



DIE 5 HÄUFIGSTEN FEHLER MIT DER PISTOLE

und wie Du sie vermeidest

Die 5 häufigsten Fehler mit der Pistole und wie Du sie vermeidest

Autor: Khi Pa Landgraf

Bildnachweise:
KL.Strategie EU

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung

©2021 KL.Strategie EU

Vorwort

Kennst du das?

Du bist auf der Schießbahn, alles ist gut, aber irgendwie landen deine Treffer nicht da, wo sie sein sollen. Du bist überzeugt, dass du ALLES richtig machst, aber trotzdem erzielst du nicht das Ergebnis, welches du haben möchtest.

Vermutlich machst du einen der 5 häufigsten Fehler mit der Pistole, die dich davon abhalten, das zu erreichen, was du willst.

Das ist nicht schlimm, denn du hast dich dazu entschlossen, dich mit den Möglichkeiten zu befassen, die Fehlerquellen zu erkennen und zu beseitigen.

Herzlich willkommen zu dieser Lernunterlage!

Ich möchte DIR zeigen, wie du Fehler vermeidest, Techniken verinnerlichst und so nachhaltig zu mehr Erfolg und besserer Leistung mit der Pistole kommst.

Vorweg sei gesagt, dass dies Lernunterlage natürlich kein professionelles Training und Schulung ersetzt, aber sie gibt dir Hinweise auf mögliche Fehlerquellen und wie du sie vermeiden kannst.

Auf geht's zu Deiner persönlichen Verbesserung auf Dauer!

Anmerkung:

Um das Lesen zu erleichtern und nicht ständig den Lernfluss durch künstliche Formulierungen zu unterbrechen, verzichte ich auf den Genderwahnsinn und schreibe in einem Geschlecht. Um dies festzulegen, habe ich einen Zufallsgenerator genutzt, so lange, bis Männlich kam, denn in eigenen Geschlecht schreibt es sich am Besten. Weibliche und sonstige Geschlechter fühlen sich bitte gleichermaßen angesprochen.

Inhalt

Vorwort	2
Wer steckt hinter dieser Unterlage?	4
Grundlagen der modernen Schießtechnik	5
5 Schießelemente	6
Arbeitsblatt 1	7
Fehler 1: falscher Stand	8
Arbeitsblatt 2	10
Fehler 2: falscher Griff	11
Arbeitsblatt 3	12
Fehler 3: falsches Visierbild	13
Arbeitsblatt 4	14
Fehler 4: falsches Abzugsverhalten	15
Arbeitsblatt 5	19
Fehler 5: falscher Schießablauf	20
Arbeitsblatt 6	21
Fazit	22

Wer steckt hinter dieser Unterlage?

Jetzt fragst du dich natürlich zurecht: Wer ist denn dieser Mensch, der mir sagen will, wie ich schießen muss? Was hat der denn für eine Qualifikation dazu?

Freut mich, dass du dir diese Frage stellst, denn das zeigt mir, dass du durchaus kritisch denkst und damit die Grundvoraussetzung erfüllst, um überhaupt besser werden zu können. Also, wer bin ich und warum kann ich dir helfen?

Ich bin Khi Pa Landgraf, Gründer und Inhaber von KLStrategic, einer Trainings- und Beratungsfirma, die ich 2014 gegründet habe und die sich seitdem erfolgreich auf einem der schwierigsten und am härtesten umkämpften Märkte in Deutschland behauptet und unter den Top 5 fest etabliert hat.

Ich habe über 25 Jahre Berufserfahrung als Ausbilder, Schießlehrer und Einsatztrainer der Bundeswehr und auf dem nationalen und internationalen Markt.

Mit meiner Firma biete ich modernste und innovative Aus- und Weiterbildung für alle Arten des Schusswaffenumgangs in Deutschland, sowohl zivil, als auch behördlich. Darüber hinaus bin ich

- anerkannter Sachverständiger für Waffen und Munition,
- anerkannter und staatlich zertifizierter Lehrgangsträger,
- Ausbilder für Sachkunden aller Art
- einziger staatlich anerkannter Ausbilder für Ausbilderzertifizierungen (zivil und Verteidigungsschießen)
- behördlich zertifizierter Schießlehrer
- Autor diverser Fachartikel und Fachbücher

und noch einiges mehr.

