

- 1.) Fester, immer gleicher Stand einnehmen, Griff fest in Daumenballen eingreifen.
- 2.) Augen zu, sich konzentrieren, Griff fest, Handgelenk ist fixiert, Daumen hält mit.
- 3.) Tief einatmen und über der Scheibe anschlagen.
- 4.) Absenken, ausatmen, Druckpunkt fassen (90%) - bis oberen Scheiben-Rand.
- 5.) Zweites Einatmen, ganz langsam absenken bis zwischen Ring 5 und 6 unten.
- 6.) Korn genau justieren, - gleich breite Seitenbalken, in der Höhe bündig (Visierlinie)!
- 7.) Abzugsdruck auf Zünglein zügig erhöhen, fester Griff, Schuss innert 3 Sekunden!
- 8.) Wenn Korn unscharf, dann blinzeln, wenn Korn wackelt, dann absetzen.
- 9.) Nachzielen - 2 Sekunden, prüfen ob Korn nicht gesprungen ist (Griff fest).
- 10.) Trefferwert und Lage innerlich ansagen, erst dann Waffe senken.
- 11.) Positiv denken, Pausen machen.

## Lebenswichtige Probleme beim Pistolenschießen

*Ich wollte schon seit langem ein paar Artikel übersetzen und gleichzeitig mein Deutsch verbessern. Freie Übersetzung.*

*Teil 2 – [«Die Technik des Schießens mit der Freien Pistole und Luftpistole»](#).*

Urheber: Anatoli Poddubny <[dubich@yahoo.com](mailto:dubich@yahoo.com)>

Ich will im Voraus sagen, dass ich ein glücklicher Mensch bin, wie es mir scheint. Ich hatte Glück die gute Menschen zu begegnen. Natürlich, habe ich auch einige Halunken begegnet, aber dank der Abwehrreaktion der Psyche wurden solche Menschen vergessen. Im Gedächtnis nur die ehrenhafte Menschen geblieben – die Menschen, die mir geholfen haben, mich selbst zu finden.

Es ist so passiert, dass ich in Sportschießen durch die Seitentür hereingekommen – zuerst war ich Trainer, aber später bin ich selbst Sportschütze geworden. Im Jahr 1956 war ich Schüler in der [Suworow-Militärschule](#) in der Stadt Swerdlowsk.

Mannschaft aus unserer Militärschule vorbereitete sich zur [Spartakiade](#) und Oberstleutnant Dubrowin, wer die Vorbereitung geleitet hat, wählte mich als Helfer aus. Meine Aufgabe war – die Waffen und Munition zu den Schießübungen auszugeben. Außerdem hatte ich eine Möglichkeit selbst zu schießen. Ich trainierte fast immer stehend – so konnte ich besser beobachten was die andere tun.

Nach der Spartakiade habe ich zum Praktikum nach Sürural verreist. In unserer Nähe hat die Bezirkmeisterschaft von Ural stattgefunden. Ich wollte diese Bewerbe anschauen und im Endeffekt landete ich in der Startliste als Teilnehmer. Der Kapitän Modest Samoilov, der mich ein wenig kannte, hat mir mit der Teilnahme geholfen, borgte mir seinen Revolver und zwei Gewehere aus seiner Mannschaft. Ich habe in drei Bewerben teilgenommen, habe drei zweite Plätze gewonnen, habe zwei

Bezirksrekorde im Stehendschießen auf 50 und 300 Meter aufgestellt. Nach der Meisterschaft trainierte ich ein Jahr lang trocken – das hat mir unser Kommandeur Major Nikolai Trushkin empfohlen. Er war selbst ein guter Schütze. An der nächsten Meisterschaft habe ich schon in fünf Bewerben teilgenommen (Pistole und Gewehr). Ich habe alle fünf Bewerbe gewonnen und habe den Sporttitel «Meister des Sports der UdSSR» bekommen. Im Jahr 1959 gewann ich drei Goldmedaillen bei der UdSSR-Volksspartakiade, dabei gewann ich in der Freien Pistole auf 50 Meter und im Standardmilitärgewehr auf 300 Meter. Haupttrainer von der UdSSR, damals Ilia Andreev, hat unserem Mannschaftschef (Oberstleutnant Vasili Losev) gesagt, dass er mit Poddubny-Brüdern sprechen wolle, weil er dachte, dass keiner solche verschiedenartige Bewerbe schießen kann. Nach drei Jahren war ich schon ein Trainer und Schütze gleichzeitig und ich war auf diesem Posten bis 1979 – in jenem Jahr hat Haupttrainer von der UdSSR mir eine Stelle eines Obertrainers von der Pistolengruppe angeboten.

