

Technikmodell Luftpistole/ Sportpistole-Präzision



*Der äußere
Anschlag Luft-
pistole*

In der Vermittlung des Technikmodells Luftpistole unterscheidet man zwei Bereiche:

1. Anschlagsaufbau
2. Bewegungsablauf und Technikelemente

Die Technikelemente bestehen aus:

- Atmung,
- Zielen,
- Abziehen,
- Gesamtkoordination.

Anschlagsaufbau

Ziel eines optimalen Anschlags

Der optimale Anschlag gewährleistet die größtmögliche Stabilität des Systems Körper-Pistole.

Diese Stabilität ist abhängig von der Standfläche und der Lage des Schwerpunkts zu ihr sowie den Spannungszuständen im Körper (Muskeln, Sehnen). Man unterscheidet zwischen dem inneren und dem äußeren Anschlag.

Der Äußere Anschlag

Der Begriff „Äußerer Anschlag“ bezeichnet die sichtbare Körperstellung (Fußstellung, Körperhaltung, Armhaltung, Kopfhaltung). Er wird bestimmt durch:

- die Wettkampfregeln der ISSF und die Sportordnung (stehend freihändig, nur eine Hand zum Schießen benutzen, keine Unterstützung des Handgelenks und Schießarms),
- anatomische Bedingungen wie Körpergröße, Armlänge und Beweglichkeit der Halswirbelsäule und
- physikalische Größen wie beispielsweise Hebelwirkung Schießarm/Pistole; Gleichgewicht.

Der Innere Anschlag

Unter dem Begriff „Innerer Anschlag“ verstehen wir den nicht sichtbaren Spannungszustand der Muskulatur, ergänzt durch den Dehnungszustand der Bänder und die Stellung der Körperteile zueinander. Er entsteht durch das Muskelgefühl des Schützen/wird durch das Muskelgefühl des Schützen bestimmt.



Der äußere Anschlag Sportpistole-Präzision von vorn betrachtet

Wir unterscheiden zwischen dem steilen und dem offenen Anschlag.

Steiler Anschlag

Dieser Anschlag ist Ziel der Ausbildung und wird durch folgende Kriterien bestimmt:

- Fußstellung parallel,
- Schulterachse in Schussrichtung gerichtet,
- Kopf stark zur Schulter gedreht.

Vorteile

- geradliniger Rückstoß in das System Pistole-Hand-Arm-Körper
- gleichmäßiger Muskeltonus, der dem Rückstoß entgegenwirkt
- optimal verlängerte Visierlinie (Auge-Kimme-Korn-Scheibe)

Die Füße stehen parallel zueinander, rechtwinklig zur Schussrichtung.



Steiler Anschlag aus der Vogelperspektive



Offener Anschlag

Wenn anatomische Bedingungen (z. B. verkürzte Halsmuskulatur, eingeschränkte Beweglichkeit) es notwendig machen, kann der Schütze den Anschlag etwas öffnen, damit den Kopf gerade halten und unangestrengt auf die Visierung schauen.

Im offenen Anschlag sind die Füße und die Schulterachse offener zur Schussrichtung, das heißt, der Winkel der Füße zur Feuerlinie ist kleiner als 90 Grad. Der Schütze muss dann den Kopf nur noch leicht zur Schulter drehen.

Fußstellung

Beginnend mit der Fußstellung baut der Schütze den Stehendanschlag von unten nach oben auf:

- Die Füße stehen fast schulterbreit auseinander (bei größeren Menschen ruhig etwas breiter) und parallel zueinander.
- Die Fußsohlen sind gleichmäßig belastet und die Knie durch natürliche Spannung der Muskulatur fixiert.
- Körperschwankungen können durch leichtes Eindrehen der Fußspitzen nach außen oder nach innen verringert werden.

Körperhaltung

Für die bestmögliche Körperhaltung gilt:

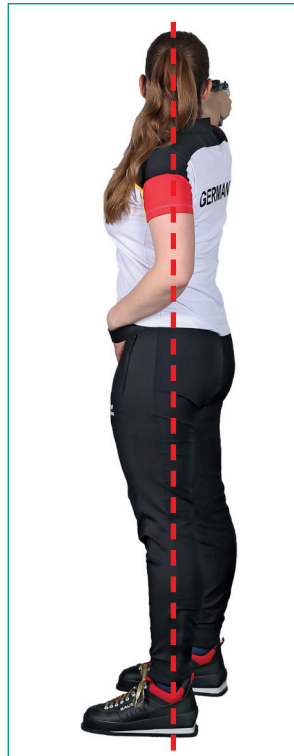
- Der Oberkörper ist aufrecht und über der Hüfte gerade (nicht abgeknickt, nicht eingedreht).
- Das Körpergewicht ist gleichmäßig auf beide Beine und Füße verteilt.
- Der Körperschwerpunkt befindet sich über der Mitte der Unterstützungsfläche.

Armhaltung

- Der Schütze streckt den Schießarm und fixiert Schulter, Ellenbogen und Handgelenk.
- Beim Anheben des Armes bleibt die Schulter stets „unten“, das heißt auf Ausgangshöhe.
- Die Hand des schießfreien Arms wird vor dem Körper im Gürtel oder im Hosenbund fixiert.
- Die Schulter bleibt in natürlicher Haltung, also auf Ausgangshöhe.



