



Schützenverein Adliswil

Theorie zum sportlichen Schiessen

Version 6.0

März 2023

Inhaltsverzeichnis

1	Einführung	3
2	Das sportliche Pistolenschiessen	4
3	Steckbrief der Sportpistole	5
4	Die Sicherheit	7
5	Die Schiesstechnik	8
6	Fehler vermeiden	14
7	Die Scheiben	17
8	Muskelschulung und Organschulung	20
9	Das Training	26
10	Zusätzliche Tipps fürs Training	29
11	Checkliste Vorbereitungen	30
12	Checkliste für den Präzisionsschuss	31
13	Schützen-Wörterbuch	32

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser

Dieses Buch hat das Ziel, ein Nachschlagewerk zu sein. Schiessen ist ein komplexer Sport, manchmal helfen diese Informationen zurück zu besseren Resultaten. Dieses Buch beleuchtet viele Aspekte – blättere einfach durch und versuche das eine oder andere ins Training mitzunehmen.

Dieses Buch fokussiert sich auf Kleinkaliber-Pistolen. Aber natürlich kann auch mit Luftpistolen, Grosskalibern (z.B. 9mm), Armbrüsten oder Pfeilbogen sportlich geschossen werden. Der grösste Teil der Theorie funktioniert bei all diesen Disziplinen und ich empfehle, diese Alternativen auch mal auszuprobieren.

Gestatte mir bitte, in diesem Theoriebuch mehrheitlich die männliche Form zu verwenden. Frauen sind ausgezeichnete Schützinnen und bringen locker dieselben Resultate wie Männer. Ich möchte einfach nur die Texte etwas vereinfachen und damit die Leserlichkeit verbessern, damit dieser Stoff besser bei Dir ankommt.

Und nun wünsche ich viel Spass beim Schiessen!

Matthias König
Frühling 2023

1 Einführung

**Herzlich Willkommen beim sportlichen Schiessen,
einer wundervollen Sportart.**

Ziel des Sportschiessens ist es, die Mitte einer Schiessscheibe, durch Einklang von Körper (statischem Aufbau und Körperbeherrschung) und Geist (innere Ruhe und Kontrolle von äusseren Einflüssen), zu treffen. Dies erfordert Training, sowohl körperliches als auch mentales.

Das Sportschiessen hat insbesondere in Europa eine lange Tradition. Das Schützenwesen geht auf die Bürgerwehren der Städte zurück. In Mitteleuropa gibt es zum Beispiel bereits seit dem Mittelalter Schützengilden. Davon zeugt unter anderem das berühmteste Bild des niederländischen Malers Rembrandt, Die Nachtwache von 1642, welches die Amsterdamer Bürgerwehr darstellt, eine Schützengilde. Der erste bezeugte Schützenwettbewerb wurde aber bereits 1442 in Zürich abgehalten. Das sportliche Schiessen ist seit 1896 ein Bestandteil des olympischen Programms.

Das Sportschiessen wird in der Regel nach der Art der Waffe unterteilt:

- Bogen
- Armbrust
- Gewehr
- Pistole / Revolver

Obwohl sowohl Bogen als auch Schusswaffen lebensgefährliche Verletzungen verursachen können, ist Sportschiessen ein ungefährlicher Sport, da ein Schiessbetrieb nur nach bewährten und strengen Sicherheitsregeln und nur auf zugelassenen Schiessständen unter ständiger Aufsicht stattfinden darf.

Eine wichtige Auszeichnung für unseren Schiesssport ist, dass seit Jahren keine Dopingfälle registriert wurden.



2 Das sportliche Pistolenschiessen

Der Pistolen-Schiesssport wird mit verschiedenen Pistolentypen und über verschiedene Schussdistanzen betrieben. Gängig sind 50 und 25 Meter. Für Training und Wettkämpfe über beide Distanzen können Sportpistolen, welche den reglementarischen Vorschriften entsprechen, und auch Ordonnanzpistolen eingesetzt werden.

Heute werden beim sportlichen Schiessen gerne kleinkalibrige Sportpistolen benutzt, offiziell als Randfeuerpistolen bezeichnet. Abgekürzt heisst das RF oder SPK. Beides ist dasselbe und beides hört man oft.

An Übungen und Wettkämpfen wird oft mit RF geschossen. Zum einen ist der Munitionspreis ein grosser Vorteil, da die Grosskaliber-Munition ungefähr 3 Mal so teuer ist als die RF-Munition. Zum anderen verursacht RF weniger Schiesslärm und kann somit mit weniger Auflagen geschossen werden.

RF wird einhändig geschossen, während grössere Kaliber mit ein oder zwei Händen geschossen werden dürfen. Das einhändige Schiessen ist anspruchsvoller, aber auf die Dauer interessanter und macht mehr Spass.

Während der Wintermonate wird es zu früh dunkel um nach Feierabend noch draussen, über die 50 und 25 Meter-Distanzen, zu schiessen. Während diesen Monaten trainieren und bestreiten wir Wettkämpfe mit der Luftpistole. Eine ideale Gelegenheit um sich betreffend Schiessfertigkeit weiter zu bilden.

Fehler, die eine RF oder eine OP vielleicht noch verzeiht, werden von der "Lupi" bezüglich Trefferlage unbarmherzig angezeigt. Dies weil ihr Lauf meistens länger und die Geschossgeschwindigkeit wesentlich langsamer ist.

Druckluftschissanlagen sind immer in Gebäuden eingerichtet. Die Schussdistanz ist 10 Meter. Zu Beginn der neuen Aussen-Saison zeigen die ersten Resultate wer regelmässig am Luftpistolen-Training und an Wettkämpfen teilgenommen hat.

