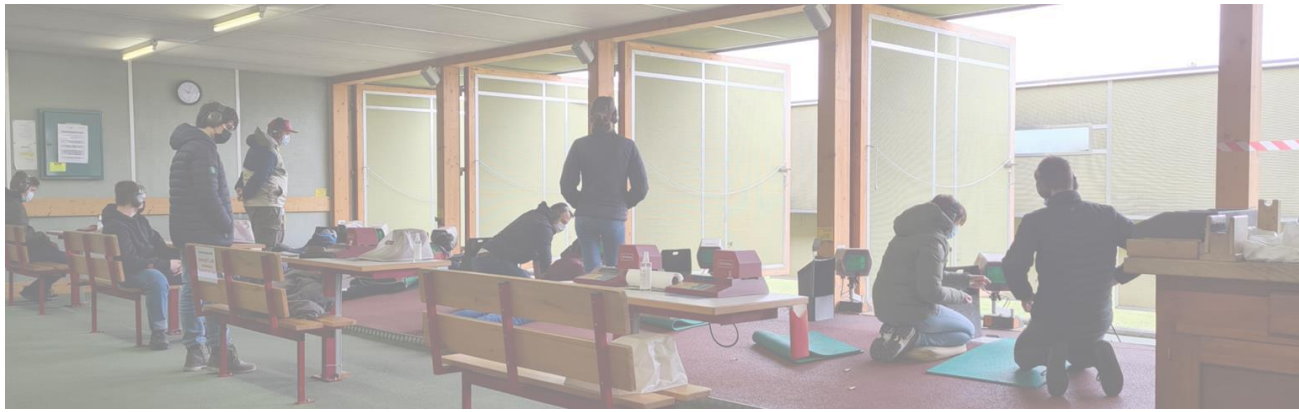
Jungschützenleiterkurs

Schiesstechnik



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Schweizer Armee
Stab Kommando Ausbildung
Ausbildungsunterstützung / SAT

Inhalt

- Zielsetzung
- Schiesstechnik und Umsetzung im JSK
- Die fünf Elemente des Schiessens
- Die koordinierte Schussabgabe
- Fragerunde Theorie
- Musterlektion «Schiessstellung»
- Fragerunde Praxis

Zielsetzung

- Jeder Teilnehmer erkennt die Wichtigkeit einer guten Schiesstechnik.
- Jeder Teilnehmer kennt die fünf Elemente des Schiessens und kann diese vermitteln.
- Jeder Teilnehmer kann die Schiesstechnik seiner Jungschützen überprüfen.

Schiesstechnik – warum?

- Verbesserungen im Bereich Schiesstechnik sind immer möglich.
- Verbesserungen im Bereich Schiesstechnik führen zu einer Verbesserung der Resultate.

- Erfahrung: Viele JSL haben Mühe mit der Lektion Schiesstechnik.

- Ziel: Lektion Schiesstechnik zur Einführung, anschliessend laufender Einfluss während den Schiesstagen.
- Schiesstechnik kann nicht isoliert in einer Lektion behandelt werden, sondern muss bewusst an jedem Schiesstag thematisiert werden!

Grundlagen der Schiesstechnik

- Gemäss Ausbildungsgrundlagen, Kapitel «Grundsätze des Schiessens»

Die fünf Elemente des Schiessens

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

→ Entscheidend für gute Resultate ist die Koordination dieser fünf Elemente!

Koordination: Sinnvoller Aufbau

5. Die Abzugstechnik

4. Das Zielen

3. Die Atemtechnik

2. Das Halten der Waffe

1. Die Schiessstellung

Hinweis

- Es gibt kein «Richtig» und kein «Falsch», solange der Schütze bequem liegt und gute Resultate erzielt.
- Einheitliche Ausbildung ist sinnvoll, um auf Grund von Erfahrungen individuelle Anpassungen anzubringen.
- Wichtig: Bei allen Elementen ist es wichtig, alles immer genau gleich zu machen!
- Bevor der Schütze zum ersten Mal hinter ein Gewehr liegt?

