SURVIVAL KIT

- DAS LUFTGEWEHRSCHIEßEN

© Deutsche SchützenJugend



Vorwort

Die folgende Präsentation dient im Zuge des Survival KITs für Vereine als Grundlage dafür, Schützen das Luftgewehrschießen auf einem einfachen Niveau zu erklären. Dadurch soll der Zugang zum Sportschießen für jene, die in diesem Gebiet noch nicht so viel Erfahrung haben, vereinfacht werden.

Wichtig zu beachten ist, dass jeder Schütze einen anderen Körper und somit unterschiedliche Vorraussetzungen mitbringt. Aus diesem Grund sollte auf das Wohlbefinden des Schützen umso mehr geachtet werden.

In dieser Präsentation werden Disziplinen rund um das Luftgewehrschießen behandelt. Bei anderen Disziplinen kann es zu Abweichungen kommen.

GLIEDERUNG

01 ALLGEMEINES

02 DAS LUFTGEWEHR

03 DIE AUSRÜSTUNG

04 ÄUßERER ANSCHLAG



GLIEDERUNG

05 INNERER ANSCHLAG

06 TECHNIK

07 HÄUFIGE FEHLERQUELLEN

08 SCHIEßSPIELE



ALLGEMEINES

Allgemeines zum Luftgewehrschießen

Das Luftgewehrschießen ist eine olympische Präzisionssportart aus dem Bereich des Schießsports. Mit einem Luftgewehr wird aus einer Entfernung von 10m auf Zielscheiben geschossen. Ziel ist es, die genaue Mitte der Scheibe zu treffen.

Grundlegendes

- Luftgewehre mit Druckluftkartuschen werden als Sportgeräte verwendet
- Als Munition werden Diabolos, die meist aus Blei bestehen, verwendet
- Die 10 (mit Teiler: 10,9) ist der beste zu erzielende Schuss und hat einen Durchmesser von nur 0,5mm

Disziplinen

- Luftgewehr
- Luftgewehr Auflage
- Luftgewehr Mixed Team
- Luftgewehr Dreistellung

Allgemeines zum Luftgewehrschießen

Was trainiert man?

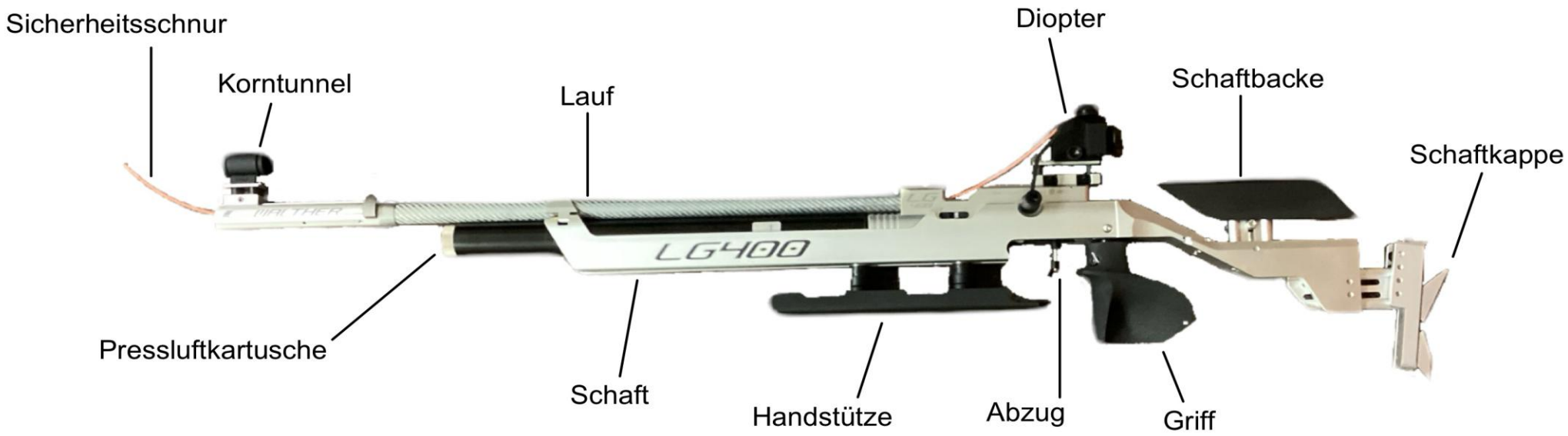
- Konzentration
- Ruhe
- Körperspannung
- Atemkontrolle
- Feinmotorik
- Mentale Stärke