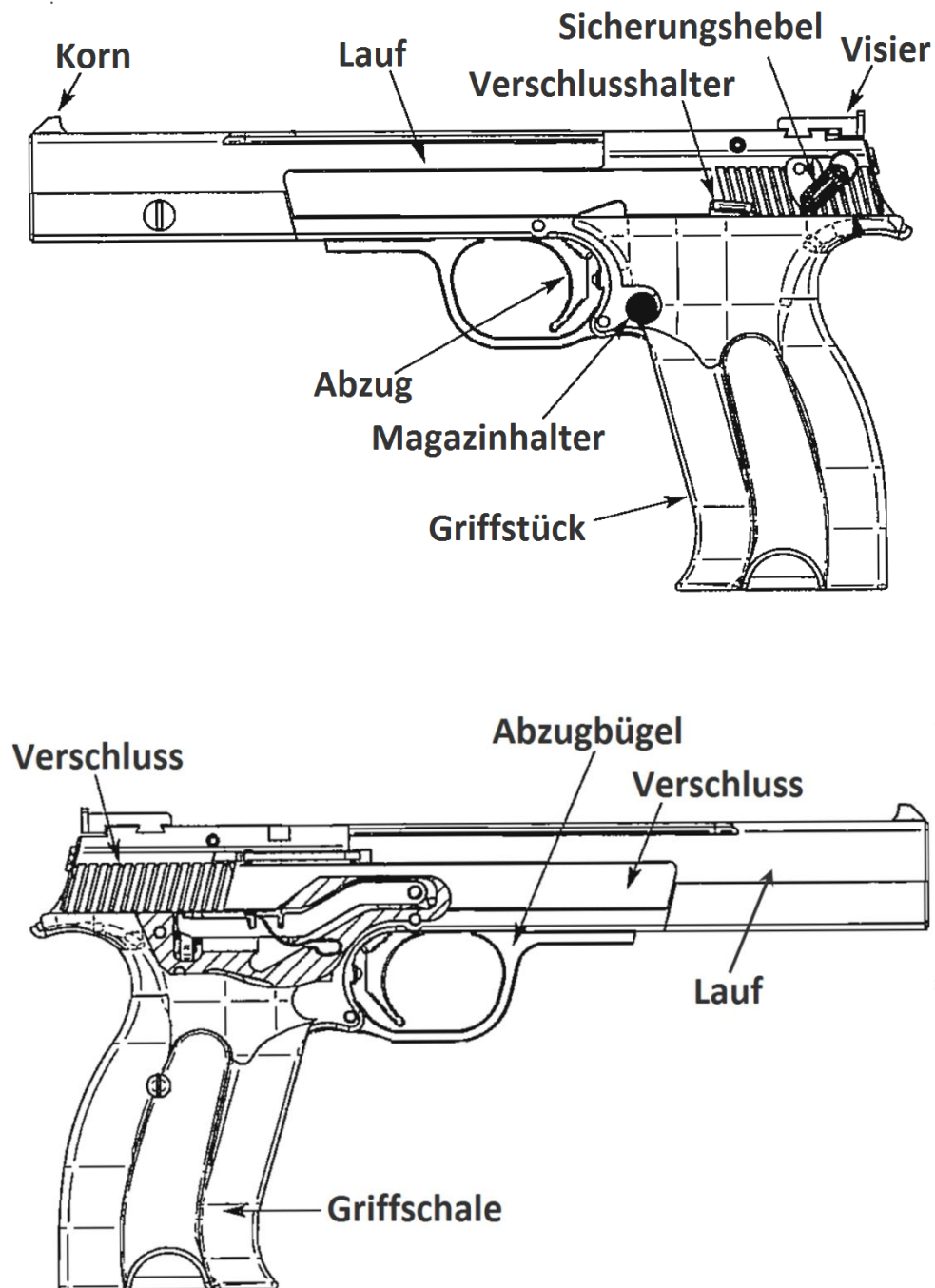
3 Steckbrief der Sportpistole

Randfeuerpistolen RF → Kaliber 5,6 mm (.22 Ir), vormals Sportpistolen-Kleinkaliber SPK. Die Pistolen sind bei Wettkämpfen nur zugelassen wenn sie den nachstehenden Vorschriften entsprechen:

- Gewicht:** Die Pistole darf nicht schwerer als 1400 g sein, inklusive allem Zubehör wie eventuelle Zusatzgewichte (zum Ausgleichen der Balance) und ungeladenem Magazin.
- Gesamtabmessung:** Die Pistole muss in einem rechteckigen Behälter mit den Innenmassen 300 x 150 x 50 mm (Pistolenmasskistchen) eingeschlossen werden können.
- Abzugsgewicht:** Das Abzugsgewicht wird bei senkrecht gehaltenem Lauf gemessen und muss mindestens 1000 Gramm betragen. Achtung: Grosskaliber-Pistolen haben ein höheres Abzugsgewicht.
- Lauflänge:** Der Lauf darf nicht länger als 153 mm (6") sein, von der Laufmündung bis zum Verschluss.
- Visierlänge:** Abstand zwischen Visier und Korn höchstens 220 mm.
- Visierung:** Zugelassen ist nur offene Visierung – optische Visierungen oder Spiegelvisierungen sind verboten. Mikrovisierungen (Mikroschrauben für die Visierverstellung) sind erlaubt.
- Handballenaufgabe:** Es sind (gemäss Reglement ISSF) nur Handballenaufgaben erlaubt die nicht aufwärts gebogen sind.
- Fabrikate:** Es werden Sportpistolen von vielen Produzenten angeboten, z.B. Hämmerli und Morini (Schweiz), Walther (Deutschland) oder FAS (Italien).
- Munition:** Viele Hersteller bieten unterschiedliche Munition in unterschiedlichen Preiskategorien. Unterschiedliche "Munitionsqualitäten" spielen aber in unserem Schiess-Umfeld keine ausschlaggebende Rolle. Viel wichtiger ist die Schiesstechnik, siehe Kapitel 5.

3.1 Die wichtigsten Bestandteile einer Pistole

Die Hauptbestandteile sind bei den verschiedenen Fabrikaten sehr ähnlich. Unterschiede gibt es in den Details. Zum Beispiel der Sicherungshebel, viele neuere Fabrikate haben keinen mehr. Hier werden die wichtigsten Begriffe gezeigt:



4 Die Sicherheit

Zuhause müssen Pistolen und Munition immer getrennt, gut verschlossen und an sicheren Orten aufbewahrt werden.

Das Mitführen einer Pistole auf öffentlichem Grund ist ohne eine spezielle Tragbewilligung nur von zu Hause in die Schiessanlage und/oder zum Waffenmechaniker und wieder zurück erlaubt. Und dies immer in einem Koffer, Etui oder sonstigem Behältnis. Pistole und Magazin müssen dabei immer ungeladen sein.

Pistolen werden in der Schiessanlage oder auf dem Schiessplatzgelände verpackt und ungeladen herumgetragen oder abgelegt. Im Schiessstand darf die Pistole erst beim sich Vorbereiten zum Schiessen, vorne auf der Ladebank, aus dem Behältnis genommen werden. Der Lauf zeigt dabei immer in Richtung Scheibe.

Auf der Ladebank, z.B. während einer Schiesspause, wird die Pistole entladen, ohne Magazin und immer mit geöffnetem Verschluss abgelegt, mit dem Lauf in Richtung Scheibe. Eine geladene Pistole darf nicht aus der Hand gegeben werden. Es werden immer nur so viele Patronen abgespitzt, wie verschossen werden.

Nach jedem Schiessen, vor dem Verlassen der Schiesszone und dem Versorgen der Pistole, muss eine Entladekontrolle gemacht werden.

Wer diese Vorschriften nicht beachtet haftet persönlich für die Folgen.

Schützinnen und Schützen, Funktionäre, Helfer und auch Zuschauer müssen während der Schiessübungen immer einen Gehörschutz tragen. Die Versicherung kann bei eingetretenen Gehörschäden durch Nichtbefolgen dieser Vorschrift Ansprüche kürzen oder ablehnen.

Ungeübte Schützen, Anfänger müssen über die Sicherheitsaspekte informiert werden und sollen die Schiessaktivitäten nur beaufsichtigt durchführen.

**Jede Pistole ist immer als geladen zu betrachten,
bis man sich selber vom Gegenteil überzeugt hat.**

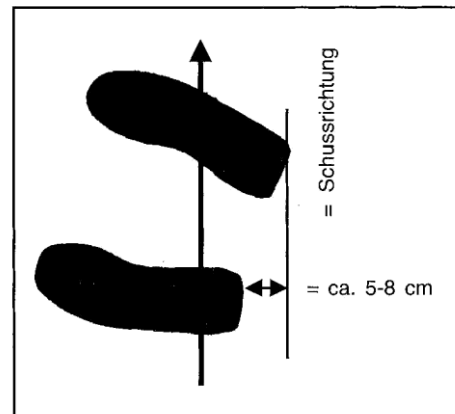
5 Die Schiesstechnik

Als erstes muss jeder Schütze seine eigene Schiesstechnik finden, erarbeiten und so zu beherrschen lernen, dass immer automatisch die richtige Haltung eingenommen wird. Nicht alle Menschen handhaben Geräte und Werkzeuge genau gleich. Doch gewisse Grundregeln werden immer beachtet. Daher ist es wichtig, die nachstehenden Punkte zu üben und konsequent um zu setzen.

5.1 Die Körperstellung

Rechte Schulter gegen die Scheibe (Links-schützen die linke). Bequemes Stehen mit etwa schulterbreit gespreizten Beinen. Dabei schaut der hintere Fuss ca. 90 Grad zur Schussrichtung, der vordere Fuss ist etwas mehr angewinkelt.

Das Körpergewicht gleichmässig auf beide Beine verteilen.



Das Tragen von Schuhen mit flachen Sohlen gibt gute, sichere Standfestigkeit und hilft, zusätzliche Körperschwankungen zu vermeiden.



Übertrieben steiler Anschlag



Übertrieben offener Anschlag



Normalanschlag

5.2 Der Arm

Pistole mit gestrecktem Arm auf Schulterhöhe anheben. Die Pistole wird mit gestrecktem Arm angehoben weil so Visier und Korn weiter vom Auge weg sind und dadurch gleichzeitig scharf gesehen werden können. Auch bei Ermüdung des Schiessarmes bleibt die Distanz vom Auge zu Korn gleich. Der gestreckte Arm hilft auch den Rückschlag bei der Schussabgabe gleichmässig aufzunehmen.

Das Ellbogengelenk soll schon in der Ausgangslage gestrafft werden, wenn der Arm noch unten ist. Das Schultergelenk wird dann fixiert wenn der Arm die richtige Schiessposition erreicht hat.

Beim Anheben fährt der Arm bis über die Scheibenmitte und wird dann langsam in den Halteraum (Position zum Zielen und zur Schussabgabe) abgesenkt.

