



**Trainingshandbuch**

**der**

**FSG Tacherting**

**Abteilung Gewehr**



## Über den Sinn des Trainings

Das richtige Gewehrtraining kann eine Vielfalt an Möglichkeiten bieten, seine persönlichen Ringleistungen kontinuierlich zu steigern.

In 95 % aller Fälle ist das Gewehrtraining jedoch völlig falsch aufgebaut, da es lediglich dazu benutzt wird, ohne Vorüberlegung und Methode einfach draufloszuschießen. Das Resultat ist Frust und Unlust, denn man erreicht damit nur, daß man all seine Fehler ständig wiederholt, verinnerlicht und stabilisiert. Mit der Zeit sieht man im Training keinen Sinn mehr und Spaß hat man sowieso schon lange nicht mehr daran. Als Tüpfelchen auf das i schießt man auch noch schlecht oder kommt zumindest keinen Schritt weiter.

Schuld daran ist aber nicht das Training an sich, sondern die Einstellung dazu.

**Merke: Nur mit Köpfchen kommt man weiter! Wer nichts investiert, holt auch nichts raus (Albertus Konfuzius)!**

Wer richtig trainiert, wird überrascht feststellen, daß seine Leistung langsam aber stetig ansteigt, er immer sicherer wird und sich auf jede neue Trainingseinheit freut. Der Schießsport macht plötzlich auch auf dem Schießstand wieder Spaß und nicht nur im Gesellschaftsraum.

Um dieses Ziel zu erreichen, sind einige Vorüberlegungen notwendig. Nur wer diese Vorüberlegungen bejaht und verwirklicht, kann letztendlich auch einen Erfolg verbuchen.

- ◆ 40 - 60 Schuß Training pro Woche sollten schon drin sein, um Neues dazulernen und Verbesserungen einüben zu wollen.
- ◆ Vor jedem Training muß erst festgelegt werden, was heute trainiert werden soll. Also Wegkommen vom Drauflosschießen und Hinkommen zum Setzen kleiner Ziele und Trainieren mit Köpfchen. Trainingsplan!
- ◆ Wichtig für jede Entwicklung sind ebenfalls mittel- und langfristige Ziele, die aber immer realistisch bleiben müssen. Zum Beispiel könnte eines davon lauten: am Ende dieses Jahres möchte ich 90 Ringe schießen können! Schreibe Dir Zuhause ein oder zwei solcher Ziele auf einen Zettel und bringe ihn an einem Platz an, wo Du ihn oft siehst.
- ◆ Ringzahlen spielen beim Training überhaupt keine Rolle, sondern stören jede ernsthafte Bemühung, die alten Fehler auszubessern. Lediglich in einzelnen, kleinen Übungen (meist kleine Trainingswettschießen) soll auf Ergebnis geschossen werden. Dies aber nur zur Kontrolle des momentanen Leistungsstandes.
- ◆ Eines der wichtigsten Ziele ist das Lernen, sich selbst zu beobachten. Nur wer sich langsam in die Lage versetzt, seine Fehler möglichst vollständig zu erkennen, kann sie abstellen. Außerdem wird man dadurch mit der Zeit immer unabhängiger vom Urteil anderer und man lernt sich ganz nebenbei immer besser selber kennen.
- ◆ Theorie ist hilfreich. Nicht umsonst vertrauen die besten Schützen auf das vielfältige Wissen, welches andere für sie zusammengeschrieben haben. Man kann auch von anderen Nützliches lernen.

Gehe systematisch an die Sache ran:

1. Schritt: Setze Dir ein realistisches mittelfristiges Grobziel! (Was will ich bis wann erreichen?)
2. Schritt: Erkenne Deine bisherigen Fehler! (Was mache ich falsch?)
3. Schritt: Überlege Änderungen und Verbesserungen! (Was möchte ich alles verbessern?)
4. Schritt: Mache Dich kundig, wie es richtig gemacht wird! (Wie machen es andere?)
5. Schritt: Bessere Deine Fehler kontinuierlich aus! (Wie ist es für mich richtig!)
6. Schritt: Übe das als richtig Erkannte immer und immer wieder! (Habe ich es schon verinnerlicht?)
7. Schritt: Überprüfe Erlerntes und kontrolliere den Erfolg! (Stimmt es noch?)
8. Schritt: Erkenne kleine Fortschritte und lobe Dich? (Gibt es bereits Veränderungen?)

Mit dem Satz „Nicht die Quantität, sondern die Qualität entscheidet“, kannst Du mit Sicherheit am Training vieles positiv ändern. Du mußt es nur wollen.

Viel Glück!



# 1. Äußerer Anschlag

Unter dem äußeren Anschlag versteht man den optischen Eindruck, den der Schütze während des Zielen und Auslösen des Schusses bietet. Das also, was man von außen sehen kann.

## 1.1. Generell

Es gibt keine einheitlichen Regeln für den äußeren Anschlag, jeder stellt einen individuellen Kompromiß zwischen körperlichen Voraussetzungen und Wohlbefinden dar. Anschläge kann man nicht kopieren, sondern müssen selbst erarbeitet werden und unterliegen ständig kleinen Veränderungen.

Jeder Anschlag sollte **drei Ziele** verfolgen:

- absolute Festigkeit ohne Kraftaufwand beim Halten und Stützen der Waffe
- bequeme Haltung ohne körperliche Verrenkungen
- problemloses Durchhalten für mindestens eine Stunde

## 1.2. Zehn Grundregeln

- Der **Kopf** ruht mit seinem gesamten Gewicht auf dem Schaft. Das Gewehr wird zum Kopf hingedreht, bis man bequem durch das Diopter sieht. Nicht umgekehrt, evtl. Schaftkappe verstehen.
- Die **rechte Schulter** wird mit dem Ausatmen völlig entspannt. Sie liegt tief und ist ohne Kraft. Der feste Kontakt zwischen Armbeuge und Schaftende wird nicht durch Druck oder Ziehen erzeugt, sondern lediglich durch evtl. Verändern der Schaftlänge (Zwischenstück einlegen).
- Der **Oberkörper** wird zur Seite und nach hinten geneigt (Hohlkreuz). Ein immer gleicher Bewegungsablauf beim Einsetzen sorgt für einen konstanten Anschlag.
- **Linker Unterarm und Hand** bilden eine feste, fast senkrechte Stütze, ohne den geringsten Kraftaufwand. Die Handinnenseite sollte zum Schützen hin zeigen. Sensibles Nachfedern nach dem Einsetzen vor jedem Schuß sorgt für Präzision.
- Die **rechte Hand** umfaßt den Pistolengriff fest und kräftig. Der **Abzugsfinger** bleibt dabei locker und unverkrampft.
- Die **Atmung** erfolgt nur noch über den Bauch, sie ist gleichmäßig und ruhig. Sie senkt den Körperschwerpunkt und stabilisiert die Stellung.