Rechtliches

- Erlaubt ab 12 Jahren (mit polizeilicher Ausnahmegenehmigung früher)
- Erwerb eines Luftgewehrs ab 18 Jahren

DAS LUFTGEWEHR

Das Luftgewehr - Aufbau



DIE AUSRÜSTUNG

Die Ausrüstung & wofür sie wichtig ist

Allgemein

• Luftgewehr	➢ Sportgerät
• Blende	➢ Ziel kann mit offenen Augen besser anvisiert werden
• Diabolos	➢ Munition
• Schüttelbox	➢ Munition kann geordnet gelagert werden
• Stativ	➢ Gewehr muss nicht aus dem Anschlag genommen werden
• Gliedermaßstab	➢ Orientierung, um jedes Mal den optimalen Stand wiederzufinden
• Werkzeug	➢ Gewehr kann an den Schützen angepasst werden

Disziplinspezifisch

• Schießmatte	➢ Komfort beim Liegendschießen
• Kniendrolle	➢ Komfort beim Kniendschießen

Kleidung

• Schießjacke & -hose	➢ Sorgen für Stabilität
• Schießschuhe	➢ Sorgen für einen festen und stabilen Stand
• Schießhandschuh	➢ Bessere Gewichtsverteilung & Stabilität
• Abzugshandschuh	➢ Bessere Griffigkeit
• Schießriemen	➢ Bessere Stabilität beim Liegendschießen

ÄUßERER
ANSCHLAG

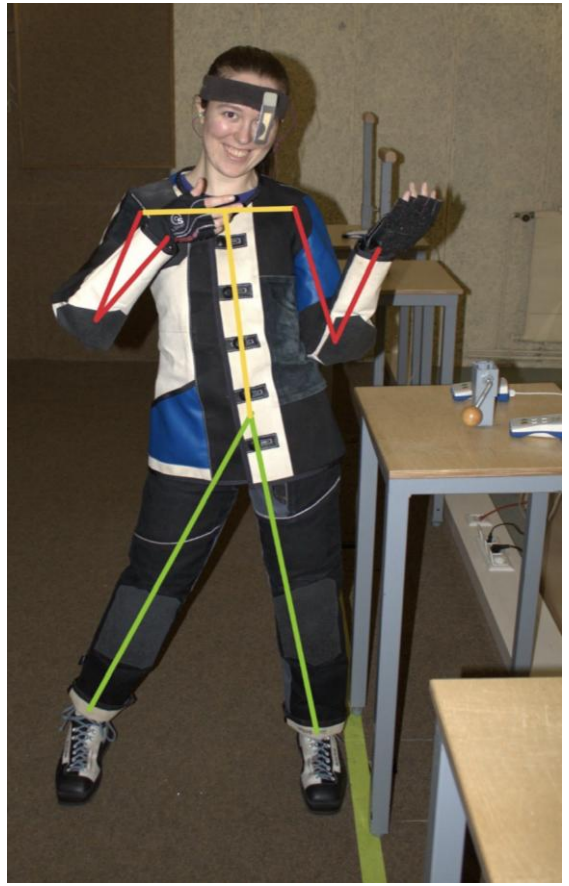
Äußerer Anschlag - Stehend

Vorbereitung

- Standmitte herausfinden
- Gliedermaßstab parallel zur Standmitte ausrichten (die Standmitte sollte später ungefähr in der Mitte des Fußes liegen)
- Sportgerät und weitere Ausrüstung an den Stand bringen und ggf. aufbauen

Aufbau

- Aufbau des äußeren Anschlags erfolgt immer von unten nach oben
- Füße stehen ungefähr parallel zueinander
- Rechter Fuß steht 2-3cm hinter dem linken
- Füße sind ungefähr schulterbreit auseinander
- Beine und Knie sind gerade