Zur Kontrolle der Stellung den Schiessarm mit geschlossenen Augen anheben. Augen öffnen und Visierung kontrollieren. Wenn die Visierung eine seitliche Abweichung zum Scheibenzentrum zeigt muss diese mit Änderung der Fussstellung korrigiert werden. Dieser Vorgang wird wiederholt bis die Position stimmt. Diese Position nennt man die Nullstellung. Zur Verhinderung von Selbsttäuschung diesen Vorgang immer mit geschlossenen Augen durchführen. Korrekturen vom Arm und vom Handgelenk führen zu Ausreissern!

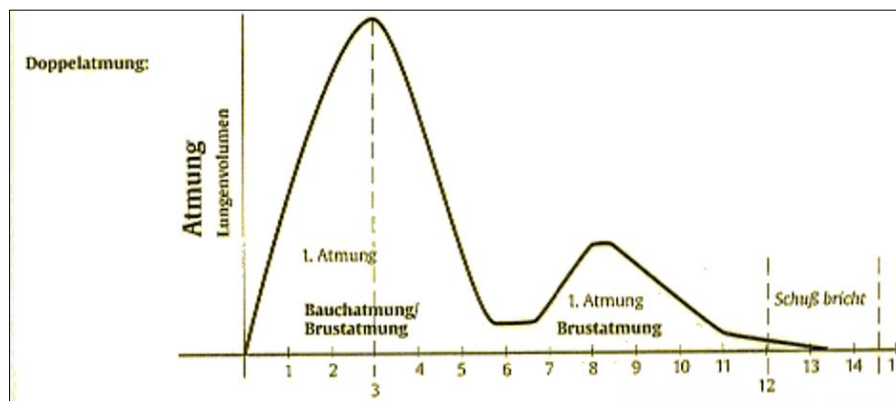
5.3 Die Hand

Die Pistole wird mit gleichmässig festem Griff ohne Verkrampfung gehalten, hauptsächlich mit dem Ring- und Mittelfinger. Der Daumen wird nur locker aufgelegt. Der Zeigefinger bleibt frei für die Schussabgabe. Das gleichmässige Griffgefühl muss geübt werden. Die Pistole soll fest gehalten werden, aber nicht zu fest und ohne Verkrampfung weil sonst die Hand zu zittern beginnt. Das Handgelenk wird bereits in der Ausgangslage, wenn der Arm noch unten ist, gestrafft und fixiert.

Und die andere Hand? Kleinkaliberpistolen werden einhändig geschossen. Um dem Körper mehr Stabilität zu geben, ist die Hand des freien Arms entweder in der Hosentasche oder hält den Hosenbund oder den Gürtel.

5.4 Die Atmung

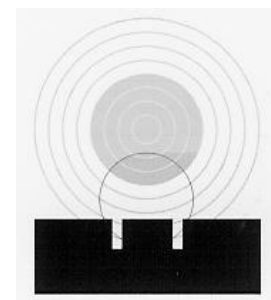
Die Atmung ist die Lebensgrundlage und Lebenskraft. Der erwachsene Mensch atmet zwischen 10- und 17-mal in der Minute ein und aus. Die Zahl der Atemzüge erhöht sich durch die Erregung und körperliche Anstrengung. Durch Atemübungen und regelmässiges Ausdauertraining kann die Atmung auf 6 bis 10 Züge pro Minute verringert und dabei die Sauerstoffaufnahme gesteigert werden.



In der Vorbereitungs-, Konzentrationsphase ruhig und tief durchatmen. Beim Anheben des Schussarmes voll Einatmen. Beim Absenken in den Halteraum langsam halb ausatmen. Im Halteraum während dem Zielen und bis nach der Schussabgabe Atem anhalten.

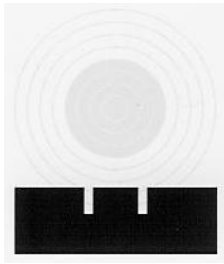
5.5 Das Zielen

Beim Pistolenschiessen wird im Halteraum gezielt. Der Halteraum beginnt etwa 2 Ringe unter dem schwarzen Spiegel, das entspricht einer Handfläche auf der 50-Meter-Scheibe. Dadurch lässt sich die Visierung auf dem weissen Hintergrund besser erkennen. Interessant:



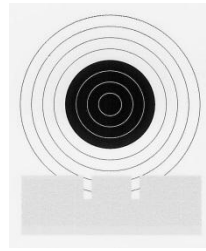
- Eine zu klein gewählte Halteraumfläche verleitet zur bewussten Schussabgabe (abreißen).
- Eine grössere Halteraumfläche verkleinert das Trefferbild.

Wenn der Halteraum erreicht ist, interessiert nur noch die Visierung! Das Abwandern des Zielauges nach vorne, auf die Scheibe, verunmöglicht die gute und genaue Kontrolle der Visierung. Schon kleinste Unstimmigkeiten beeinflussen die Schusslage auf der Scheibe.



Richtiges Zielen:

Das Auge beobachtet die Visierung



Falsches Zielen:

Das Auge beobachtet die Scheibe oder wechselt zwischen Scheibe und Visierung

Die Einhaltung des richtigen Visierbildes ist, neben der sauberen Betätigung des Abzuges, die wichtigste Voraussetzung für gute Resultate. Es gibt nur ein richtiges Visierbild:

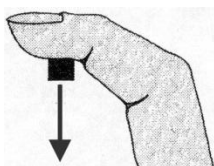
- Korn und Visier sind scharf und klar: Fokus des Auges auf die Visierung
- Gestrichen Korn: Korn und Visier bilden eine Linie.
- Nicht geklemmt: Die Lichtspalten links und rechts neben dem Korn sind gleichgross.

Auf keinen Fall zu lange Zielen: Zu langes Zielen bewirkt Muskelermüdung und Schwächung der Konzentration. Wenn der Schuss nicht in 4-5 Sekunden nach Erreichen des Halteraumes und dem Beginn des effektiven Zielvorganges ausgelöst ist, Vorgang abbrechen, Arm senken, Muskulatur entspannen, durchatmen und den Zielvorgang neu beginnen.

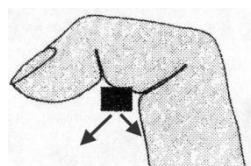
5.6 Der Abzug

Die Schussauslösung, die Betätigung des Abzuges, ist der wichtigste und auch schwierigste Vorgang, der besonders geübt werden sollte.

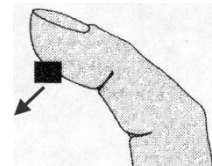
Die Handmuskeln sind gespannt. Der Zeigefinger ist locker und frei beweglich um den Abzugsbügel in der Laufachse gerade nach hinten zu ziehen. Die Position des Zeigefingers am Abzugsbügel spielt eine entscheidende Rolle:



Richtig



Falsch



Falsch

Beim Anheben der Pistole aus der Ruhelage bis zum Wendepunkt oberhalb des Scheibenspiegels und Absenken in den Halteraum wird der Abzug schon bis zum Druckpunkt geführt, einem kleinen und auch spürbaren Widerstand auf dem Weg zur Schussabgabe.

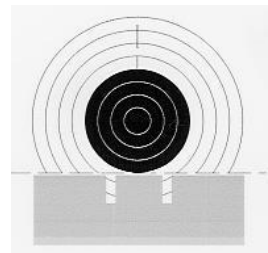
Während der Schütze mit voller Konzentration das Visierbild beobachtet, wird **der Druck am Abzugbügel kontinuierlich weiter verstärkt**. Der Schuss muss unbewusst abgegeben werden. Wenn man denkt, dass alles stimmt und dann bewusst abzieht, wird die Pistole vom gewünschten Zielpunkt weg gerissen. Die Hand wird dann durch den plötzlichen Ruck in der Regel nach links und/oder unten bewegt. Im Schützenlatein ist das ein "abgerissener" Schuss. Wenn der Schuss unerwartet auslöst, gibt es meistens gute Treffer. Das ist die angestrebte "unbewusste Schussabgabe".

Hier passieren die meisten Fehler. Das saubere Abziehen ist der wichtigste Faktor für gute Resultate. Es lohnt sich, Aufmerksamkeit und Training auf diesen Punkt zu richten.

5.7 Das Nachzielen

Ausserordentlich wichtig ist das Nachzielen! Nach dem Auslösen des Schusses darf die Pistole nicht ruckartig abgesetzt werden. Der Schuss sollte in eine verlängerte Konzentrationsphase "eingebettet" werden.