Alles in Allem kann man sagen, dass ich mich mit der Materie des Schusswaffenhandlings ganz gut auskenne und schon seit vielen Jahren befasse.

Ich lade dich dazu ein, von meiner Expertise zu profitieren und wünsche dir viel Erfolg und Spaß dabei.

Grundlagen der modernen Schießtechnik

Die Nutzung und Anwendungsart von Schusswaffen hat sich insbesondere im 20. Jahrhundert immens schnell weiterentwickelt. Innerhalb der letzten 50 Jahre haben sich Techniken und Fertigkeiten so schnell verändert, dass vielfach die Anpassung schlichtweg nicht mehr nachkommt. Aus diesem Grund halten viele Ausbilder an „veralteten“ Techniken fest, die sich selbst bereits überlebt haben und schlichtweg nicht mehr dem aktuellen Stand der Technik oder den steigenden Anwendungsanforderungen gewachsen sind.

Verstehe mich nicht falsch, das bedeutet nicht, dass diese Techniken keine Existenzberechtigung haben, aber sie sind schlichtweg nicht mehr aktuell und führen zu Anwendungsdefiziten, die modernen Anforderungen durch Technik, erforderliche Fertigkeiten und Zeitgeist nicht mehr gewachsen sind.

Niemand, egal ob beruflicher Anwender, Sportschütze oder Jäger, würde z.B. mehr die Revolverschießtechnik des FBI aus den 50er Jahren anwenden, da sie einfach nicht mehr zeitgemäß ist und den modernen Anforderungen und Ansprüchen nicht genügt.

Moderne Technik und wissenschaftliche Erkenntnisse fließen auch in die Schießausbildung ein und habe so z.B. den Aspekt der Biomechanik als wesentlichen Inhalt eingebracht; betrachtet man sich z.B. die Entwicklung des Standes von Weaver, über Isoselece und modern Isoselece hin zum aktuellsten Entwicklungsstand, der insbesondere biomechanische Aspekte einbezieht, erkennt man die Entwicklung.

Es gibt viele Persönlichkeiten, die mit Erfahrungen aus Einsatz und Alltag die moderne Schießausbildung geprägt haben, aber eine Person lässt sich mit Sicherheit als Urvater der Moderne in diesem Bereich festlegen: Col. (ret.) Jeff Cooper (leider verstorben)!

Viele seiner Ausbildungsinhalte sind noch immer up to date und haben noch Einfluss auf die aktuellen Entwicklungen in der Schießtechnik; nicht zuletzt, da Jeff Cooper bereits in den frühen 60ern eine sog. open minded Haltung propagierte, die eine stete Anpassung und Modernisierung nicht nur zulässt, sondern einfordert.

Auf dieser Grundlage haben sich u.a. 5 Schießelemente etabliert, deren Beherrschen dafür sorgt, dass die Pistole genau das macht was man als Schütze möchte, getreu dem Motto von Col. Jeff Cooper:

“Be your guns master, not its bitch!”

Neben dieser einfachen aber doch essentiellen Weisheit hat Jeff Cooper auch die 4 grundlegenden Sicherheitsregeln aufgestellt, die noch immer uneingeschränkte Gültigkeit besitzen und inzwischen weltweit als Sicherheitsstandard gelten:



1.) Behandle JEDE Waffe als geladen

2.) Richte eine Waffe nie auf etwas, das du nicht beschießen willst

3.) Der Abzugsfinger geht erst an den Abzug, wenn die Entscheidung zum Schuss getroffen wurde und verlässt diesen, sobald die Waffe vom Ziel geht

4.) Sei dir deines Zieles sicher!