Äußerer Anschlag - Stehend

Aufbau

- Hüfte wird gerade in Richtung Ziel geschoben
- Schütze lässt den Oberkörper senkrecht zusammensacken
- Schultern sollten im Anschlag etwa auf gleicher Höhe sein
- Ellbogen des Stützarms wird auf einen festen Punkt am Körper gesetzt (immer an dieselbe Stelle)
- Schaftkappe wird am Oberarmansatz zwischen Schulter und Oberarmmuskel eingesetzt

- Schwerpunkt des Körpers liegt ca. in der Mitte des Körpers (etwas in Richtung des linken Fußes)
- Gewehr sollte über dem Körperschwerpunkt liegen
- Kopf wird nach links gedreht und auf der Schaftbacke abgelegt
- Ohren sollten auf gleicher Höhe sein





INNERER ANSCHLAG

Innerer Anschlag

Definition

- Physisches Gefühl für den Zustand der Muskelspannung im Anschlag
- Innerer Anschlag wird durch den äußeren Anschlag bestimmt
- Bestimmte Spannungs- und Dehnungszustände aller Rezeptoren im Körper

Ziel

- Bestmöglicher Schuss immer im gleichen Spannungszustand

Kontrollmöglichkeiten

- Abblenden
- Dunkle Umgebung
- Scattanlage

TECHNIK

Der Nullpunkt

Was ist der Nullpunkt?

Der Nullpunkt ist der Punkt, auf den der Schütze zielt, wenn er sich in einem entspannten Zustand im optimalen Anschlag befindet.

Nullpunktkontrolle

- Normal ins Ziel gehen
- Wenn man im Ziel ist, die Augen für ca. 3 Sekunden abwenden
- Wieder zum Ziel schauen
- Nach mehreren Wiederholungen ist eine Tendenz erkennbar

Korrekturmöglichkeiten

- Schütze bewegt sich mit den Füßen gleichmäßig (stehend)
- Schütze dreht sich mit dem ganzen Körper (kniend/liegend)
- Stützhand (stehend) oder Stützfuß (kniend) verändern
- Handstopp/Riemen verstellen (kniend/liegend)

Die Atmung

Die Atmung

Die Atmung stellt eine wichtige Komponente während des Ablaufes am Stand dar. Die ist wichtig, um ruhig zu bleiben und so den bestmöglichen Schuss erreichen zu können.

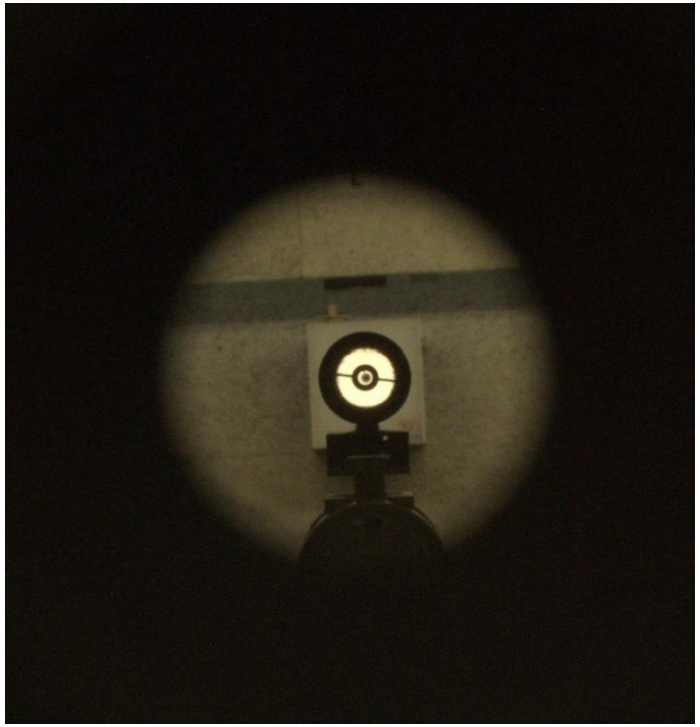
Wie atmet man wann?