Wenn das Geschoss den Lauf verlassen hat ist der Vorgang der Schussabgabe noch nicht beendet. Während etwa 2 bis 3 Sekunden sollte die Anschlagstellung noch eingehalten bleiben. Obwohl dann die Visierung, auf Grund des Rückschlages, nicht mehr im richtigen Halteraum steht, wird mit der vorherigen, korrekten Visierung weitergezielt. Beim Luftpistolenschiessen hat das Nachzielen, vor allem wegen der kleineren Geschossgeschwindigkeit, noch grössere Bedeutung.



Nach dem Abgeben des Schusses wird, speziell von Anfängern, das anstrengende Halten der Pistole schnell abgebrochen um auch möglichst bald das Ergebnis zu sehen. Ohne ein Nachzielen können sich vermehrt Treffer in die untere Scheibenhälfte einschleichen.

Zusätzlich kann der Schütze durch das Nachzielen die Lage des Treffers auf Grund des zuletzt wahrgenommenen Visierbildes mental notieren. Eine richtige Feststellung des Abkommens stellt einige Ansprüche an die Konzentrationsfähigkeit und braucht viel Übung, aber bringt einen grossen Gewinn.

Die einfachste Methode um sich das Nachzielen richtig anzugewöhnen funktioniert mit Übertreibung. Und zwar von Anfang an mit absichtlichem, gewolltem und bewusstem 3 bis 4 Sekunden nachzielen. Später wird das dann zur Routine und pendelt sich automatisch auf die richtige Zeitspanne ein, wie alle anderen Voraussetzungen für gute Treffer.

Das Nachzielen kann mit dem Zieleinlauf eines Rennläufers verglichen werden. Er beginnt nämlich den Bremsvorgang nicht etwa 2 Meter vor oder genau auf der Ziellinie. Mit vollem Tempo wird noch weitergelaufen und erst nachher ausgelaufen und die Konzentration abgesetzt.

5.8 Die Kleidung

Generell gibt es wenige Kleidervorschriften beim Pistolenschiessen. ISSF hat einen Dresscode für internationale Wettkämpfe: Angemessene Kleidung, die ein positives Bild vermittelt. Sie empfehlen nationale, einheitliche Trainingsanzüge für das ganze Team, insbesondere bei der Siegerehrung.

Bei den Schuhen gibt es Auflagen und diese werden bei Wettkämpfen überprüft. Diese betreffen die maximale Höhe des Schuhs und die Dicke und Beschaffenheit der Sohle.

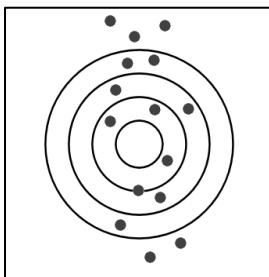
Für uns sind die Schuhe ebenfalls relevant: Eine gerundete Sohle wie bei einem Wanderschuh bringt Schwankungen in den Körper, die Beinmuskulatur muss das kontinuierlich ausgleichen. Somit ist empfohlen, eine flache Sohle zu verwenden.

6 Fehler vermeiden

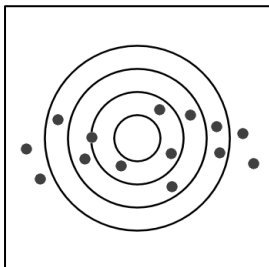
Dieses Kapitel widmet sich den Fehlern, die passieren können. Konzentriere Dich auf das Kapitel 5, dort steht drin, wie es gemacht werden soll. Falls Du aber nicht weiter kommst, dann kann Dir dieses Kapitel weiterhelfen.

6.1 Das Schussbild zeigt die gemachten Fehler

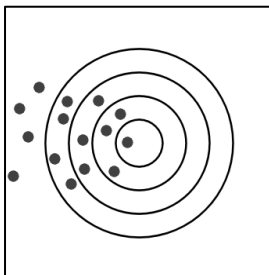
10 bis 15 Schuss Einzelfeuer ohne Zurückfahren der Scheibe abgeben. Voll konzentriert und alle mit der gleichen Stellung. Das Schussbild gibt dann die benötigte Auskunft:



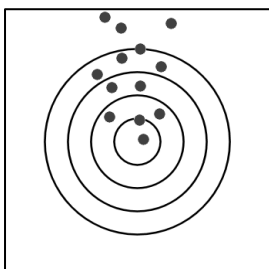
- Fehlende Kondition
- Vertikale Schwankungen des Körpers
- Atmen während des Ziel- und Abziehvorganges
- Schütze schießt zu viel



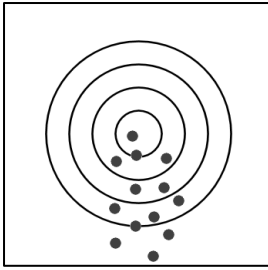
- Falsche Grundstellung
- Falsche Handhaltung
- Horizontale Schwankungen des Körpers



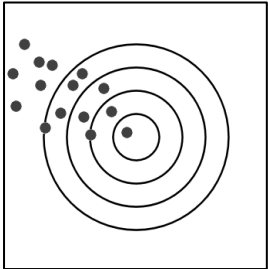
- Schräges Abziehen (evtl. durch 2. Zeigefingerglied)
- Zeigefinger liegt am Schaft an
- Unkonzentrierte Visierbeobachtung (links verklemmtes Korn)



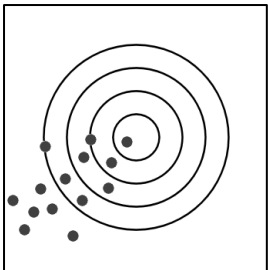
- Haltefläche zu nah am Spiegel (optische Täuschung)
- Zurückziehen der Pistole bei der Schussabgabe
- Unkonzentrierte Visierbeobachtung (Vollkorn)



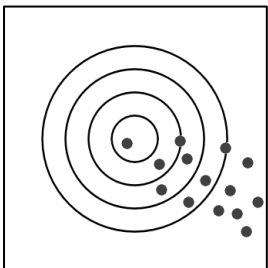
- Nachlassende Konzentration
- Schütze hält nicht nach (setzt zu schnell ab)
- Unkonzentrierte Visierbeobachtung (Feinkorn)



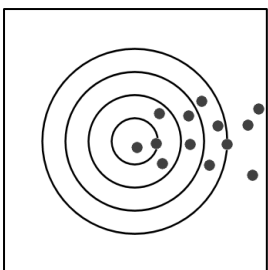
- Nachgeben im Handgelenk bei Schussabgabe
- Schütze drückt bei Schussabgabe mit Ballen gegen die Pistole
- Starker Daumendruck



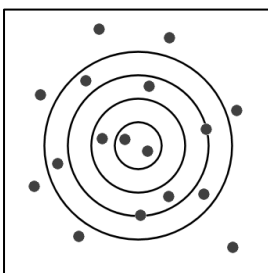
- Schütze zieht ruckartig den Abzug durch (reisst)
- Schütze verkantet die Pistole nach links und lässt Mündung fallen



- Schütze zieht ruckartig den Abzug durch (reisst)
- Nachgeben im Handgelenk bei Schussabgabe



- Zu starker Daumendruck gegen die Pistole
- Zu stark abgespreizter Daumen
- Unkonzentrierte Visierbeobachtung (rechts verklemmtes Korn)



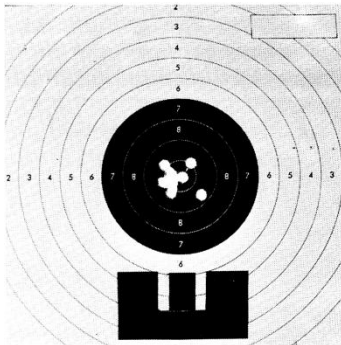
- Die schwerwiegendsten Fehler werden bei der bewussten Schussabgabe gemacht. Die somit verursachten Ausreisser können in einer Richtung oder auf die ganze Scheibe verstreut liegen.
- Oder es liegt kein besonderer Fehler vor. Hier fehlt jede Voraussetzung für eine saubere Schussabgabe.

6.2 Rezept

Wie kann man diese Fehler vermeiden?