Außer den Menschen, die ich schon nannte, habe ich viel bei solchen großen Schützen und Trainern übernommen wie Makhmud Umarov, Anton Jasinski, Ivan Shapovalov, Lev Weinstein, Alexei Gushchin, Anatoli Bogdanov, Evgeni Polikanin, Georgi Volinski, Moisey Itkis, Vladimir Stolipin, Vakhtang Salukvadze, Igor Bakalov, Renat Suleymanov, Marat Niyazov, Vitali Romanenko und zahlreiche andere. Ich will besonders zwei hervorragende Waffen-Konstrukteure erwähnen – Efim Khaidurov – der Entwickler von seit langem berühmten Pistole «TOZ-35» (ich habe mit der Pistole mit der Nummer #001 geschossen) . Der zweite Konstrukteur ist Vladimir Razorenov – genialer Autodidakt. Die beide waren selbst Schützen, dabei war Efim der UdSSR-Nationalkader. Die beide haben mehrere Pistolen entwickelt und mit jenen Pistolen haben die UdSSR-Schützen mehrere Bewerbe von verschiedenen Ebenen gewonnen. Und natürlich, immer in ihrer Nähe war unser Admiral (wie wir ihn nannte) – Waffenmeister von Nationalmannschaft – Alexei Danilov.

Besonders will ich meine Schüler und Freunde bedanken: Anatoli Egrishchin, Sergei Sumatokhin, Vladimir Shilov, [Aleksandr Melentiev](#), [Sergei Pyzhianov](#), Sergei Mazurenko, Igor Basinski, Vlas Turla, Igor Puzirev, Viktor Makarov, Aleh Khvatsavas, Magdalena Zentek, Adam Kachmarek, Joaquin Rodriguez, Joao Costa, Luisa Maida, Julio Malina, Sergio Sanchez, Roderico Mansueto, Octavio Sandoval und viele andere. Danke euch. Ich habe bei euch viel gelernt.

Ich will mich für so ein langes Vorwort entschuldigen, aber ich musste mich vorstellen und ich konnte nicht anfangen ohne meine Freunde und Schüler zu bedanken. Hinter mir ist vierzig Jahre lange Praxis als Trainer in sechs Länder mit verschiedener Entwicklung im Bereich des Sportschießens. Ich nahm an den Vorbereitungen zu olympischen Spielen und Welt-/Europameisterschaften teil. Ich hoffe, dass das mir ein Recht gibt meinen Trainer-Kollegen meine Beobachtungen mitzuteilen.

Ich will eure Aufmerksamkeit nur auf ein Problem richten, welches eine Menge von Sorgen bereitet – abschließender Moment des Schußes und zwar – Zielen und Abzugsauslösung.

Von der Biomechanik-Seite ist diese Aktion nicht so kompliziert, aber warum es ist nicht so einfach umzusetzen? Alle wissen, dass schlechte Schüsse bei rechtshändigen Pistolenschützen rechts oben und links unten liegen. Die Reduktion dieser diagonalen Streuung spricht für eine Steigerung des Schütze-Könnens. Dieses Phänomen ist immer und in den meisten Fällen das Ergebnis einer Bewegung im Handgelenk im Moment der Schußauslösung. Diese Bewegung gibt dem Projektil eine Winkelgeschwindigkeit, welche auf die Entfernung eines Ausreißers einwirkt. Wenn im Moment der Schußauslösung der Lauf unbeweglich war, dann wird die Abweichung vom Projektil relativ zum Schußpunkt minimal (normale ballistische Streuung betrachten wir nicht).

Was ist denn der Grund von einer Bewegung vom Lauf im Moment, wann man maximale Unbeweglichkeit braucht? Der Grund ist – der Wunsch des Schützen einen Schuß im maximal günstigen Zeitpunkt abzugeben, wann das real Bild dem Ideal maximal entspricht. Weil solche Übereinstimmungen nur innerhalb zehr kurzer Zeit existieren, soll der Schütze den Abzug sehr schnell ziehen, was seinerseits zu Bewegungen im Handgelenk führt. Automatische Arbeit vom Zeigefinger ist hinreichend komplizierter psychomotorische Prozess, welchen nicht jeder gleich beherrschen kann.

Lassen wir uns auswerten, ob ideales Zielen im Pistolenschießen überhaupt so notwendig ist. Die Standfestigkeit kommt sogar bei besten Schützen nie ideal vor. Das System «Schütze-Waffe» ist nicht starr. Deswegen ist die Rede um einen präzisen Schuß im Pistolenschießen – ist eine unerfüllbare Aufgabe für den Schütze. Präziser Schuß aus der Pistole – ist eine Folge von mehreren zufälligen Komponenten. Die bessere Variante ist – die Rede um einen «Kompromißschuß».