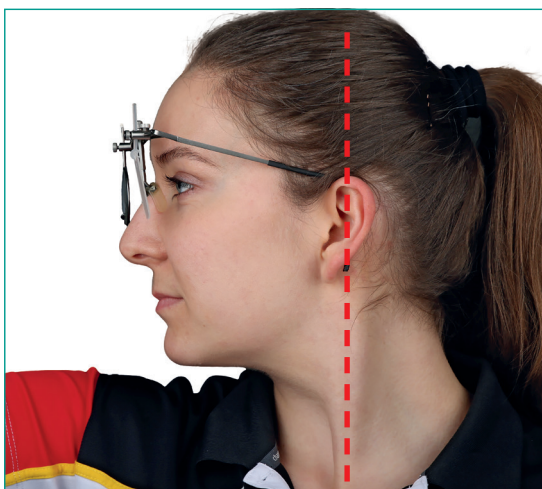
Anschlagsaufbau mit senkrechter Projektionslinie des Körperschwerpunktes



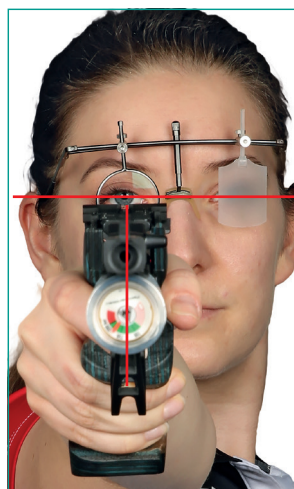
Knöchel, Kniegelenk, Hüftgelenk und Kopf ergeben eine senkrechte Linie.

Kopfhaltung

- Der Schütze hält den Kopf aufrecht und gerade; die Augen blicken problemlos über die Visierlinie. So wird das Regulieren des Gleichgewichts nicht gestört.
- Die Kopfhaltung muss immer gleich sein, um eine gleichmäßige Visierlinie zu gewährleisten.
- Der Schütze dreht den Kopf nur so weit zur Scheibe, dass Nacken- und Halsmuskulatur nicht extrem verspannt sind. Die Flexibilität der Muskulatur kann mithilfe von Dehnungsübungen verbessert werden.



Kopfhaltung „aufrecht“ von der Seite betrachtet

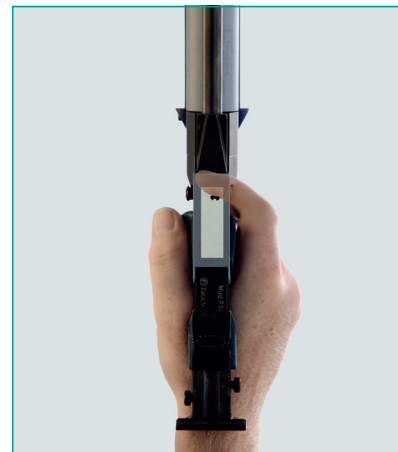


Kopfhaltung „gerade“ von vorn betrachtet

Das Einsetzen der Pistole in die Hand

Weil der Schütze die Pistole mit nur einer Hand hält, kommt ihrem Einsetzen in die Hand eine große Bedeutung zu. Ein individuell angepasster Griff ist die Voraussetzung für gleichförmiges und gleichmäßiges Erfassen.

- Beim Erfassen setzt der Schütze den Griff der Pistole mit der linken Hand fest in die Gabel zwischen Zeigefinger und Daumen ein.
- Den Zeigefinger legt er mit dem ersten Fingerglied auf die Mitte der Fläche des Abzugszüngels.
- Anschließend umfassen die Finger und die Handfläche den Griff; am Ende liegt der Daumen auf der Daumenauflage auf, ohne Druck auszuüben.



Das richtige Umfassen des Griffes von verschiedenen Seiten betrachtet

Zusammenfassung Anschlag

Fußstellung

- schulterbreite, parallele Fußstellung
- Kniegelenke in natürlicher Stellung fixieren

Körperhaltung

- Oberkörper aufrecht, Körpergewicht gleichmäßig auf beide Beine und Füße verteilen
- Körperschwerpunkt über der Mitte der Standfläche
- Oberkörper und Hüfte in sich gerade, leichte Rückwärtsneigung des Oberkörpers möglich

Arm- und Schulterhaltung

- Ellenbogen- und Handgelenk fixieren
- schießfreien Arm fixieren
- Schulter in natürlicher Stellung halten

Kopfhaltung

- gerade, aufrechte Kopfhaltung
- Nacken- und Halsmuskulatur nicht verspannt



**Im Technikmodell Luftpistole streben wir den steilen Anschlag an.
Individuelle Abweichungen sind legitim.**

Anschlagskontrolle

Mit der Anschlagskontrolle prüft der Schütze den inneren und äußeren Anschlag in Bezug zur Scheibe.

Sie kann folgendermaßen geschehen:

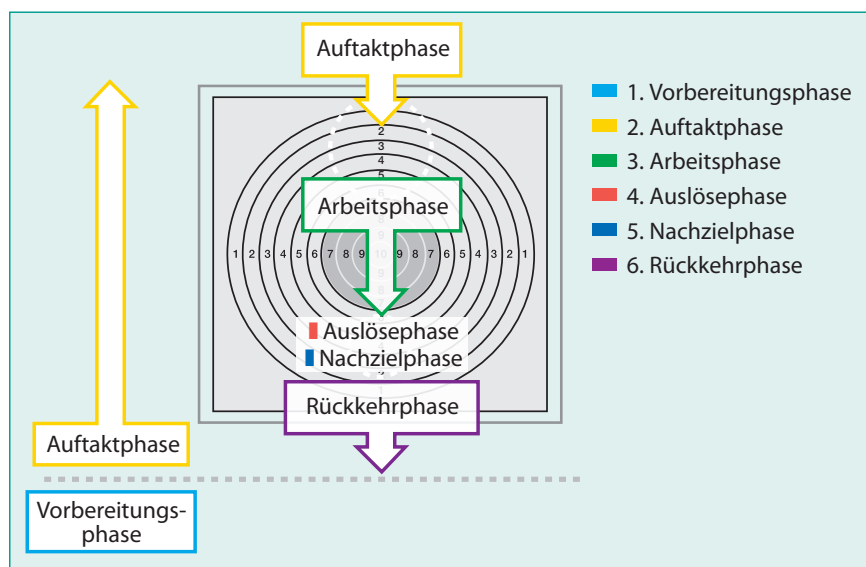
- die Pistole in den Halteraum unter den Spiegel führen und halten,
- dann den Blick senken, wobei der Kopf in Position bleibt, dabei langsam ein- und ausatmen,
- nun den Blick wieder auf das Korn richten und kontrollieren, ob sich dabei die Lage der Pistole im Halteraum verändert hat,
- je nach Abweichung Anschlagskorrekturen durchführen.

