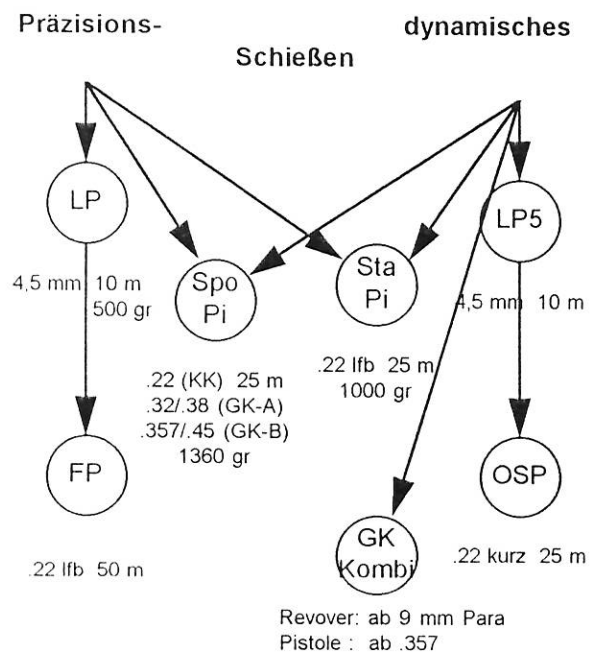


Training f. Pistole

Schützengau Holzkirchen Pistolentraining

**Pistole- Revolver-
schießen**

Welche Diszipline ?



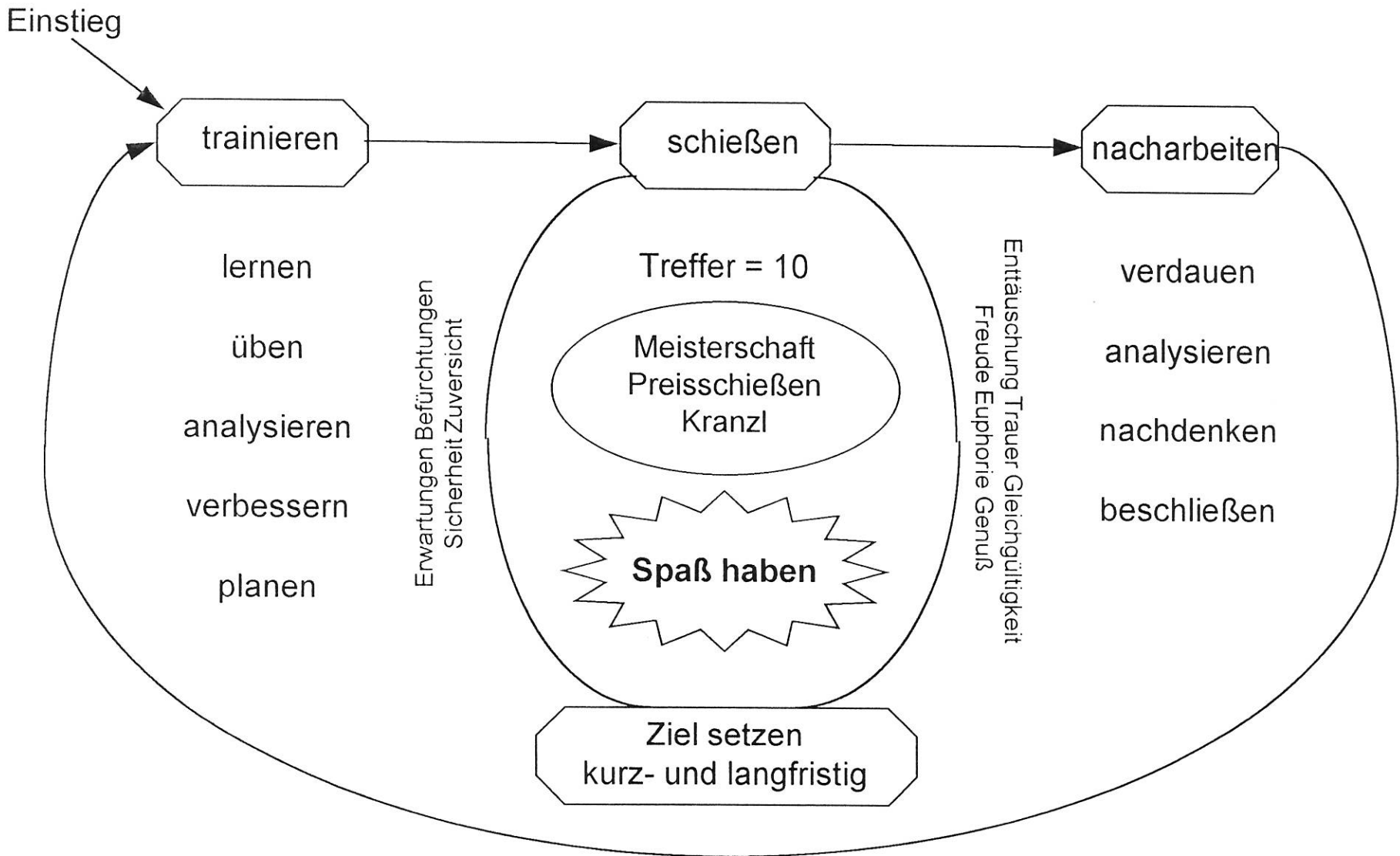
Welches Ziel ?