Der Kompromiß besteht aus der Notwendigkeit vom präzisen Schuß und aus der Unmöglichkeit die Pistole starr zu halten. Es gibt zwei mögliche Lösungen des Problems. Erste Methode – welche mehrere Schützen verwenden – besteht in der «Jagd» nach idealem Zielen-Bild, nach idealer Übereinstimmung zwischen Visier und Zielscheibe. Beim Aufkommen solcher Übereinstimmung erhöht der Schütze den Druck auf den Abzug, mit dem Streben «in den Punkt» zu schießen. Genau das führt zu den Bewegungen im Handgelenk und zu diagonaler Streuung (die Streuungsgröße hängt von Gewandtheit und Erfahrung des Schützen). Die zweite Methode besteht in der Vernachlässigung zu dem klassischen Zielen-Schema und in der Akzent-Verlagerung in diesem prinzipiell einfachen, aber schwer realisierbaren Prozess. Nach meiner festen Überzeugung – die mehrmals in der Praxis und in den Gesprächen mit den besten Schützen und Trainer bestätigt wurde – existiert der Visierungsprozess beim Pistolenschießen, wie der in Bücher beschrieben ist, nicht. Genauer gesagt – das ist nicht möglich, diesen Prozess in jedem Schuß umzusetzen. Für mich – Zielen und Standfestigkeit – das gleiche. Bester Schütze ist ein Schraubstock – die Pistole aufspannen und gibt es Problem mit dem Zielen nicht mehr. Der Schütze muss sich in den Schraubstock verwandeln. Aber das ist nicht möglich und wir kehren zur Idee eines Kompromisses zurück. Lassen wir uns die genau betrachten.

Die Schwankungsgröße der Waffe im Laufe des Schusses – ist eine individuelle Charakteristik des Schützen, welche ihrerseits sogar ohne Training relativ konstant bleiben kann. Hier ist mir ein philologisches Problem aufgestoßen – in unsere Schützensprache gibt's kein Begriffswort, welches die Schwankungsgröße der Waffe im Laufe des Schusses eindeutig und genau definiert. In der spanischen Sprache gibt's eine Wortverbindung, welche man frei ungefähr so übersetzen könnte – «der Schwankungskreis» (el arco de movimientos). Also, dieser Schwankungskreis (weiter «SK») kann als Qualitätsmaß jedes Schützen dienen. Und wenn ihr SK gleich dem Kreis «8» ist, dann sollte man nur um «10» nicht denken. Wenn ihr ihren SK kleiner macht, dann – «Willkommen auf die nächste Hierarchiestufe!». Es ist so, dass den SK kleiner zu machen ist einfacher, als diese Verbesserung zu benutzen. Der Schütze muss seine Erwartungen ein wenig sinken lassen, weil seine Möglichkeiten von seinem SK limitiert sind. Nur ein sicherer und glatter Schuß im Innern des Schwankungskreises kann das Fehlen den fernen Ausreißer garantieren, welche so schwer verdiente «10-er» «fressen». Mein Vorschlag ist – die Schwankungsgröße

der Waffe im Laufe des Schusses als «Schwankungskreis» (SK) zu nennen/bezeichnen. Es gibt eine ideale Möglichkeit diesen SK zu registrieren/beobachten – das ist EDV-System [SCATT](#), welches noch in UdSSR entwickelt wurde und bis heute in Russland produziert wird. Dieses System lässt uns sehen, dass die Standfestigkeit bzw SK bei meisten Schützen nach 2-3 Trainingsjahren nicht schlechter als «9,5» ist. Das heißt, dass wenn der Schütze sein Handgelenk im Moment der Abzugsauslösung fixieren könnte, dann schlechtesten Schuß im Innern des «9.5»-Kreises wäre. SCATT teilt uns auch mit, dass durchschnittliches Verbleiben in letzter Sekunde vor dem Schuß im «10-er»-Kreis im Intervall von 60-75% liegt, das heißt das mögliche theoretische Ergebnis solcher Schützen liegt im Intervall von 576-585 Punkten bei Männern und 376-390 Punkten bei Frauen (Luftpistole). Das theoretische Können bei Top-Schützen liegt noch höher – das Verbleiben im «10-er»-Kreis 85% entspricht dem Level von 590 bzw 394 Punkten. Ich kenne Schützen bei denen der Wert über 85% steigt, aber die Ergebnisse bei ihnen unter 590 liegen. Wenn ihr «Time shift»-Diagramm im SCATT ansehen, dann könnt ihr merken, dass maximales Ergebnis möglich wäre, wenn der Schütze die Schüsse 0,1-0,3 Sekunde früher machen würde. Aber Vorsicht, weil gezielte Versuche – den Schuß früher abzugeben – dazu führen, dass der Schütze absolut das gleiche Fehler macht,... aber früher.