- Die **Hüfte** zeigt geradlinig auf das Ziel. Das Becken wird über das linke Bein vorgeschnoben und dabei schräg gestellt. Der Hüftknochen bietet dem linken Ellbogen einen idealen Ansatz, um das Gewehr, wie bei einer Strebe, ohne Kraftaufwand ruhig zu halten.
- 75 - 80 % des gesamten Gewichtes trägt das **linke Bein**. Zusammen mit Hand und Ellbogen ist dies die tragende Säule, die das Gewehr ohne Kraft hält. Der Fuß wird sorgfältig plaziert und später nicht mehr bewegt.
- Das **rechte Bein** stützt die tragende Säule, trägt aber höchstens 25 % des Gewichtes. Mit dem rechten Bein werden die wichtigsten Anschlagskorrekturen und Veränderungen des Nullpunkts vorgenommen.
- Die **Fersen und Zehen** sind gleichmäßig belastet. Die **Beinmuskeln** sind weitgehend entspannt. Regelmäßige Lockerungen zwischen den Schüssen sorgen für bessere Durchblutung.

## 1.3. Details des äußeren Anschlages

- Das **nichtzielende Auge** sollte nur mit einem kleinen Papierstreifen abgedeckt werden, so daß es lediglich das Zielbild abdeckt, aber den Raum und das Licht noch gut aufnimmt.
- Der Ansatz des **linken Ellbogens** soll sicher haften, da er über Höhen- und Seitenausrichtung der Waffe und über die Festigkeit des Anschlages entscheidet. Eigentlich nur möglich mit **Schießjacke**.
- Während des Schießens ruhig den **Anschlag** immer wieder leicht **korrigieren**, evtl. sogar ganz vom Stand weggehen und völlig neu einrichten.
- Der **Lauf** sollte exakt **über der Linie zur Scheibe** liegen, Schon wenige Zentimeter Abweichung erzeugen Seitenschwankungen.
- Die **Verstellbarkeit der Waffe** (Diopterentfernung, Schaftkappenhöhe, Schaftlänge, etc.) sollte genutzt werden, denn die Waffe sollte der Haltung des Schützen angepaßt werden und nicht umgekehrt.



## 2. Das Einsetzen

Dem Einsetzen der Waffe kommt deshalb besondere Bedeutung zu, da es praktisch zeigt, ob dem äußeren Anschlag genügend Aufmerksamkeit geschenkt worden ist. Es stellt die Grundlage für den äußeren Anschlag dar. Wer hier Fehler macht, produziert unwillkürlich eine Anzahl von Folgefehlern, deren Ursachen später kaum noch nachvollzogen werden können.

Die häufigsten Fehler beim Einsetzen sind:

- zu hastiges und unbewußtes Einsetzen
- Nichteinhalten einer stets gleichbleibenden Reihenfolge von Bewegungsabläufen
- Ungenügende Kontrolle der Haltung

### 2.1. Möglicher Ablauf

Gute Schützen haben das Einsetzen der Waffe in nachfolgende Bewegungsabläufe untergliedert, welche einen Anhaltspunkt darstellen sollen. Wichtig dabei ist vor allem, daß eine einmal als sinnvoll erkannte Reihenfolge konsequent beibehalten werden sollte.

- Anheben der Waffe
- Einsetzen der Schaftkappe in die Schulter
- Aufsetzen des linken Ellbogens auf den Hüftknochen
- Genaue Plazierung der linken Stützhand
- Exaktes Zufassen am Pistolengriff
- Anlegen des Kopfes

### 2.2. Generell

Versuche jede Deiner Bewegung beim Einsetzen genau zu beachten und zu bewerten. Führe jede Bewegung ruhig und bewußt durch. Übe ruhig einmal vor dem Spiegel oder beobachte den Einsetzvorgang eines guten Schützen. Welche Unterschiede erkennst Du?

Wiederhole jede einzelne Phase des Einsetzens als Einzelbewegung und probiere evtl. bessere Abläufe aus.

Mit der Zeit bekommst Du ein Gespür dafür und kannst schon beim Einsetzen merken, ob Du einen Anschlagfehler machst.

### 2.3. Einzelne Phasen

#### Aufnehmen der Waffe

Nimm die Waffe ruhig und ohne Hektik auf, immer mit den gleichen Handgriffen.

#### Einsetzen der Schaftkappe

Führe die Schaftkappe jedesmal ganz bewußt in die Armbeuge und setze sie Millimeter genau immer an die gleiche Stelle. Sowohl in der Höhe als auch in der Seite muß die Kappe exakt platziert werden. Mache dies zur Prozedur und korrigiere jede Unstimmigkeit.

#### Aufsetzen des Ellbogens

Wähle immer den gleichen Ansatzpunkt. Ändere ihn keinesfalls, um näher ins Ziel zu kommen, sondern ändere ggf. die Stellung Deines rechten Fußes.

#### Ansetzen der Stützhand

Achte darauf, daß die Stützhand keine Kraft benötigt und jedesmal an der selben Stelle das Gewehr aufnimmt.

#### Zufassen der Abzugshand

Die Abzugshand trifft! Packe kräftig zu, ohne zu verkrampfen. Halte den Zeigefinger dabei locker und waagrecht.

**TIP:** Nimm Dir eine ganze Trainingseinheit Zeit, den Druck der Abzugshand zu variieren (jeweils 5 Schuß). Fang damit an, überhaupt keinen Druck auszuüben und steigere ihn dann bei den nächsten 5 Schuß etwas, bis Du zum Schluß richtig hart zupackst. So findest Du heraus, mit wieviel Kraft in der rechten Hand Du die Waffe am ruhigsten hältst.

#### Anlegen des Kopfes

Diese Bewegung schließt das Einsetzen ab. Sei behutsam und spüre ob der Nacken unverkrampft ist. Hat das Diopter nicht die richtige Entfernung zum Auge, dann korrigiere das Diopter, laß den Kopf unverändert. Das Auge muß exakt in der Visierlinie liegen.



### 3. Innerer Anschlag

Der **innere Anschlag** ist mindestens so wichtig, wie ein stabiler äußerer. Er bezeichnet das Bewußtmachen und die Kontrolle aller **Muskulspannungen** zwischen Scheitel und Sohle. Im Gegensatz zum äußeren Anschlag muß er Schuß für Schuß neu überprüft und korrigiert werden, da er letztendlich ausschlaggebend für ein ruhiges Halten und Abziehen ist. Ca. 70 - 90 % aller schlechten Schüsse gehen auf das Konto eines fehlerhaften inneren Anschlages.

#### 3.1. Generell

Beim inneren Anschlag geht es darum, alle Muskeln in eine möglichst **ideale Anspannung** zu versetzen. Das heißt, manche Muskeln völlig locker zu lassen (z.B. rechte Schulter), und gleichzeitig andere im richtigen Maß anzuspannen (z.B. Abzugshand).

**Ziel:** Der Anschlag muß als relativ natürlich und angenehm empfunden werden, dann gibt er Dir vor jedem Schuß die nötige Sicherheit und Ruhe.

**TIP:** Wenn Dir die Kontrolle des inneren Anschlags anfangs schwer fällt, dann nimm Dir vor, ihn zunächst nach jeder Zehnerserie genau zu überprüfen. Verkürze im Laufe der nächsten drei bis vier Wochen diesen Zeitabstand (nach jedem fünften Schuß, dann nach jedem dritten und später nach jedem) und laß Dich nicht davon entmütigen, daß Du es immer wieder einmal vergißt. Niemand ist perfekt!

#### 3.2. Methode

Schließe nach dem Einsetzen der Waffe die Augen. Spüre der Reihe nach, vom Kopf angefangen, über den Hals, die Schultern, Rücken, Bauch, Hüfte, Oberschenkel, Unterschenkel und Füße Deinen Körper und versuche die Stellen zu finden, die besonders angespannt sind.

