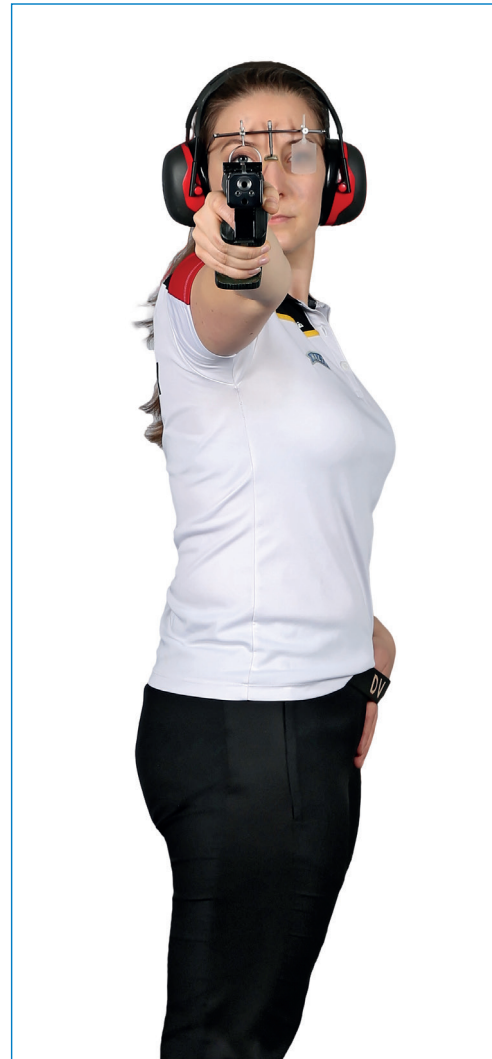


Technikmodell Sportpistole Duell

Das Duellschießen ist eine dynamische Disziplin, die eine hohe Körperspannung erfordert. Im Rhythmus von sieben Sekunden halten und drei Sekunden schießen werden in sechs Serien jeweils fünf Schuss abgegeben. Der Arm erwartet die Scheibe in der 45-Grad-Fertig-Stellung.



Anschlag Sportpistole Duell von vorn betrachtet



Schussarm und Schulterachse befinden sich nahezu auf einer Linie.

Bei der Vermittlung des Technikmodells Sportpistole Duell unterscheidet man zwei Bereiche:

1. Anschlagsaufbau,
2. Bewegungsablauf und Technikelemente.

Die Technikelemente sind:

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

Anschlagsaufbau

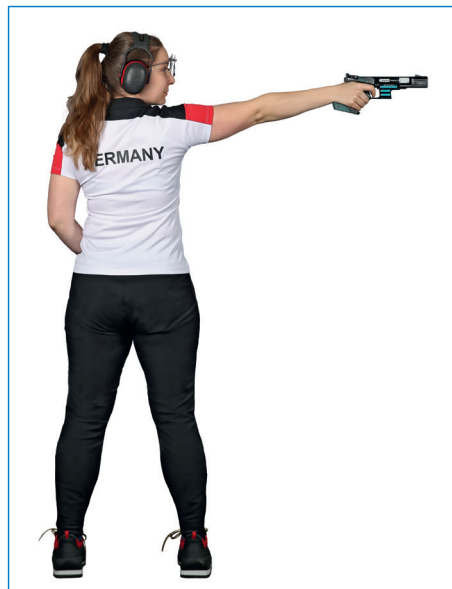
Der Anschlag unterscheidet sich nicht oder nur wenig vom Präzisionsan-schlag. Lediglich die Fußstellung kann etwas breiter sein. Allerdings ist beim Duellschießen eine höhere Körperspannung erforderlich und die Pistole wird etwas fester angefasst.



Anschlag Sportpistole Duell von verschiedenen Seiten betrachtet



In der Praxis ist aufgrund der enormen Schallbelastung das Tragen eines Gehörschutzes unerlässlich.