Bewegungsablauf und Technikelemente

Der Bewegungsablauf „Präzision“ wird in sechs Phasen eingeteilt:

1. Vorbereitungsphase
2. Auftaktphase
3. Arbeitsphase
4. Auslösephase
5. Nachzielphase
6. Rückkehrphase

Die Atmung ist die Grundlage des gesamten Bewegungsablaufs. Die folgende Abbildung zeigt die sechs Phasen des Bewegungsablaufs in einer grafischen Darstellung.



1. Vorbereitungsphase

In dieser Phase geht der Schütze den Gesamtbewegungsablauf oder einzelne Schwerpunkte in Gedanken durch und dabei

- atmet er bewusst ein- und aus,
- fixiert er den die Pistole führenden Arm im Ellenbogen- und Handgelenk,
- baut er eine optimale Körperspannung auf und
- legt den Zeigefinger immer an gleicher Stelle am Abzugszüngel an.

2. Auftaktphase

Die Auftaktphase beginnt mit der Einatmung und endet mit der ersten Ausatmung.

Mit der Einatmung hebt der Schütze die Pistole bis über die Scheibe an. Am Umkehrpunkt vor der ersten Ausatmung kommt die Pistole kurz zur Ruhe und das Korn wird im Kimmenausschnitt zentriert (Grobzielen).

Mit der ersten Ausatmung führt der Schütze die Pistole mittig in den Bereich zwischen Oberkante der Scheibe und des Spiegels, dabei ist der Blick auf dem Handrücken oder der Kimme.

- Durch die verlängerte Atempause kommt die Pistole zur Ruhe. Spätestens hier den Druckpunkt nehmen und das Korn im Kimmenausschnitt überprüfen.

3. Arbeitsphase

Sie beginnt mit der zweiten Einatmung und endet mit dem Erreichen des Halteraums (1,5–2 Ringe unterhalb des Spiegels – Kontrollweiß).

Während der zweiten Einatmung (normaler Atemzug) hebt sich die Pistole entweder gar nicht (Bauchatmung) oder nur durch das Anheben des Brustkorbs (Brustatmung).

Nach der verlängerten Atempause beginnt das Ausfließen der Luft (Ventilatmung), mit dem die langsame Abwärtsbewegung gesteuert wird. Dabei führt der Schütze die Pistole langsam durch die Mitte des Spiegels bis in den Halteraum.

- Während des Senkens der Pistole fixiert der Schütze das Korn in der Kimme und erhöht den Druck auf den Abzug.

4. Auslösephase

Sie beginnt mit dem Erreichen des Halteraums, endet mit dem Auslösen des Schusses und sollte nicht länger als 5 Sekunden dauern.

Mit Erreichen des Halteraums stoppt der Schütze die Atmung und die Pistole kommt zur Ruhe.

Bei optimalem Zielbild löst der Schütze den Schuss gefühlvoll aus, ohne die Pistole aus ihrer Position zu bringen.

- Falls es Probleme gibt, bricht der Schütze das Auslösen ab und setzt den Schuss ab.

5. Nachzielphase

Nach dem Auslösen des Schusses fixiert der Schütze weiter das Korn (Nachzielen), hält die Pistole im Anschlag und behält die Körperspannung bei. In Gedanken findet die Abkommensanalyse statt.

6. Rückkehrphase

Sie schließt sich unmittelbar an das Nachzielen an und endet mit dem Führen der Pistole in die Ausgangsstellung..

- Der Schütze löst die Körperspannung erst auf, wenn die Pistole die Ausgangsstellung wieder erreicht hat.

Technikelement Atmung

Die Atmung hat drei wesentliche Funktionen:

1. die optimale Sauerstoffversorgung aller Organe,
2. die Unterstützung der Schießtechnik (Bewegungssteuerung),
3. die Erregungssteuerung.

Schützen sollten bevorzugt die Bauchatmung erlernen und anwenden.

Optimale Sauerstoffversorgung

Muskeln, Auge, Gehirn und alle anderen Organe arbeiten nur dann ausdauernd und leistungsfähig, wenn sie genug Sauerstoff bekommen.

Durch regelmäßiges Ausdauertraining verbessert sich die maximale Sauerstoffaufnahme der Organe.

Beispiele für Atemübungen

Bei der Anwendung der nun geschilderten Atemgymnastik nach Beljajew und Kopylowa gelten die Grundsätze der Yoga-Atmung (tief, ruhig, harmonisch).