Atme jetzt bewußt über den Bauch, um Dich zu beruhigen. Bei jedem Ausatmen lockerst Du nacheinander problematische Muskelzonen. Versetze sie in den idealen Spannungs- bzw. Entspannungszustand.

Dies erscheint anfangs etwas mühselig, aber schon nach kurzer Zeit schaffst Du das innerhalb von zwei, drei Atemzügen.

Mache das vor jedem Schuß und öffne die Augen erst wieder, wenn der innere Anschlag stimmt.

Solltest Du größere Muskelverspannungen festgestellt haben, mußt Du evtl. sogar Deinen äußeren Anschlag neu aufbauen.

#### 3.3. Optimale Muskelanspannung

- Der **Kopf** ruht mit seinem Eigengewicht auf dem Schaft. Nicht zusätzlich drücken oder heben.
- Die **rechte Schulter** ist völlig entspannt.
- Die **linke Hand** und der **Unterarm** sind soweit wie möglich entspannt, der Oberarm völlig locker. Nur die Knochen tragen das Gewicht.
- Im **Rücken** ist eine leichte Spannung, welche durch den Halt der Schießjacke abgestützt wird.
- Tief und gleichmäßig über den **Bauch** atmen.
- Auf dem **Hüftknochen** liegt Dein linker Arm auf. Feine Verlagerungen des linken Fußes sorgen für eine exakte Balance.
- Beide **Beine** kurz anspannen und dann entspannen. Diesen Zustand beibehalten.
- Die **Knie** sind sanft durchgedrückt. Gegebenenfalls auch anspannen und entspannen.
- Der **rechte Fuß** ist lediglich eine Stütze, auf ihm ruht fast kein Gewicht.
- Der **linke Fuß** trägt ca. 75 % des Gewichtes, gleich verteilt auf Zehen und Fersen.



## 4. Der Nullpunkt

Hat man den äußeren und inneren Anschlag sorgfältig eingerichtet, so bewegt sich die Waffe mit nur noch relativ geringen Schwankungen um einen bestimmten Punkt auf der Scheibe (Nullpunkt). Von der Aufmerksamkeit und Qualität des Nullpunktes hängt wesentlich die Schußentwicklung und das Schußergebnis ab.

### 4.1. Ziele

Folgende Ziele sollten für den Nullpunkt Beachtung finden:

- die Fläche des Nullpunktes sollte möglichst klein sein
- der Nullpunkt sollte dem Scheibenzentrum möglichst nah sein
- Veränderungen des Nullpunktes während des Schießens sollten ständig beobachtet und korrigiert werden

### 4.2. Generell

Durch einen optimalen Nullpunkt wird die Gefahr, einen schlechten Schuß abzugeben, sehr gering gehalten, da Du „ganz von allein“ immer in der Nähe des Zentrums bist.

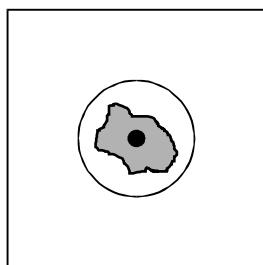
Je schlechter Dein Nullpunkt ausgerichtet ist, desto mehr mußt Du mit **Korrekturspannungen** versuchen, ins Zentrum zu gelangen. Mit Korrekturspannungen ist jedoch Kraft verbunden, weshalb Du schon nach kurzer Zeit immer wieder „Ausreißer“ unter Deinen Schüssen haben wirst.

### 4.3. Methode

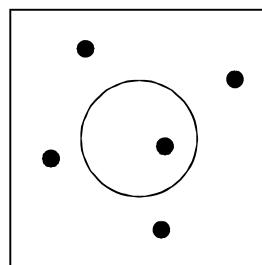
Und so ermittelst Du Deinen Nullpunkt:  
Schließe, nachdem Du Deinen Anschlag sorgfältig aufgebaut hast, Deine Augen. Atme jetzt gleichmäßig über den Bauch. Konzentriere Dich beim Ausatmen vor allem auf die rechte Schulter und den linken Arm und entspanne diese Partien so weit als möglich. Wenn alle überflüssigen Spannungen abgebaut sind, öffne die Augen und überprüfe, wo Du Dich mit dem Visier befindest. Das ist Dein momentaner Nullpunkt.

**Vorsicht!** Der häufigste Fehler, der jetzt gemacht wird, wenn man sich außerhalb des Zentrums befindet, ist das Gewehr nun in Richtung 10 zu drücken. Mache es anders. Ändere Deinen äußeren Anschlag so ab, daß Dein Nullpunkt sich quasi von alleine dem Zentrum nähert. Wie immer ohne Kraftaufwand!

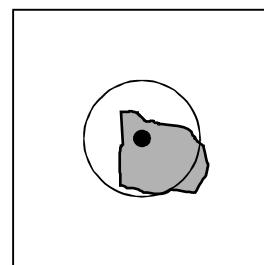
### 4.4. Beispiele



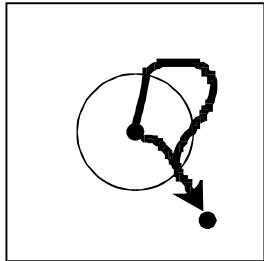
Der Nullpunkt ist theoretischer Mittelpunkt des Halterraumes. Hier decken sich Nullpunkt und Ziel. Ideale Voraussetzung für einen guten Schuß.



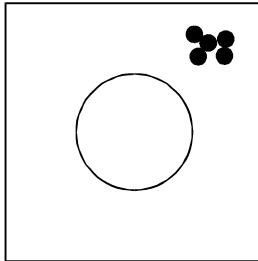
Solange bei der Nullpunktkontrolle die Ziele so unterschiedlich sind, ist der Anschlag nicht hinreichend aufgebaut. Äußeren Anschlag ändern!



Wenn der Nullpunkt neben dem Zielraum liegt, werden Korrekturspannungen nötig. Korrekturspannungen vergrößern den Halterraum und provozieren „Ausreißer“.

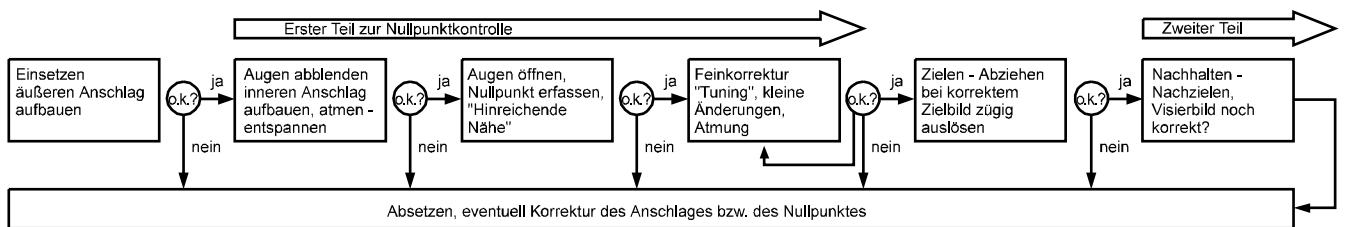


Im Augenblick des Abziehens lösen sich Korrekturspannungen und der Schuß „verreißt“ häufig in die Richtung des Nullpunktes.



