



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Schweizer Armee
Heer
Support ausserdienstliche Tätigkeiten

Schiesstechnik

Wiederholungskurs für Schützenmeister 300m
Ursenbach, 16. März 2019

Hptfw Mathias Brand



Ablauf

- Zielsetzung
- Grundlage
- Die Aufgabe des Schützenmeisters
- Schiesstechnik
- Ausbildungshinweise
- Fragerunde / Diskussion



Hptfw Mathias Brand

- Beruf: Lehrer (Sekundarstufe 1, Wangen a. A.)
- Hobbys: Fussball, Schiessen, Familie

- Klassenlehrer Jungschützenleiterkurse seit 2013
- Klassenlehrer Wiederholungskurse für Jungschützenleiter und für Schützenmeister
- Mitglied Schiesskommission 13 Bern
- Präsident & aktiver Schütze Sportschützen Aarwangen (G50)
- Mitglied Feldschützen Aarwangen und Feldschützen Signau (G300)



Zielsetzung

- Betreuungstätigkeit der Schützenmeister verbessern
- Tipps & Tricks für die Praxis
- ... & persönlich profitieren!



Grundlage

- Dok. 27.219: Ausbildungsgrundlagen für Schützenmeister, Jungeschützenleiter und Jungschützen, 5.6mm Sturmgewehr 1990
- Diverse Inputs aus zivilen Schiesskursen



Die Aufgabe des Schützenmeisters

Ausgangslage / Herausforderungen

- Viele schlecht ausgebildete Schützen.
- Viele unmotivierte Schützen.
- Aber: Kaum Schützen, die das Programm nicht erfüllen können!
- Schützen sind auf Unterstützung angewiesen.
Dafür sind die Schützenmeister verantwortlich!



Die Aufgabe des Schützenmeisters

Richtige Herangehensweise

- Verständnis zeigen!
→ Eingangskontrolle

- Zusammenarbeit unter den Schützenmeistern
→ Kommunikation



Die Aufgabe des Schützenmeisters

Vor dem Schiessen

- Gespräch mit dem Schützen suchen
 - Wo bisher OP geschossen?
 - Probleme mit dem Schiessen?
 - In welchem Bereich wird Unterstützung benötigt?

- Zielbild nochmals zeigen (mit Folie), korrekter Stellungsaufbau, Trockenübungen (Druckpunkt),...



Die Aufgabe des Schützenmeisters

Während dem Schiessen

- Ruhig bleiben, Schützen nicht unnötig stören
→ Nur bei Problemen Einfluss nehmen.

- Ziel: Der Schütze soll erfüllen!
→ Wir können nicht aus einem Anfänger einen Spitzenschützen machen.



Die Aufgabe des Schützenmeisters

Nach dem Schiessen

- Mit dem Schützen über den Ablauf des Schiessens diskutieren.
→ Ihn wenn möglich loben!
- Wenn der Schütze mit der Betreuung zufrieden war, wird er dankbar sein und auch nächstes Jahr wieder zu euch kommen.



Schiesstechnik

- Komplexes Thema, da sehr viele Faktoren zusammenhängen.
- Grundlage aber auch für OP-Schützen wichtig als Basis für gute Resultate.
- Wichtig: Alle Schützenmeister müssen wissen, wie mit verschiedenen Problemen umzugehen ist (Brillenträger, etc.)



Schiesstechnik – warum?

- Verbesserungen im Bereich der Schiesstechnik führen zu besseren Resultaten.
- Verbesserungen im Bereich der Schiesstechnik sind immer möglich.

- Nicht jeder Schütze ist automatisch ein guter Betreuer!
- Fast alle Teilnehmer am Verbliebenenkurs bestehen mit Betreuung das Programm auf Anhieb.