5 Schießelemente

Wer die 5 Schießelemente meistert, meistert auch seine Waffe. Diese Elemente sind:



1.) Der Griff

Hiermit ist nicht nur die Tätigkeit des Haltens an sich gemeint, sondern alles, was damit zusammenhängt; von der Haltung der Hände, der Spannung, der Positionierung der Finger und noch vieles mehr



2.) Der Anschlag

Der Anschlag befasst sich mit der Haltung des Körpers zur Schussabgabe; neben stehend, kniend und liegend geht es auch um die Armhaltung, die natürliche Körperspannung und zusätzliche Muskelbeanspruchung



3.) Das Zielen

Zum Zielen gehören nicht nur die Ausrichtung der Visierung und damit der Waffe, auf das Ziel, sondern auch spezifische Eigenheiten wie Augendominanz, Fokussierung u.v.m.



4.) Das Atmen

Die Atmung kann einen besonderen Einfluss auf die Handhabung der Pistole haben, insbesondere dann, wenn sie zu ungewollter Bewegung im Anschlag führt. Darüber hinaus sollte man vor Allem eines beachten: Nicht aufhören zu atmen!



5.) Das Abkrümmen

Letztlich bricht ein Schuss nur dann, wenn man den Abzug betätigt, also abkrümmt. Dies kann man grundlegend auf zwei Arten machen; erstens einfach dran reißen, oder zweitens kontrolliert abkrümmen. Der zweiten Variante sollte definitiv der Vorzug gegeben werden! Hierzu sind allerdings noch viele andere Faktoren wie Fingerplatzierung, Bewegungsrichtung, Druckpunktarbeit usw. zu beachten, um Fehler und damit Fehlschüsse zu vermeiden.

Jetzt könnte man der Ansicht sein, dass diese Lernunterlage sich mit je einem Fehler zu jedem Schießelement befasst – würde ja auch gut aufgehen – aber dem ist nicht so.

Leider beherbergt jedes einzelne Schießelement eine Vielzahl an Fehlerquellen, die es gilt allesamt zu vermeiden. Hierzu bedarf es aber einer individuellen Analyse durch einen professionellen Trainer, was den Umfang dieses Papiers bei Weitem übersteigt. Wenn du dich und deine Fertigkeiten umfassend analysiert und an den richtigen Stellen korrigiert haben möchtest, dann schau dir auf der Website www.kl-strategic.com/training mein professionelles Kurs- und Seminarangebot an, bei dem du definitiv fündig wirst und nachhaltige Erfolge erzielen wirst.

Da hier also nicht alle Fehlerquellen behandelt werden können, befasse ich mich im Folgenden mit den 5 häufigsten Fehlern im Umgang mit der Pistole, welche mir in über 20 Jahren als Schießlehrer und Ausbilder immer wieder aufgefallen sind und deren Vermeidung IMMER einen sofortigen Erfolg nach sich zieht.

Arbeitsblatt 1

Ich teile mit dir meine Arbeitsblätter, welche ich selbst auch nutze, um mich regelmäßig in den Grundlagen zu überprüfen und Fehler durch Routine zu entdecken. Drucke sie dir aus, oder nutze sie gleich hier, mache dir Notizen und analysiere, was dir auffällt. Mir hilft das sehr, offen und ehrlich mir selbst gegenüber zu sein – denn sich selbst objektiv zu sehen ist gar nicht so einfach!

Wie definierst du Schießelemente?

Was sind für dich die wesentlichen Punkte beim Schießen mit der Pistole?

Bei welchen der 5 Schießelemente siehst du deine Stärken?

Bei welchen der 5 Schießelemente siehst du deine Schwächen?

Fehler 1: falscher Stand

In der Regel schießt man mit der Pistole aus dem stehenden Anschlag, bzw. aus einem Anschlag, bei dem man zumeist aufrecht und auf den Füßen steht.

In dieser Position sind gleich mehrere Aspekte von entscheidender Bedeutung, geht es doch darum, die Kontrolle über die Waffe nicht nur zu haben, sondern auch während und nach dem Schuss zu behalten.



