

Sportpistole Duell

- Dynamische Disziplin
- Im Rhythmus 7 / 3 müssen 5 Schuss abgegeben werden
- Fertigstellung 45 Grad



12.10.2005

©B.Georgi, erstellt 12.10.2005,
bearbeitet November 2024

1

1. Anschlagsaufbau

2. Bewegungsablauf und Technikelemente

Die Technischelemente sind:

Atmung

Zielen

Abziehen

Gesamtkoordination



12.10.2005

©B.Georgi, erstellt 12.10.2005,
bearbeitet November 2024

2

Anschlagaufbau

- Genauso wie bei Präzision; evtl. etwas breitere Fußstellung
- Mehr Körperspannung; bis 5. Schuss halten
- Waffe fest genug fassen



©B.Georgi, erstellt 12.10.2005, bearbeitet November 2024

3

- Oberkörper und Hüfte bleiben bei Aufwärtsbewegung gerade
- Winkel zwischen Oberkörper und waffeführenden Arm muss immer gleich bleiben
- Nichtschießender Arm wird fixiert(Bund, Gürtel)
- Schulter bleibt in natürlicher Haltung



12.10.2005

4

- Schießarm ist vor Scheibendrehung/grünes Licht in 45 Grad Fertigstellung zu führen



12.10.2005

©B.Georgi, erstellt 12.10.2005,
bearbeitet November 2024



Kopfhaltung

- Kopf ist aufrecht
- Augen schauen gerade über Visierlinie (keine Schielstellung)
- Nichtzielendes Auge abdecken



12.10.2005

©B.Georgi, erstellt 12.10.2005,
bearbeitet November 2024

Bewegungsablauf

- Gekennzeichnet durch vertikale Bewegung



12.10.2005

©B.Georgi, erstellt 12.10.2005,
bearbeitet November 2024

7

6 Phasen

1. Vorbereitungsphase
2. Reaktionsphase
3. Beschleunigungsphase
4. Verzögerungsphase
5. Auslösephase
6. Nachziel- und Rückkehrphase



Die einzelnen Phasen gehen weich ineinander über, so dass die Waffe ruhig und kontrolliert in den Halteraum geführt werden kann

12.10.2005

©B.Georgi, erstellt 12.10.2005,
bearbeitet November 2024

8

Vorbereitungsphase

- Eine Minute zum Laden der Waffe und gedankliche Abarbeitung des gesamten Bewegungsablaufs oder einzelnen Phasen (Ritual)
- Einnahme des Voranschlags (Zeitmesser Atmung)
- Beibehaltung der Spannung
- Druckpunktnahme



12.10.2005

©B.Georgi, erstellt 12.10.2005,
bearbeitet November 2024

Reaktionsphase

- Zeit zwischen Scheibendrehung/ Umschalten der Ampel von rot auf grün und Beginn des Anhebens der Pistole
- Sollte ca. 0,2 Sekunden dauern
- Sie sollte so klein wie möglich gehalten werden

12.10.2005

©B.Georgi, erstellt 12.10.2005,
bearbeitet November 2024

Beschleunigungsphase

- Phase, in der die Waffe zügig angehoben wird
- Sie beginnt mit dem Anfang der Bewegung und endet mit der größten Geschwindigkeit
- Dauert ca. 0,6 Sekunden

12.10.2005

©B.Georgi, erstellt 12.10.2005,
bearbeitet November 2024

11

Verzögerungsphase

- Phase in der die Waffe abgebremst wird
- Sie beginnt mit der größten Geschwindigkeit und endet mit Beginn der Ruhephase
- Dauert ca. 1,0 Sekunde

12.10.2005

©B.Georgi, erstellt 12.10.2005,
bearbeitet November 2024

12

Auslösephase

- Sie beginnt mit dem Ende der Bewegung und endet mit dem Schuss
- Es ist die Zeit, die die Waffe im Halteraum steht
- Dauert ca. 1,0 Sekunde