1. Durch volle Konzentration auf Korn-Visier
2. Durch richtiges Halten der Pistole
3. Durch richtige Schussabgabe (Überraschungseffekt)

6.3 Zielfehler



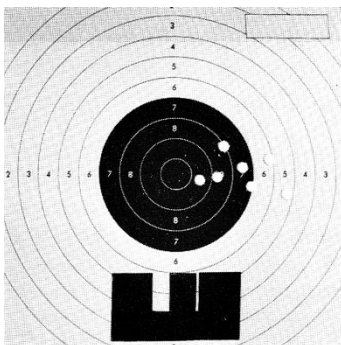
Richtig:



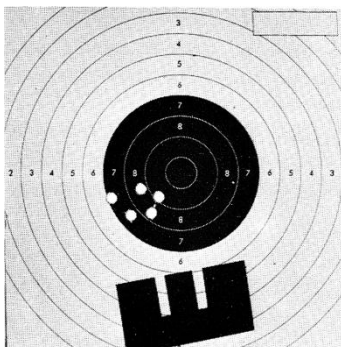
Gestrichen Korn und nicht geklemmt (Lichtspalten links und rechts neben dem Korn sind gleich gross)



Das Korn ragt über das Visier, den Kimmen-ausschnitt hinaus. Also zeigt die Mündung der Pistole nach oben und darum sind dort auch die Schusslöcher.



Seitliches Verschieben der Mündung nach z.B. rechts ergibt den Fehler „rechts geklemmt“. Das Korn steht seitlich verschoben im Visier. Die Schüsse sind darum auf der rechten Seite.



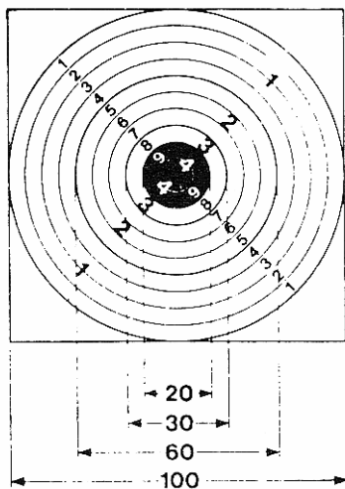
Die Pistole ist links verkantet, das heisst zur linken Seite gedreht. Die Schüsse liegen links.

7 Die Scheiben

Für Training und Wettkämpfe, z.B. gemäss den Reglementen des SSV, werden die nachstehend dargestellten Scheiben benutzt. Für spezielle Anlässe dürfen diese auch abgeändert werden. Die Gesamtabmessungen und Grössen der Trefferzonen müssen aber identisch sein und die Verwendung solcher Scheibenbilder an Wettkämpfen ist bewilligungspflichtig.

7.1 Pistolen-Kombinationsscheibe P

Durchmesser 1 Meter mit 4er, 10er und 100er Wertung

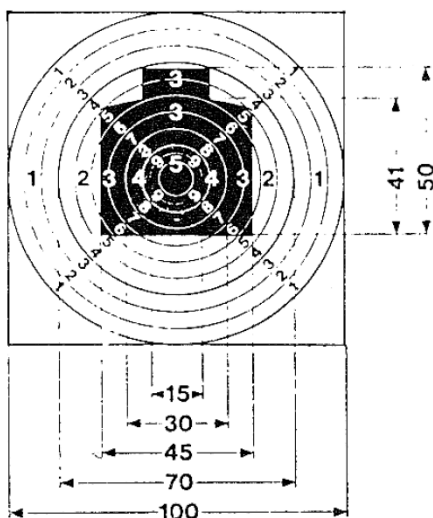


Gebräuchlichste Verwendungen:

- Sektions- und Gruppenwettkämpfe 50 Meter
- Einzelwettkämpfe der Verbände SSV und ZKSV
- Meisterschaft B 50 Meter, Präzisionsprogramm
- Bundesprogramm 50 Meter - Übungen 1 und 2

7.2 Pistolen-Kombinationsscheibe B

Durchmesser 1 Meter mit 5er, 10er und 100er Wertung

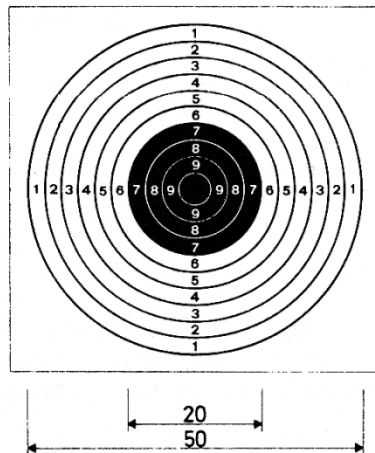


Gebräuchlichste Verwendungen:

- Sektions- und Gruppen-Wettkämpfe 50 Meter
- Einzelwettkämpfe der Verbände SSV und ZKSV
- Bundesprogramm 50 Meter - Übungen 3 und 4
- Feld schiessen 50 Meter

7.3 Pistolen Präzisionsscheibe PP50

Durchmesser 50 cm, in 10 Kreise eingeteilt



Gebräuchlichste Verwendungen:

- Sektions- und Gruppen-Wettkämpfe 25 Meter
- Meisterschaft A - 50 Meter
- Meisterschaft C - 25 Meter, Präzisionsprogramm
- Einzelwettkämpfe FP - 50 Meter
- Einzelwettkämpfe - 25 Meter

7.4 Schnellfeuer-Pistolenscheibe ISSF

Durchmesser 50 cm, Wertungszone 5 bis 10



Gebräuchlichste Verwendungen:

- Sektions- und Gruppen-Wettkämpfe 25 Meter
- Meisterschaft C - 25 Meter, Schnellfeuerprogramm
- Einzelwettkämpfe - 25 Meter
- Olympisches Schnellfeuer - 25 Meter

7.5 Ordonnanz-Schnellfeuer-Pistolenscheibe

Format 76 x 45 cm, Wertungszone 6 bis 10



Gebräuchlichste Verwendungen:

- Sektions- und Gruppenwettkämpfe
- Meisterschaft B 50 Meter, 2. Teil - Seriefeuer
- Bundesprogramm 25 Meter
- Feldschiessen 25 Meter
- Militärwettkämpfe, kantonale und eidgenössische Schützenanlässe

7.6 Luftpistolenscheiben

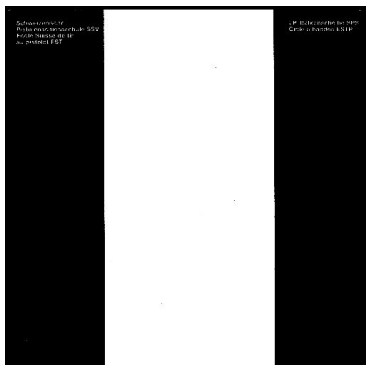
Weil das Schiessen mit der Luftpistole ein erfolgreiches Trainingselement ist, werden hier auch die Lupi-Scheiben gezeigt:



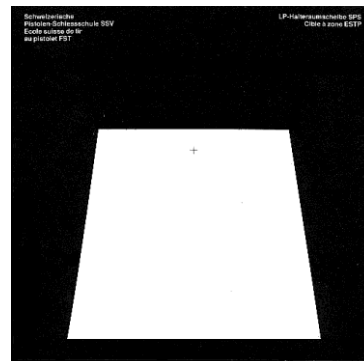
Wettkampfscheibe

- 16,9 cm – quadratisch, 1er bis 10er-Wertung
- schwarzes Zentrum 5.9 cm mit 7er- bis 10er-Wertung

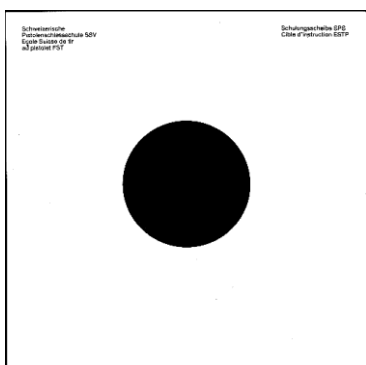
Für die Ausbildung gibt es spezielle Scheiben wie ...



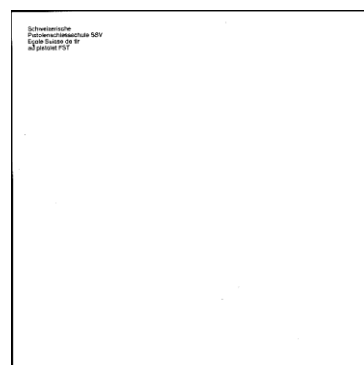
die Balkenscheibe,



die Halteraumscheibe,



die Schulungsscheibe



und die weisse Scheibe.

8 Muskelschulung und Organschulung

Die Muskelschulung ist ein wichtiges Element. Wir betreiben einen Sport und benötigen körperliche und natürlich auch geistige Fitness. Wie bei vielen Sportarten müssen wir diese Fitness separat erarbeiten.

