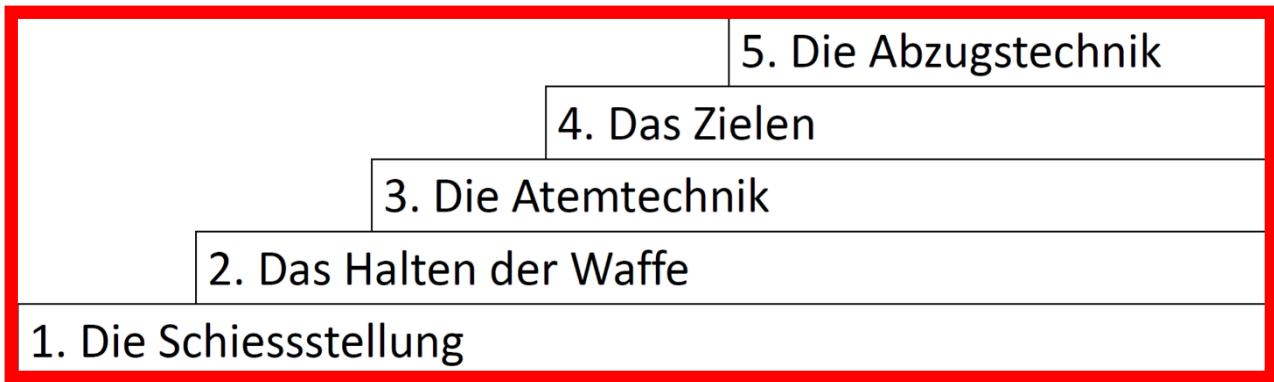


# Die koordinierte Schussabgabe



Wenn die obenstehende, vereinfachte Darstellung der fünf Elemente des Schiessens präzisiert und in einen zeitlichen Ablauf gestellt wird, kommt die folgende Darstellung raus. Sie ist sehr komplex zu lesen, weil oft mehrere Abläufe gleichzeitig passieren. Um sie zu verstehen ist es wichtig, die Inhalte der Merkblätter zu den einzelnen Elementen verstanden zu haben.

	Stellung einnehmen		Nullpunktkontrolle			Korrektur Stellung
<b>Abzugstechnik</b>			Abzug an den Druckpunkt ziehen			Abzug loslassen
<b>Zielen</b>			Ziel genau anvisieren	Augen schliessen	Augen öffnen / Zielbild kontrollieren	Augen entlasten
<b>Atemtechnik</b>	ruhige Atmung	Atem senken	Atem anhalten	durchatmen	Atem anhalten	ruhige Atmung
<b>Halten der Waffe</b>	Griffe festigen					Griffe lockern
<b>Schiessstellung</b>	Stellung einnehmen		Stellung halten			evtl. Stellung korrigieren

Zeitliche Achse

	Schussabgabe			Entlastung / Korrekturen		Wenn Korrektur (Gewehr oder Stellung) vorgenommen wurde: Nullpunktkontrolle Wenn keine noch existierende Schussabgabe.
<b>Abzugstechnik</b>			Abzug an den Druckpunkt ziehen	Abzug an den mechanischen Anschlag ziehen	Abzug loslassen	
<b>Zielen</b>			Ziel genau anvisieren	Kornausschlag beobachten	Schuss analysieren (Bildschirm)	Augen entlasten
<b>Atemtechnik</b>	Atem senken	Atem anhalten				ruhige Atmung / Rhythmuskontrolle über Atmung
<b>Halten der Waffe</b>	Griffe festigen					Griffe lockern
<b>Schiessstellung</b>	Stellung halten					evtl. Stellung korrigieren

Zeitliche Achse

Der mit Abstand wichtigste Punkt bei der koordinierten Schussabgabe besteht darin, dass die Abläufe immer genau gleich lange dauern müssen. Immer heisst bei jedem Schuss wie auch bei jedem Schiessen, nur so erreicht der Schütze eine Gewöhnung.

Weiter ist es wichtig, dass der Zeit zwischen den einzelnen Schüssen genügend Bedeutung beigemessen wird. Diese sollte so lange sein, dass der Schütze Korrekturen an Gewehr und/oder Stellung vornehmen sowie Manipulationen (z. B. Nachladen) vornehmen kann, ohne aus seinem Rhythmus zu fallen. Die Zeit sollte nicht verkürzt werden, wenn es gerade gut läuft oder wenn der Schütze in einem Schnellfeuer (ohne Zeitlimite) ist.

Handelt es sich um ein kommandiertes Schiessen, so muss der Rhythmus so angepasst werden, dass die Schüsse gleichmässig abgegeben werden können. Dabei muss teilweise die Zeit zwischen den Schüssen verkürzt werden. Den Rhythmus kann man trotzdem über die Atemtechnik steuern. Mindestens einmal durchatmen und eine kurze Entlastung der Augen muss auch bei einer sportlichen Zeitlimite zwischen allen Schüssen sein.