SURVIVAL KIT

- PISTOLE SCHIEßEN FÜR ANFÄNGER

© Deutsche Schützen Jugend



Vorwort

Die Präsentation dient lediglich als Orientierung um es Vereinen zu ermöglichen, Pistole schießen auf einem einfachen Niveau zu erklären. Die Präsentation soll dafür sorgen, dass der Zugang zum Sportschießen einfacher wird. Jeder Mensch hat einen anderen Körper und andere Voraussetzung, deshalb kommt es zu Abweichung vom Optimum. Schmerzen sollten beim Pistole schießen nie einfach so hingenommen werden. Die Präsentation bezieht sich auf die Luftpistole, zu anderen Disziplinen kann es Abweichungen geben.

GLIEDERUNG

01 ANSCHLAGSPOSITION

02 ZIELBILD

03 ATMUNG

04 ZUSÄTZLICHES TRAINING

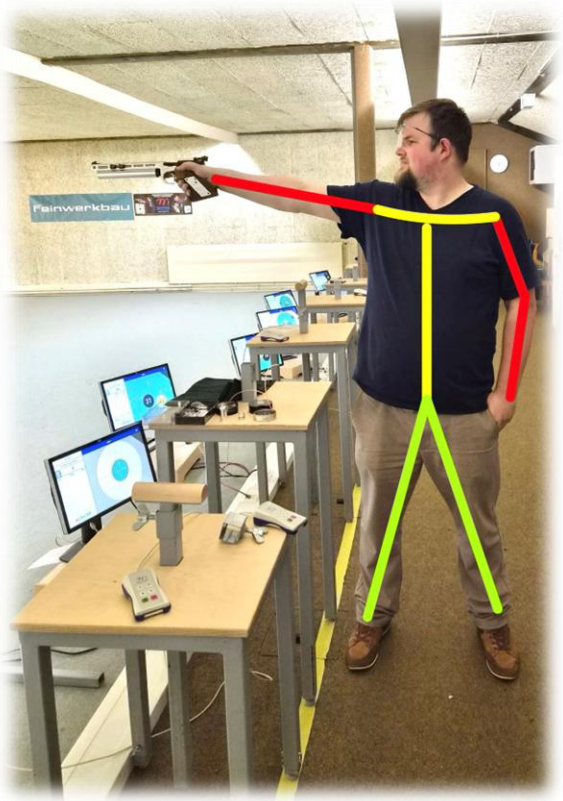
05 POTENZIELLE FEHLERQUELLEN



ANSCHLAGSPOSITION

Anschlagsposition für Pistole

- Die Füße stehen schulterbreit, das Gewicht ist gleichmäßig auf beiden Füßen verteilt.
- Als Rechtsschütze zeigt die rechte Schulter zum Ziel, als Linksschütze entsprechend andersherum.
- Es ist wichtig, dass die Hüfte nicht verdreht wird.
- Die Füße stehen in der Regel parallel zur Scheibe, sofern die Hüfte grade bleibt.
- Die Starke Hand hält das Sportgerät.
- Der Haltearm bleibt gerade beim auf die Scheibe gehen.
- Es ist wichtig, dass der Körper aufrecht bleibt.





Pistole Auflage schießen

- Für Einsteiger empfehlen wir, die Pistole aufzulegen
- Hierfür wird der Handgriff aufgelegt
- Man kann damit das Zielen und abziehen üben ohne dass sich die Armkraft auf das Schießen auswirkt



ZIELBILD

Zielbild

- Bei der Pistole gibt es Kimme und Korn. Diese dienen zum Zielen
- Man zielt unterhalb des schwarzen Kreises
- Der Abstand links und rechts zwischen Kimme und Korn ("Lichthöfe") sollte denselben Abstand haben, wie Kimme und Korn zum Schwarzen Punkt



Zielbild

- Bei der Pistole gibt es Kimme und Korn. Diese dienen zum Zielen

- Der Abstand links und rechts zwischen Kimme und Korn ("Lichthöfe") sollte denselben Abstand haben, wie Kimme und Korn zum Schwarzen Punkt

- Im Zielvorgang sollte das Korn fokussiert werden, sodass man dieses scharf sieht.



ATMUNG

Atmung

- Erst wird in den Bauch eingeatmet, dabei wird die Pistole angehoben bis sie über der Scheibe steht.
- Beim Ausatmen wird die Pistole abgesenkt, bis das gewünschte Zielbild erreicht ist.
- Jetzt wird der Schuss abgegeben.

Doppelatmung (für Vertiefung)

- Erst wird in den Bauch eingeatmet, dabei wird die Pistole angehoben bis sie über der Scheibe steht.
- Beim Ausatmen wird die Waffe langsam gesenkt, bis zur Oberkante der Scheibe. (Ab diesem Punkt kann der Druckpunkt genommen werden)
- Jetzt wird nochmal eingeatmet, hierbei hebt und senkt sich die Pistole nicht.
- Beim Ausatmen langsam runtergehen bis zum optimalen Zielbild. (Ab hier kann mit dem Zielen angefangen werden)
- Dann wird der Schuss abgegeben und nachgezielt.

ZUSÄTZLICHES TRAINING

Halteübung

- Halteübungen für Zuhause helfen die Muskeln im Haltearm aufzubauen.
- Hierfür nimmt man eine Wasserflasche, die ca. das Gewicht von einem Kilo hat und übt diese möglichst lange mit dem Haltearm hochzuhalten.
- Es eignen sich auch allgemein Übungen, welche die Unterarmmuskulatur stärken.



POTENZIELLE FEHLERQUELLEN

Potenzielle Fehlerquellen

- Die hier angegebenen Fehlerquellen sind verallgemeinert, das heißt, dass die Position eines Treffers auch andere Gründe haben kann.
- Hochschuss: Unbewusstes zurückziehen der Pistole
- Tiefschuss: nicht nachgezielt
- Linksschuss trotz Drehen: Abzugsfinger zieht schief ab oder der Griff ist zu klein
- Rechtsschuss / Rechtshochschuss trotz Drehen: Daumen wird zu kräftig an den Griff gepresst
- Hochschuss links: Pistole wird nach links verkanntet
- Tiefschuss links: ruckartiges Abziehen
- Tiefschuss rechts: zu starkes Drücken der Haltefinger an den Griff
- Senkrechte Streuung : Mangelnde Haltekraft, falsche Grundstellung, verreißen der Pistole, falsche Atemtechnik
- Waagerechte Streuung: instabile Armhaltung, zu breite Fußstellung


VIELEN DANK
WIR HOFFEN, DASS ES HILFREICH FÜR EUCH IST!