  → Leitauge bestimmen!

Die Schiessstellung

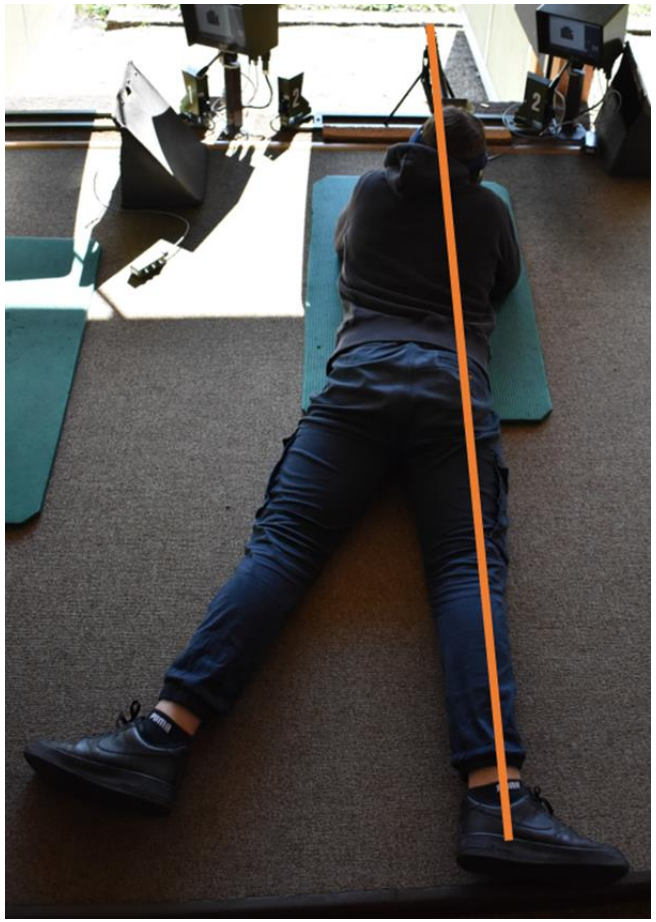
- Aufbau der Schiessstellung:

→ Allgemein: Entspannte Körperhaltung / starke Seite des Körpers ist die Verlängerung der Waffe

→ Spezifisch: Zweibeinstütze senkrecht / starke & schwache Hand / Ellenbogen / Hüfte / Beine (gespreizt, Winkel Knie) / Füsse (abgelegt)

Tipp: Zuerst vom Grossen zum Kleinen, dann von vorne nach hinten.

Die Schiessstellung: Idealfall



Schiessstellung überprüfen: Nullpunktkontrolle

- Nach dem Einnehmen sowie nach Veränderungen der Schiessstellung (z. B. nach Korrekturen am Gewehr, nach Manipulationen,…) ist eine Nullpunktkontrolle durchzuführen.

- Vorgehen: Atem anhalten, Ziel genau anvisieren, Druckpunkt fassen, Augen schliessen, durchatmen, Atem anhalten, Augen öffnen.
- Kontrolle: Stimmt das Zielbild noch?
  - Ja: Schiessen
  - Nein: Stellung korrigieren