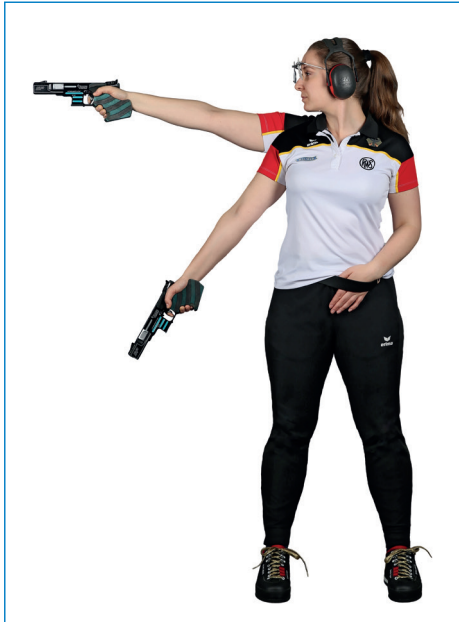
Körperhaltung

Für die bestmögliche (aufrechte!) Körperhaltung gelten folgende Kriterien:

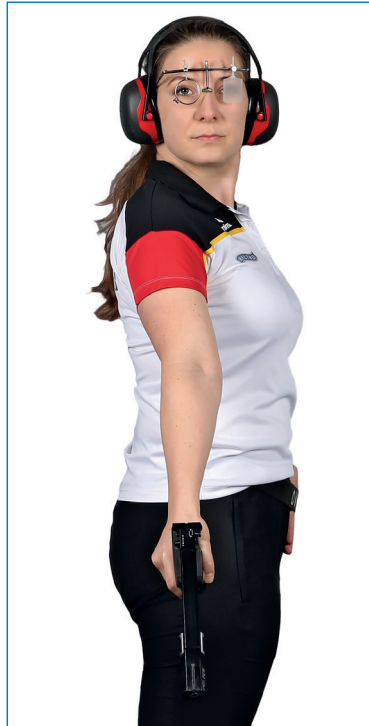
- Der Oberkörper und die Hüfte bleiben während der Aufwärtsbewegung des Schussarmes fixiert.
- Das Heben der Pistole geschieht nur mit dem Arm.
- Der Winkel zwischen der Schulter und dem die Pistole führenden Arm bleibt immer gleich.

Armhaltung

- Der Schießarm wird vor der Scheibendrehung in der vorgeschriebenen Kleiner-gleich-45-Grad-Fertig-Stellung gehalten.
- Der nicht schießende Arm ist wie beim Präzisionsschießen im Bund oder am Gürtel fixiert.



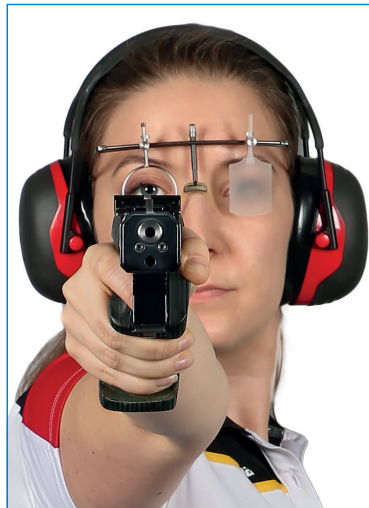
Der Bewegungsradius des Schussarms (o.)
Die Fertig-Stellung (r.)



Kopfhaltung

- Der Kopf ist aufrecht und gerade.
- Die Augen blicken problemlos über die Visierlinie.
- Das nicht zielende Auge ist lichtdurchlässig abgedeckt.

Haltung des Kopfes und Stellung des zielenden Auges von vorn betrachtet



Technikelemente und Bewegungsablauf

Der Bewegungsablauf des Duellschießens ist durch die vertikale Bewegung des Schussarmes von unten nach oben geprägt.



Bildfolge zur Verdeutlichung des Bewegungsablaufs

Wir teilen den Bewegungsablauf des Duellschießens in sechs Phasen ein:

1. Vorbereitungsphase,
2. Reaktionsphase,
3. Beschleunigungsphase,
4. Verzögerungsphase,
5. Auslösephase,
6. Nachzielphase,
7. Rückkehrphase.

Die einzelnen Phasen gehen so weich ineinander über, dass die Pistole ruhig und kontrolliert in den Halteraum geführt wird.



Der Oberkörper bleibt in allen Bewegungsphasen fixiert.