- Freizeit/Breitensport
Kranzi, Preisschießen, RWK
- Leistungssport
*RWK,
Meisterschaften : Verein => Gau => Bezirk*
- Hochleistungssport
*Kader,
=> Bay. Meisterschaft
=> Deutsche Meisterschaft*

Was willst DU ?
Wie kannst Du Dein Ziel erreichen ?

Denk nach ! und vergiß den SPASS nicht !!

Schützengau Holzkirchen Pistolentraining



Schützengau Holzkirchen Pistolentraining

Training

lernen - üben - analysieren - verbessern - planen - entscheiden

Handhabung des Sportgerätes

Ziele

Psyche

Sehen

Konzentration

Kondition

Sportordnung / Gesetze

Körperbeherrschung

Schützengau Holzkirchen

Pistolentraining

10 goldene Regeln zum Erfolg

- Komme grundsätzlich zu spät zum Wettkampf und falle mit lautem Getöse in den Stand ein
- Ändere Deine Anschläge nur während eines Wettkampfes
- Wer sich vor dem Schießen einrichtet ist ein Angsthase
- Ziehe schnell und ruckartig ab , denn die **Zehn** kommt nicht oft vorbei
- Schieße dem Standnachbarn öfter mal auf die Scheibe , er wird's Dir danken
- Jage ständig die **Zehn** , denn es könnte die Letzte sein
- Befolge niemals die Ratschläge Deines Trainers , denn wenn er schießen könnte , dann würde er es selber tun
- Bezweifle grundsätzlich die Auswertung
- Gebe niemals einen Fehler zu , denn es sind immer die Anderen oder das Material schuld
- Wenn Du trotzdem gewinnst , ärgere Dich nicht , denn einer muß gewinnen

Schützengau Holzkirchen

Pistolentraining

20 Punkte für die Sicherheit

1. Betrachte die Waffe stets als geladen und feuerbereit , bis Du sie selbst durch Kontrolle vom Gegenteil überzeugt hast.
2. Mache Dich mit der Handhabung der Waffe vertraut , beachte die Gebrauchsanleitung.
3. Verwende nur die im Fachhandel erhältliche fabrikneue Munition oder die von Dir persönlich (oder einem anerkannten Spezialisten) nach den geltenden Vorschriften geladenen Patronen .
4. Verwende nur Munition , die dem genauen Kaliber der Waffe entspricht und für welche die Waffe staatlich beschossen wurde.
5. Halte die Waffe bei allen Handhabungen in eine sichere Richtung - auf dem Schießstand in Richtung Kugelfang - und beachte auch den Bereich hinter Dir.
6. Überprüfe vor dem Laden den Lauf der Waffe auf Fremdkörper.
7. Lade die Waffe immer erst unmittelbar vor dem Gebrauch.
8. Wenn Du Deine Waffe wirklich einmal tragen mußt , dann nur im gesicherten Zustand.
9. Prüfe vor jedem Schuß das Gelände - vor und hinter Dir ! Beachte , daß Du auf Schießständen sowieso nur nach Feuerfreigabe durch die Standaufsicht schießen darfst.
10. Berühre den Abzug der geladenen Waffe erst , wenn Du das Ziel anvisiert hast.
11. Schieße nur , wenn Du das Ziel genau erkannt hast und jede Gefährdung ausgeschlossen ist.
12. Nie mit einer geladenen Waffe in ein Fahrzeug steigen , einen Hochsitz besteigen oder ihn verlassen oder Hindernisse überwinden.
13. Transportiere nie eine geladene Waffe.
14. Bewahre Waffen und Munition getrennt und unter Verschuß auf.
15. Schütze Deine Waffe vor dem Zugriff Unbefugter.
16. Lasse Deine Waffe nie unbeaufsichtigt.
17. Verwende eine Waffe nie als Hebel oder Schlaginstrument.
18. Fasse eine Waffe nie von der Mündung her an.
19. Gib eine Waffe nur an berechnigte Personen , bei denen eine sichere Handhabung der Waffe gewährleistet ist.
20. Wenn Du eine Waffe veräußerst , gib auch die Gebrauchsanleitung und die übrigen zur Waffe gehörenden Papiere dem Erwerber.