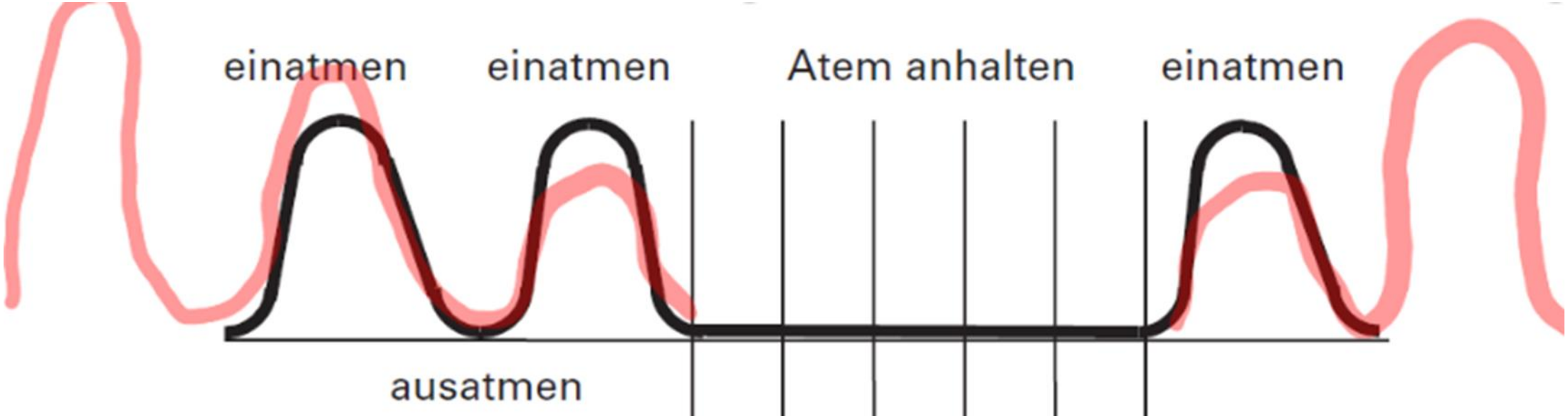
Das Halten der Waffe

- Grundsatz: Die Waffe wird auf dem Knochengerüst gestützt.
- Starke Hand: Pistolengriff so stark wie nötig, aber so schwach wie möglich umklammern.
- Schwache Hand: Offen an der starken Schulter, Kolben aufgelegt.

Das Halten der Waffe: Idealfall

Die Atemtechnik

- Atem anhalten bei Schussabgabe: Eingeatmet oder ausgeatmet?