12.10.2005

©B.Georgi, erstellt 12.10.2005,
bearbeitet November 2024

13

Nachziel- und Rückkehrphase

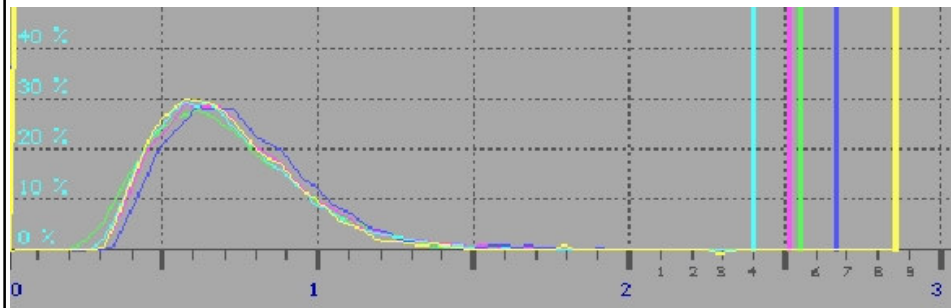
- Sie beginnt mit der Bewegung nach unten und endet in der Fertigstellung

12.10.2005

©B.Georgi, erstellt 12.10.2005,
bearbeitet November 2024

14

Grafik Bewegungsablauf



12.10.2005

©B.Georgi, erstellt 12.10.2005,
bearbeitet November 2024

15

Atmung

3 wesentliche Funktionen:

1. Optimale Versorgung mit Sauerstoff
2. Bewegungssteuerung
3. Erregungssteuerung

12.10.2005

©B.Georgi, erstellt 12.10.2005,
bearbeitet November 2024

16

1. Optimale Sauerstoffversorgung

- Dies wird in der Disziplin SP Duell vor bzw. zwischen den Schüssen einer Serie realisiert
- Unterschied, ob auf elektronische (weniger Zeit zwischen den Serien) oder manuelle Anlagen geschossen wird, d.h. Schütze muss Atmung an konkrete Bedingungen anpassen

12.10.2005

©B.Georgi, erstellt 12.10.2005,
bearbeitet November 2024

17

2. Unterstützung der Schießtechnik

- Atemrhythmus muss individuell erarbeitet werden und sollte immer gleich sein (WK, KWK, Training)
- Die Atmung in der Fertigstellung ist für den Schützen Zeitmesser

12.10.2005

©B.Georgi, erstellt 12.10.2005,
bearbeitet November 2024

18

Atemtechnik

- Mit dem Kommando „, Achtung“ langsam ausatmen und Waffe in die Fertigstellung führen
- Scheibe (rotes Licht aus) wird im ausgeatmeten Zustand erwartet
- Beim Anheben des Armes einatmen und mit Erreichen des Halteraumes Atmung unterbrechen
- Nach dem Schuss nachzielen, danach langsam ausatmen und dabei Waffe wieder in die Fertigstellung führen
- In der Fertigstellung individuell 1 oder 1,5-mal ein- und ausatmen, so dass kurz nach Ausatmung die Scheibe wieder gedreht wird (rotes Licht geht aus) –Zeitmesser
- Nach der Serie verstärkt ein- und ausatmen anschließend normale Atemzüge

12.10.2005

©B.Georgi, erstellt 12.10.2005,
bearbeitet November 2024

Atmung in der Fertigstellung

Wie oft in der Fertigstellung geatmet wird, hängt davon ab:

- wie lange der Schütze nach dem Schuss nachzielt
 - wie langsam er die Waffe in die Fertigstellung zurückführt
 - wie langsam er im Erregungszustand atmen kann
- Je nachdem, werden 1 oder 1,5 Atemzüge in der Fertigstellung durchgeführt
- wichtig ist, dass der im Training eingeübte Atemrhythmus unter Erregung beibehalten werden kann

12.10.2005

©B.Georgi, erstellt 12.10.2005,
bearbeitet November 2024

Zielen

- Zielen heißt :
Die Waffe mit Hilfe der Visierung und dem Auge so auf den Spiegel einzurichten, um mit größtmöglicher Genauigkeit das Scheibenzentrum zu treffen
- Bei optimalem Zielbild (Führungsgröße) Schuss auslösen
- Die weißen Striche der Scheibe „sitzen“ fast auf Visierung auf, (d.h. der Halteraum ist in der 10 tief mittig zwischen den Strichen
- Blick auf Korn ; Spiegel unscharf
- In Fertigstellung ist Korn nicht in Kimme zu sehen (Feinkorn)
- Bei festem Handgelenk wird das Feinkorn in der Aufwärtsbewegung zu gestrichen Korn