Liegen die Nullpunkte mehrerer Anschläge nah beieinander, aber neben dem Zentrum, so wird eine Neuausrichtung des Anschlages nötig.

#### 4.5. Die Nullpunktkontrolle im Schußablauf



**Tip:** Nimm Dir anfangs nicht zu viel vor! Wenn Du bei den ersten Versuchen der Nullpunktkontrolle gerade mal auf die Scheibe kommst, ist das schon sehr gut. Aber sei konsequent, denn nicht perfekt sein heißt noch lange nicht, es zu vernachlässigen. Nach einigen Monaten sollte der Zielraum des Nullpunktes merklich kleiner geworden sein und es sollte Dir nun auch wesentlich leichter fallen, den Nullpunkt durch Anschlagsveränderungen in Richtung 10er zu verlagern.



## 5. Das Zielen

Das Zielen wird im Wesentlichen bestimmt durch die Faktoren **Sehkraft, Lichtverhältnis und Zielausrichtung**. Nur wenn alle drei stimmen, kann ein guter Schuß gelingen.

### 5.1. Das zielende Auge

Experimente mit Schützen des Nationalkaders haben gezeigt, daß das Auge beim Zielen Höchstleistung erbringt und lediglich für 5-6 Sekunden in der Lage ist, den schwarzen Scheibenpunkt einwandfrei zu fixieren. Bei längerem Zielen treten unweigerlich Wahrnehmungsfehler auf, die nicht bewußt werden.

Der Schuß sollte also spätestens nach 6 Sekunden Scheibenfixierung gefallen sein.

Wer auf eine Brille angewiesen ist, sollte sich eine Schießbrille anschaffen, da nur diese in der Lage ist, parallel zur Scheibenlinie gedreht zu werden. Bei einer normalen Brille sieht man durch das Drehen des Kopfes nur durch den Randbereich des Glases, welcher das einfallende Licht knickt und dem Auge falsche Zielbilder vorgaukelt.

### 5.2. Das nichtzielende Auge

Falsch ist es, dem nichtzielenden Auge jede Sicht zu nehmen. Ihm sollte lediglich die Möglichkeit genommen werden, auf die Scheibe zu blicken. Dafür genügt ein schmaler Streifen Papier, welcher evtl. durch ein Stirnband befestigt wird.

Das nichtzielende Auge sollte auf jeden Fall den Schießraum (Boden, Decke, Wand) wahrnehmen können, dies ist für das Unterbewußtsein wichtig als Fixpunkt, also um ruhig stehen zu können. Wer nur mit dem zielenden Auge die Scheibe als Fixpunkt hat, wird vom eigenen Wackeln so beeinflußt, daß es sich zunehmend verstärkt. Das Gehirn braucht zum ruhig stehen noch einen anderen Ruhepunkt durch das nichtzielende Auge.

**TIP:** Wer die große Blende am Gewehr gewohnt ist und wegnimmt, wird nur anfangs Schwierigkeiten haben. Mit der Zeit gewöhnt man sich daran und dem zielenden Auge wird eine wesentlich höhere Konzentrationsfähigkeit antrainiert.

### 5.3. Das Diopter

Als Faustregel für den Abstand zwischen Diopter und Auge gilt: Der Korntunnel soll etwa ein Drittel der Öffnung füllen. Verstellmöglichkeit nutzen! Der Korntunnel sollte beim Durchsehen genau in der Mitte des Diopters liegen. Wenn dies nicht der Fall ist, treten automatisch Zielfehler auf. Ergebnis: obwohl man felsenfest der Meinung ist, in der Mitte zu sein, schießt man 2 bis 3 Ringe daneben.

**TIP:** Wer ein bißchen Geld übrig hat, sollte sich eine verstellbare Irisblende für das Diopter leisten. Damit läßt sich je nach Licht und Augenzustand der Lichteinfall wunderbar regulieren und eine evtl. verschwommene oder graue Scheibe wieder scharf und schwarz machen. Farbfilter in der Irisblende sind nicht unbedingt notwendig, erhöhen aber den Preis gewaltig.

### 5.4. Das Ringkorn

Die Größe des Ringkorns richtet sich nach dem Haltevermögen. Je besser jemand schießt, desto kleiner darf es sein. Als Faustregel gilt hier: Anfänger 5,5 mm - 4,5 mm; 6er - 7er Schnitt 4,5 mm - 4,0 mm; 8er Schnitt 4,0 mm - 3,7 mm; 9er Schnitt 3,7 mm - 3,4 mm; besser als 9er Schnitt kann auf bis zu 2,6 mm runtergehen.

**TIP:** Mache mit verschiedenen Korngrößen jeweils 10 Schuß und markiere Dir vor dem Zurückdrehen der Scheibe den Punkt auf einer anderen Scheibe, wo der Schuß sein müßte. Benütze zukünftig das Ringkorn, bei welchem Du die meisten Übereinstimmungen festgestellt hast.

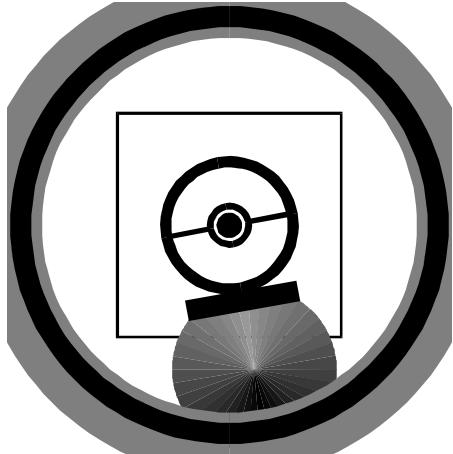
**TIP:** Sehr gut sind verstellbare Ringkorne. Mit ihnen kannst Du sowohl auf veränderte Lichtverhältnisse als auch auf Veränderungen des eigenen Haltevermögens reagieren. Wenn Du unruhiger wirst und mehr schwankst, mach einfach das Ringkorn etwas auf.



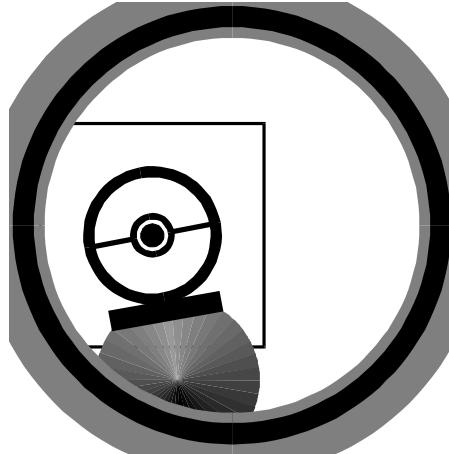
**TIP:** Die meisten Spitzenschützen benutzen Lochkorne. Das sind Plastikkorne, bei denen der Rand des Loches schräg geschliffen ist, wodurch das einfallende Licht einen schwarzen Ring ergibt. Der störende Mittelbalken fällt dadurch weg

und Du hast nur die Scheibe und den Kornkreis im Visier. Lochkorne gibt es in verschiedenen Einfärbungen und ebenfalls als verstellbare Ausführung. Nachteil: Sie sind relativ teuer.