1. Vorbereitungsphase

1.1 Vorbereitungszeit vor Beginn der Serie

- eine Minute Zeit zum Laden der Pistole und für die gedankliche Bearbeitung des gesamten Bewegungsablaufs oder einzelner Phasen (Ritual)

1.2 Unmittelbare Vorbereitungsphase

- Zeit zwischen der Einnahme der Fertighaltung und der Scheibendrehung/dem Wechsel von Rot auf Grün einer elektronischen Anlage
- Kleiner-gleich-45-Grad-Armhaltung
- Beibehalten der Spannung
- Druckpunktnahme

2. Reaktionsphase

Die Reaktionsphase ist die Zeit zwischen der Scheibendrehung/dem Wechsel von Rot auf Grün einer elektronischen Anlage und dem Beginn des Hebens der Pistole. Sie sollte so kurz wie möglich gehalten werden und etwa 0,2 Sekunden dauern.

3. Beschleunigungsphase

Darunter versteht man die Phase, in der die Pistole zügig angehoben wird. Sie beginnt mit dem Start der Bewegung, endet mit deren größter Geschwindigkeit und dauert etwa 0,6 Sekunden.

4. Verzögerungsphase

In dieser Phase wird die Pistole abgebremst und in den Halteraum geführt. Sie beginnt mit der größten Geschwindigkeit, endet mit dem Beginn der Ruhephase und dauert etwa 1,0 Sekunden.

5. Auslösephase

Während der Auslösephase steht die Pistole im Halteraum. Sie beginnt mit dem Stopp der Bewegung, endet mit dem Schuss und dauert etwa 1,0 Sekunden.

6. Nachzielphase

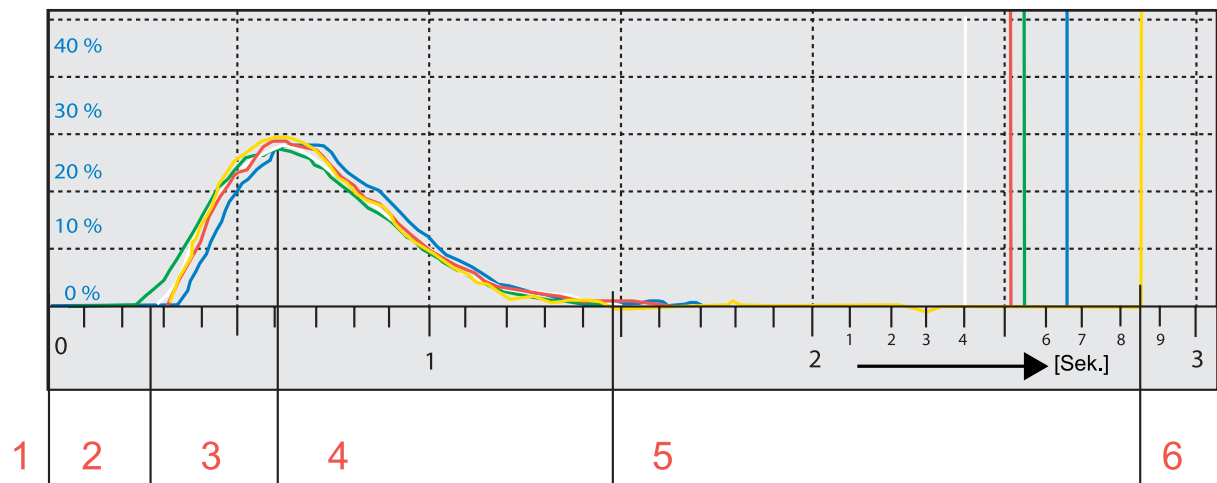
Der Schütze fixiert weiter das Korn (Nachzielen) hält die Pistole im Anschlag und behält die Körperspannung bei. Die Nachzielphase beginnt unmittelbar nach dem Schuss und dauert etwa 1,0 Sekunden.

7. Rückkehrphase

Sie beginnt, unter Beibehalten der Körperspannung, mit der kontrolliert geführten Bewegung des Schussarms nach unten und endet mit dem Erreichen der Kleiner-gleich-45-Grad-Fertig-Stellung.