-  der Oberkörper zum Ziel ausgerichtet
- die Füße zum Ziel hin gerichtet
- Beine parallel oder in LEICHTER Schrittstellung, ohne den Körper vom Ziel weg zu drehen
- Oberschenkelmuskulatur entspannt
- Schwerpunkt nach vorne zum Ziel gerichtet, OHNE in der Hüfte abzuknicken („kackender Fuchs“)

Wendest du diesen Stand an, wirst du feststellen, dass der Anschlag gleich deutlich entspannter und weniger anstrengend ist. Das führt dazu, dass du dich nicht aktiv darauf konzentrieren musst, Feinheiten zu beachten, sondern dich einfach nur hinstellst.

 *Das Vermeiden unnatürlicher und unnötiger Muskelbeanspruchung sorgt dafür, dass du auch mental freier bist und dich nicht mit deinem Körper befassen musst. So hast du Kapazitäten frei, um dich auf das Wesentliche zu konzentrieren: Den Schuss!*

Jetzt könnte ich natürlich sagen: gut, das war Fehler Nr. 1, aber da du diesen Fehler ja in Gänze vermeiden willst, gehe ich etwas weiter, denn der Stand ist noch nicht gänzlich abgeschlossen.

Was machst du mit deinen Armen?

Diese sind es, die nicht nur als Ausleger für die Waffe fungieren, sondern auch als Erste den Rückstoßimpuls abbekommen. Und genau hier liegt die Krux!

In der modernen Schießtechnik geht es darum, möglichst wenig bis keine Rückstoßenergie im Körper, primär in der Muskulatur, zu verarbeiten. Vielmehr soll dieser schnell auftretende Energieimpuls abgeleitet werden!

Das funktioniert aber nur über starre Verbindungen, nicht über bewegte Gelenke. Daher gelten für die Arme folgende Punkte:

-  Handgelenke starr und hinter der Waffe geschlossen
- Ellenbogen NICHT nach außen gedreht
- Arme NICHT angewinkelt
- Ellenbogen starr



Nun wirst du das erste Mal aufschreien und dir denken: Was schreibt der Landgraf denn da? JEDER erzählt mir, ich soll die Arme leicht anwinkeln, die Ellenbogen nach außen drehen und keinesfalls die Arme starr lassen!

Ja, das mag sein, aber hat es dich zum Erfolg geführt?

Wohl nicht, denn sonst würdest du hier nicht weiterlesen.

Abgewinkelt Arme, ausgedrehte Ellenbogen und nicht starr „verriegelte“ Arme sorgen dafür, dass du den Rückstoßimpuls vollumfänglich in der Armmuskulatur verarbeitest.

 *Kurz gesagt, die Muskulatur muss gegen diesen Impuls arbeiten, d.h. impulsartig anspannen und danach entspannen. Das geht aber nicht nur bis zu dem Punkt der natürlichen Spannung, sondern in Gänze. Danach musst du deine Armhaltung komplett neu etablieren und genau das ist kontraproduktiv. Du kannst weder dein Visierbild zeitnah wieder aufbauen, noch kannst du mit dem sog. natürlichen Haltepunkt arbeiten.*

Du hast nur noch eine Möglichkeit: Nach jedem Schuss deinen Anschlag komplett neu etablieren und das ist es, was Zeit, Geduld und Energie kostet, ganz davon zu schweigen, dass dir nach ein paar Serien langsam aber sicher die Arme schwer werden und du angestrengt bist, was sich wiederum auf deine Konzentration auswirkt.

Also, vermeide Fehler Nummer eins und bleib locker, entspannt und konzentriert!

Arbeitsblatt 2

Stell dich einmal gerade vor einen Spiegel, lass die Arme seitlich hängen. Was fällt dir auf?

Beobachte dich seitlich im Spiegel. Stehe gerade und verlagere nur den Schwerpunkt auf den Vorderfuß (ohne die Hacken vom Boden zu lösen). Wie verhält sich deine Hüfte?