8.1 Allgemeine Muskelschulung

Die allgemeine körperliche Ausbildung ist eine Grundlage. Wichtig sind vor allem Übungen zur Kräftigung der Bein-, Bauch-, Rücken-, Arm- und Schultergürtelmuskulatur. Alle sportlichen Aktivitäten, die körperliche Kräftigung zum Ziel haben, sind dafür geeignet. Auch Gewichtsarbeit mit nicht allzu schweren Gewichten, wie es in einem Fitnesscenter mit Maschinen und Hanteln durchgeführt werden kann, hilft die Muskulatur zu stärken.

Die allgemeine Muskelschulung hat zwei wesentliche Aufgaben zu erfüllen: Zuerst den Körper ganz allgemein zu kräftigen und dann für eine im Spezialtraining oder im Beruf einseitig belastete Muskulatur einen Ausgleich zu schaffen. Um das zu erreichen machen wir:

Dynamische Übungen:

- Körperübungen wie dehnen, beugen, drehen
- Kniebeugen
- Liegestütz
- leichte, mässige Arbeit mit Gewichten
- Expander, Veloschlauch, ...

Statische Übungen: Isometrische Übungen gemäss dem
nachstehendem Lehrblatt

Die Isometrischen Übungen sind ausserordentlich hilfreich z.B. auch bei Ermüdungs- und Verspannungserscheinungen während dem Schiessen.

8.2 Spezielle Muskelschulung

Unter spezieller Muskelschulung verstehen wir die Ausbildung und Kräftigung der beim Pistolenschiessen geforderten Muskelgruppen. Diese sind vor allem für einen ruhigen Anschlag verantwortlich, auch bei längeren Einsätzen.

Eine kräftige Person ist sicher in der Lage ein Gewicht, z.B. eine Pistole, auch über längere Zeit mit getrecktem Arm zu halten. Halten ist aber noch lange

nicht ruhig halten. Nur durch intensives Training der dabei geforderten Muskulatur bekommt man die spezielle, notwendige Kondition um die Pistole auch bei vielschüssigen Programmen bis zum letzten Schuss ruhig im Anschlag zu halten und den Abzug richtig, ruhig zu betätigen.

Empfohlene Übungen: Halte-, Ruhighalte- und Zielübungen; Übungen zur Kräftigung der Hand- und Fingermuskulatur, zur Versteifung des Handgelenkes und zur Erarbeitung des Inneren Anschlages (lockere Stellung und gleichmässige Anspannung).

8.3 Muskelkoordination

Muskelkoordination ist das Zusammenspiel einzelner Muskelgruppen bei Durchführung bestimmter Tätigkeiten. Weil beim Pistolenschiessen ein ständiger Wechsel zwischen statischer und dynamischer Muskularbeit stattfindet hat diese entscheidende Wirkung auf die erzielten Resultate.

Der Anschlag → statische Arbeit.

Tätigkeit des Zeigefingers am Abzug → dynamische Arbeit.

Die Kombination dieser beiden Arten der Muskeltätigkeit ist einer der kompliziertesten Vorgänge im Schiesssport. Beide Muskeltätigkeiten, die statische Haltearbeit für den ruhigen Anschlag sowie die dynamische Arbeit für den Abzugsvorgang, werden vom Zentralnervensystem aus geleitet.

Viele Schützen sind sicher in der Lage die Pistole ruhig zu halten. Wenn dann aber vom Nervensystem der Befehl zum Abziehen kommt, geraten andere Muskelgruppen mit in Bewegung. Die Schiesshand wird unruhig. Beide Tätigkeiten, Halten und Abziehen, sollten konzentriert und auch getrennt voneinander geübt werden. So können sich diese Vorgänge automatisieren.

Ruhiges Halten der Pistole und sauberes Abziehen sind die wichtigsten Grundelemente unseres Sportes. Mit häufigem, konzentriertem Training können diese verbessert werden.

Körperliches Wohlbefinden, gute Kondition und ein automatischer Ablauf der für einen sauberen Schuss notwendigen Muskeltätigkeit sind wichtige Voraussetzungen. Ohne diese kann ein Schütze nicht zu Spitzenleistungen kommen.

8.4 Muskelgefühl

Wie das Auge, ein optisches, oder das Ohr, ein akustisches, ist auch das Muskelgefühl, das Muskelempfinden, ein Sinnesorgan. Viele Aktivitäten, Bewegungen im täglichen Leben werden dank dem Muskelgefühl im Unterbewusstsein ausgeführt. So z.B. beim Autofahren, bei der Handhabung von Arbeitsgeräten oder beim Musizieren. Ein ständiges, intensives und konzentriertes Training schult den Muskelsinn des Schützen so, dass er ohne grosse Mühe, fast automatisch, immer wieder mit gleichem Anschlag an der Ladebank steht. Er kommt so, ohne Kontrolle durch das Auge, in den für ihn richtigen Halteraum.

8.5 Isometrische Übungen für Pistolenschützen

Isometrisches Training ist eine besondere Art des Muskelaufbaus durch Kontraktion, durch Zusammenziehung von Muskeln gegen einen festen Widerstand wie zum Beispiel am eigenen Körper oder an einer Wand. Die in der Folge dargestellten Übungen sind jeweils nur während 10 Sekunden auszuführen.



Übung Nr. 1 Halte Handfläche gegen Handfläche - Hände vor die Brust, Fingerspitzen nach oben und presse nun die Handflächen so fest als möglich für 10 Sekunden zusammen.



Übung Nr. 2 Schliesse die Hände ineinander auf Gürtelhöhe und presse sie so fest als möglich zusammen.



Übung Nr. 3 Arme seitlich am Körper niederhängen lassen, Handflächen nach vorn gedreht. Mach mit beiden Händen eine Faust und hebe die Vorderarme langsam bis auf Schulterhöhe.



Übung Nr. 4 Gleich wie Übung Nr. 3; die Arme jedoch seitlich bis auf Schulterhöhe heben.



Übung Nr. 5 Arme gestreckt hochhalten und nach hinten drücken, wobei der Körper sich so weit als möglich zurückbiegen soll.



Übung Nr. 6 Arme gestreckt über den Kopf halten. Nun ist zu versuchen, die Decke mit den gestreckten Fingern zu erreichen.



Übung Nr. 7 Arme waagrecht in Achselhöhe ausstrecken. Nun ist zu versuchen die gegenüberliegende Wand zu berühren.



Übung Nr. 8 Stehe mit der rechten Seite, Arme niederhängend, gegen eine Wand und versuche, die rechte Hand durch die Wand zu stossen. Anschliessend dasselbe mit der linken Hand wiederholen.



Übung Nr. 9 Stehe vor eine Wand und versuche, die Faust mit gestrecktem Arm durch die Wand zu stossen. Zuerst rechts dann links.



Übung Nr. 10 Arme auf Hüfte gestützt, Füsse ungefähr schulterbreit auseinander. Nun spanne Arm-, Bein- und Bauchmuskeln.

8.6 Die Organschulung

Nur mit den Muskeln alleine ist es nicht getan. Auch die Organe werden gefordert. Ein in sportlicher Hinsicht gut trainierter Schütze, dessen Herz, Kreislauf und Lungen gekräftigt sind, hat deutliche Vorteile.

1. Bei langer und sich immer wiederholender statischer Arbeit, z. B. im Anschlag, wird durch die gute Funktion von Herz und Kreislaufsystem die Durchblutung der Muskulatur besser aufrechterhalten. Im trainierten Muskel erfolgt ausserdem eine Kapilarisierung, d.h. eine Vermehrung der Blutgefässe. Die Muskulatur wird dadurch über längere Zeit besser mit Sauerstoff versorgt. Auch der Stoffwechsel wird verbessert. Dies hat zur Folge, dass die Funktionstüchtigkeit des Muskels länger und besser gewährleistet ist.
2. Durch eine kräftige Lunge kann der Schütze die Atempausen beim Zielvorgang mühelos auf 8-12 Sekunden ausdehnen. Dem Untrainierten gegenüber ist das ein grosser Vorteil.
3. Ein kräftiges Herz und ein gut ausgebildetes Kreislaufsystem sind bei nervlicher Belastung besser und länger in der Lage, das Nervensystem mit Sauerstoff zu versorgen.
4. Ein Mangel an Sauerstoff im Nervensystem vermindert die Konzentrationsfähigkeit. Die Reaktionszeit wird länger. Die volle Sehkraft lässt früher nach.
5. Eine gut durchblutete und dadurch funktionstüchtigere Muskulatur ist besser in der Lage, das Körpergleichgewicht aufrechtzuerhalten als eine schlecht durchblutete.
6. Eine gut durchblutete Muskulatur kann sich nach Beanspruchung besser und schneller entspannen und erholen als eine schlecht durchblutete.