Bewegungsablauf in den einzelnen Phasen

Die folgende Abbildung zeigt die graphische Darstellung eines Geschwindigkeit-Zeit-Verlaufs von fünf Schüssen in der Überlagerung.



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

In der Disziplin Sportpistole Duell findet sie vor und zwischen den Schüssen einer Serie statt. Dabei gibt es Unterschiede, je nachdem ob auf elektronische oder manuelle Anlagen geschossen wird. Der zeitliche Abstand zwischen den Serien ist bei Wettkämpfen „auf Elektronik“ wesentlich kürzer als auf manuelle Anlagen. Laut Wettkampffregel muss die Zeit zwischen den Serien aber mindestens eine Minute betragen. Der Schütze passt seine Atmung an die Bedingungen an.

Unterstützung der Schießtechnik

Der Atemrhythmus zwischen den einzelnen Schüssen einer Serie muss individuell erarbeitet werden und sollte immer gleich sein (WK, KWK, Training).

In der Lademinute und in der Fertigstellung ist die Atmung für den Schützen ein Zeitmessgerät. So wird er von der Drehung der Scheibe/dem Wechsel von Rot auf Grün einer elektronischen Anlage nicht überrascht und kann schneller reagieren.

Atemtechnik

- Der Schütze gestaltet die Lademinute so, dass er beim Kommando „Achtung!“ im Halteraum steht.
- Mit dem Kommando „Achtung“ atmet der Schütze langsam aus und führt die Pistole im gleichen Tempo in die Fertig-Stellung. Danach atmet er noch ein- bis zweimal (individuell erarbeiten).
- Die Drehung der Scheibe (grünes Licht) erwartet er im ausgeatmeten Zustand.
- Sobald sich die Scheibe dreht oder das rote Licht erlischt (Elektronik), atmet er mit dem Heben des Armes ein und unterbricht die Atmung mit dem Erreichen des Halteraums.
- Nach dem Schuss und dem Nachzielen atmet der Schütze langsam aus und führt dabei die Pistole zurück in die Fertig-Stellung.
- In der Fertig-Stellung wird individuell ein- bis zweimal ein- und ausgeatmet, so dass kurz nach der Ausatmung die Scheibe wieder sichtbar wird (grün) – hier dient die Atmung als Zeitgeber.
- Um das Sauerstoffdefizit während der Serie auszugleichen, atmet der Schütze nach der Serie mehrmals verstärkt ein- und aus. Anschließend atmet er wieder normal und steuert je nach Befinden die Erregung mit entsprechender Ein- und Ausatemtechnik.

Atmung in der Fertig-Stellung

Wie oft in der Fertig-Stellung geatmet wird, hängt von folgenden Faktoren ab:

- wie lang der Schütze nach dem Schuss nachzielt,
- wie langsam er die Pistole in die Fertig-Stellung zurückführt,
- wie langsam er im Erregungszustand atmen kann.

Je nach Ausprägung der genannten Voraussetzungen kann in der Fertig-Stellung ein langer, ein normaler oder ein kurzer Atemzug optimal sein..

Wichtig ist, dass der im Training eingeübte individuelle Atemrhythmus im Wettkampf unter Erregung beibehalten werden kann.

Erregungssteuerung

Beim Duellschießen wird die Erregung jeweils zwischen den Serien, aber auch in der Fertig-Stellung zwischen den einzelnen Schüssen gesteuert.

Ruhiges und tiefes Atmen in den Bauch kann das Erregungsniveau senken. Schnelle, kurze Atemzüge erhöhen das Erregungsniveau; sie können aktivieren. Deshalb ist es sinnvoll, zwischen den einzelnen Schüssen einer Serie eher ruhig in den Bauch zu atmen.