12.10.2005

©B.Georgi, erstellt 12.10.2005,
bearbeitet November 2024

21

Zielvorgang

- Während der Vorbereitungszeit Waffe im Halteraum einrichten; Kimme und Korn in Übereinstimmung bringen
- Beim Herabführen in die Fertigstellung Ellbogen- und Handgelenk fixieren, so dass Korn mittig in Kimme bleibt
- Blick kann Waffe begleiten aber Kopf bleibt gerade
- Während der Fertigstellung blickt das Auge Richtung Anlage/Ampel um die Scheibendrehung/rotes Licht geht aus wahrzunehmen
- Nach Scheibendrehung geht der Arm nach oben und das Auge der Waffe entgegen
- Auge erfasst die Visierung und fixiert sofort das Korn (Beginn der Abbremsphase) bis zum Brechen des Schusses
- Nach dem Schuss nachzielen, Kimme und Korn wieder im Halteraum in Übereinstimmung bringen und Waffe in Fertigstellung führen

12.10.2005

©B.Georgi, erstellt 12.10.2005,
bearbeitet November 2024

22

Abziehen



- Individuelle Einstellung des Abzugsgewichtes
(Druckpunkt muss gehalten werden)
- 1. Fingerglied drückt geradlinig auf Mitte des Abzugszüngels
- 2. Fingerglied berührt nicht die Waffe

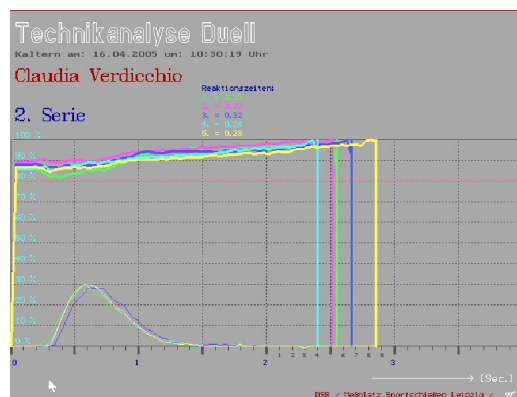
12.10.2005

©B.Georgi, erstellt 12.10.2005,
bearbeitet November 2024

23

Druckverlauf

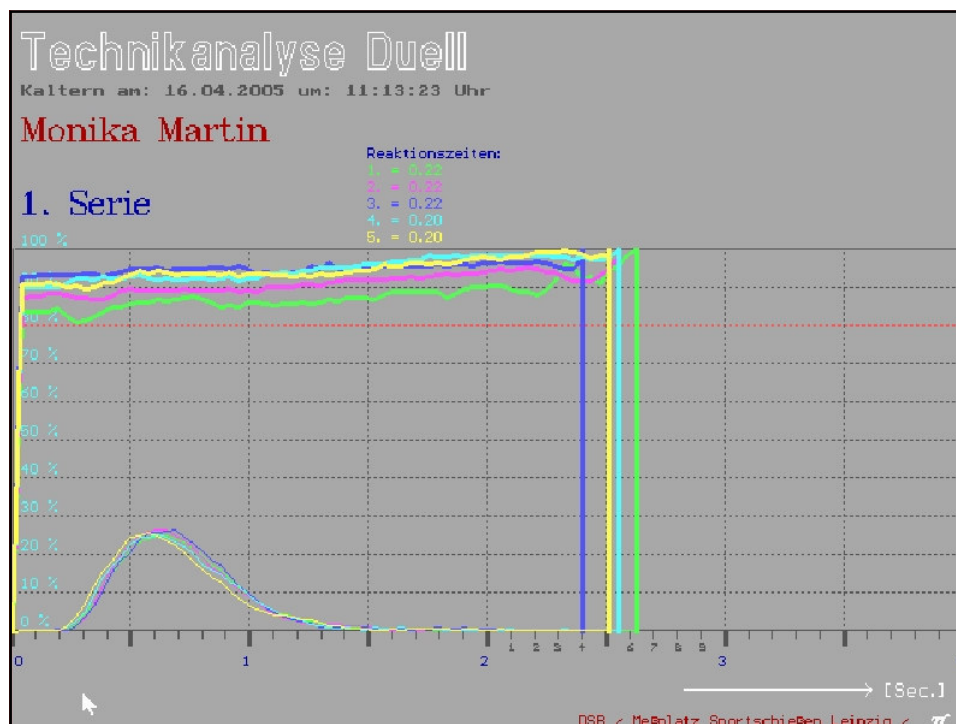
- Aktive Druckpunktnahme in Fertigstellung vor Scheibendrehung (während oder nach Ausatmung)
- In der Aufwärtsbewegung Druck verstärken
- Im Halteraum Schuss bei optimalem Zielbild auslösen
- Beim Nachzielen geht Finger zurück, um den Abzug zu entspannen