Schützengau Holzkirchen

Pistolentraining

Sportliches Pistolenschießen
Grundlagen (1)

Kondition

⇒ Allgemeine Kondition

Kreislauf
Beweglichkeit

Ausdauer => laufen, schwimmen
Skilanglauf, wandern,
Gymnastik, Stretching

⇒ Spezielle Kondition

Kraft
statisches Haltevermögen

Aufbau/Kraft => Hantel, Liegestützen
Waffengymnastik

Äußerer Anschlag

Stabilität

Gleichgewichtsübungen
Progressive Muskelentspannung
Haltetraining

Innerer Anschlag

Rationelles Handeln
Muskelgefühl
Muskelempfinden

Mentales Training
Haltetraining => statisch
Trockentraining => dynamisch
Blindanschläge, Links- u. Rechts-
anschläge
Scharfes Training

Schützengau Holzkirchen

Pistolentraining

Sportliches Pistolenschießen
Grundlagen (2)

Bewegungsablauf

- Atmungssteuerung mit
Waffenführung
- Körperhaltung
- Griffhaltung
- Schießfreier Arm
- Schultern und Armstellung
- Kopf

Atmen = Maßgeblich für Sauer-
haushalt = Defizit
Reaktion
Konzentration

Atemübungen => Bauchatmung
Mentales Training
Waffengymnastik
Scharfes Training auf :
- Kugelfang
- Balkenscheibe
- "Blindschießen"
- Schußbilder
Training des Zeitempfindens
Training unter Leistungsdruck
(Stufenschießen)

Psyche

Gewinner / Verlierer
Darf / muß schießen
Konzentration /
"schusseln"

Nachdenken !
Umdenken !
Umstellen !

Vom Trainer helfen lassen !

Innere Lebenseinstellung prüfen
und ändern
Mentales Training
"Positives Denk-Training"

Schützengau Holzkirchen Pistolentraining

Sportliches Pistolenschießen
Grundlagen (3)

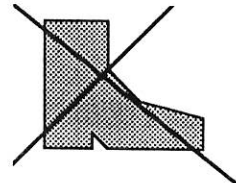
Hilfsmittel sind nicht erlaubt

Ausnahme : Schießbrille

Glas und Irisblende möglichst
nahe an das zielende Auge

Bekleidung

Schuhe



Sportordnung beachten !

Keine Bandagen - freies Handgelenk
Keine Spezialbekleidung wie Schießjacke



Sportgerät

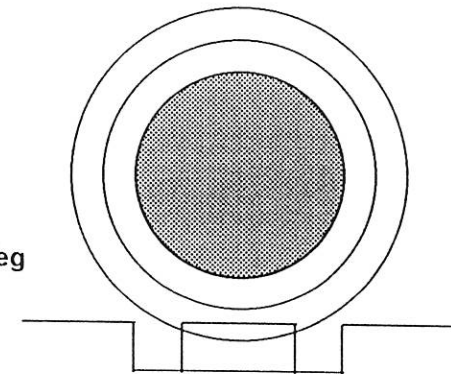
Gewicht, Länge, Breite, Abzugsgewicht,
Kimme, Korn, Kaliber, Griff

Schützengau Holzkirchen

Pistolentraining

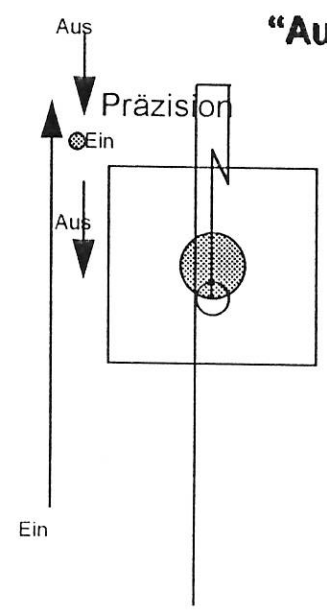
“Außerer Anschlag” (1)