Atmung in den einzelnen Phasen

Vorbereitungsphase

- individuell atmen
- die Scheibe/das Lichtsignal im ausgeatmeten Zustand erwarten

Reaktionsphase

- zügig einatmen

Beschleunigungsphase

- zügig einatmen

Verzögerungsphase

- leicht einatmen

Auslösephase

- verlängerte Atempause

Nachzielphase

- nicht atmen

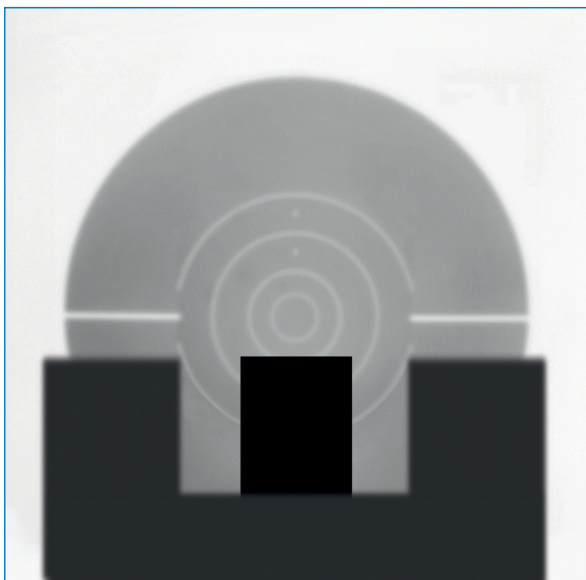
Rückkehrphase

- ausatmen

Technikelement Zielen

Zielen heißt: Der Schütze richtet die Pistole mithilfe seines Auges und der Visierung so auf den Spiegel ein, dass er das Scheibenzentrum mit größtmöglicher Genauigkeit trifft.

Bei optimalem Zielbild (= Führungsgröße für das Auslösen) wird, wie mit der Luftpistole und der Sportpistole-Präzision, der Schuss ausgelöst. Allerdings gibt es hier noch die Zeitbegrenzung von drei Sekunden. Deshalb muss der Schütze das optimale Zielbild zügig erreichen.



Zielbild Sportpistole Duell

Der Halteraum liegt beim Duellschießen auf der neuen Scheibe in der 10 tief, mittig zwischen den beiden weißen Lichtstrichen. Die weißen Striche der Scheibe „sitzen“ optisch auf der Visierung auf. Zwischen der Visierung und den Strichen ist ein schmaler schwarzer Zwischenraum.

Der Blick ist auf dem Korn, der Spiegel dahinter wird unscharf gesehen. In der Fertig-Stellung ist das Korn noch nicht in der Kimme zu sehen (Feinkorn).

Bei festem Handgelenk wird das **Feinkorn** in der Aufwärtsbewegung zu **gestrichen Korn**. Korn und Kimme liegen dabei optisch auf einer Höhe.

Zielvorgang

Während der Vorbereitungszeit richtet der Schütze die Pistole im Halteraum ein. Dabei ist der Kopf aufrecht fixiert.

Beim Senken die Pistole in die Fertig-Stellung kann der Blick die Pistole begleiten. Der Kopf bleibt dabei aufrecht.

Während der Fertig-Stellung nimmt das Auge einen Ruheblick im vorderen Bereich der 25-m-Anlage ein (z. B. am Scheibenfuß).

Die Konzentration ist auf die Scheibe oder die Ampel (Rot) gerichtet.

Sobald sich die Scheibe öffnet oder das rote Licht erlischt, wird der Schussarm nach oben geführt. Dabei blickt das Auge der Visierung entgegen.

Das Auge erfasst die Visierung während der Aufwärtsbewegung und fixiert sofort das Korn (Beginn der Verzögerungsphase) – bis zum Brechen des Schusses.

Nach dem Schuss bringt der Schütze Kimme und Korn wieder in Übereinstimmung und führt anschließend die Pistole zurück in die Fertig-Stellung.

Zielen in den einzelnen Phasen

Vorbereitungsphase

- im Halteraum Blick auf das Korn, danach Ruheblick in der Nähe des Scheibenfußes

Reaktionsphase

- Ruheblick

Beschleunigungsphase

- Das Auge geht der Pistole entgegen.

Verzögerungsphase

- Das Auge fixiert das Korn.

Auslösephase

- Das Auge fixiert das Korn.

Nachzielphase

- Das Auge fixiert das Korn.

Rückkehrphase

- Das Auge kann die Pistole ein Stück begleiten, dabei bleibt der Kopf fixiert.

Technikelement Abziehen

Optimales Abziehen bedeutet, den Druck auf den Abzug so zu erhöhen, dass die Pistole beim Auslösen des Schusses nicht aus ihrer Lage gebracht wird.