Zusammengefasst gilt, durch die Organschulung werden einige wichtige Voraussetzungen für unseren Sport erfüllt wie:

- ruhige Lage der Pistole im Anschlag,
- gesteigerte Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit,
- gute Kondition um den körperlichen Anforderungen zu begegnen,
- gestärkte nervliche Ausgeglichenheit.

**Eine gezielte und systematisch durchgeführte
Organschulung kräftigt Herz, Kreislauf und Lunge ...
... und dies nicht nur für das Pistolenschiessen.**

Möglichkeiten für eine gute Organschulung bieten sich vielfältig: Auf einem VITA-Parcours, mit Waldlauf, Nordic Walking, Radfahren, Ski-Langlauf oder Schwimmen. Generell mit Bewegungsabläufen welche eine grössere Atemfrequenz fordern, die Pulsfrequenz steigern und den Kreislauf intensivieren.

Unabhängig davon ob eine oder mehrere Übungsarten praktiziert werden, sollte nicht nur die Qualität sondern auch die Quantität kontrolliert werden. Zum Beispiel mit Erfassen der Dauer, Schrittzahlen, Distanzen usw. Das ergibt dann eine Erfolgskontrolle der Bemühungen.

9 Das Training

Wer im Pistolenschiessen Fortschritte machen und eine einmal erreichte Leistungsstufe erhalten will, muss trainieren. Dazu muss man nicht immer in die Schiessanlage gehen. Regelmässiges Heimtraining ist eine Etappe auf dem Weg zum Erfolg.

Wie die Erfahrung zeigt ist ein übertriebenes Körpertraining nicht unbedingt gut. So stellt sich jetzt die Frage "wieviel und was?"

Die Antwort darauf lautet: So viel und so abwechslungsreich trainieren, dass der Körper fit ist und man sich auch ehrlich fit fühlt. Zum erfolgreichen Pistolenschiessen muss man nicht ein Superathlet sein, weil es dabei ja nicht auf die Kraft ankommt. Kraft braucht man nur so viel wie nötig ist, um die Pistole stabil zu halten. Locker bleiben, sich wohl fühlen heisst die Devise.

9.1 Heimtraining

Wirkungsvolles technisches Trocken-Training kann gut in den eigenen vier Wänden durchgeführt werden. Um dabei die Nachbarn nicht unnötig zu erschrecken, sollten diese Übungen nur bei geschlossenem Fenster und zugezogenen Vorhängen gemacht werden. Auch das Zitat im Kapitel Sicherheit "Jede Pistole ist immer als geladen zu betrachten, bis man sich selber vom Gegenteil überzeugt hat" muss dabei immer beachtet werden.

Nachstehend einige Übungen die wir in der guten Stube machen.

- Halteübungen: Pistole bis 1 Minute im Anschlag halten, locker, wiederholen.
Solche Halteübungen können gut auch mit einem Buch in der Hand des ausgestreckten Armes z.B. während dem Anschauen einer TV-Sendung gemacht werden.
- Zielübungen: ohne Zielbild auf weisse oder helle Wand mit beliebigem Hintergrund, Kontrolle von Kornstellung im Visier ohne Abwandern des Blicks auf den Hintergrund.
- Schuss auslösen ohne Zielvorgang: mit geschlossenen Augen, um das Muskel-Feeling betreffend Druckpunkt und Abzugsweg zu erarbeiten.
- Unbewusste Schussauslösung im Zielvorgang: Nachhalten/Nachzielen.

Mit diesen Übungen fördern wir die Muskelkoordination, das heisst die Zusammenarbeit zwischen der statischen und der dynamischen Muskelarbeit. Durch intensives Training einzelner Vorgänge entwickelt sich das Muskelgefühl. Das ist dann z.B. beim Schnellfeuerschiessen von ausschlaggebender Bedeutung.

9.2 Mentales Training

Ein viel angesprochenes Thema. Am Anfang sicher nicht einfach zu bewältigen aber auch hier gilt "Übung macht den Meister". Am besten kommt man mit kleinen Schritten und voller Konzentration vorwärts.

Das Ziel dieser Trainings-Methode ist, sich den ganzen Wettkampf haltungsmässig, bewegungsmässig, technisch und taktisch vorstellen zu können und alle diese Vorgänge geistig ablaufen zu lassen.

9.3 Planung und Aufbau

Planung und Kontrolle sind wichtige Grundlagen um den Weg zu den gesteckten Zielen zu finden. Dazu gehören die Zielvorgaben; Wie und wann will ich was erreichen. Als erstes muss der Weg bestimmt werden. Einplanen von Lernschritten zu den Zwischenzielen erleichtert die Übersicht betr. Aufgaben erfüllt oder nicht.

Jedem Lernschritt folgt eine Standortbestimmung um wenn nötig die Grundplanung zu ändern, anzupassen. Das weitere Vorgehen ergibt sich dann auf Grund der Ergebnisse.

Neben technischer Schulung, Muskelschulung und Organschulung ist auch taktische Schulung ein Thema. Zum Heimtraining und mentalem Training gehört dann auch autogenes Training.

Mit autogenem Training wird Selbstentspannung, eine körperlichseelische Gelöstheit des Körpers angestrebt.

9.4 Grundsätzliches

Jedes Training ist ein Wettkampf! - Jeder Schuss ist ein neuer, ein eigener Wettkampf! Dies gilt bezüglich Schussabgabe und auch im persönlichen Verhalten vor, während und nach dem ganzen Training.

So soll auch zum Training möglichst immer mit der gleichen Ausrüstung (Jacke, Schuhe usw.) wie im Wettkampf angetreten werden. Und natürlich auch bei unterschiedlichen Wetter- Wind- und Lichtbedingungen.

Um zu lernen mit unprogrammierten und ungewollten Pausen im Wettkampf problemlos umzugehen ist es wichtig auch während dem Training Pausen einzulegen. Unterbrüche oder Pausen in Wettkämpfen, vorgesehene und überraschende, entstehen z.B. durch Scheibenwechsel, Ladestörungen, Betriebsstörungen der Anlage oder Erholungspausen in längeren Präzisionsschiessprogrammen.

10 Zusätzliche Tipps fürs Training

Bei jedem einzelnen Schuss muss man sich darauf konzentrieren, dass auch wirklich alles stimmt. Die Körperstellung, die Arm- und die Handhaltung, die Atmung, der Zielvorgang und dann auch noch die unbewusste Schussabgabe. Dass diese Abläufe zur Routine werden sollte ein Trainingsziel jeder Schützin und jedes Schützen sein. Und wie kann diese Vorgabe am einfachsten realisiert werden? Da wären einige Tipps dazu:

Bei auswärtigen Schiessen, bei Wettkämpfen die nicht im eigenen Schiessstand bestritten werden, sind die Rahmen-Bedingungen fast immer anders als zuhause. Licht und Schatten in der Schützenlinie und auf den Scheiben, Windeinflüsse und die Geräuschkulisse sind einige solcher Störfaktoren. Auch die Scheibenpositionen sind nicht überall gleich. So muss einmal aufwärts oder ein andermal abwärts geschossen werden.

Um nicht durch andere "Schiessstand-Geographien" behindert zu werden, sollte man sich beim Training nicht immer an der gleichen Ladebank einrichten. Hintergrundlärm wie zum Beispiel das Schwatzen von Zuschauern sollte, um die Konzentration nicht zu beeinträchtigen, überhört werden können. Um das Ignorieren solcher Geräuschkulissen zu erlernen, kann während dem Training im Hintergrund ein Radio eingeschaltet werden.

Bei einem Wettkampf sind die Nerven angespannt wegen des Leistungsdruckes. So gibt es den Titel "Trainings-Weltmeister" für Mitglieder die zwar beim Üben Top-Resultate schießen, aber immer wenn es um etwas geht, nicht mehr die gleiche Leistung zeigen können. Um dem Vorzubeugen kann im Training Wettkampf-Atmosphäre geschaffen werden durch Wetten, zum Beispiel der Verlierer zahlt dem Gewinner anschliessend einen Kaffee.