Ich sehe einen Ausweg aus dieser schweren Situation – Änderung des Schuß-Algorithmus, die Änderung des Zieles, welcher vor dem Schütze in diesem Prozess steht. Das Hauptziel des Schützen – die Aufbewahrung maximal möglicher Standfestigkeit innerhalb der Zeit, welche für die Abzugsauslösung notwendig ist und noch ein bisschen. Dabei muss der Schütze genug Selbstvertrauen haben, dass die Pistole sicher im SK sich befindet. Muss seiner Standfestigkeit vertrauen.

Weiter folgt die Beschreibung des vorgeschlagenen Wirkungsablaufes bei der Schußabwicklung. Der ganze Prozess soll in zwei gegenseitige und gleichwertige Teile aufgeteilt sein – Vorbereitungs- und Exekutiveteil. Der Vorbereitungsteil spielt eine wichtige Rolle – man darf diesen Teil keinesfalls vernachlässigen.

#### **I. Der Vorbereitungsteil des Schusses.**

1. Nachdem die Pistole hochgehoben wurde – der Schütze durchläuft mit «innerlichem Blick» folgende wichtige Punkte:
  - Fußgelenk;
  - Knien;

- Kreuz;
  - Schulter;
  - Handgelenk.
2. Nachdem die gewohnter Muskeltonus fixiert wurde, der Schütze sagt gedanklich zu sich - «Ich bin bereit. Auf geht's» – und sinkt die Pistole in den Zielbereich. Gleichzeitig mit Sinken macht man eine fast volle Ausatmung.

## II. Der Exekutiveteil des Schusses.

Nachdem die Pistole in den Zielbereich gesunken wurde, beginnt der Schütze langsame aber sichere Bewegung vom Zeigefinger (den Abzug zu ziehen). Die Bewegung soll so verlaufen als wenn die unabhängig vom Wille des Schützen ist. Lassen wir uns vorstellen, dass wir eine Zündschnurpistole halten, die keine mechanische Teile hat – nur das Feuer sich bewegt. Uns bleibt nur die Pistole im Zielbereich zu halten – und wie die gute Schützen sagen – mit der Holz-Fresse warten bis der Schuß erfolgt. Es ist nicht so einfach eine gleichgültige Haltung gegenüber der Lage vom Visier relativ zur Zielscheibe aufzubewahren (man müsste nur die Position vom Korn relativ zur Kimme kontrollieren, aber nicht übertreiben und nicht zu viel Aufmerksamkeit zersplittern). Das lohnt sich, weil die Fehler beim Zielen immer geringer sind als die Fehler die durch der Bewegung im Handgelenk verursacht wurden.

Jetzt will ich mein Verständnis zum Problem vorbringen, welches mittels anderer Methoden gelöst werden soll als es in den zahlreichen Büchern über Pistolenschießen beschrieben wird. Das Problem ist – abschließender Moment des Schusses oder wie es in mehreren Büchern steht – präzisierendes Zielen und Abzugsauslösung. Bereits der Ausdruck selbst – «präzisierendes Zielen» – zwingt den Schütze auf die Aktion zu konzentrieren, die im Endeffekt zweitrangig ist. «Abschließender Moment des Schusses» – das ist eine einheitliche Aktion und es ist unmöglich das Zielen von der Abzugsauslösung zu trennen. Also trennen die Schützen diese Aktionen voneinander nicht,... gute Schützen natürlich.

Dabei kann man zwei Gruppen von Schützen hervorheben – bezeichnen wir sie als «aktive» und «passive». Die Passive sind auf das Zielen konzentriert, die warten auf einen günstigen Moment, wann Visier während seiner Schwankunen möglichst präziser ausgerichtet wird. Sie jagen solche Momente und ziehen den Abzug. Mehrere von ihnen können das nach langen Trainingsjahren sehr sicher machen und sie können sogar solche günstige Momente voraussehen und den Zeigefinger früher aktivieren. Die Aktive sind auf die Aktionen konzentriert, welche sie sehr gut

kontrollieren können – sichere Arbeit vom Zeigefinger, Aufbewahrung vom Muskeltonus (Hand und Arm mit Waffe). Ich denke, dass der Schütze eine Schutz-Sphäre von 1 Meter im Durchmesser um sich herum schaffen (vorstellen) muss und sich nur mit der Sachen in dieser Sphäre beschäftigen muss.

Lassen wir eine Umwertung von Schußelementen durchführen. Ich bin mir sicher, dass Hauptziel vom sicheren Schuß nicht das Zielen sein soll, sondern die Aufbewahrung der Standfestigkeit der Waffe und die Aufbewahrung konstantes Muskeltonus. Und das heißt, wenn der Schütze sich von diesem epidemischen Problem befreien will – dann muss er neuen Algorithmus des Schußablaufs schaffen, seine Prioritäten austauschen, über das Zielen als emotionaler Prozess vergessen, alles auf die mathematische Basis aufbauen, sich in den Operator des Schusses umwandeln.