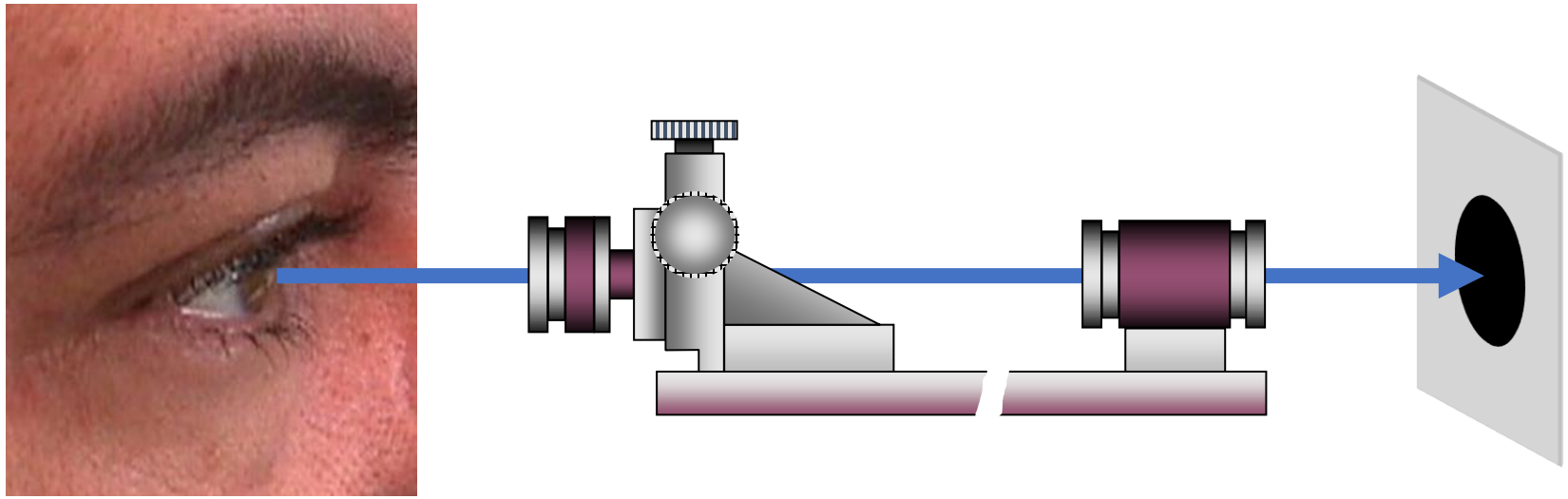
Die Atemtechnik

- Atmung steuert den ganzen Körper (Sauerstoffversorgung, Blutkreislauf, Stoffwechsel).
- Atmung hilft, den Rhythmus während dem ganzen Programm beizubehalten.
- Atem sollte nicht länger als 8 Sekunden angehalten werden.
- Keine Höhenkorrekturen mit der Atmung!

Die Atemtechnik

- Die Pulskontrolle über die Atmung beginnt weit vor der Schussabgabe.
- Beispiel: Biathlon
- Übung: Rennen / Fahrradfahren, anschliessend Schiessen

Das Zielen



Das Zielen

Das Zielen

- Beide Augen offen?
- Schwaches Auge offen, aber abgedeckt?
- komplett, dunkel?
- hell?
- Schwaches Auge geschlossen?

- Idealfall: Beide Augen offen.
- Wenn nicht möglich: Schwaches Auge abgedeckt, aber mit Licht auf Pupille.

Das Zielen

- Wichtig: Die volle Sehkraft (Schärfe) muss auf das Korn gerichtet sein!

- Was tun mit Schützen mit Brille / Linsen?

- Abklären: Sieht der Schütze das Korn ohne Brille scharf?
  → Ja: ohne Brille versuchen
  → Nein: mit Brille versuchen

Das Zielen: Schiessen mit Brille

- Kontrolle vor jedem Schuss, ob das Brillenglas richtig ausgerichtet ist:

→ Blick durch die Mitte des Glases

→ In beiden Achsen auf das Dioptervisier ausgerichtet.

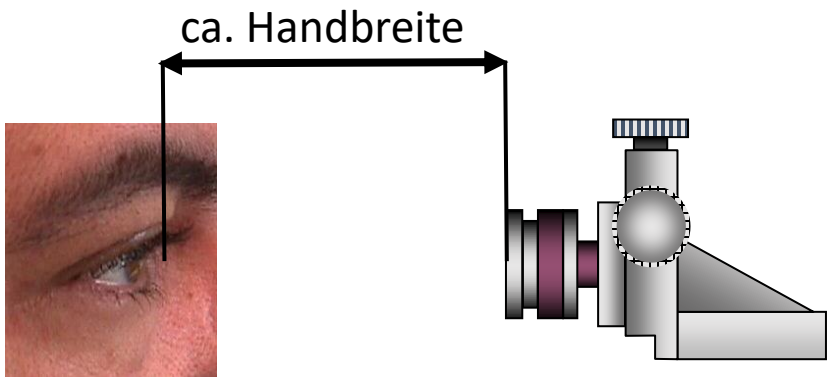
- Tipp: Etwas zwischen Nase und Brille klemmen.

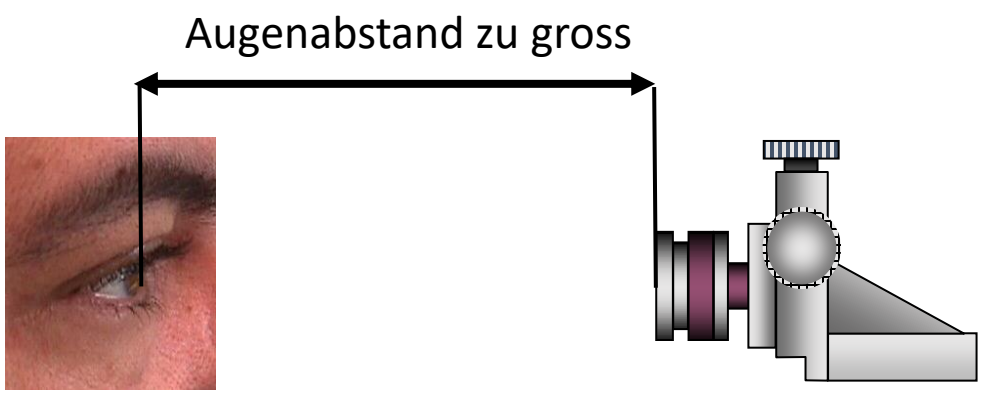
- Vorsicht: Gilt für normale Brillen wie auch für Schiessbrillen!

