trocken" abschlagen, ohne die Waffe zu beschädigen! Pufferpatronen sind nicht unbedingt notwendig!

[Aktuell](#) [Wir über uns](#) [Schießsport](#) [Jugend](#) [Wettkampf](#) [Wiederladen](#) [Schwarzpulver](#) [Tipps](#) [Links](#) [Bilder](#)

[HOME](#)