Lassen wir uns ein Beispiel anschauen: Luftpistole, Schießdistanz – 10 Meter, Startgeschwindigkeit der Kugel – 150 Meter pro Sekunde. Die Kugel erreicht die Scheibe in 0,1 Sekunde. Wenn im Moment der Schußauslösung die Lauf-Mündung eine Winkelgeschwindigkeit in der Größe von 0,2-0,3 Meter pro Sekunde bekommen hätte, dann trifft die Kugel die Scheibe mit einer Abweichung in der Größe von 3-4 Zentimeter – das wäre «8-er» bzw «7-er». Diese Winkelgeschwindigkeit der Lauf-Mündung, die durch das Handgelenk ausgelöst wurde, kann noch größer sein. Die Winkelgeschwindigkeit, die durch das Zittern in der Schulter ausgelöst wurde, ist immer geringer.

Alle von uns haben schon mal gesehen, was in den meisten Büchern steht – zahlreiche Berechnungen für parallele und winkelige Fehler im Zielen, die von Buch zu Buch wandern. Solche Berechnung sind nur für Gewehrschießen aufgelegt mit dem offenen Visier wahr. Wenn man über solche Fehler beim Pistolenschießen redet – man versteht den Kern des Pistolenschießens nicht. Natürlich solche Fehler existieren, aber die werden nicht durch die Fehler im Zielen ausgelöst, sondern das ist ein Produkt schlechter Standfestigkeit (die man schlecht kontrollieren kann). Die Pistole bewegt sich ständig innerhalb der Schußabwicklung und die Größe dieser Schwankungen (oder SK) hängt vom Niveau des Schützen ab (wie gut ist er trainiert). Die Bahnkurve dieser Schwankungen kreuzt mehrmals den idealen Zielpunkt und wenn der Schütze den Schuß in solche «günstige» Momente zu machen versucht, dann die Kugel die Scheibe fast immer mit einer Abweichung treffen wird. Warum? Die Besonderheit unserer Augen – wir sehen nur das, was

schon in der Vergangenheit liegt, besonders wenn es um die bewegende Objekte geht. Wenn man die ideale Übereinstimmung zwischen Visier und Zielscheibe jagt – man jagt Ente, die schon weg ist. Es gibt sehr geschickte Jungs, die «das Wild» erfolgreich jagen können, aber das klappt nicht immer und ihre Ergebnisse sind üblich nicht konstant. Meine Aufgabe ist vollkommen konkret: mein Verständnis über einen sicheren Schuß vorzubringen, die Schußtechnik, welche nicht nur geschickte Jungs beherrschen können.

Oben beschriebener Algorithmus des Schusses zeigt prinzipiell nichts Neues. Der Algorithmus wird von der Mehrheit der Schützen verwendet und mein Vorschlag wäre – den Inhalt austauschen ohne die übliche Form zu ändern. Dabei ist sehr wichtig der Vorbereitungsteil des Schusses, welchen einige Schützen vernachlässigen. Lassen wir uns Pistolenschießen mit dem Gewehrschießen stehend vergleichen.

Die beide haben viel gemeinsames. Letzte Jahren sinkt das Niveau der Ergebnissen beim Pistolenschießen, aber in Gewehrschießen – steigt das Niveau. Schaut ihr an, wie die Gewehrschützen sich vor dem Schuss vorbereiten (stehend Schießen). Die beste von Ihnen verbrauchen bis zu 60 Sekunden für den Vorbereitungsteil. Der Exekutiveteil ist deutlich kürzer – 3-5 Sekunden. Die Mehrheit der Pistolenschützen beginnt zu zielen ohne die Haltung/Pose zu überprüfen, ohne den Muskeltonus in den meist wichtigen Punkten zu fixieren. Später, beim Zielen, kann der Schütze seine Pistole nicht fixieren und der Wechsel zu den aktiven Aktionen (wie Abzugsauslösung) führt zu Störung des Zustandes. Was wäre optimale Lösung denn?

Erstens: vergisst über das Zielen als selbstständiger Prozess. Solches Zielen seit längerer Zeit bringt nur Probleme mehreren Generationen der Pistolenschützen. Zweitens: vertraut eigener Standfestigkeit. Sie ist immer besser als es uns scheint. Prüft ihr das mit der Hilfe von SCATT. Wenn ihr SCATT nicht zur Verfügung habt – dann glaubt ihr mir einfach.

Drittens: nachdem ihre Pistole in Zielbereich gesunken wurde – sofort beginnt die Bewegung vom Zeigefinger und stoppt diese Bewegung bis zum Schuß nicht und noch ein bisschen (zieht durch den Schuß).