Dabei drückt der Zeigefinger mit dem ersten Fingerglied parallel zur Visierlinie geradlinig auf die Mitte des Abzugszüngels. Das zweite Fingerglied berührt die Pistole nicht.



Position des Abzugsfingers am Zügel

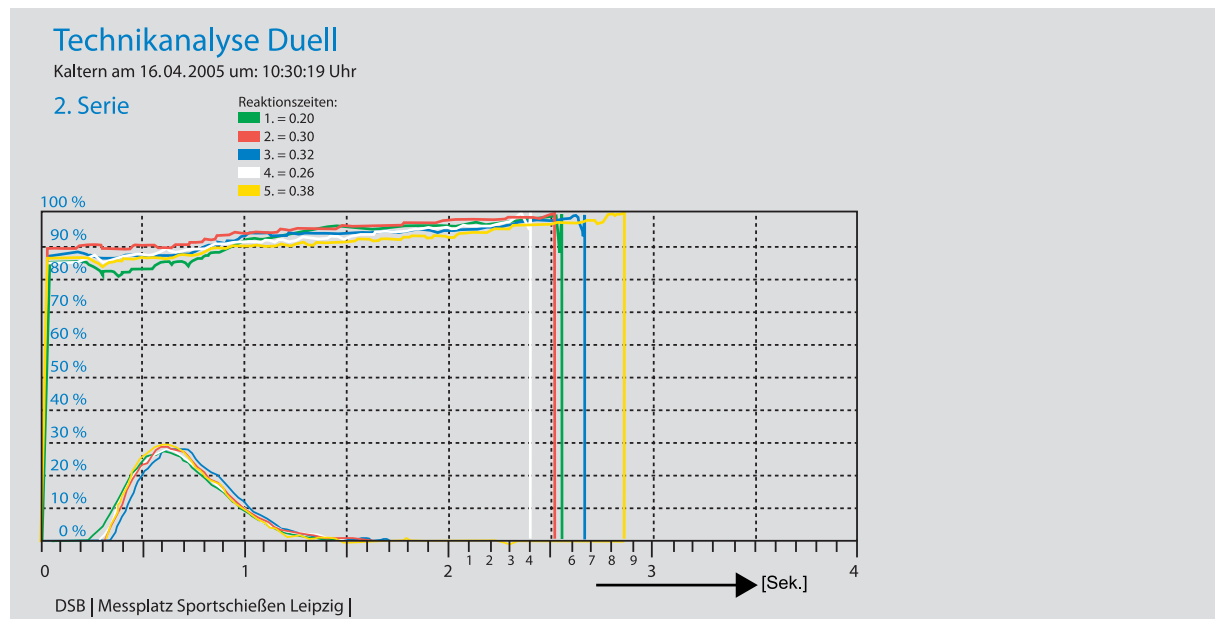
Druckverlauf

Die aktive Druckpunktnahme geschieht in der Fertig-Stellung etwa zwei Sekunden vor der Scheibendrehung/dem Erlöschen des roten Lichts und damit während oder nach der Ausatmung.

Mit der Aufwärtsbewegung verstärkt der Schütze den Druck so weit, dass er im Halteraum bei Erkennen des optimalen Zielbildes den Schuss auslösen kann, ohne die Pistole aus ihrer Lage zu bringen.

Beim Nachzielen wird der Druck erst gehalten, danach lässt der Finger den Abzug in die Ausgangsposition zurück und bleibt am Zügel liegen.

Die folgende Abbildung zeigt eine graphische Darstellung von fünf Kraft-Zeit-Verläufen (Druckverläufe) am Abzug in der Überlagerung. Der untere Teil der Abbildung zeigt die dazu gehörenden Geschwindigkeitskurven der fünf Schüsse.



