

# Schützen mit Brillen / Schiessbrille

Viele Vereinsschützen haben ihren Weg gefunden, wie sie trotz ihrer Sehschwäche gute Resultate erzielen können. Es ist aber auch möglich, dass Brillenträger ohne eine Schiessbrille zu guten Resultaten kommen. Und: Eine Schiessbrille ist auch nur so gut, wie der Träger damit umzugehen weiss.

## Wann braucht der Schütze eine Brille zum Schiessen?

Zunächst muss der Schütze entscheiden, ob er überhaupt eine Brille braucht. Beim Zielen gilt der Grundsatz, dass die volle Sehkraft auf das ungefähr 90cm entfernte Korn zu richten ist. Wenn der Schütze dieses ohne Hilfsmittel scharf sehen kann und dabei die Scheibe, welche 300m vor ihm liegt, auch noch erkennt, so kann er ohne Brille schießen, auch wenn er im Alltag eine Brille trägt. Sieht er das Korn nicht scharf, so muss er zu einem Hilfsmittel greifen.

## Schiessbrille, Alltagsbrille oder Linsen?

Für Vereinsschützen oder Schützen, die sonst regelmässig schießen, die ohne Sehhilfe das Korn nicht scharf sehen, lohnt es sich, in eine **Schiessbrille** zu investieren. Dabei handelt es sich nicht um eine einmalige Investition: Die Schiessbrille muss, genau wie jede andere Brille, regelmässig kontrolliert und nötigenfalls mit neuen Korrekturen ausgestattet werden.

Erzielt ein Schütze trotz Schiessbrille keine guten Resultate und ist mit seiner Optik nicht zufrieden, kann dies verschiedene Gründe haben:

- Die Korrektur des Brillenglases stimmt nicht (mehr).
- Die Brille / das Brillenglas ist nicht richtig eingestellt.
  - ➔ Der Winkel des Glases beträgt in mindestens einer Achse nicht 90 Grad zur Ziellinie. Er schaut also schräg durch das Glas, was seine Optik verschlechtert.
  - ➔ Der Schütze schaut nicht genau durch die Mitte des Brillenglases.

Beim Schiessen mit **Kontaktlinsen** kommt es sehr stark auf die unterschiedlichen Linsentypen an. Ein Nachteil ist sicher, dass die Linsen die Position im Auge durch die äusseren Einflüsse leicht verändern und somit nicht mehr die gleiche Wirkung erzielen können. Auch die Befeuchtung der Augen könnte zum Problem werden. Hier kann aber mit einem guten Schiessrhythmus mit genügend Entlastungspausen für die Augen entgegengewirkt werden.

Das Schiessen mit einer **Alltagsbrille** ist für Gelegenheitsschützen in den meisten Fällen unproblematisch, wenn einige Tipps befolgt werden. Einzig das Schiessen mit speziellen Brillen wie Gleitsichtbrillen ist etwas problematisch. Die optimale Wirkung entfaltet eine Brille nur dann, wenn genau durch die Mitte resp. durch den optimalen Punkt geschaut wird. Bleibt die Brille ohne Veränderung auf der Nase, schaut der Schütze aber durch den oberen Rand, sobald er die Schiessstellung eingenommen hat (siehe linkes Bild). Mit einem kleinen Gegenstand zwischen der Nase und der Brille wird die Position der Brille so verändert, dass der Schütze durch den optimalen Punkt der Brille schaut. Es ist weiter wichtig, dass das Brillenglas in einem rechten Winkel zur Ziellinie steht (siehe rechtes Bild).



Vorsicht: Durch die Unterlage ist die Brille etwas weniger stabil. Ihre Position muss also ständig kontrolliert werden.