Viertens: unser Ziel ist – minimale Schwankungen der Pistole aufbewahren und keine Bewegungen im Handgelenk zulassen.

#### **I. Das Handgelenk fixieren – das Training ohne Waffe.**

Das ist eine Schwachstelle fast bei allen Pistolenschützen. Je früher beherrscht der Anfänger diese sehr komplizierte Aktion, desto weniger Probleme erwarten ihn in der Zukunft.

Diese Aktion ist deswegen kompliziert, weil die Muskularbeit, die Handgelenk fixiert, nicht vom Zentralnervensystem sondern vom Peripheres Nervensystem gesteuert wird. Das heißt, dass nicht durchtrainierter Mensch das Handgelenk nicht fixieren kann, ohne die Hand zur Faust ballen. Isoliertes Fixieren vom Handgelenk findet keine Anwendung im alltäglichen Leben und deswegen sind die Nervenverbindungen dieser Muskeln sehr schwach. Man muss sehr lange Zeit trainieren, um diese Nervenverbindungen wiederherzustellen, dabei geht die Wiederherstellung schneller von Handmuskeln zum Gehirn. Man kann und muss diese Fähigkeit nicht nur mit der Waffe in den Händen trainieren, sondern auch bei beliebiger Gelegenheit, die keinen Einsatz von den Händen braucht: beim Fernsehen, im Kino, im öffentlichen Verkehr u.s.w. Man muss etwas ähnliches dem Pistolengriff in die Hand nehmen und versuchen das Handgelenk (evtl. Handfläche auch) zu fixieren ohne die Finger anzuspannen. Den Grad des Fixierens mit der anderen Hand kontrollieren. Stellt ihr euch vor, dass in ihren Händen sehr schweres Ei mit sehr zerbrechlicher Schale ist – man darf nicht zu stark zusammendrücken oder die Finger entspannen. Dabei müsst ihr mit dem Zeigefinger die Bewegungen machen, sehr langsam aber entschlossen. Achtung! Kontrolliert ihr – diese Bewegungen sollen den Muskeltonus im Hand-/Unterarmbereich keinesfalls stören.

## **II. Das Handgelenk fixieren – das Training mit der Waffe.**

- Das Schießen aus einer halbautomatischen Pistole (die Schüsse paarweise abgeben). Erster Schuß dient zum Aufbau des günstigen Muskeltonus, der vom Schütze fixiert werden soll. Auf diesem Hintergrund ist leichter zweitem Schuß abzugeben;
- Das Schießen aus einer «zweischüssigen» Luft- oder Freien Pistole. Komplizierter als erste Methode. Hier wird der erste Schuß im Kopf – gedanklich – gemacht. Der Schütze versucht den Muskeltonus mit der Hilfe von der Einbildungskraft genau wie «nach dem Schuß» zu schaffen;
- Das Schießen von den 20-Sekunden Serien genau wie beim Standard Pistole. Das ist sehr nützliche Übung – der goldene Schlüssel zu den allen Pistolendisziplinen. Die 20-Sekunden ist viel genug, um ohne die Eile zu schießen und nicht genug für präzises Zielen. Es ist einfach unmöglich dieses Bewerb stabil gut zu schießen ohne das Handgelenk sicher zu fixieren. Vermeidet ihr, zumindest Anfangs, die 10-Sekunden Serien – lieber schließt ihr die 10-Sekunden Serien aus. Solche extreme Zeitbegrenzung kann dem Anfänger nur schaden, der Schütze wird seine Fehler vertiefen. Hier gibt es eine gewisse Analogie mit der Schnellfeuerpistole. Die Schnellfeuerpistole-Schützen, die viel 4-Sekunden Series trainieren ohne die 8- und 6-

Sekunden Serien gut zu beherrschen – haben praktisch keine Chancen zum Top-Niveau zu steigen. Lieber wäre, wenn die Anfänger – die Schnellfeuerpistole-Schützen – anfangs nur langsame Serien trainieren, z.B. innerhalb erstes Jahres.