Wir unterscheiden zwei Varianten:

a) beruhigendes Atmen

- bei zu hoher Erregung vor oder während des Wettkampfs

b) anregendes Atmen

- bei zu geringem Erregungsniveau (z. B. am Morgen)

- zusammen mit anderen aktivierenden Maßnahmen

Das Regulieren der Atemübungen geschieht durch Zählen in Gedanken. Jede Zählinheit entspricht ungefähr einer Sekunde. Verlängerungen oder Verkürzungen des Atemtempos sind möglich. Der vorgegebene Umfang der Übungen kann nach entsprechendem individuellem Erproben und Anpassen verringert oder erweitert werden. Die folgende Übersicht zeigt Beispiele für die Rhythmisierung durch unterschiedliche Zeitintervalle beim **E**inatmen, **H**alten und **A**usatmen.

Beruhigendes Atmen

E	A	H
4	4	2
4	5	2
4	6	2
4	7	2
4	8	2
5	8	2
6	8	3
7	8	2
8	8	4
7	8	4
6	7	3
5	6	2
4	5	2

Anregendes Atmen

E	H	A
4	2	4
5	2	4
6	3	4
7	3	4
8	4	4
8	4	5
8	4	6
8	4	7
8	4	8
8	4	7
7	3	6
6	3	5
5	2	4

Bewegungssteuerung: Atemtechnik Doppelatmung

Mit dem Heben der Pistole atmet der Schütze tief ein. Das Heben des Armes geschieht passend zum Tempo der Einatmung.

Nach einer kurzen Atempause atmet er langsam aus und führt dabei die Pistole nach unten auf die Scheibe. Die Atmung bestimmt das Tempo der Abwärtsbewegung.

Danach folgt eine verlängerte Atempause (mindestens 1 Sek.), wobei die Pistole „stehen bleibt“.

Nun atmet der Schütze wieder ein. Wenn er dazu die Bauchatmung verwendet, bewegt sich die Pistole dabei nicht.

Nach einer kurzen Atempause beginnt das langsame Ausfließenlassen der Luft (Ventilatmung). Dabei wird die Pistole langsam in den Halteraum geführt. Das Tempo der Ausatmung bestimmt die Geschwindigkeit der Abwärtsbewegung.

Im Halteraum stoppt der Schütze die Ausatmung und die Pistole kommt zur Ruhe. Danach folgt eine verlängerte Atempause, um den Schuss auszulösen.

Nach dem Schuss bleibt die Atempause erhalten (Nachzielen).

Nach dem Absetzen atmet der Schütze tief ein und aus, um ein mögliches Sauerstoffdefizit auszugleichen.

Danach atmet er wieder normal.

Erregungssteuerung

Das Erregungsniveau eines Athleten kann durch verschiedene Atemtechniken reguliert werden, denn Atmung und emotionale Erregung beeinflussen sich wechselseitig sehr stark.

Durch ruhiges und tiefes Aus- und Einatmen zwischen den Schüssen (Bauchatmung) ist eine Erregungssteuerung vor dem Wettkampf aber auch vor jedem Schuss möglich.

Diese Atemtechniken müssen erst trainiert und kontrolliert werden, bevor sie im Wettkampf angewandt werden.

Atmung in den einzelnen Phasen

Vorbereitungsphase

- mehrmals ruhig atmen

Auftaktphase (1. Atemzug)

- tiefe Einatmung (Bauch)
- ruhige Ausatmung
- verlängerte Atempause (mind. 1 Sek.)

Arbeitsphase (2. Atemzug)

- ruhige Einatmung (Bauch)
- kurze Atempause
- langsame Ausatmung (Ventilatmung)

Auslösephase

- verlängerte Atempause

Nachzielphase

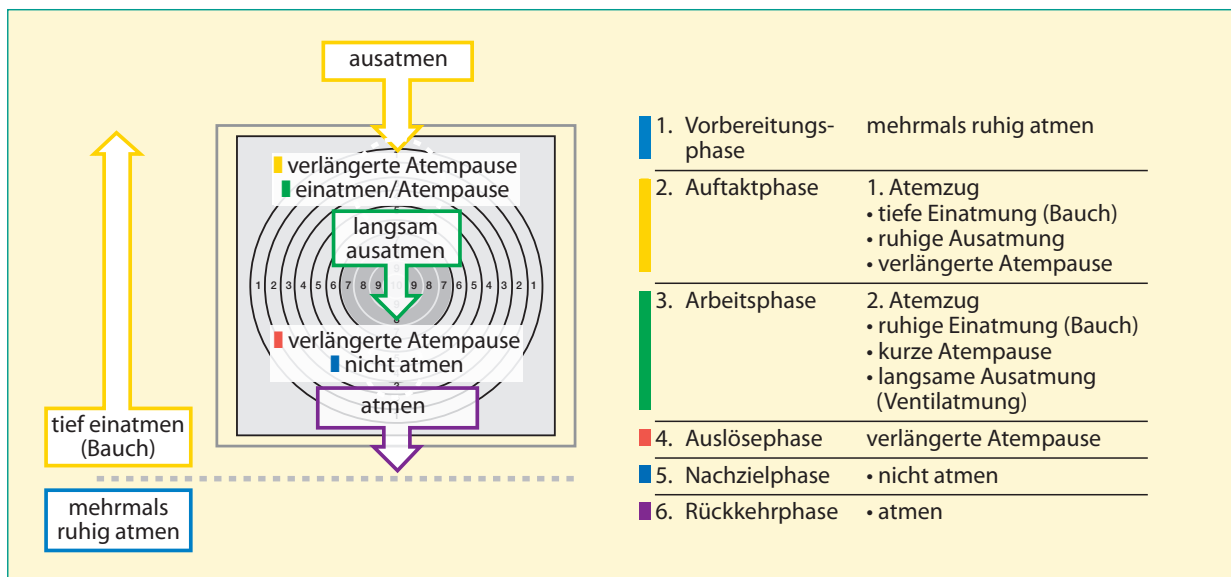
- nicht atmen

Rückkehrphase

- atmen

Bei Abbruch der Schussauslösung (Absetzen) ist mehrmaliges starkes Ein- und Ausatmen notwendig, um das Sauerstoffdefizit auszugleichen.