Die fünf Elemente des Schiessens

- Die Schiessstellung
- Das Halten der Waffe
- Die Atemtechnik
- Das Zielen
- Die Abzugstechnik

Eine Kette ist nur so stark, wie das schwächste Glied: **Die Koordination der fünf Elemente ist entscheidend!**



Die Schiessstellung

- Entspannte Körperhaltung
- Körper als Verlängerung der Waffe (sofern möglich)
- Wichtig: Abstand zwischen Auge und Diopter muss so klein sein, dass der Schütze Luft um den Korntunnel erkennen kann!
- Beine leicht gespreizt, möglichst grosse Auflagefläche
- Becken auf beiden Seiten am Boden
- Füsse abgelegt (im Idealfall auf die Innenseite)



Das Halten der Waffe

- So viele Muskeln wie nötig, so wenige wie möglich angespannt.
- Verkrampfung überträgt Vibrationen stärker: Problem bei ängstlichen Schützen!
- Schwache Hand offen an der Schulter: Hilft, den Kolben immer an der gleichen Stelle zu halten.



Die Schiessstellung

- **Nullpunktkontrolle**
- Wichtigste Punkte: Die Distanz zwischen den Ellbogen steuert die Höhe, die Position der Ellbogen die seitliche Verschiebung



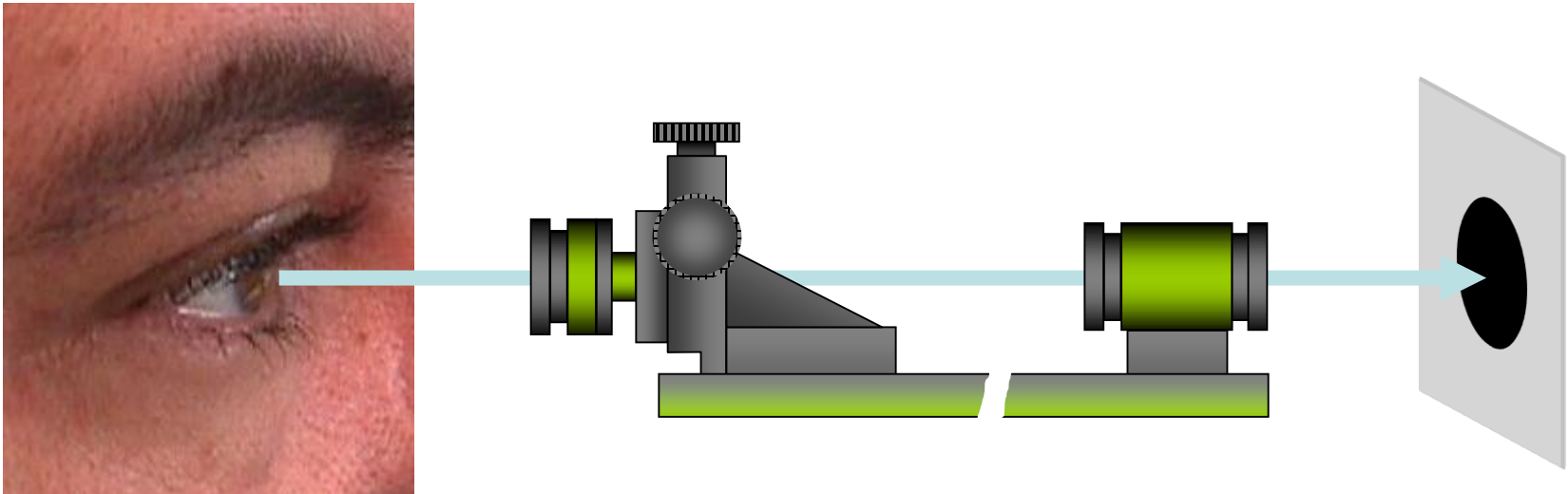
Die Atemtechnik

- Die Atmung steuert den Rhythmus während dem ganzen Programm.
- Viele «Märchen» bezüglich der Atemtechnik bekannt
- Immer ausgeatmet Luft anhalten
- Keine Höhenkorrektur mit der Atmung!
- Immer gleich lang die Luft anhalten