### **Kindergarten.**

Diese Art des Trainings habe ich zum erstenmal im Jahr 1995 im Portugal angewendet, wo ich nicht nur die Schützen trainiert habe, sondern auch die Fünfkampf-Sportler. Die Fünfkampf-Junioren waren wie ein unbeschriebenes Blatt – keiner von ihnen hat zuvor geschossen. Es gab ein Bedarf an individuellem Training, aber die Zeit war sehr knapp und wir hatten keine Zeit für individuelle Lösungen. Während ich mit einem beschäftigt wurde – die andere blieben ohne Aufsicht. Dann habe ich entschieden den Kassettenrecorder zu verwenden – ich habe die Reihenfolge der Aktionen während eines Schusses aufs Tonband aufgenommen und im Endeffekt hatte ich zehn solche Wiederholungen (10-Schuß Serie). Ab sofort konnten alle Schützen meiner Anweisungen auf dem Tonband folgen und ich konnte ruhig die Fehler der einzelnen Schützen korrigieren, ohne den Trainingsprozess von den anderen zu stören. Nach drei Monaten solcher Trainings haben die Jungs den Schießen-Teil im Fünfkampf der Europameisterschaft gewonnen. Und nach weiteren zwei Monaten haben die Portugiesen zweite Plätze in der Einzelwertung (Frauen und Herren) im Schießen bei der Fünfkampf-WM belegt.

Weiters wurde diese Methode ein wenig in der Form verändert, aber der Inhalt blieb wie gehabt. Heutiger Name hat diese Methode im El Salvador bekommen, wo der Kindergarten wirklich so mit einem deutschen Begriffswort «Kindergarten» benannt wurde. Ich verwende ein 90-Minuten-Tonband, wo die Reihenfolge der Aktionen für eine Serie von den 11-12 Schüssen aufgezeichnet ist mit dem Rhythmus – 1 Schuß – 1 Minute, nachher - 3 Minuten-Pause und wieder eine Serie von den 11-12 Schüssen. Wenn man an solchen Rhythmus gewöhnen wird, dann die Schützen das Problem mit dem Zeitmangel bei den Wettkämpfen auch lösen können. Die Pausen sind mit der ruhigen Musik eingefüllt. Sehr gute Musik für diese Zwecke ist Richard Clayderman. Der Vorbereitungsteil nimmt 20 Sekunden ein, der Exekutiveteil – 5 Sekunden und noch bis zu 5 Sekunden – das Nachhalten und die Aufbewahrung des innerlichen Schußzustandes.

Mit der Hilfe dieser Methode können selbst erfahrene Schützen eigene Ergebnisse stabiler machen und sogar sie verbessern. Besonders effektiv ist die Methode für die Anfänger. Die Schützin aus El Salvador – Luisa Maida – trainiert seit dem November

1998 und sie war schon zweimal in der Finale im Schiessen Luftpistole beim Weltpokal. Das ist, so zu sagen, ein extremes Beispiel. Alle Schützen – die die Methode regelmäßig verwenden – verbessern eigene Ergebnisse, und sie machen das automatisch, quasi ohne den Aufwand von ihrer Seite. Jedoch befürchten die Schützen, die einige Erfolge bereits hatten, etwas in eigenem Trainingsprozess zu ändern – und das verstehe ich – weil sie befürchten, dass sie bereits erreichte Leistungen verlieren, ohne die Garantie zur Steigerung der Leistungen. Nach einigen Trainings ist der Zweifel weg.

Und letztes was ich hervorheben will – die Hauptwaffe von jedem, wer den Höhepunkt dieser Strickleiter erreichen will – ist die Geduld. Die erfahrene Schützen müssen wissen, dass es ihnen schwerer als den Anfänger wird. Beliebige Änderungen in der gewohnten Reihenfolge der Aktionen und besonders in der gewohnten Reihenfolge der Gedanken – ist immer schwerer als die Beherrschung vom etwas ganz Neues.

Ihr müsst sicher sein, dass wenn ihr die oben beschriebene Schußtechnik beherrscht – das heißt, dass euer Ziel nicht der Schuß selbst wird sondern die Aufbewahrung maximal möglicher Standfestigkeit der Waffe, die Aufbewahrung konstantes Muskeltonus der Hand mit der Waffe – dann steigt ihr auf ein höheres Niveau im Verstand des Schiessens und ihr verliert nie diese Eigenschaft.

#### **Das Duellschießen in den Disziplinen Sport- und Zentralfeuerpistole.**

Alle Schützen und Trainer wissen, dass diese beide Bewerbe jene gewinnen, wer sicher den zweiten Teil schießt – das Duellschießen. Das Musterbeispiel ist der Fall mit Tao Luna (China) in Sydney – sie hatte bereits 299 Ringen nach dem Präzisionschießen aber im Endeffekt belegte sie nur den zweiten Platz, weil im Duellschießen sie nur 291 Ringen treffen konnte, dabei mit «7-er» in der letzten Serie. Nach Sydney stieg die Bedeutung des Duellschiessens, weil das Finale heuer in der Form des Duellschiessens durchgeführt wird. Mehr frisches Beispiel aus Lahti – Dorjsuren Munkhbayar (Deutschland) belegte nur den bescheidenen sechsten Platz zusammen mit weiteren drei Schützinnen nach dem Präzisionschießen mit einem Rückstand von 4 Ringen, aber sicheres Schießen des Duellteils erlaubte ihr den ersten Platz im Finale mit einem Vorteil von 2 Ringen zu belegen. Diesen Vorteil konnte sie weiter im Finale vergrößern.