Die folgende Abbildung zeigt eine grafische Darstellung des Weg-Atmungs-Verlaufs in Bezug zu den Bewegungsphasen während der Doppelatmung.



Technikelement Zielen

Zielen heißt:

- Der Schütze richtet die Pistole mithilfe der Visierung und dem Auge so auf die Scheibe ein, dass er das Scheibenzentrum mit größtmöglicher Genauigkeit trifft.
- Die Kimme und das Korn sind die Visierelemente.
- Die verlängerte Visierlinie ist die gedachte Linie vom Auge über Kimme und Korn bis zum Ziel.

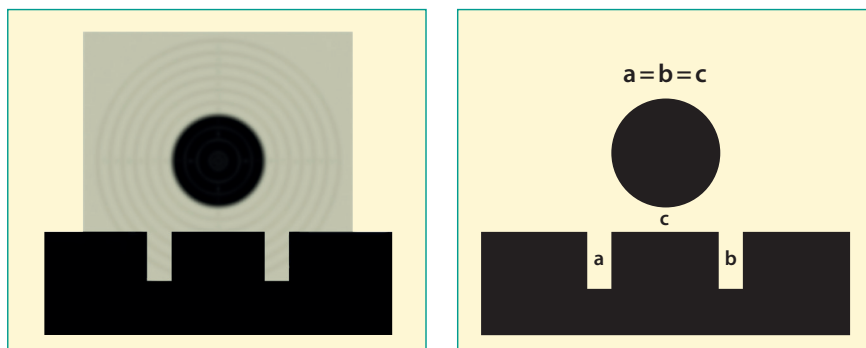
Zielbild

Als Faustregel für das Zielbild beim Präzisionsschießen gelten zwei Ringbreiten für den Abstand des Korn zum Spiegel (Kontrollweiß) sowie für die Breite der Lichthöfe. Die Kornbreite entspricht dem Durchmesser des Spiegels. Das Korn steht mittig in der Kimme bei gleichgroßen Lichthöfen rechts und links.

Später richtet sich die Auswahl von Kimme und Korn und damit die daraus resultierende Breite der Lichthöfe nach der individuellen Größe des Halteraums. Das Kontrollweiß ist notwendig, um die Unterkante des Spiegels und die Oberkante der Visierung klar auseinanderzuhalten. Optimal ist es, wenn die Lichthöfe und das Kontrollweiß optisch gleich breit sind.

Bei der Wahl des Kornes sollte man darauf achten, dass es so breit ist, wie der Spiegel optisch erscheint.

Das optimale Zielbild ist die Führungsgröße für das Auslösen des Schusses.



Zielbild Präzisionsschießen: Der Abstand des Korns zum Spiegel (Kontrollweiß, c) ist so hoch wie die Lichthöfe (a oder b) breit sind – Faustregel Abstand: zwei Ringe. Kimme und Korn befinden sich auf einer Höhe (gestrichen Korn).

Augen

Um bestmögliche Bedingungen zum Zielen zu schaffen, müssen beide Augen geöffnet bleiben, wobei das nichtzielende Auge mit einer lichtdurchlässigen Blende abgedeckt werden kann.

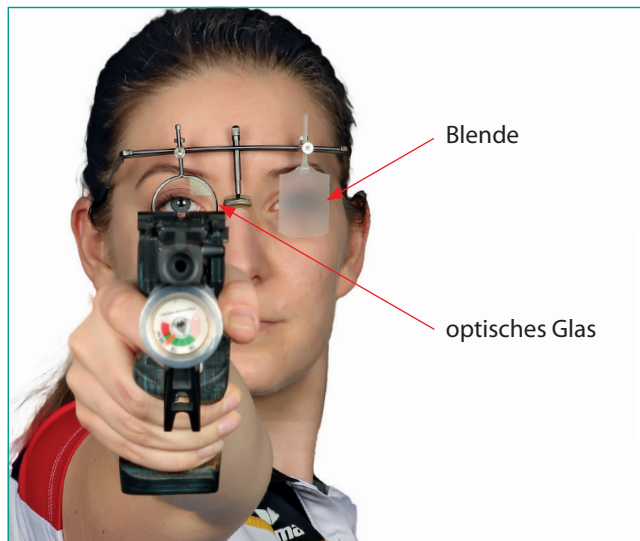
Da das Auge von unterschiedlich entfernten Gegenständen nur einen scharf sieht, liegt die volle Konzentration auf dem Korn.

Das Auge kann das Korn nur relativ kurz scharf sehen, deshalb muss, um Zielfehler zu vermeiden, die Auslösephase nach ca. fünf Sekunden abgebrochen werden.

Es ist unerlässlich, das Sehvermögen in regelmäßigen Abständen überprüfen zu lassen, um eventuelle Sehschwächen zu erkennen und sie dann durch ein passendes optisches Glas auszugleichen.

Außerdem braucht die Pupille viel Zeit, um sich an Lichtveränderungen zu gewöhnen, vor allem von hell zu dunkel. Deshalb gilt: grelles Licht meiden, wenn notwendig Sonnenbrille tragen. Zudem hat es sich bewährt, wenn der Schütze vor dem Wettkampf dem Auge genügend Zeit gibt (ca. 20 Min.), um sich an das jeweilige Licht zu gewöhnen.