Anschlag	<p>Präzisions-  Stabilität</p>	<p>Schießen</p>	<p>Dynamisches-  Stabilität + Beweglichkeit</p>
Atmung	<p>Sauerstoffversorgung bei allen Disziplinen (lang, 20, 10, 3 sec.) Einfluß auf technische Bewegungsabläufe Natürlicher Atemrhythmus = 4 sec.</p>		
	<p>Doppelatmung</p>		<p>20 sec. : zwischenatmen 10 sec. : Luft anhalten 3 sec. : Luft anhalten</p>
Zielen	<p>Offene Visierung Halteraum Zielbild</p>		
Drücken / Abziehen	<p>Auf sauberen Druckverlauf achten Vor Vorzugsweg</p>	<p>Druckpunkt Klinkenüberschneidung</p>	<p>Nach Kurzer Weg</p>
	<p>Waffenspringen, Verreißen</p>		

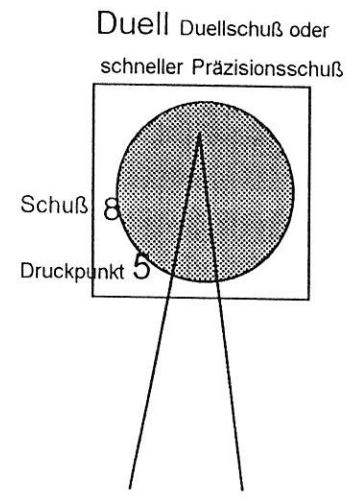


Schützengau Holzkirchen Pistolentraining

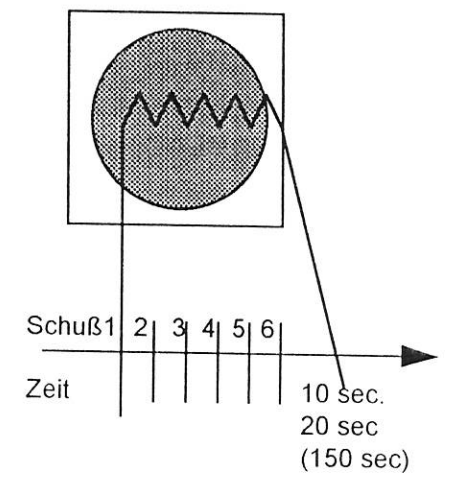
Bewegungsablauf



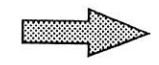
“Außerer Anschlag” (2)



Standard



Gesamtkoordination



Realisieren des Zieles

Schützengau Holzkirchen Pistolentraining

Präzision (1)

- Grundaufbau

- Füße

Schulterbreit

- Gewicht

*gleichmäßig auf
beide Füße*

- Knie

*leicht durchgedrückt
(wie im Bus)*

- Freie Hand

fixiert (Hosentasche)