## 5.5. Beispiele



So sollte das Zielbild aussehen.  
Der Korntunnel steht in der Mitte  
des Diopters, wodurch Zielbild  
und Trefferbild übereinstimmen.



So sieht ein häufig gemachter  
Zielfehler aus. Der Korntunnel  
hat zwar eindeutig die Zehn im  
Visier, ein jetzt abgegebener  
Schuß würde aber bestenfalls  
eine 8 links ergeben.

Die Trefferlage eines Schusses ergibt sich aus der verlängerten Linie von Dioptermitte und Kornmitte. Diese Linie mußt Du (wie im ersten Bild oben) beim Zielen einhalten. Scherst Du aus dieser Linie aus, ergibt sich ein mehr oder weniger großer Zielfehler, den Du in der Regel gar nicht wahrnimmst. Dessen Ergebnis stelltst Du aber spätestens beim Zurückdrehen der Scheibe ganz überrascht fest. Die Ursache für den Fehlschuß wird dann meist ganz woanders vermutet.

**TIP:** Wenn Du wieder einmal unerklärlicherweise einen Schuß ganz woanders auf der Scheibe findest, als Du angenommen hast, dann drehe nicht gleich am Diopter, um die Ursache bei einer falschen Einstellung des Zielhilfsmittels zu suchen. Beobachte bei den nächsten Schüssen ganz genau, ob Du nicht vielleicht schräg durch das Diopter schaust. Weitauß häufiger ist das der Fehler.  
Übrigens: dieser Test ist auch hilfreich, wenn Du einige Schüsse nacheinander an der gleichen Stelle neben dem Zentrum hast.



## 6. Das Auslösen

Je kürzer und korrekter das Abziehen erfolgt, desto genauer stimmt das Zielbild unmittelbar vor der Schußabgabe mit der Trefferlage überein. Das hört sich banal an, man kann dabei dennoch eine ganze Menge Fehler machen.

### 6.1. Vorzugsweg, Direktabzug

Ca. 98 % aller Schützen benutzen einen Vorzugsweg (zweistufiger Abzug). Das ist die Spanne des Abzuges, die gedrückt werden muß, bis man den Druckpunkt erreicht. Spitzenschützen neigen dazu, den Direktabzug zu favorisieren. D.h., der Schuß wird direkt nach Drücken des Abzuges ausgelöst, ein Vorzugs weg entfällt komplett. Dies ist aber sehr gewöhnungsbedürftig. Der Vorzugs weg sollte relativ kurz sein (nur wenige Millimeter), damit Du wenig Zeit brauchst und sich die Haltung des Abzugfingers nicht wesentlich verändert.

### 6.2. Abzugsgewicht

Die meisten Gewehre sind standardmäßig mit einem Abzugsgewicht von ca. 100 g bis 150 g eingestellt. Du mußt also diese Kraft mit dem Abzugsfinger überwinden, damit sich der Schuß löst. Sehr gute Schützen gehen mit dem Abzugsgewicht auf bis zu 20 g runter, Anfängern werden mindestens 200 g empfohlen. Es gibt also keine einheitliche Lösung, jeder Schütze muß das ideale Abzugsgewicht selbst finden.

**TIP:** Am ehesten kannst Du das richtige Abzugsgewicht in Stresssituationen herausfinden (Wettkampf oder Meisterschaft). Ein zu geringes Gewicht führt dann dazu, daß Dir immer wieder einige Schüsse „auskommen“, da im Stress der Abzugswiderstand nur noch unzureichend wahrgenommen wird. Stelle das Abzugsgewicht also lieber etwas höher ein, als Du im Training herausgearbeitet hast.

### 6.3. Druckpunkt

Ein häufiger Fehler (insbesondere bei Anfängern und Jungschützen) ist die Angst vor dem Druckpunkt. Nicht selten führt dies dazu, daß der Druckpunkt überhaupt nicht genutzt wird und der Abzug den ganzen Weg durchgerissen wird. Dies beinhaltet durch den langen Abzugsweg jedoch eine so lange Reaktionszeit, daß gute Schüsse Zufallstreffer werden.

Richtig ist es, kurz vor dem Abziehen ganz auf den Druckpunkt zurückzugehen und den Druck so weit zu erhöhen, daß zum Auslösen nur noch eine klitzekleine Winzigkeit nötig ist.

**TIP:** Nütze eine ganze Trainingseinheit, nur um Deinen Abzug zu trainieren. Vermeide in jedem Fall ein nur leichtes Antippen des Druckpunktes. Erhöhe den Druck auf den Druckpunkt so stark, daß Dir ein paar Schüsse ungewollt auskommen und finde im weiteren Trainingsverlauf den richtigen Druck. Du wirst merken, daß Du immer mehr Sicherheit bekommst und Deine Reaktionszeit dadurch merklich kürzer wird. Es lohnt sich wirklich, den Druckpunkt vollständig auszunützen, also den Abzugsdruck kurz vor dem Schuß schon so hoch als möglich anzusetzen.

### 6.4. Abzugshand

Wie schon mehrmals erwähnt muß die Abzugshand **fest** den Pistolengriff umfassen (nur der Abzugsfinger ist entspannt). Das gibt Deinem Anschlag Halt und Deinem Abzug in kritischen Momenten die erforderliche Sicherheit.

### 6.5. Abzugsbewegung

Der Abzug sollte gradlinig sein und parallel zur Laufrichtung verlaufen. Der Abzugsfinger sollte daher mit dem ersten Fingerglied (kurz vor der ersten Kerbe) abziehen, aber bitte ja nicht mit dem äußersten Teil der Fingerspitze.

**TIP:** Ein guter Test für Deine Abzugsbewegung besteht darin, den Abzug im Trockenanschlag einige Male schnell hintereinander durchzuziehen. Wenn Deine Handhaltung und die Bewegung des Fingers stimmen, bleibt die Visierung regungslos im Ziel. Solltest Du in seitliche Schwankungen geraten, mußt Du Änderungen vornehmen. Diese Übung läßt sich ideal im Trockentraining unterbringen. Auf dem Stand dient sie als kurzer Check beim Aufbau des inneren Anschlages. Und in Krisenmomenten, wenn Du meinst, Dein Abzugsfinger sei eingerostet.



## 7. Nachhalten, Nachzielen

Das Nachhalten und Nachzielen ist eine der bekanntesten, einfachsten und effektivsten, aber leider auch verkanntesten Methoden, um sein Schießergebnis wesentlich zu verbessern. Natürlich versteht man unter dem Nachzielen mehr, als ein stures „3-Sekunden-Nachglotzen“.

Durch konsequentes Nachhalten kannst Du Deine Konzentrationsfähigkeit ganz immens steigern. Deine Schußabgabe wird gleichfalls ruhiger und konstanter.

### 7.1. Ziel, Wichtigkeit

Solltest Du von der Notwendigkeit des Nachhaltens nicht überzeugt sein, so vergleiche einmal die Mündungsschwankung eines guten Schützen mit der eines schlechteren. Du wirst gewaltige Unterschiede feststellen können.

Ziel des Nachhaltens ist es, zu einer sauberer und ruhigeren Schußabgabe zu kommen und die Mündungsschwankungen (also das Wackeln) auf ein erträgliches Minimum zu reduzieren.