Schießbrillen ermöglichen das individuelle Optimieren des Zielens.



Der Zielvorgang

Vor dem Heben der Pistole ruht der Blick entspannt im freien Raum.

Beim Heben der Pistole geht der Blick auf den Handrücken, gleitet im Umkehrpunkt auf die Visierung und richtet das Korn in die Mitte des Kimmenauschnitts grob ein (Vollkorn).

Während der Abwärtsbewegung ruht der Blick wieder auf dem Handrücken oder der Kimme, ohne sie zu fixieren.

In der verlängerten Atempause prüft der Schütze, ob das Korn in der Mitte der Kimme steht (leichtes Vollkorn). Der Blick bleibt ab jetzt auf der Visierung, ohne zu fixieren.

Während der Abwärtsbewegung in den Halteraum liegt die Konzentration auf dem Korn.

Auf dem Weg durch den Spiegel fixiert der Schütze das Korn (Korn wird von Vollkorn zu „gestrichen Korn“).

Mit Erreichen des Halteraumes setzt der Lidschlag aus und das Korn wird weiter fixiert (Feinzielen). Diese Phase sollte nicht länger als 3–5 Sekunden dauern, um Zielfehler zu vermeiden.

Bei optimalem Zielbild löst der Schütze den Schuss aus.

In der Nachzielphase bleibt der Blick weiter auf dem Korn.

Zielen in den einzelnen Phasen

Vorbereitungsphase

- Ruheblick

Auftaktphase

- Einatmen
 - Blick geht auf Handrücken
- Atempause
 - Korn mittig in Kimme einrichten
- Ausatmen
 - Blick auf Handrücken/Kimme
- Atempause
 - Blick auf Visierung

Arbeitsphase

- Einatmen
 - Blick auf Visierung

Atempause

- Blick auf Korn

Ausatmen

- Blick auf Korn

Auslösephase

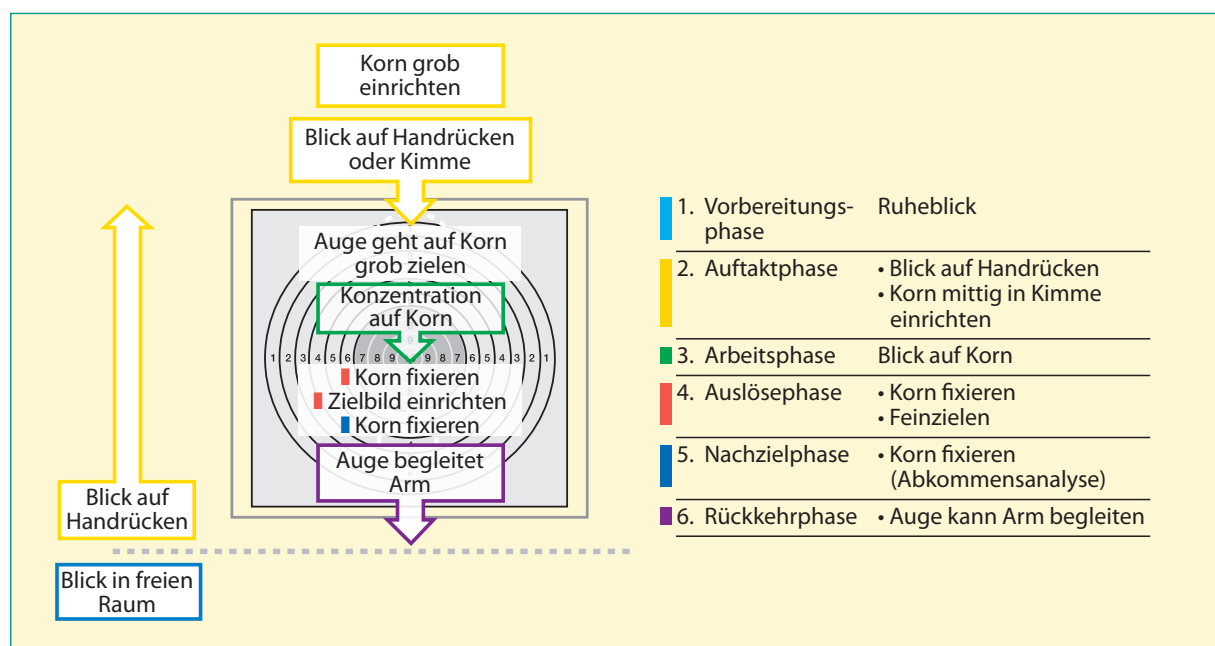
- Korn im Halteraum fixieren

Nachzielphase

- Korn fixieren (Abkommensanalyse)

Rückkehrphase

- Auge kann Arm begleiten

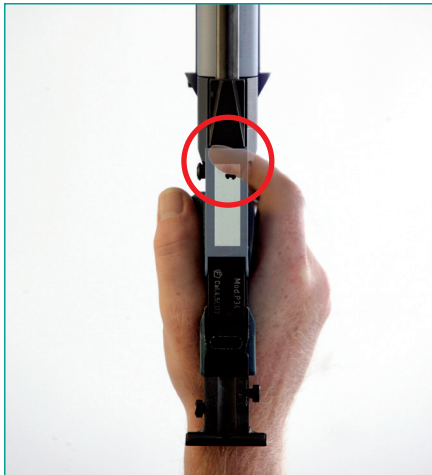


Grafische Darstellung des Zielablaufs in Bezug zu den sechs Bewegungsphasen

Technikelement Abziehen

Optimales Abziehen heißt:

- Der Schütze erhöht den Druck auf den Abzug so, dass die Pistole beim Auslösen des Schusses nicht aus ihrer Lage gebracht wird.
- Der Zeigefinger drückt mit dem ersten Fingerglied parallel zur Visierlinie geradlinig auf die Mitte des Abzugszüngels.
- Das zweite Fingerglied liegt nicht an der Pistole an.