- Oberkörper

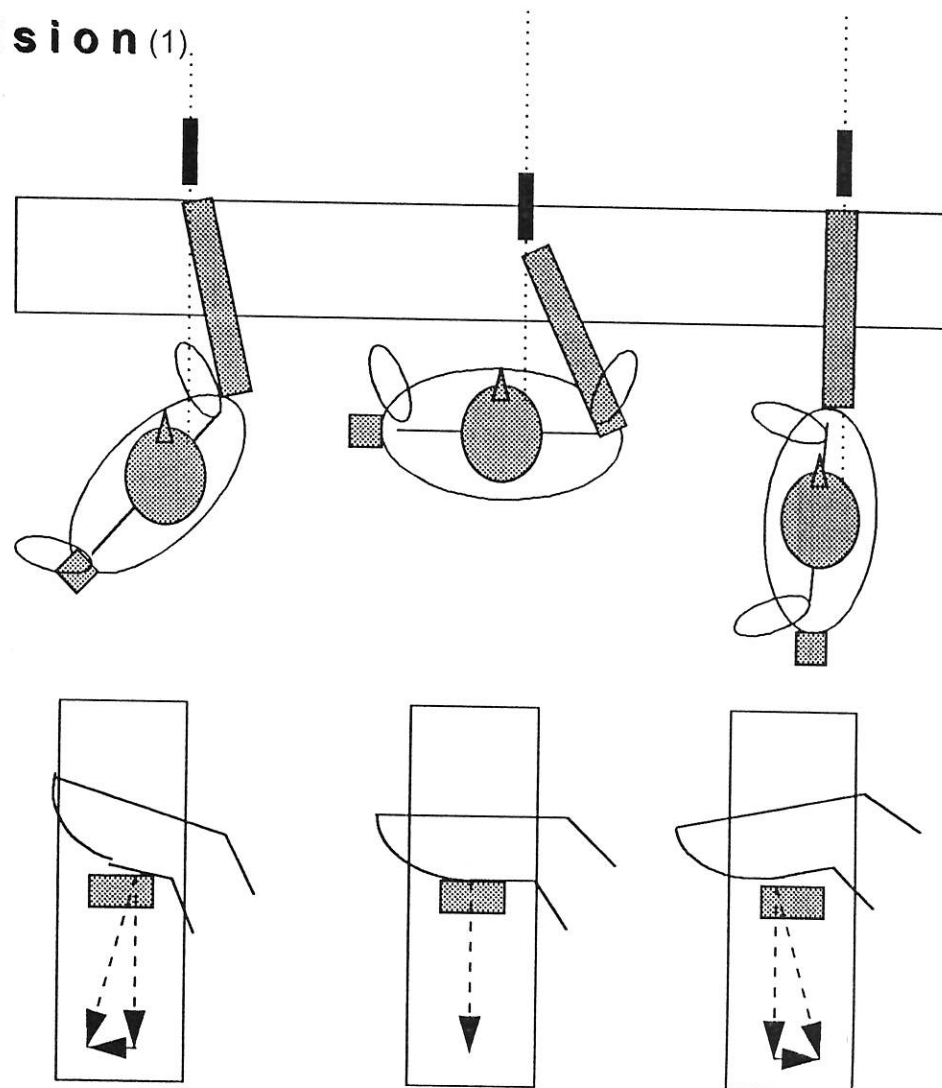
nicht verdreht

- Rückgrat

leicht zusammen

- Kopf / Augen

*Kopf gerade
Ziellinie Mitte der
Pupille, Irisblende*



Schützengau Holzkirchen

Pistolentraining

Präzision (2)

- Kontrolle
 - => Augen schließen *Wo steht nach dem Öffnen der Augen das Korn auf der Scheibe*
 - => Haltungskontrolle *Fußstellung, Oberkörper verwunden, Schulter hochgezogen, ...*
 - => Augen schließen
 - => Ausgleichen *Drehpunkt / Parallelverschiebung*
 - => Muskelkontrolle *Verkrampfungen*

- Probe *Licht, Geräusche, Standbesetzung/ -belegung, ...*
- Zielen *Zielzeit zwischen 3 und 7 Sekunden*
- Scharfer Schuß *Finger, Griff, Kopf, ...*
- Einzelschuß *Schießarm, , Nachhalten (Nachzielen)*
- Jeder einzelne Schuß zählt = ist ein in sich geschlossener "Miniwettkampf"*

Unbewußt abziehen

Merke: Beim Aufbau nur auf maximal 2 Faktoren achten !

Schützengau Holzkirchen

Pistolentraining

Beispiel einer Trainingseiheit

Präzision (3)

Basis ist die Zielsetzung → d.h. nichts anderes als die Beantwortung der Fragen: Was möchtest Du erreichen und was wurde in der vorherigen Trainingseiheit oder dem vorangegangenen Wettkampf festgestellt ? (analysiert: z.B. Abzugsfehler ...)

→ Aufwärmen = Stretching

→ Vorbereiten mit Standeinnahme

→ Aufwärmen mit Waffe

→ Umgebung erfassen (einwirken lassen) und Waffe "studieren"
Griff, Abzug bei Trockentraining-Einstellung

→ Einrichten = Null-Stellung suchen = kontrollieren
Trockenschüsse

→ 10 bis 20 Schuß (Wechsel zwischen trocken und scharf)
auf weiße Scheibe => Trefferlage ist UNWICHTIG !