- versuche als erstes, Deine Mündungsschwankungen vor und nach jedem Schuß wahrzunehmen
- versuche dann, sie nach jedem Schuß so gering als möglich zu halten und relativ gleich zu gestalten
- versuche zum Schluß des Nachzielens wieder auf die Zehn zurückzukommen

**TIP:** Hier eine Übung, die sich leicht anhört, aber äußerst schwierig ist, da sie absolute Konzentration erfordert.

Schieße konzentriert 20 Schuß und beobachte dabei:

- den exakten Punkt der Scheibe, auf dem das Ringkorn bei der Abgabe des Schusses zeigt
- die Bewegung der Mündung unmittelbar nach Auslösen des Schusses
- den Punkt, auf den die Mündung anschließend fällt und kurze Zeit ruhig steht

Zeichne auf einem Blatt für jeden der zwanzig Schuß diese Schritte auf. Lege immer dann eine Pause zwischen den Schüssen ein, wenn Du merkst, daß Deine Konzentration nachläßt. Mit zunehmender Praxis wird es Dir leichter fallen.

### 7.2. Konsequenz

Wie kaum ein anderer Teil des Schießens ist das Nachzielen vom unbedingten Willen und eiserner

Konsequenz abhängig. Nachzielen muß immer und immer wieder eingeübt werden, denn nur dann trägt es auch in stressigen Situationen Früchte.

Du wirst feststellen, daß das Nachzielen und Nachhalten dann am schwierigsten erscheint, wenn es drauf ankommt und Du äußerst angespannt bist. Hier hilft nur Geduld und der feste Wille, es immer besser zu machen.

### 7.3. Technik

Die Zeitdauer des Nachhaltens und Nachzielens hängt vom Grad des Könnens ab. Bei einigen Schützen des Nationalkaders kann man ein Nachzielen kaum noch erkennen, da es zum Teil unter  $\frac{1}{2}$  Sekunde liegt. Sicher ist jedoch, daß diese Schützen den gesamten Ablauf des Nachzielens in diesem komprimierten Zeitraum sorgfältigst praktizieren.

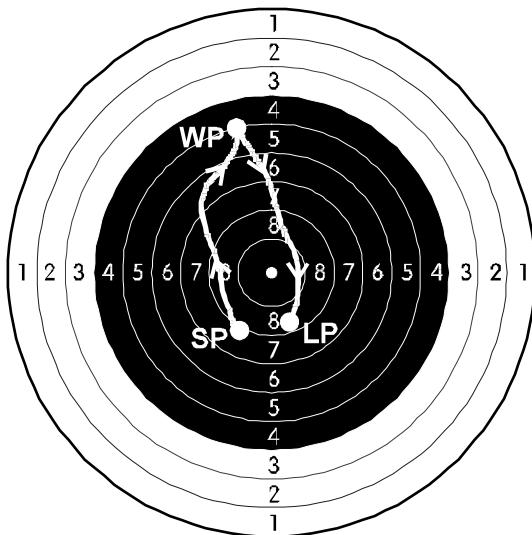
Bei Schützen unserer „Preisklasse“ sollte das Nachhalten mindestens 1 - 2 Sekunden dauern, bei Anfängern nicht unter 3 Sekunden. Wer die obige Übung einmal versucht hat, weiß auch warum. Für das Bewußtmachen der drei Phasen (Fixieren des Abziehpunktes - Laufbewegung nach dem Schuß - Fixieren des erneuten Ruhepunktes) braucht man einfach diese Zeit.

**TIP:** Ein wichtiger Tip für das Nachzielen ist die Verwendung von Ohrstopfen! Dadurch wird der Lidschlußreflex Deiner Augen deutlich minimiert und ein Zuknipsen der Augen nach dem Schuß dürftest Du dadurch wesentlich besser vermeiden können.

Auch sollte der Abstand zwischen Auge und Dioptrier groß genug sein, sonst schließt Du automatisch Dein Zielauge, wenn sich das Dioptrier bei der Schußabgabe direkt vor dem Auge bewegt.



## 7.4. Beispiel



So könnte die Aufzeichnung eines Schusses aussehen:

**SP:** Der Startpunkt, hier löst der Schuß aus.

**SP-WP:** Die Sprungbewegung der Mündung bis zum Wendepunkt.

**WP-LP:** Der Rückfall der Mündung bis zu Landepunkt.

Idealerweise sollten **SP** und **LP** sehr nahe beieinander liegen. Auch sollte die Sprungbewegung (vor allem beim Zimmerstutzen- und KK-Schießen) immer nach oben gehen. Dies gilt als die natürliche Eigenbewegung des Gewehres. Ein seitlicher Ausschlag zeugt in aller Regel von Korrekturspannungen.



## 8. Der Rhythmus

Der Schießrhythmus ist von Schütze zu Schütze individuell. Trotzdem kann man bestimmte Gesetzmäßigkeiten feststellen, die Einfluß auf das Ergebnis haben. Im folgenden sollen einige Anregungen geben werden, um seinen für sich richtigen Schießrhythmus zu finden.

### 8.1. Goldene Regel

„Währet den Anfängen“ könnte die goldene Regel für den Schießrhythmus lauten. Gemeint ist damit, daß schon die Vorbereitung des Schießens (Umkleiden, Waffe herrichten, Anschlag einrichten) den weiteren Verlauf bestimmt. Wer hier schon hektik, wird sich während des Schießens ganz schön anstrengen müssen, um zu einer gewissen Ruhe zu kommen.

**TIP:** *Versuch's mal mit Gemütlichkeit!*  
Probier beim nächsten Vortestschießen folgenden Trick: Vom Umkleiden an bis zum ersten Probeschuß führst Du jede Handlung und Bewegung mit übertriebener Ruhe und Sorgfalt aus. Konzentriere Dich dabei auf jede noch so geringe Einzelheit und mache jeden Handgriff ganz bewußt. Beginne schon zu diesem Zeitpunkt ruhig über den Bauch zu atmen. Du wirst sehen, daß Du ganz anders als bisher mit dem Schießen beginnen kannst.

### 8.2. Das Probeschießen

Beim Probeschießen kannst Du ebenfalls einen Grundstein für einen gelungenen Schießrhythmus legen. Mache zu allererst 3 - 5 Schuß auf den leeren Kugelfang. Konzentriere Dich dabei auf den immer gleichen Bewegungsablauf beim Einrichten und löse den Schuß dann beim ersten Stillhalten zügigst (spätestens nach 4 Sekunden) aus.

Achte bei den weiteren Probeschüssen auf die Scheibe ebenfalls auf ein zügiges Auslösen und auf die korrekte Einhaltung der Technik.

### 8.3. Die Serie

Wie schon erwähnt, sollte der Schuß spätestens 5 - 6 Sekunden nach der Scheibenfixierung ausgelöst werden. Was über diesen Zeitpunkt hinausgeht ist inakzeptabel, weshalb der Anschlag abgebrochen und neu aufgebaut werden sollte. Meist wirkt sich während des Schießens die Konzentration auf den Rhythmus eher negativ aus. Versuche Dich in solchen Momenten mehr auf die Technik zu konzentrieren, dadurch stellt sich der richtige Schießrhythmus wieder automatisch ein.

Generell sollte Deine „Geschwindigkeit“ bei ca. 4/5 vom Limit liegen. D.h., daß Du für eine 40-Schuß-Serie nur 60 der 75 möglichen Minuten brauchen solltest (inkl. Probeschüsse).