- **Bauchatmung:** beim Einrichten & vor dem Schuss -> wirkt beruhigend
- **Immer flacher werdend:** während des Zielvorgangs -> niemals abrupt aufhören!
- **Komplett ausatmen:** NIEMALS!

Das Zielen

Das Zielen

- Abstand zwischen Auge und Diopter sollte ca. 3-5cm sein
- Beide Augen sollten geöffnet bleiben
- Auge, Diopter, Korntunnel, Ringkorn und Ziel sollten eine Linie bilden
- Optimaler Zielvorgang (vom Ausatmen bis zum Abdrücken) sollte maximal 8-10 Sekunden dauern



Nachhalten

- Wichtig, um ein Verreißen vorzubeugen oder Fehler anhand der Bewegung des Korntunnels analysieren zu können
- Ziel wird nach dem Abdrücken weitere 2-3 Sekunden anvisiert
- Abzug wird nach dem Abziehen weiterhin ein paar Sekunden am Anschlag gehalten
- **Wichtig:** „Knall“ bedeutet nicht, dass der Schuss bereits im Ziel angekommen ist!

HÄUFIGE FEHLERQUELLEN

Häufige Fehlerquellen & Korrektur

Verkrampfung des Stützarms oder Hohlkreuz

- Gewehr wackelt
- Korrektur: Ellenbogen ruht auf Hüfte oder Beckenknochen; entspannter & aufrechter Körper

Kopf wird nach unten gezogen oder geneigt, um zu zielen

- Verspannungen in Halswirbelsäule und ungenaues Zielen
- Korrektur: Schafthöhe anpassen

Verreißen oder ruckartiges Durchziehen des Abzugs

- Schüsse landen nicht in der Mitte
- Korrektur: Abzug langsam und gleichmäßig nach hinten ziehen; Abzugsfinger bewegt sich kontrolliert

Häufige Fehlerquellen & Korrektur

Körper dreht sich zur Scheibe

- Nach dem Lösen das Schusses zieht der Körper von der Scheibe weg
- Korrektur: Nullpunkt überprüfen

Nicht nachhalten

- Schuss wird verrissen
- Korrektur: Gewehr nach dem Abdrücken für ein paar Sekunden im Ziel lassen

SCHIEßSPIELE

Schießspiele – Das Schützen-Einmaleins

Zusätzliches Material:

- Papier & Stifte

Durchführung:

- Schütze sucht sich eine realistische Ringzahl aus dem kleinen Einmaleins aus, die geschossen werden soll
- Er schießt nun solange, bis er diese Ringzahl insgesamt 10 Mal geschossen hat
- Nach jedem Schuss wird die geschossene Ringzahl in einer Zeile vermerkt, bis die ausgesuchte Ringzahl geschossen wurde

Beispiel:

- Ausgesuchte Ringzahl: 9
- Erster Schuss: 10 -> wird in der ersten Zeile vermerkt
- Zweiter Schuss: 9 -> wird in der ersten Zeile vermerkt
- Nun macht man in der zweiten [dritten, vierten…] Zeile weiter
- Ist die 9 in der zehnten Zeile geschossen worden, ist das Spiel vorbei

Schießspiele – Einer gegen alle

Zusätzliches Material:

- Papier & Stifte

Durchführung:

- Ein Spieler wird ausgelost. Er schießt allein gegen den Rest
- Auf Kommando schießen alle einen Schuss
- Hat einer im Team eine höhere Ringzahl als der Einzelschütze, geht der Punkt an das Team
- Hat niemand im Team eine höhere Ringzahl als der Einzelschütze, bekommt dieser dem Punkt

Beispiel:

- Der Einzelschütze schießt eine 9,8; das Team eine 8,9; eine 10,0 und eine 9,6 -> der Punkt geht an das Team
- Der Einzelschütze schießt eine 10,2; das Team eine 8,9; eine 7,6 und eine 9,2 -> der Punkt geht an den Einzelschützen


11 12 13 14 15 16 17 18
VIELEN DANK
WIR HOFFEN, DASS ES HILFREICH FÜR EUCH IST !