→ 10 Schuß ohne Scheibenbeobachtung => auf Trefferlage = Schuß-
bild achten ! *Null-Stellung; sauber abziehen, nachhalten/-zielen*

→ Stufenschießen (oder Alternativen)

Merke Ritual

Pausen

Energieversorgung

Sauerstoffhaushalt

Analysiere Druckver-
lauf, Trefferlage, Schuß-
bild, liegt Lauf ruhig ...

Schützengau Holzkirchen

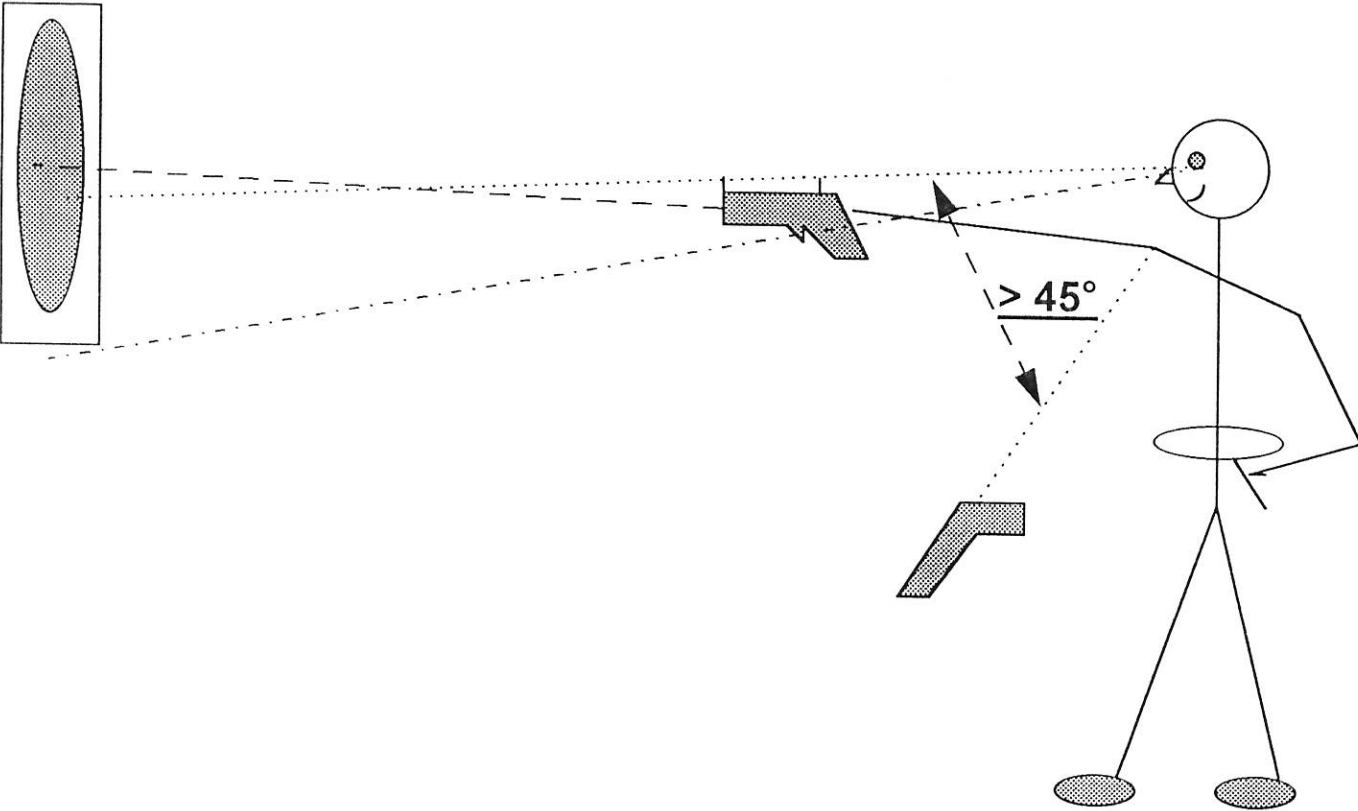
Pistolentraining

Duell (1)