Das Zielen

- Auge – Diopter – Korn – Ziel auf eine Linie bringen





Das Zielen

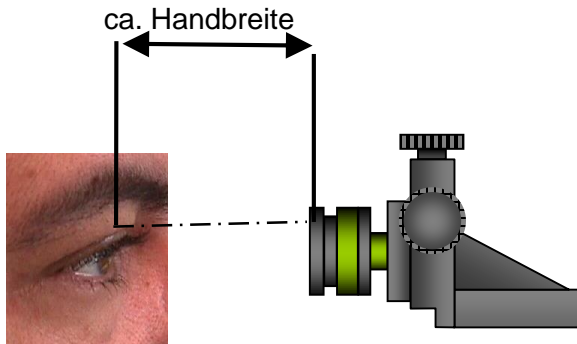
- Das Leitauge: Wie kontrollieren? (Die Schreibhand ist nicht zwingend die starke Hand beim Schiessen!)
- Umgang mit Schützen mit Brille?
- Linsen?
- Schiessen mit offenen Augen



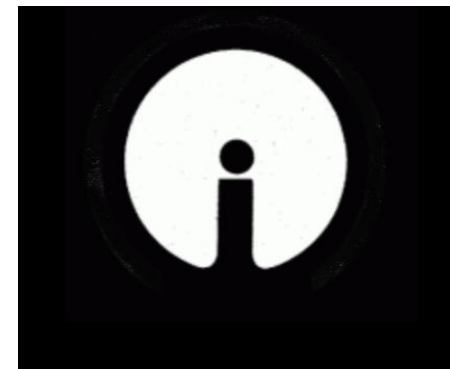
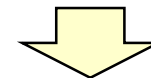
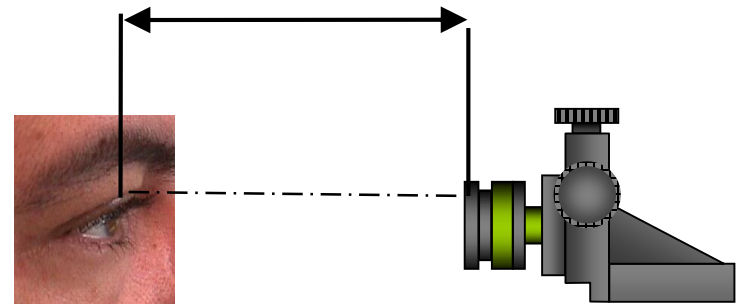
Das Zielen

- Der Augenabstand (vgl. Schiessstellung)

Augenabstand i. O.