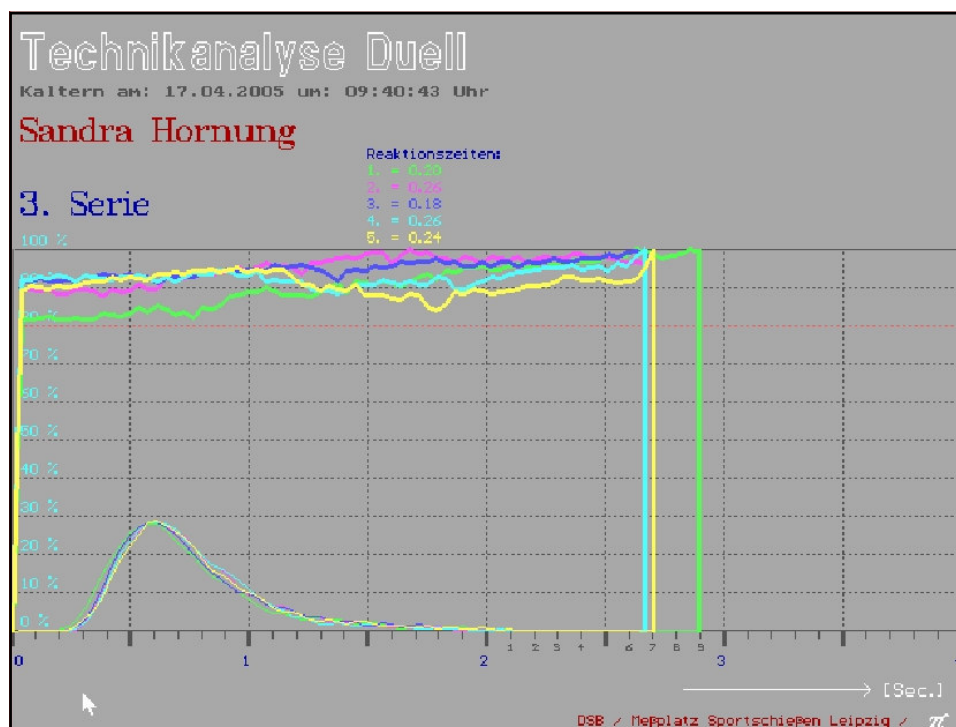
12.10.2005

©B.Georgi, erstellt 12.10.2005,
bearbeitet November 2024

24



25



26



Koordination

Phasen	Atmung	Bewegung	Zielen	Abziehen
Vor Serie	Einatmen	Trockenanschlag	Blick auf Korn	Finger am Zügel
	Ausatmen	Absetzen		
Vorbereitungsphase	tief einatmen (Bauchatmung)	Waffe in Halteraum führen	Blick auf Korn	Finger am Zügel
	langsam ausatmen	45 Grad Voranschlag / Spannung	Ruheblick	Druckpunktnahme
Reaktionsphase ca. 0,2 sec	zügig einatmen	schnell reagieren	Ruheblick	Druck halten
Beschleunigungsphase ca. 0,6 sec	zügig einatmen	Waffe anheben	Auge geht Waffe entgegen	Druck verstärken
Verzögerungsphase verstärken ca. 1,0 sec	leicht einatmen	Waffe kontrolliert	Korn fixieren	Druck
		anheben		
Auslösephase ca. 1,0 sec	Atmung stoppen	Waffe im Halteraum stoppen	Korn fixieren- Zielbild	Schuss auslösen
			Nachzielen	Abzug entspannen
Rückkehrphase ca. 1-3 sec	langsam ausatmen	Waffe herabführen, Spannung halten	Blick kann Waffe folgen	Finger am Abzug

12.10.2005

©B.Georgi, erstellt 12.10.2005,
bearbeitet November 2024