Die richtige Position der Fingerbeere am Abzugszüngel

Sowohl an der Luftpistole als auch an der Sportpistole wird der Abzug als Druckpunkt abzug eingestellt. Dabei gibt es ein Vorzugsgewicht und ein Druckpunktgewicht.

Die Verhältnisse zwischen Vorzugs- und Druckpunktgewicht stellt jeder Schütze individuell ein. Als Faustregel kann gelten: 2/3 zu 1/3.

Sie sind dann richtig eingestellt, wenn der Schütze auch unter Wettkampferregung den Druckpunkt spürt und halten kann.

Die Abzugsgewichte sind in der ISSF Regel/Sportordnung festgelegt:

- Luftpistole = 500 Gramm
- Sportpistole = 1000 Gramm

Druckverlauf

In der Vorbereitungsphase wird der Finger immer an der gleichen Stelle an den Abzug angelegt.

Beim Einatmen liegt der Finger aktiv am Abzug an.

In der ersten Ausatmung, spätestens in der verlängerten Atempause nimmt der Schütze den Druckpunkt (nicht zu zaghaft).

Während der zweiten Einatmung hält er den Druck oder erhöht ihn leicht.

Durch den Spiegel erhöht er den Druck auf 80–90 % des Abzugsgewichts.

Im Halteraum erhöht der Schütze den Druck weiter, bis er bei optimalem Zielbild den Schuss gefühlvoll auslöst.

Nach der Schussauslösung und der Nachzielphase bleibt der Finger in der Rückkehrphase am Abzug und kehrt langsam zurück in die Ausgangsstellung.