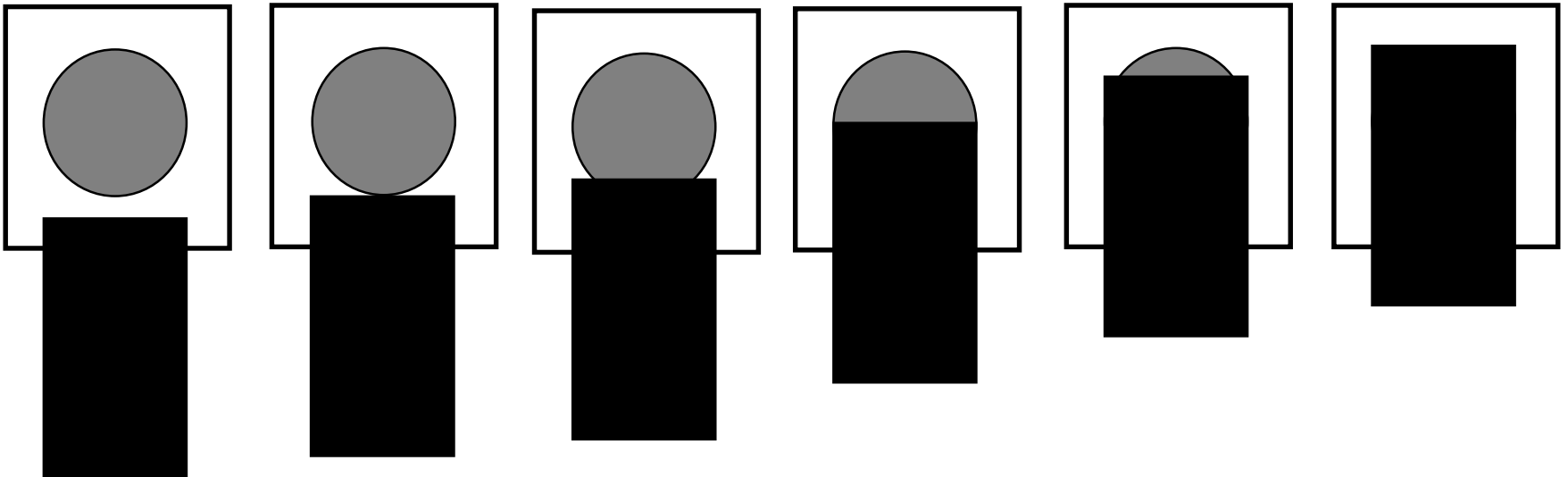
Augenabstand zu gross





Das Zielen

- Das richtige Zielbild
- Militärische Ausbildung: Fleck!
- Viele Schützen kennen nur ein Zielbild...





Die Abzugstechnik

- Schützen vor dem ersten Schuss trocken üben lassen (ohne Munition)
- Gleichmässiger Druck, Druckpunkt fassen, nach Schussabgabe Abzug an den mechanischen Anschlag ziehen, nach 2'' loslassen
- Abzug im Laufrichtung zurückziehen (geringerer seitlicher Druck bei Schussabgabe)



Die koordinierte Schussabgabe

5. Die Abzugstechnik

4. Das Zielen

3. Die Atemtechnik

2. Das Halten der Waffe

1. Die Schiessstellung



Die koordinierte Schussabgabe

- **Häufige Fehler**
- Höheres Tempo bei Schnellfeuer
- Ungleichmässige Pausen
- Nicht jeder Schuss «dauert» gleich lang



Ausbildungshinweise

- **Verschiedene Fehler können zu schlechten Resultaten führen**
- Zielfehler: Visierlinie und Ziellinie stimmen nicht überein
- Lösung?
- Zielbild nochmals erklären, Stellung anpassen



Ausbildungshinweise

- **Verschiedene Fehler können zu schlechten Resultaten führen**
- Fehler: Augen werden während der Schussauslösung reflexartig geschlossen
- Lösung?
- Mehr Probeschüsse, Gewöhnung, lockeres Halten der Waffe umso wichtiger!



Ausbildungshinweise

- **Verschiedene Fehler können zu schlechten Resultaten führen**
- Fehler: Schlechte Abzugstechnik. Der Schütze geht nicht an den Druckpunkt.
- Lösung?
- Druckpunkt zeigen, in dem der Finger des Betreuers auf den Finger des Schützen gelegt wird. Kontrolle umgekehrt.



Ausbildungshinweise

- **Verschiedene Fehler können zu schlechten Resultaten führen**
- Fehler: Gewehr wird mit der starken Schulter gestossen
- Konsequenz: Schusslage tief und gegenüber der Anschlagseite
- Lösung?
- Stellung anpassen



Ausbildungshinweise

- **Verschiedene Fehler können zu schlechten Resultaten führen**
- Fehler: Die Waffe ist nicht spannungsfrei auf das Ziel gerichtet
- Lösung?
- Stellung anpassen, Waffe lockerer halten



Ausbildungshinweise

- **Verschiedene Fehler können zu schlechten Resultaten führen**
- Fehler: Die Atmung ist falsch
- Lösung?
- Atemtechnik nochmals erklären, falls Höhenkorrektur mit Atmung: Stellung anpassen



Ausbildungshinweise

- **Verschiedene Fehler können zu schlechten Resultaten führen**
- Fehler: Der Schütze hat einen groben Sehfehler
- Lösung?
- Mitteilung an BSM (Kantonale Militärdirektion)
- Aber: Nur in wirklich schwerwiegenden Fällen!



Ausbildungshinweise

- Den Fehler nicht nur bei einer Ursache suchen
- Ein Schritt zurück eröffnet neue Perspektiven
- Fingerspitzengefühl im Spannungsfeld: Auf das Gefühl des Schützen vertrauen vs. rechtzeitig Einfluss nehmen



Fragerunde / Diskussion