Das Zielen: Schiessen mit Brille

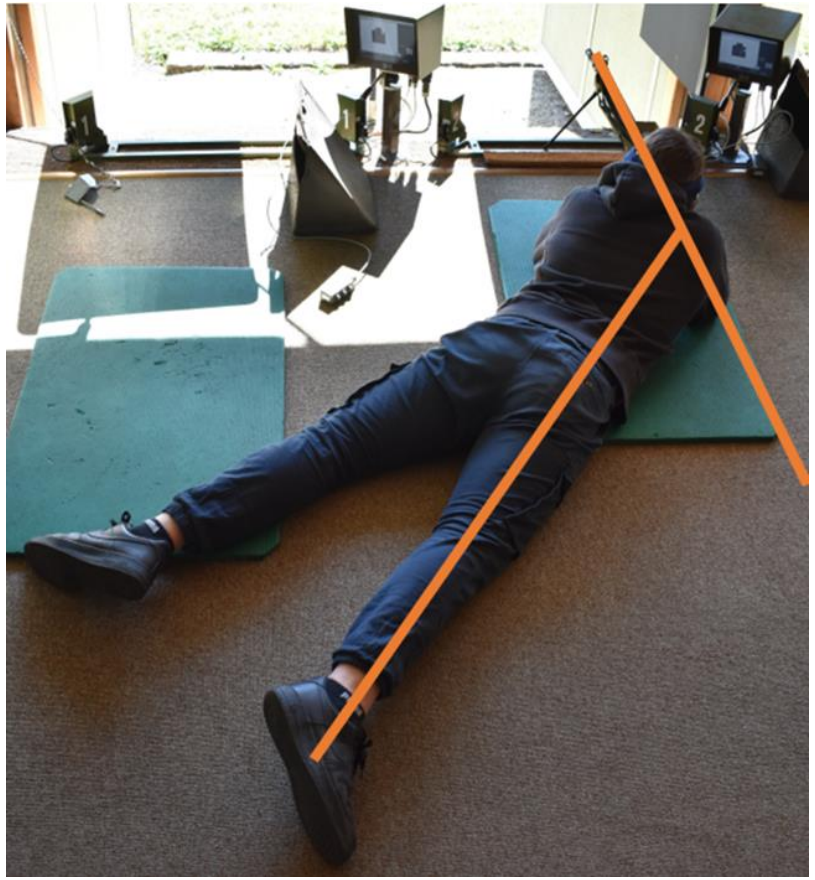
Das Zielen: Zielbild kontrollieren

- Der Abstand zwischen Auge und Dioptervisier darf nicht zu gross sein!