Abziehen in den einzelnen Phasen

Vorbereitungsphase

- Druckpunktnahme

Reaktionsphase

- Druck halten

Beschleunigungsphase

- Druck verstärken

Verzögerungsphase

- Druck verstärken

Auslösephase

- Schuss auslösen

Nachzielphase

- Druck kurz halten, danach Abzug entspannen

Rückkehrphase

- Finger am Zügel

Technikelement Gesamtkoordination

Phasen	Atmung	Bewegung	Zielen	Abziehen
vor der Serie	<i>mehrmals gleichmäßig ein- und ausatmen</i>	<i>Trockenanschläge</i>	<i>Blick auf das Korn</i>	<i>Finger am Zügel</i>
Vorbereitungsphase	<i>tief einatmen</i>	<i>Pistole in den Halteraum führen</i>	<i>Blick auf das Korn</i>	<i>Finger am Zügel</i>
	<i>langsam ausatmen</i>	<i>45-Grad-Fertigstellung, Spannung halten</i>	<i>Ruheblick</i>	<i>Druckpunkt-nahme</i>
Reaktionsphase <i>ca. 0,2 Sek.</i>	<i>zügig einatmen</i>	<i>schnell reagieren</i> <i>Bewegung starten</i>	<i>Ruheblick</i>	<i>Druck halten</i>
Beschleunigungsphase <i>ca. 0,6 Sek.</i>	<i>weiter einatmen</i>	<i>Pistole beschleunigend anheben</i>	<i>Auge geht der Visierung entgegen</i>	<i>Druck verstärken</i>
Verzögerungsphase <i>ca. 1,0 Sek.</i>	<i>Einatmen langsam stoppen</i>	<i>Pistole bremsend weiter anheben</i>	<i>Korn fixieren</i>	<i>Druck verstärken</i>
Auslösephase <i>ca. 1,0 Sek.</i>	<i>Atmung halten</i>	<i>Pistole im Halteraum stoppen</i>	<i>Korn fixieren – Zielbild erfassen</i>	<i>Schuss auslösen</i>
Nachzielphase <i>ca. 1,0 Sek.</i>	<i>Atmung halten</i>	<i>Pistole im Halteraum kontrollieren</i>	<i>Korn fixieren – Nachzielen</i>	<i>Druck halten entspannen</i>
Rückkehrphase <i>ca. 1-3 Sek.</i>	<i>langsam ausatmen</i>	<i>Pistole herabführen, Spannung halten</i>	<i>Blick kann Pistole nach unten folgen</i>	<i>Finger am Abzug</i>

Hinweis:

- ☞ Anregungen zur Umsetzung findest du in den Methodenkarten am Ende des Kapitels „D/Ü-1.G Technik Schwerpunkt Kleinkalibergewehr“ (Seite 297 ff.). 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 Sportpistole Duell

Anschlagsaufbau

1. Wie lauten die Anforderungen an einen optimalen Duellanschlag?
2. Wie stehen die Füße in Bezug zur Scheibe und warum?
3. Warum muss die Pistole fester gehalten werden als bei der Luftpistole?
4. Wie wird der Kopf gehalten und warum?
5. Wie wird die Anschlagskontrolle durchgeführt?

Bewegungsablauf

1. Nenn die sieben Bewegungsphasen beim Schießen mit der Sportpistole.
2. Welche Zeiträume umfassen die sieben verschiedenen Phasen?
3. Welche Arbeitsinhalte gehören zu welcher Phase?

Atmung

1. Welche drei Aufgaben hat die Atmung im Duellschießen?
2. Erklär die spezielle Atemtechnik im Zeitverlauf des Duellschießens.
3. Wie wird in der Fertig-Stellung geatmet?
4. Wie kann ich im Duell-Programm meine Erregung drosseln?

Zielen

1. Wie sieht das optimale Zielbild im Duellschießen aus?
2. Was bedeutet der Begriff „Lichthöfe“?
3. Was bedeutet der Begriff „Kontrollweiß“?
4. Wodurch entstehen Zielfehler?
5. Beschreib den Zielvorgang im Verlauf der sieben Bewegungsphasen.

Abziehen

1. Beschreib einen technisch korrekten Abzugsvorgang.
2. Beschreib den idealen Druckverlauf (Kraft-Zeitverlauf) am Abzug beim Duellschießen im Verlauf der sieben Bewegungsphasen.
3. Fertig eine Tabelle zur Gesamtkoordination an, die die Technikelemente zu den einzelnen Bewegungsphasen in Bezug setzt.