Die Kunst dabei ist, die Geschwindigkeit nicht auf Kosten der Konzentration und sauberen Technik zu erzielen. Auch hier macht Übung den Meister.

Ein besonderes Augenmerk verdienen die letzten Schüsse einer Serie. Solltest Du hier in Streß kommen, so übereile nichts. Bleibe locker (Korrekturspannungen, Muskelverspannungen abstellen) und behalte Deinen Anschlag, das Abziehen und Nachzielen im Auge. Wenn Du Dich darauf konzentrierst, wirst Du weniger hektiken und trotzdem zügig auslösen können.

**TIP:** *Solltest Du feststellen, daß Du immer länger für die Schußabgabe brauchst, so hilft ein kleiner Trick. Schieße bewußt einmal 10 - 20 Schuß extrem schnell. Versuche dabei aber, Deine Technik und den Ablauf nicht völlig zu vernachlässigen. Das Ergebnis spielt dabei natürlich eine untergeordnete Rolle.*  
*Nach dieser Übung dürfte Dir das Weiterschießen wieder leichter fallen.*



## 9. Die Psyche

Was hilft die beste Technik, wenn ich meinen Flattermann nicht unter Kontrolle bekomme? Mit diesem Problem ist niemand alleine und wer behauptet, keine Aufregung vor wichtigen Wettkämpfen zu kennen, der lügt oder will es einfach nicht wahrhaben.

### 9.1. Stimulation

Grundsätzlich ist Aufregung positiv und stimulierend. Denn sie macht mich wachsam und konzentrierter. Bei sehr guten Schützen ist häufig zu beobachten, daß sie ihre Spitzenergebnisse nicht im Training, sondern bei Wettkämpfen erzielen. Sie haben gelernt, diesen Adrenalinausstoß positiv zu nutzen.

Wichtig dabei ist jedoch, daß man lernt, evtl. negative Auswirkungen von Stress in Grenzen zu halten. Als sehr nützlich haben sich hierbei Techniken vom autogenen Training und/oder der progressiven Muskelentspannung nach Jacobson erwiesen.

Sie sind sowohl sinnvoll zur Vorbereitung auf einen Wettkampf, als auch zur Anwendung während des Schießens. Allerdings bedarf es erst einmal der Einübung.

Fast jede VHS bietet hierzu Kurse an, in welchen man die Grundtechniken erlernen kann. Die Krankenkassen übernehmen im Rahmen ihrer Vorsorgemaßnahmen in aller Regel die vollen Kosten.

Hilfreich ist auch die Audio-Kassette „Entspannungstraining für Sportler - Trainingsplan Sportpsychologie“ von Dipl.-Psych. Heinz Reinkemeier und der Kaderschützin der Schweizer Nationalmannschaft Gaby Bühlmann.

### 9.2. Denke positiv

Wer es schon einmal ausprobiert hat, der hat festgestellt, daß es tatsächlich funktioniert. Positives Denken beeinflußt auch das Ergebnis positiv.

Ein fremder Stand, fremde Leute, ein anderes Licht, meist werden diese Umstände eher skeptisch und ablehnend begutachtet. Wer darin aber Positives finden kann und das Unbekannte und Fremde geflissentlich ausklammert, schafft die besten Voraussetzungen dafür, zu einem guten Ergebnis zu kommen.

**TIP:** Die Psychologie lehrt uns, daß Ängste und Sorgen nichts anderes sind als negative Erwartungen. Erwartungen haben aber nur das eine Ziel, erfüllt zu werden. Unser Unterbewußtsein wird uns immer dazu verhelfen wollen, unser Ziel zu erreichen, da es nicht zwischen gut und schlecht unterscheidet.

Wer also dazu neigt, Zustände negativ zu beschreiben, legt selbst den Grundstein für sein Scheitern.

Versuche deshalb durch positives Denken auch positive Erwartungen zu formulieren.

### 9.3. Mut wird belohnt

Aufregung legt sich auch mit der Routine. Gehe deshalb neuen Anforderungen und kitzlichen Situationen nicht aus dem Weg, sondern stelle Dich ihnen und lerne daraus.

Wer sich den besonderen Anforderungen von Wettkämpfen und Meisterschaften stellt, wird bald die Erfahrung machen, daß er mit größerer Gelassenheit und Sicherheit bei den vereinsinternen Wettschießen antritt.

**TIP:** In Vereinen, in denen mehrere Spitzenschützen sind, ist immer wieder folgende Trainingseinheit zu beobachten:

Am Ende eines Trainingsabends wird ein 10-Schuß-Finale nach internationalen Vorgaben geschossen. Jeder einzelne Schuß wird dabei angesagt und man hat dafür nach dem Startkommando 75 Sekunden Zeit. Wenn innerhalb dieser 75 Sekunden der Schuß nicht ausgelöst worden ist, wird eine Null gewertet. Nach jedem Schuß werden die jeweiligen Zwischenergebnisse bekanntgegeben.

Damit auch die schlechteren Schützen eine reelle Chance haben, erhalten sie einen Bonus in Höhe ihrer durchschnittlichen Differenz zum besten Schützen des Finales.

Was das Finalschießen bringt, siehst Du spätestens beim nächsten Wettkampf.



## 10. Die Ausrüstung

Drei Dinge braucht der Schütze, mindestens. Manche kommen sogar mit dem hundertfachen nicht aus. Was notwendig ist und was überflüssig, ist oft schwer zu unterscheiden. Es hängt wesentlich davon ab, was man erreichen will und an was man glaubt. Mit Sicherheit sind einige technische Hilfsmittel sehr nützlich, einige andere weniger. Alle haben aber eines gemeinsam, sie sind unendlich teuer.

### 10.1. Grundausstattung

Zur Grundausstattung gehören auf jeden Fall folgende drei Utensilien:

- ♦ **Eigenes Gewehr**



Unabdingbar für jeden Schützen, wenn er auf Dauer auch ein wenig auf Leistung schießen will, ist die eigene Waffe. Nur so ist garantiert, daß diese individuell eingestellt ist. Eine Waffe, die von mehreren Personen gleichzeitig benutzt wird, kann aufgrund unterschiedlicher Anschläge ohne weiteres eine Ringabweichung von bis zu 3 oder 4 Ringen pro Schütze aufweisen.

Man muß nicht immer das allerneueste Modell kaufen. Auslaufmodelle werden oft sehr günstig angeboten und führen gewiß zu keinen schlechteren Resultaten.

- ♦ **Schießjacke**

Nur eine gute Schießjacke garantiert Stabilität, Stütze und Paßform. Wer zu einem stabilen Anschlag kommen will, kommt um den Kauf nicht herum. Ohne Schießjacke sind z.B. äußerer und innerer Anschlag und Nullpunktkontrolle nicht in der notwendigen Weise realisierbar.

Es muß keine Lederjacke sein, eine spezielle Leinenschießjacke tut es auch. Aber dafür muß heute ein Erwachsener inzwischen mindestens DM 400,-- investieren.

- ♦ **Schießhandschuh**

Der Schießhandschuh gibt der Stützhand die nötige Stabilität und verhindert, daß einem die Hand schon nach einigen Schüssen wehtut. Nur zur Not kann man auch einen alten Skihandschuh nehmen. Ein richtiger Schießhandschuh ist dagegen an den erforderlichen Stellen verstärkt und hat garantiert absolute Rutschfestigkeit.