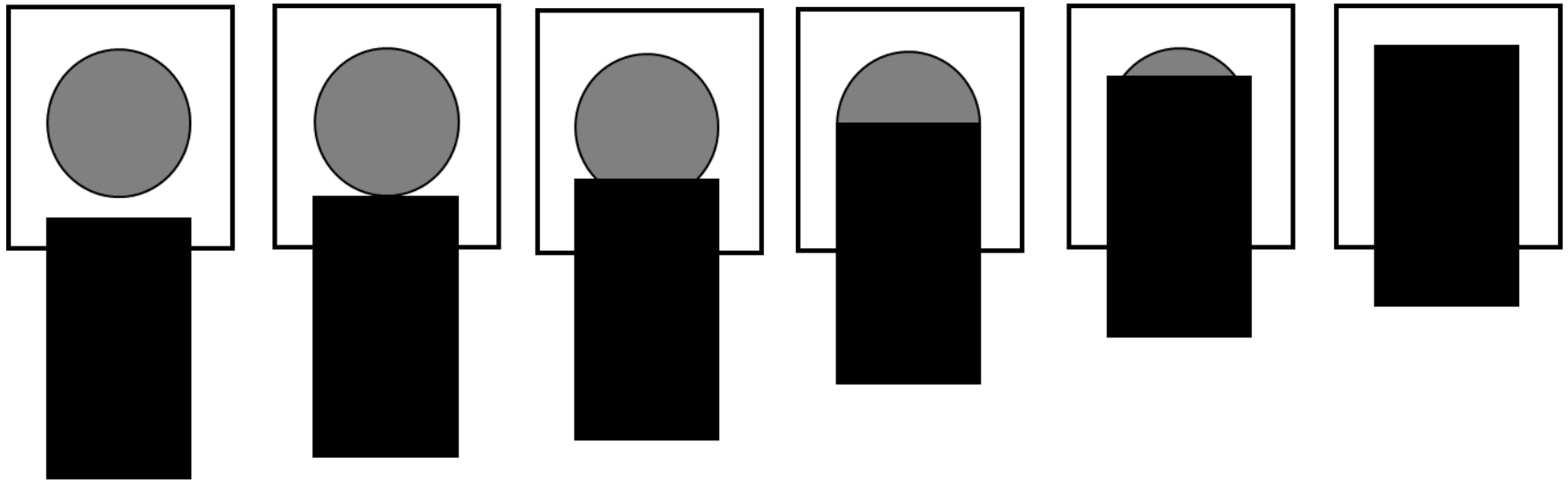


Das Zielen: Stellung anpassen



Das Zielen: Die Zielbilder

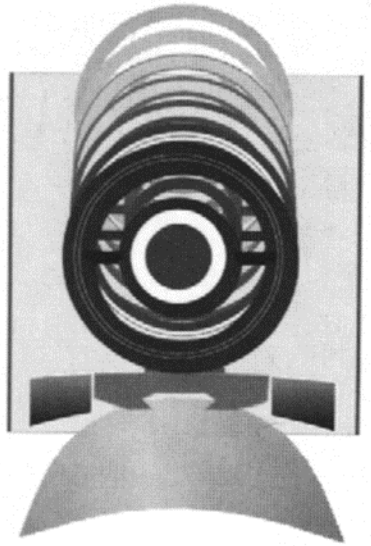
- Welches Zielbild ist das richtige?



- Das Zielbild muss den aktuellen Bedingungen angepasst werden.
- Im JSK: Ausbildung mit Zielbild «Fleck» (Ausnahme: Sehfehler des Schützen).

Das Zielen: Nach der Schussabgabe

Kornausschlag beobachten: Das Korn sollte sich gerade nach oben bewegen und wieder zurückfallen.



Bei Trockenübungen darf sich das Korn überhaupt nicht bewegen!

Die Abzugstechnik

- Gleichmässiger Druck genau in Laufrichtung.
- Mit der Fingerbeere des Abzugfingers (i. d. R. Zeigefinger).
- Druckpunkt fassen.
- Abzug mit gleichmässigem Druck an den mechanischen Anschlag ziehen und festhalten.

Die Abzugstechnik: Training

- Vorübung & Kontrolle: Geführtes Abdrücken
- Training: Trockentraining möglich & hilfreich (evtl. mit Hülse auf dem Korntunnel)
- Wenn möglich: Pistolenschiessen mit Jungschützen!

Die Koordination der fünf Elemente

- Sehr komplexes Thema, da viele Abläufe zeitgleich passieren.

- Ablauf in Phasen
  1. Stellung beziehen / Nullpunkt kontrollieren
  2. Schussabgabe (inkl. Nachhalten)
  3. Entlastung (Schuss analysieren, Augen entlasten, evtl. Korrekturen vornehmen)

- Nach jedem Verlassen der Stellung (z. B. bei Manipulationen, Korrekturen am Gewehr oder Korrekturen der Stellung ist eine Nullpunktkontrolle durchzuführen.