Natürlich spielt eine große Rolle psychologische Bereitschaft, aber hier werden wir nur über die technische Seite des Schiessens reden.

Es ist gut bekannt, dass es die Schützen gibt, die mehr zum Schnellschießen geneigt sind und die Schützen, die sich besser im Präzisionschießen fühlen. Viele können beides. Das ist so genetisch vordefiniert. Es ist auch bekannt, dass man mit der Hilfe des Trainings einige Änderungen in diesen vordefinierten Eigenschaften erreichen kann.

Weiter folgt die Beschreibung der Schusstechnik des Duellschiessens, wie ich selbst es verstehe. Ich will und werde nichts über die Haltung und über den Griff sagen – das hat keine große Bedeutung.

Den Schuß im Präzisionschießen machen fast alle Schützen während der Ausatmung-Phase, aber gleichzeitig kann man in den einigen Büchern die Empfehlungen lesen, dass man den Schuß während des Halb-Einatmens machen muss. Mit 100% Sicherheit kann ich sagen, dass die Autoren dieser Büchern Theoretiker sind, die sich im Schießen schlecht auskennen und die Referenzen den Schuß während des Halb-Einatmens zu machen – haben sich selbst schon seit 30 Jahren abgeschafft.

Also, im Präzisionschießen machen wir den Schuß während der Ausatmung-Phase und im Duellschießen...? Im Duellschießen passiert folgendes: es ist für uns alle gewohnt, dass beim Hochheben der Waffe wir einatmen – und es uns logisch scheint, dass wir beim Hochheben der Waffe immer einatmen müssen. Aber der Muskeltonus nach dem Einatmen unterscheidet sich sehr stark vom Tonus während des Präzisionschiessens. Deswegen empfehle ich umgekehrt zu atmen – beim Hochheben der Hand mit der Waffe – eine volle Ausatmung zu machen.

Normaleweise kann man diese Änderung schon während eines Trainings beherrschen. Während der «Ready»-Position, vor 1-1,5 Sekunden vor der Scheiben-Wende – tief genug einatmen und weiters zusammen mit der Scheiben-Wende die Hand hochzuheben und auszuatmen beginnen. In den Pausen zwischen den Schüssen – zweimal normal ein-/ausatmen, nachher tief genug einatmen und auf die Scheiben-Wende warten. Die Hand ruhig hochfahren, mit gleichmäßiger Geschwindigkeit, ohne Beschleunigung anfangs und ohne Verlangsamung am Ende. Und jetzt über die Arbeit vom Zeigefinger. In der «Ready»-Position berührt der Zeigefinger nur leicht das Abzugzügel ohne irgendwelchen Druck. Zusammen mit dem Hochheben der Hand startet der Zeigefinger seine Bewegung, welche

gleichzeitig mit dem Anhalten der Hand beendet werden muss. Der Schuß muss im Moment des Anhaltens passieren oder in weniger Hundertstelsekunde, unabhängig davon wo die Pistole angehalten wurde – im Zentrum der Zielscheibe oder abseits des Zentrums. Der Schütze muss das Zentrum der Zielscheibe nicht suchen – das führt zu weit entfernten Ausreißer, weil der Schütze nach dem Zeitverlust (die Suche des Zentrums) den Schuß sehr schnell absolvieren muss, was seinerseits fast immer zu den Bewegungen im Handgelenk führt. Um diesen Fehler zu vermeiden, muss man die Genauigkeit des Anschlags/Hochhebens verbessern. Wir müssen uns erinnern, dass solche Ungenauigkeiten im Hochheben sogar bei den Schützen der Mittelschicht immer im «9-er» Kreis liegen, aber im Fall einer Bewegung im Handgelenk – kann sein, dass man die Scheibe überhaupt nicht trifft.

Einige Buchautoren empfehlen schon in der «Ready»-Position 70-80% des Abzugswiderstandes auszudrücken. Aber in diesem Fall, nach dem Hochheben der Waffe, bleibt der Finger quasi in blockiertem Zustand wegen der Angst den Schuß früher zu machen. Ich empfehle solche Bewegung des Zeigefingers (nach meiner Methode), weil der Finger immer in aktivem Zustand bleibt und es leichter ihn zu kontrollieren als in einem statischem Zustand. Versucht ihr es – und ihr werdet in der Effizienz dieser Methode überzeugt.

Ich hoffe Rückmeldungen über meinen Artikel von meinen Kollegen und den Schützen in ein paar Monaten zu bekommen. Seid ihr einverstanden?

Ich wünsche euch alles Gute und guten Schuß!