Genauso wie die Schießjacke sollte ein Handschuh sorgfältigst anprobiert werden und genau passen.

### 10.2. Erweiterte Grundausstattung

- ♦ **Schießschuhe**

Sie garantieren durch ihre Form (flache, durchgehende Sohle, hoher Schaft) sicheren Stand. Wer sich keine Schießschuhe kaufen will, sollte unbedingt darauf achten, mit Schuhen ohne jeglichen Absatz zu schießen.

- ♦ **Schießbrille**

Brillenträger sollten sich eine Schießbrille leisten. Dabei kann das Glas exakt am optischen Sehzentrum ausgerichtet werden und eine parallele Ausrichtung zur Augenoberfläche ist ebenfalls möglich. Nur eine Schießbrille garantiert ein Zielen ohne optischen Fehler. Ein Schießen mit normaler Brille birgt immer einen mehr oder weniger großen Zielfehler in sich.

- ♦ **Schießhose**

Für Schützen, die Schwierigkeiten mit der Wirbelsäule haben ist eine Schießhose optimal. Sie stützt die unteren Lendenwirbel vorbildlich und gibt durch ihre Festigkeit zusätzlich Sicherheit.

### 10.3. Sonstiges

- ♦ **Zielhilfsmittel**

Auf Irisblende, Lochkorn und verstellbares Ring- oder Lochkorn wurde bereits auf Seite 8 hingewiesen, sie seien hier nur noch einmal der Vollständigkeit halber erwähnt.

Eine Visierlinienerhöhung sollte wirklich nur derjenige benutzen, dessen Waffe dies unbedingt nötig macht, da dadurch die Gefahr eines Zielfehlers deutlich erhöht wird.

Grundsätzlich gilt: je mehr Zielhilfsmittel, desto mehr Zielfehler können entstehen.

Ein Adlerauge im Korntunnel wirkt wie eine Lupe und vergrößert das Zielbild. Viele erschrecken aber dann vor den Schwankungsbewegungen, die sich optisch natürlich auch maximieren. Außerdem darf das Adlerauge bei höheren Meisterschaften nicht benutzt werden. Ein Umstellen ist dann in der kurzen Zeit nicht mehr möglich.



♦ **Munition**

Jedes Gewehr (auch wenn es vom gleichen Hersteller und Typ ist) reagiert unterschiedlich auf verschiedene Munitionsfabrikate. „Streuungen“ von bis zu 2 - 3 Ringen sind keine Seltenheit.

Hier hilft nur das Testen der verschiedenen Munitionen beim Händler. Dabei wird das Gewehr fest eingespannt und dann jeweils 10 Schuß mit jedem Munitionstyp auf einen Punkt gemacht. Die Munition mit der geringsten Streuung ist dann die geeignete.

Aber Vorsicht! Die Produktionsnummer beachten. Die gleiche Munition, mit der Du bei 10 Schuß praktisch nur „ein Loch“ geschossen hast, kann mit einer späteren Produktion eine enorme Streuung aufweisen. Also am besten gleich einen größeren Vorrat kaufen, dann reicht es eine Weile und billiger bekommst Du sie noch obendrein.

Der Preis der Munition spielt bei der Eignung für Dein Gewehr übrigens keine Rolle. Wenn Du Glück hast, erzielst Du mit der Munition um DM 5,80 / 500 Stück das beste Ergebnis. Wenn Du Pech hast mit der Munition um 12,45 / 500 Stück. Aber meistens gibt es zwei bis vier Munitionstypen, mit denen man ganz akzeptable Resultate erzielt.

♦ **Gewehrtasche, Gewehrkoffer**

Die früheren Leinensäcke sind Gott sei Dank passé. Da die heutigen Waffen absolute Präzisionsinstrumente sind, sollten sie sicher in sehr gut geschützten Gewehrtaschen oder Koffern transportiert werden. Da darf es dann auch mal umfallen, ohne größeren Schaden zu nehmen.

## 10.4. Waffenpflege

100 % der Schützen erwarten von ihrer Waffe Präzision und Zuverlässigkeit. Nur ca. 10 % der Schützen tun auch das Nötige dafür.

Ein mit **Waffenöl** (z.B. Ballistol) getränktes **Öltuch** sollte **immer** in der Gewehrtasche mit dabei sein. Nach **jedem** Schießen muß die Waffe damit zumindest an den zugänglichen Metallteilen abgerieben werden, um den Handschweiß zu neutralisieren. Er ist im Wesentlichen für das Verrosten verantwortlich.

Aber auch der Schaft darf damit ab und zu eingerieben werden, das eigens dafür käufliche Schaftöl ist nicht unbedingt erforderlich.

Beim Luftgewehr sollten auch regelmäßig die **Bleialblagerungen im Lauf** entfernt werden. Früher hat man dazu den Lauf durchgezogen, davon ist man inzwischen abgekommen. Heute schießt man dazu nach ca. jedem zweiten Schießen ein paar Schnellreinigungspropfen aus Baumwolle durch den Lauf.

Es empfiehlt sich dabei, vor dem ersten Reinigungsschuß etwas Ballistol ins Laufinnere einzusprühen und kurz einwirken zu lassen. Das Waffenöl unterstützt die Ablösung des Bleis.

Die Waffe sollte Zuhause an einem trockenen Ort aufbewahrt und vor extremen Temperaturschwankungen geschützt werden. Dies erhöht die Lebensdauer und Präzision erheblich.

Zu guter Letzt sollte man seinem technischen Helfer alle 2 - 3 Jahre eine **Generalinspektion** beim Spezialisten gönnen. Hier sollten vor allem die Dichtungen, die Kompression und der Abzug überprüft werden.

Dein Gewehr wird es Dir danken.



## Verwendete Literatur:

Folgende Bücher habe ich für die Zusammenstellung dieses Handbuchs verwendet. Die beiden ersten kann ich jedem, der sich etwas intensiver mit dem Schießsport befassen will, nur wärmstens empfehlen.

### **Vom Training des Schützen**

Heinz Reinkemeier  
Hrsg.: Westfälischer Schützenbund 1861 e.V.

### **Trainingsplan Luftgewehr**

Heinz Reinkemeier, Gaby Bühlmann  
Eigenverlag

### **Sportschießen**

Training, Technik, Taktik

Walter Schumann  
Rowohlt Sachbuch

### **Lehrbuch Gewehrschießen**

Technik, Training, Wettkampf

Bernd Klingner  
BLV Verlagsgesellschaft

### **Sportschießen mit Kustermann**

Claus Deutelmoser  
Copress-Verlag

### **Das Training des Sportschützen**

Der Weg zum Spitzenschützen

Siegfried Arnold

### **Liegend - Stehend - Kniend**

Technik und Taktik des Gewehrschießens

A. A. Jurjew  
Hrsg.: Deutscher Schützenbund e.V.

### **Die Psyche des Schützen**

M. Umarow  
Hrsg.: Deutscher Schützenbund e.V.

Das Trainingshandbuch ist nur zum internen Gebrauch bestimmt und darf weder ganz, noch in Teilen vervielfältigt oder veröffentlicht werden.

Abteilungsleiter