Die Koordination der fünf Elemente

- Atem anhalten: Darf nicht länger als 8 Sekunden dauern.
- Ziel genau anvisieren: Darf nicht länger als 6 Sekunden dauern.
- Abzug: Muss nach der Schussabgabe bis an den mechanischen Anschlag gezogen und darf erst nach der Beobachtung des Kornausschlags losgelassen werden.

- Phase der Entlastung sollte ungefähr gleich lange dauern wie die Phase der Schussabgabe. Wichtig: Auch bei Schnellfeuer (am Schluss gezeigt)!
- → Vorteil: Manipulationen (Nachladen) sowie Korrekturen (am Gewehr und an der Stellung) können in dieser Zeit vorgenommen werden, ohne den Rhythmus zu brechen!

Die Koordination der fünf Elemente: Schematische Darstellung

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

Zeitliche Achse

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

Zeitliche Achse

Hilfsmittel im JSK

- Stirnband / Augenklappe: Ab dem ersten Kurs sinnvoll!
- Verstellbare Zweibeinstütze: Am Anfang nicht nötig. Später für gute Schützen empfehlenswert.
- Irisblende: Am Anfang nicht nötig. Später für gute Schützen empfehlenswert.
- Möglichkeit: Anschaffung von Zweibeinstützen und Irisblenden, die der Verein leihweise an die besten Jungschützen abgibt.

Ausbildungshinweise

- Kapitel «Ausbildungshinweise» in den Ausbildungsgrundlagen
- Vor den Schiesstagen durchlesen
- Bei Problemen eines Jungschützen: In diesem Kapitel nach Hilfe suchen.

Abschluss Theorieteil

Jeder Teilnehmer überlegt sich…

… einen Punkt, den er in dieser Theorie dazugelernt hat.

… den seiner Meinung nach wichtigsten Punkt im Bereich der Schiesstechnik.

Abschluss Theorieteil: 3 Punkte

- Von Anfang an richtig lernen
- Immer genau gleich
- Rhythmus ist das A & O

Zum Nachlesen

Dokumentationen zum Download

Untenstehend sind diverse Dokumentationen zum Herunterladen bereit. Sofern nicht explizit anders bezeichnet handelt es sich bei den Dokumenten um Dateien im PDF-Format.

Die Dokumente sind auf verschiedene Unterkategorien verteilt, damit du nicht lange suchen musst.

SCHIESSTECHNIK

- Die Schiesstechnik verbessern (Grundlage)
- Die fünf Elemente des Schiessens
- Die Schiessstellung
- Das Halten der Waffe
- Die Atemtechnik
- Das Zielen
- Die Abzugstechnik
- Die koordinierte Schussabgabe

TIPPS & TRICKS

- Schützen mit Brillen / Schiessbrille
- Irisblende / Farbfilter
- Schussangst
- Das Obligatorische erfüllen

JUNGSCHÜTZENLEITER

- Präsentation Schiesstechnik JSLK
- Dokumentation Ausbildungsmethodik JSLK
- Präsentation Ausbildungsmethodik / Schiesstechnik JSLWK
- Musterlektionen Jungschützenkurs
- Ausbildungskontrolle mit Lernzielen für den Jungschützenkurs (Excel)
- Lernziele setzen

SCHÜTZENMEISTER

- Präsentation Betreuung von Schützen SMWK

ORGANISATION / VEREINE

- Checkliste Organisation / Ablauf eines Schiesstages

SICHERHEIT

- Dokument Sicherheitserziehung
- Sicherheitsbeurteilung der Waffen

Fragen

Musterlektion «Schiessstellung»

- Hinweise
- Vorsicht bei Berührung von Jungschützen → immer zuerst fragen!

- Fragen zur Lektion bitte nach der Besprechung der Lektion stellen.

- Beginn in 5 Minuten