Abziehen in den einzelnen Phasen

Vorbereitungsphase

- Finger liegt am Abzug an

Auftaktphase

- Druckpunkt nehmen
- Druckpunkt halten

Arbeitsphase

- Druck halten oder erhöhen
- Druck weiter erhöhen auf 80–90 %

Auslösephase

- Druck weiter erhöhen und gefühlvoll auslösen

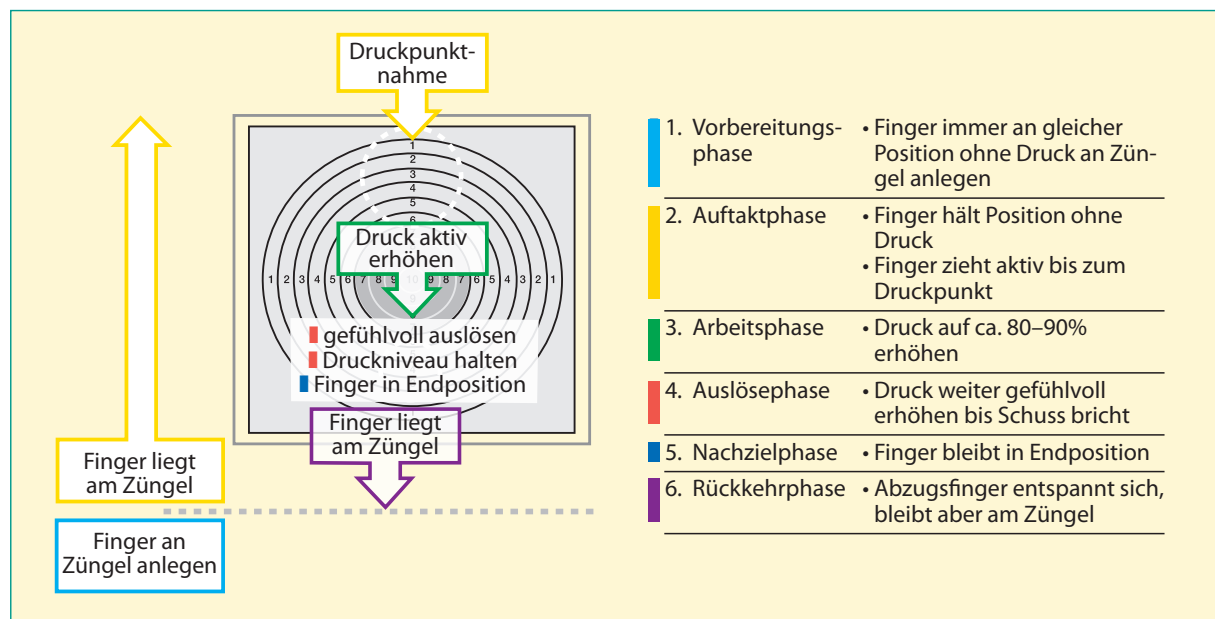
Nachzielphase

- Finger in Endposition halten

Rückkehrphase

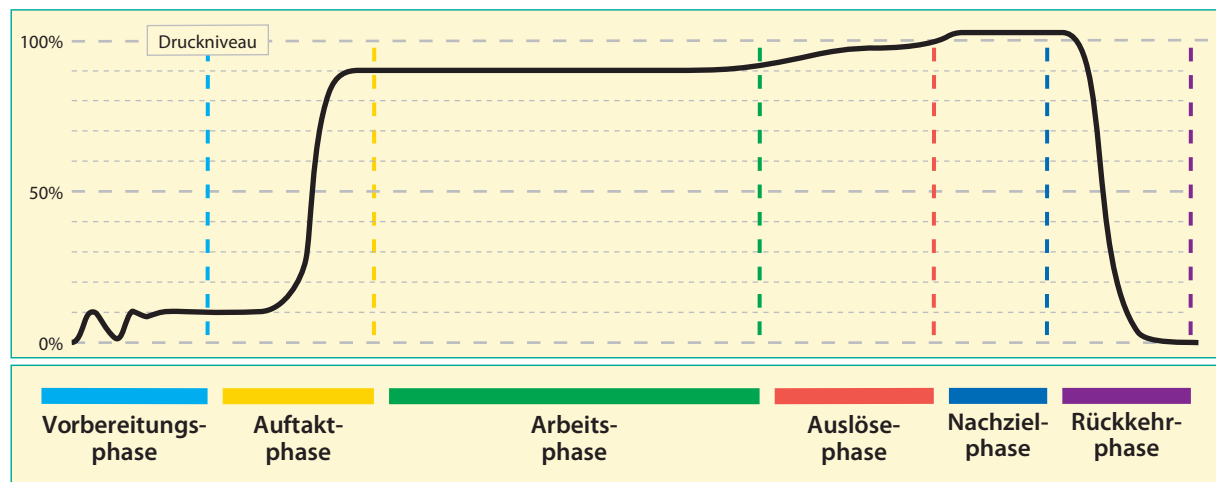
- Finger liegt am Abzug an

Die folgende Abbildung zeigt eine grafische Darstellung des Abzugsvorgangs in Bezug zu den sechs Bewegungsphasen.



Die folgende Abbildung zeigt den Kraft-Zeit-Verlauf (Druckverlauf) am Abzug in Bezug zu den sechs Bewegungsphasen.

Druckverlauf Luftpistole



Technikelement Gesamtkoordination

Gesamte Koordination auf einen Blick

Zeitphase	Atmung	Bewegung	Zielen	Abziehen
Vorbereitungsphase	mehrmals gleichmäßig ein- und ausatmen	Laden und Umfassen der Pistole	Ruheblick	Finger am Zügel
Auftaktphase	tief einatmen	Pistole anheben	Blick auf Visierung	Finger am Zügel
	1. Atempause	Pistole anhalten	Korn mittig in Kimme einrichten	Finger am Zügel
	ruhiges Ausatmen	Pistole herabführen bis auf Scheibe	Handrücken oder Kimme	Druck erhöhen
	verlängerte Atempause	Pistole bleibt stehen	Blick auf Visierung	Druckpunktnahme
Arbeitsphase	ruhiges Einatmen (Bauchatmung)	Pistole bleibt stehen	Blick auf Visierung	Druck halten
	kurze Atempause	Pistole bleibt stehen	Blick auf Visierung	Druck erhöhen
	ganz langsam ausatmen	Pistole in den Halteraum führen	Korn beobachten	Druck aktiv erhöhen
Auslösephase	Atmung stoppen	Pistole anhalten	Korn fixieren	Schuss auslösen
Nachzielphase	nicht atmen	Pistole halten	Korn fixieren	Finger in Endposition, Druck halten
Rückkehrphase	atmen	Pistole senken	Auge begleitet Arm	Finger entspannen, damit am Zügel bleiben

Hinweis:

Anregungen zur Umsetzung findest du in den Methodenkarten am Ende des Kapitels „D-1.G Technik Luftpistole“. Die dort beschriebenen Beispiele sind in leicht abgewandelter Form auch für den Pistolen-Ausbilder anwendbar und können beliebig für weitere Ausbildungsziele variiert werden.

Fragenkatalog Technik Luftpistole

Anschlagsaufbau

1. Wie lauten die Anforderungen für einen optimalen Anschlag?
2. Erkläre den Begriff „Äußerer Anschlag“.
3. Von welchen körperlichen Voraussetzungen ist der Äußere Anschlag abhängig?
4. Erkläre den Begriff „Innerer Anschlag“.
5. Welche Voraussetzungen braucht ein Schütze zum Erarbeiten eines Inneren Anschlages?
6. Definiere den Begriff „Steiler Anschlag“ und beschreibe die Ausrichtung des Körpers zur Scheibe.
7. Wie stehen die Füße in Bezug zur Scheibe?
8. Wie wird der Kopf gehalten und warum?
9. Wie wird die Pistole in die Hand eingesetzt?
10. Wie wird die Anschlagskontrolle durchgeführt?

Bewegungsablauf

1. Wie heißen die Bewegungsphasen beim Schießen mit der Luftpistole?
2. Welche Zeiträume umfassen die sechs verschiedenen Phasen?
3. Welches sind die Arbeitsinhalte in der jeweiligen Phase?

Atmung

1. Welche drei Aufgaben hat die Atmung im Pistolenschießen?
2. Beschreibe die Technik der Doppelatmung.

Zielen

1. Aus welchen Elementen besteht die Visiereinrichtung?
2. Wie beschreibt man die Visierlinie?
3. Wie beschreibt man das optimale Zielbild für den Anfänger und wie sollte es sich weiterentwickeln?
4. Welche Zielhilfsmittel dürfen entsprechend der Sportordnung Teil 2 verwendet werden?
5. Wodurch können Zielfehler entstehen?

Abziehen

1. Beschreibe einen technisch korrekten Abzugsvorgang.
2. Beschreibe die Aufgabe des Abzugsfingers beim Abziehen.
3. Beschreibe den idealen Kraft-Zeitverlauf (Druckverlauf) am Abzug.
4. Fertige eine Tabelle zur Gesamtkoordination an, die die Technikelemente zu den einzelnen Bewegungsphasen in Bezug setzt.