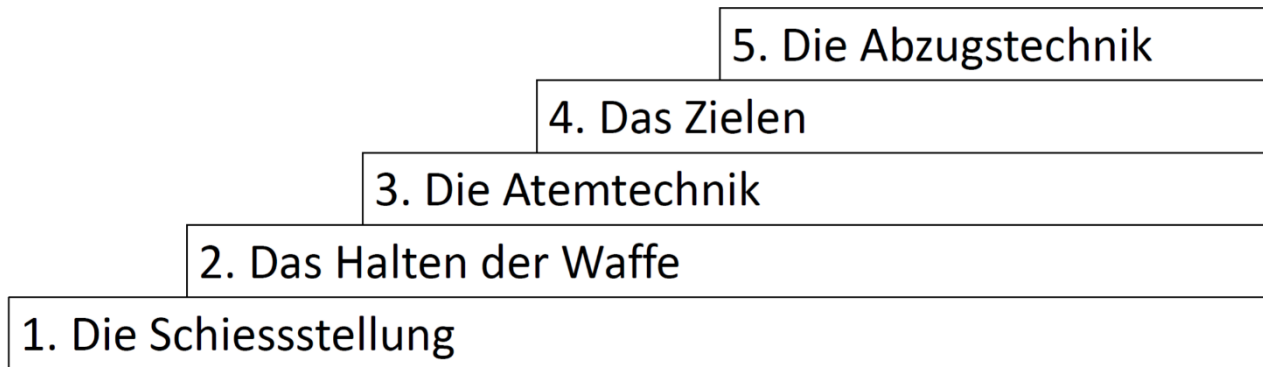


Die fünf Elemente des Schiessens

Die folgenden fünf Elemente sind für die Schiesstechnik von zentraler Bedeutung, wobei keines als das wichtigste hervorgehoben werden kann. Wie die Abbildung zeigt, bauen die einzelnen Elemente aufeinander auf. «Eine Kette ist nur so stark wie ihr schwächstes Glied» oder, um bei der Abbildung als Treppe zu bleiben, eine Treppe muss von unten nach oben aufgebaut werden. Wenn eine Stufe fehlt, helfen uns die oberen Stufen nicht weiter.



Dabei ist vor allem das Zusammenspiel, die Koordination zwischen den fünf Elementen entscheidend. Die Schiessstellung wird zu Beginn eingenommen und grundsätzlich nicht mehr verlassen. Sie wird mit Hilfe der Nullpunktkontrolle laufend überprüft und falls notwendig angepasst. Das Halten der Waffe muss bei jedem einzelnen Schuss genau gleich sein. Nach jedem Schuss werden die Griffe gelockert, um Verkrampfungen zu verhindern. Über die Atemtechnik kann einerseits der Rhythmus gesteuert und andererseits der Puls kontrolliert werden. Die Atemtechnik ist nicht nur unmittelbar vor und während der Schussabgabe wichtig, sondern während dem ganzen Programm, auch zwischen den Schüssen. So kann sichergestellt werden, dass die Schüsse in regelmässigen Zeitabständen abgegeben werden. Beim Zielen handelt es sich um das genaue Anvisieren des Ziels, während die Luft angehalten ist. Auch das Nachhalten sowie die Analyse des Schusses zählen zum Zielen. Dabei können Hilfsmittel wie eine Abdeckung des schwachen Auges sowie eine Irisblende eingesetzt werden. Zum Schluss ist die Abzugstechnik ein Element, das keine Fehler verzeiht. Hier ist das Spüren des Druckpunktes genauso wichtig wie das an den mechanischen Anschlag Ziehen des Abzugs.

Mehr über die einzelnen Elemente des Schiessens findest du in den einzelnen Übersichtsblättern.

Die darin enthaltenen Informationen dienen als Richtwerte. Es gibt kein «Richtig» und «Falsch», solange der Schütze bequem liegt und gute Resultate erzielt. Für die Ausbildung ist es aber sinnvoll, bei allen Schützen gleich vorzugehen, um dann individuelle Anpassungen vornehmen zu können. Bei allen fünf Elementen ist es äusserst wichtig, dass die Schützen immer alles genau gleich machen (bei jedem einzelnen Schuss, aber auch bei jedem Schiessen!).