- Äußerer und innerer Anschlag wie Präzision
- Griff etwas fester umfassen
- Achte auf Kimme und Korn : *Verkantung, Lichthöfe, er fasse K+K am unteren Rand der Scheibe ...*
- - in 45 °- Haltung => sollte bereits waagrecht sein, muß hier noch nicht beobachtet werden
- - bei Schießbrille => Irisblende auf !
- Die Waffe darf vor dem Zudrehen der Scheibe NICHT bewegt werden !!
- Duellschuß: Starke Beschleunigung aus 45° => kontinuierliche Geschwindigkeitsreduzierung
- => Bei "5" Druck aufbauen => bei "8" in der (nun langsamen) Aufwärtsbewegung
- Schußauslösung
- Schneller Präzisionsschuß : Starke Beschleunigung aus 45° => hohe Geschwindigkeit bis
- Halteraum "8" (bei Klappkorn entsprechend); Dauer < 1 sec, Zielzeit ca 1,4 bis
- 1,8 sec => wie schneller Präzisionsschuß, aber hohes Risiko des Verreißen
- Druckpunkt, Abzugsdruck, Vorzugsdruck
- Zielen, Kimme und Korn erfassen *wichtig: Kopfhaltung, Kopf bleibt in Ziellage*
- Halteraum => vergleiche mit Präzisionsscheibe
- Hilfe bei Armbeschleunigung : kurz einatmen; aber Vorsicht => Probleme bei zu starkem Einatmen
- Klappkorn ermöglicht Fleckschuß, aber ...
- Nachhalten/-zielen Waffe bleibt stehen bis Scheibe wegklappt und dann langsam an der Scheiben-
- kante runtergehen
- Atmen zwischen den Schüssen : 2 x einatmen über den Bauch

Schützengau Holzkirchen Pistolentraining

Duell (2)



Schützengau Holzkirchen Pistolentraining

Duell (3)

Beispiel einer Trainingseinheit

Basis ist die Zielsetzung



d.h. nichts anderes als die Beantwortung der Fragen: Was möchtest Du erreichen und was wurde in der vorherigen Trainingseinheit oder dem vorangegangenen Wettkampf festgestellt ? (analysiert: z.B. Abzugsfehler ...)



Aufwärmen = Stretching
Vorbereiten mit Standeinnahme
Aufwärmen mit Waffe
Umgebung erfassen (einwirken lassen) und Waffe "studieren"
Griff, Abzug bei Trockentraining-Einstellung



Einrichten = Null-Stellung suchen = kontrollieren
Bewegungsablauf koordinieren



Zeitempfinden trainieren => Trockenschüsse 4 x 5 Schuß
4 x 5 Schuß scharf => OHNE SCHEIBENBEOBACHTUNG



4 x 5 Schuß scharf => mit Scheibenbeobachtung

- Wenn Probleme mit der Zeit: Scheibe NICHT wegklappen
- Aufsicht gibt nur Anweisung (Bereit, Schuß, Stop)
- Zähle selbst mit, z.B. => bei Start => 21,22, ... 26,27,21,...

Merke Ritual

- Pausen
- Energieversorgung
- Sauerstoffhaushalt
- Analysiere* Druckverlauf, Trefferlage, Schußbild, liegt Lauf ruhig ...

Schützengau Holzkirchen Pistolentraining

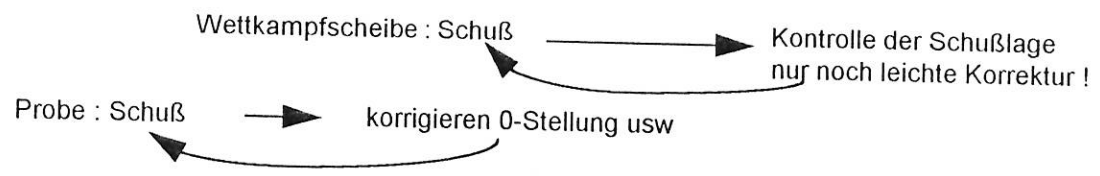
Wettkampftaktik

Vortag

- Bereite vor und kontrolliere (Checkliste !) :
- Waffe , Munition
 - Kleidung , Brille ...
 - Schützenausweis/-pass
 - Personalausweis , sonst. Papiere
 - WBK
 - Verpflegung

Wettkamptag

Jeder Schuß wird neu aufgebaut !



konzentrieren ,
Trockenanschläge

einrichten : **0-Stellung**

aufwärmen , einstellen
(vorher "pinkeln" gehen)

Stand einnehmen :
Umgebung erfassen :

- Licht -> hat Einfluß auf das Sehen
- Raum -> laut , leise , Luft -> trocken
- Stimmung -> locker , gereizt/gespannt

nach Ankunft:
•Waffenkontrolle
•Schießstand ansehen

aufstehen : 3 Stunden vorher
essen : 3 Stunden vorher letzte
große Mahlzeit
abfahren : rechtzeitig (Stau ...)

