

# Tips für beidhändige Schiessen mit Großkaliber-Kurzwaffen

Copyright: Ahrensburger Schützengilde, mf. Version 22.03.2006. Ohne Gewähr.

## **Allgemein**

- mit Pufferpatrone kann folgendes zuhause auch gut "trocken" geübt werden
- Schiessmuskulatur aufwärmen
- Beine nur Schulterweit auseinander, Schultern leicht zurück
- Arme nicht ganz ausstrecken
- Körperausrichtung: mit geschlossenen Augen zielen, dann Standkorrektur
- Standkorrektur: bei geschlossenen Augen Füße und Körper so positionieren, daß Waffe nach Öffnen der Augen automatisch auf Scheibenmitte zeigt

## **Rechte Hand**

- Waffe konzentriert von oben in Hand stecken (Muskelgedächnisausbildung)
- Waffe bequem und nur locker umschliessen
- Mittelfingeroberkante soll nicht Abzugsbügel berühren
- Wurzel des rechten Zeigefingers darf keinen Kontakt zum Griffstück haben !
- äußerste Zeigefingerkuppe mittig auf Abzug

## **Linke Hand**

- linken Zeigefinger auf Vorderkante des Abzugsbügels legen und den Lauf von ebendiesem Zeigefinger tragen lassen, den Abzugsbügel mit dem Zeigefinger nach Wunsch mittelstark nach hinten ziehen.
- mit der linken Resthand möglichst griffig und weiträumig die rechte Hand umschliessen, sodaß man die Waffe ausschließlich mit der linken Hand hält, ohne dabei den Abzugsfinger zu behindern.
- rechten Daumen wunschweise locker auf Sicherungshebel bzw an Waffe / Griff ruhen lassen, linken Daumen mittelfest auf rechten Daumen legen
- Waffe nur mit linker Hand halbfest und nur locker pressen

## **Zielen Präzision**

- "Kreuzdominanz": wenn Schusshand rechts ist, sollte auch mit rechten Auge gezielt werden
- tief einatmen (Sauerstoff, Augen sehen länger scharf)
- Waffe über Haltepunkt anheben
- Augen schliessen, ausatmen, Waffe senken
- Augen auf, flach einatmen, langsam in Haltepunkt senken, Druck auf Abzug beginnen
- aufhören zu atmen, Auge auf Korn scharfstellen (nicht auf Scheibe)
- langsam und konzentriert abziehen, dabei nachvisieren und Druckerhöhung, bis Schuss von selbst bricht
- möglichst nicht länger als 3 Sekunden zielen (Augenschärfe nimmt ab), ev lieber ganzen Vorgang wiederholen
- nachhalten und erneut Haltepunkt anvisieren (nur so Ausbildung des Muskelgedächnisses möglich)
- die Zeit zwischen den Schüssen sollte möglichst immer gleich sein
- zwischen den Schüssen tief durchatmen, Ablauf in Gedanken durchgehen
- sich immer nur auf technischen Ablauf und nicht auf Wettkampf konzentrieren

## **Zielen Duell**

- zwischen den Schüssen Augen schliessen und ein- und ausatmen, Augen öffnen, flach einatmen, auf Haltepunkt gehen, Auge aufs Korn scharfstellen
- um aufgrund der Zeitnot die Schüsse nicht zu verreissen, sollte man besonders im Wettbewerb NDSB-Pistole in Betracht ziehen, eventuell nicht alle seine fünf Schüsse auf die Duell-Scheibe abgeben, um dafür mit den verbleibenden Schüssen umso besser punkten zu können.