11 Checkliste Vorbereitungen

Nur ein gut vorbereiteter Körper kann Bestleistungen vollbringen! Du selbst kannst entscheiden, ob du auf die bevorstehende Leistung gut vorbereitet bist!

11.1 Wohlbefinden

- Bin ich auf den kommenden Wettkampf gut vorbereitet?
- Sind meine letzten Trainings optimal verlaufen?
- Bin ich motiviert, am Wettkampf eine gute Leistung zu vollbringen?
- Finde ich in letzter Zeit genügend und ruhigen Schlaf?
- Fühle ich mich wohl und gesund?
- Kenne ich die Wettkampfstätte (Anfahrweg genügend Zeit einräumen)?

11.2 Material

Bin ich optimal ausgerüstet?

- Waffe in Ordnung?
- Genügend Munition?
- Kleider der Witterung entsprechend?
- Verpflegung?

12 Checkliste für den Präzisionsschuss

- Stand zur Scheibe prüfen
- Zielübungen
- RUHE
- Anheben der Waffe leicht über den oberen Scheibenrahmen mit gleichzeitigem Einatmen
- Ausatmen mit gleichzeitigem Absenken der Waffe in den oberen Teil der Scheibe
- RUHE
- Nochmals leicht und sehr flach Einatmen und Konzentration auf Korn
- Finger korrekt am Abzug anlegen (bei SPK = Druckpunkt)
- Ausatmen mit gleichzeitigem absenken in den Halteraum
- RUHE und gleichzeitig ruhig am Abzug ziehen
- Nicht zu lange zielen!!!
- Schuss
- RUHE, Finger bleibt nach dem Schuss am Abzug gezogen
- Dem Schuss "nachsehen" nochmals Visierung im Halteraum erfassen
- Finger loslassen und Waffe absenken
- keine Aufregung bei einem nicht optimalen Schuss
- Sich nicht anmerken lassen ob der Schuss gut oder schlecht war
- Das Resultat wird erst am Schluss zusammengezählt

13 Schützen-Wörterbuch

13.1 Die gebräuchlichsten Abkürzungen

Bereich	Abkürzung	Beschreibung
Verbände:	BSV	Bezirks-Schützenverein
	ISSF	International Shooting-Sport-Federation
	SSV	Schweizer Schiesssportverband
	VSV	Verband Schweizerischer Schützenveteranen
	ZHSV	Zürcher-Kantonal-Schützenverband
	NAKO	Nachwuchskommission
	ZSV	Zürcher Schützenveteranen
Pistolen:	AP	Armeepestole
	FP	Freipistole
	LP	Luftpistole
	OP	Ordonnanz-Pistole
	RF	Randfeuerpistole (vormals SPK – Sportpistole Kleinkaliber)
Wettkämpfe:	BP	Bundesprogramm
	EM	Einzelmeisterschaft
	EPK	Eidgenössische Pistolenkonkurrenz
	EW	Einzelwettkampf
	EWS	Einzelwettschiessen
	FPC	Freipistolen-Cup
	FS	Feldschiessen
	LPK	Luftpistolen-Konkurrenz
	LPM	Luftpistolen-Meisterschaft
	LP-SW	Luftpistolen-Sektionswettkampf
	MW	Mannschaftswettkampf
	SGM	Schweizerische Gruppenmeisterschaft
	SPGM	Schweizerische Pistolen-Gruppenmeisterschaft

	SLPGM	Schweizerische Luftpistolen-Gruppenmeisterschaft
	SSM	Schweizerische Sektionsmeisterschaft
	SW	Sektionswettkampf
Alterskategorien	JJ	Jugendliche, 10-16 jährig
	J	Junioren/innen, 17-20 jährig
	E	Elite, keine Altersbegrenzung (vormals A -> Aktive, 20-59 jährig)
	V	Veteranen/innen, 60-69 jährig
	SV	Seniorveteranen/innen, ab 70 jährig
	EV	Ehrenveteranen/innen, ab 80 jährig, nur an Veteranen-Wettkämpfen
Weitere Abkürzungen	PSV	Pistolen-Schützen-Verein
	SV	Schützenverein
	SM	Schützenmeister
	SOP	Schiessordnung Pistole
	SPS	Schweizerische Pistolen-Schiessschule
	SG	Schützengesellschaft
	USS	Unfallversicherung Schweizerischer Schützenvereine
	WES	Waffenerwerbsschein

13.2 Schiesstechnische Ausdrücke

Abkommen	Das "Gefühl" wie der Schuss abgegeben wurde und sein Ziel erreicht hat
Abreissen	Abruptes, unkontrolliertes Ziehen am Abzugsbügel zur Schussabgabe
Absenden	Resultat- und Rangverkündung nach Wettkämpfen
Abspitzen	Das Magazin mit Patronen füllen
Abzug	Mechanik der Pistole zur Schussabgabe
Abzugsgewicht	Zu überwindender Widerstand am Abzug zur Schussabgabe, in Gramm
Anschlag	Anheben der Pistole vor dem Zielen
Doppel	Wettkampf, Wettkampf-Teil
Druckpunkt	Spürbarer, mechanischer Widerstand am Abzug bei der Schussabgabe
Feuerlinie	Bereich der Schützen zur Schussabgabe
Gruppe	Durch Veranstalter von Wettkämpfen bestimmte Anzahl Teilnehmer eines Vereines, die in der Rangliste als Einheit bewertet werden
Halteraum	Zielbereich auf der Scheibe
Kaliber	Durchmesser der Munition und Lichtweite des Laufes der Pistole
Korn	Dorn am vorderen Laufende der Pistole, Teil der Zielvorrichtung
Kranzabzeichen	Auszeichnung für ein gefordertes Minimalresultat
Kranzkarte	Wertkarte (in CHF) die anstatt eines Abzeichens bezogen werden kann
Ladebank	Ablageplatz für Pistole, Munition und Zubehör der Schützen während des Schiessens
Match	Einzelwettkampf mit reglementarisch bestimmten Schussfolgen, unterschiedlich je nach Pistolenart und Schussdistanz
Meisterschaft	Wie Match

Nachzielen	Ruhiges und kontrolliertes Halten der Pistole im Anschlag nach Schussabgabe
Passe	Einzelner Wettkampfteil
Plombage	Kennzeichnung an der Pistole, dass deren Abzugsgewicht und Kategorienzugehörigkeit durch dazu Beauftragte kontrolliert wurde
Rangeur	Zuteilung von Schiesszeiten und Scheiben
Sektion	Aktive Schützen eines Vereines die zu einem Wettkampf antreten
Spiegel	Scheibenbild
Standblatt	Resultatkontrollblatt
Stich	Einzelner Wettkampf teil
Tiefschuss	Je mehr im Zentrum, umso tiefer in der Scheibe
Übungskehr	Probeschuss-Serie vor Wettkämpfen
Visier	Dem Auge nächstehender Teil der Zielvorrichtung
Vorzug	Weg des Abzuges bis zum Druckpunkt
Warner	Resultatkontrolleur, Standblatt-Schreiber

Schlusswort

Wenn Du es bis hier geschafft hast, dann gratuliere ich ganz herzlich. Falls Du noch weiterlesen magst, hier einige Gedanken von mir:

Sich weiterentwickeln

Dieses Büchlein ist voll von Informationen. Umsetzen kann man nicht alles aufs Mal. Ich empfehle Dir, das Büchlein ab und zu hervor zu nehmen und ein bisschen zu blättern. Ich garantiere, Du findest immer mal wieder einen Punkt, wo Du Dich verbessern kannst.

Hol Dir Unterstützung

Es lohnt sich, sich mit guten Schützen zu vergleichen und zu messen. Gute Schützen sind üblicherweise bereit, Dir mit Rat, Tipps und Tricks zur Seite zu stehen. Nutze das aus!

Menschen

Das sportliche Schiessen ist kein Team-Sport. Jeder kämpft für sich alleine. Auch wenn es Gruppen-Wettkämpfe gibt, unter dem Strich muss jeder für sich alleine die Leistung erbringen. Aber im Gegensatz dazu entwickelt sich gerne ein reges Sozialleben neben dem Schiessbetrieb. Man trinkt was zusammen, der Grill wird hervor genommen und Ausflüge unternommen. Freundschaften werden geschlossen, welche lange halten können.

Und nicht vergessen:

**Übung macht den Meister – dann werden sich
garantiert Erfolgserlebnisse einstellen. Und der Spass
auch!**

Matthias König
Frühling 2023