Einflüsse :

- Zeit : einteilen -> Scharfe Schüsse
+ Trockenanschläge
+ Pausen

= persönl. Wettkampfzeit
- Konzentration -> ggf neu aufbauen
- Kondition physisch/psychisch -> PAUSE
- Ablaufautomatisierung (durch Training)

Übrigens im Training weden Schwächen und Fehler beseitigt , während des Wertungsschießens hast Du keine Zeit mehr dafür !

Schützengau Holzkirchen

Pistolentraining

Taktik

- Trainingsplanung
- Konkrete Zielvorstellungen
- Zielverfolgung
- Trainings- und Wettkampfprotokollierung
- Kleidung: Was ist erlaubt ?
Was ist nicht erlaubt ?
- Ausrüstung: **Checkliste !!**
 - Waffe, Griff \
 - Flüssigkeit, "Essen" | *Ausrüstung*
 - Munition | tatsächlich
 - Fernglas, Brille, Werkz| mitnehmen !!
 - WBK, Ausweise /
- Lebensweise
 - Gesund Leben: Rauch, Alkohol
 - Essen: vitaminreich, abwechslungsreich
Balaststoffe
 - Trinken: mineralreiche Getränke
- Analysieren

Trainings- und Wettkampfgestaltung

➡ Erfahrungen, Trainingsplan

Trainings- und **Wettkampfvorbereitung**

- Aufstehen: 4 Stunden vor dem Start am Vormittag
- Essen: 3 - 4 Stunden vor dem Start die letzte Hauptmahlzeit; "Magenfüller" sind Müsliriegel, Banane (mineralstoffreich), Äpfel
- Vorbereitung => Stretching, Aufwärmen
- Standaufbau, Aufteilung
- Probeschießen
- Kritische Situationen: Standhöhe, Licht, ...
- Übergang vom Probe- zum Wettkampfschuß
- Schuß- und Schießrhythmus
- Absprache mit Trainer

Trainieren unter verschiedenen Bedingungen : nicht immer gleiches Trainingsprogramm oder Stand

Einstellen auf Bedingungen

Flexibilität

Visualisierung

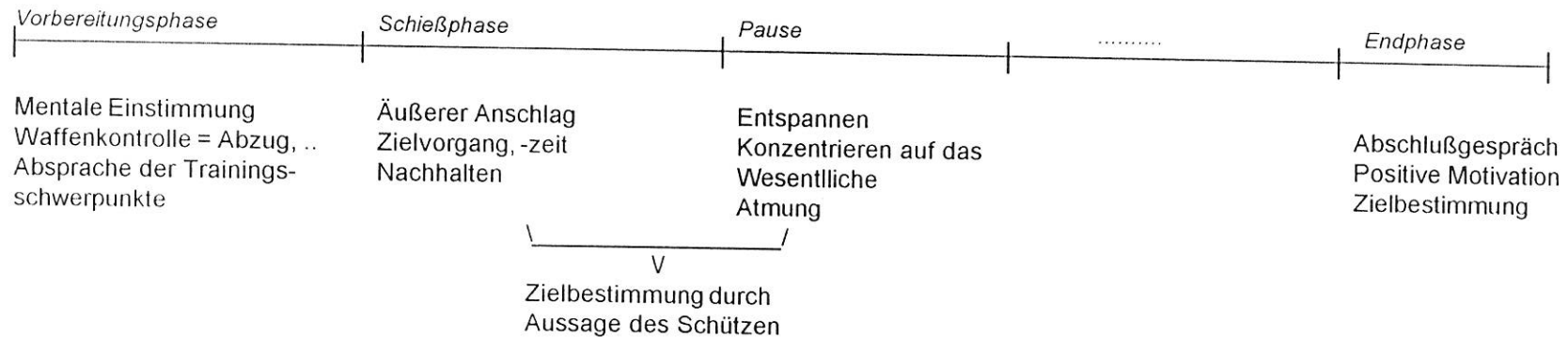
Protokoll führen

Schützengau Holzkirchen Pistolentraining

Aufgaben des VÜ-L (Vorstufenübungsleiters)

Beobachten
Beraten
Einwirken
Kontrollieren
Helfen

Wo \
Wie |> können VÜ-L einwirken
Wann /



Schützengau Holzkirchen Pistolentraining

Literaturhinweise