Halte die Arme wie beim „Baggern“ beim Volleyball. Nimm nun deine Pistole in die Hand (Deine Arme werden sich automatisch etwas eindrehen). Hebe die Pistole nun auf Augenhöhe. Was fällt dir auf?

Nimm deine Pistole in die Hand und gehe in den Anschlag. Strecke die Arme durch und versuche die Handgelenke hinter der Waffe zusammen zu führen. Was fällt dir auf?

Fehler 2: falscher Griff

Was für den Stand gilt, gilt auch für den Griff. Ein verkrampfter Griff sorgt für unnötige Muskelanspannung, fehlende Konzentration und im Extremfall zu Schmerzen. Alles Punkte, die man einfach vermeiden kann!



Egal ob ein- oder beidhändig, der Griff ist Nichts weiter als die Tätigkeit des Haltens der Pistole OHNE dabei die Feinmotorik zu verlieren. Noch nie hat das Pressen am Griffstück dafür gesorgt, dass ein Schuss bricht (außer man hat die H&K P7 falsch bedient).



Vergiss auch solche „Weisheiten“ wie: 60/40, 50/50 oder 70/30

Wenn dir das Nichts sagt, gut so, dann gewöhne dir so etwas gar nicht erst an.

Einige Ausbilder propagieren damit die prozentuale Kraftverteilung beim beidhändigen Griff, bezogen auf Schusshand und Unterstützungshand. Diese Ansicht ist nicht nur völlig überholt, sondern auch völlig unnützlich, denn wie will man feststellen, ob man nicht grad vielleicht 73 und 27 Prozent hat oder irgendeine andere Verteilung. Gleiches gilt für Druck/Zug; auch hier nutzt du unnötige Muskelanspannung und konzentrierst dich auf falsche Schwerpunkte!

Natürlich sind das nur grobe Verhältnisangaben, aber dennoch sind sie unnützlich, denn sie stehen der Biomechanik zu 100% entgegen und sorgen nur dafür, dass Du dich darauf konzentrierst und nicht auf das Wesentliche. Zudem stören sie die Feinmotorik, die du brauchst, um den Abzug kontrolliert zu betätigen.

Wenn du dir etwas merken willst zum Griff, dann dieses:



So hoch wie möglich, denn da passiert die Arbeit in der Waffe und du willst das entstehende Drehmoment so gering wie möglich halten!



So viel Fläche wie möglich, denn je mehr Kontakt du zum Griffstück hast, umso mehr Reibung erzeugst du und umso weniger Kraft musst du aufwenden. Vermeide Hohlräume am Griff!



Nicht pressen; stell dir vor, du hält ein Kücken: So fest, dass es nicht abhaut, aber nicht so fest, dass ihm die Augen aus dem Kopf quellen!

Arbeitsblatt 3

Lege deine Pistole in deine Hand. Der Handballen der Schusshand hinten auf dem Griffstück, mittlere Fingerglieder des Mittel-, Ring- und kleinen Fingers der Schusshand liegen vorne auf dem Griffstück. Liegt deine Handfläche voll auf dem Griffstück auf? Was fällt dir auf?

(Ja= ok, Nein = versuche dein Griffstück anzupassen)

Schiebe deine Schusshand nun so hoch, dass die Beuge zwischen Daumen und Zeigefinger so hoch wie möglich am Griffstück liegt. Der Beavertail kann ruhig etwas in die Beuge drücken. Wie fühlt sich das an?

Lege den Abzugsfinger über dem Abzugsbügel an das Griffstück. Kannst du den Abzugsfinger bequem auf dem Abzug platzieren und wieder zurück an das Griffstück (Finger lang am Abzug)?

Für dein beidhändigen Griff: Spreize den Daumen der Unterstützungshand im 90° Winkel ab. Fahre nun mit dem Daumen entlang der Daumenwurzel der Schusshand und dann parallel zum Verschluss am Griffstück, bis dein Handballen am Griffstück zwischen Daumen und Fingerspitzen der Schusshand liegt. Lege den Daumen der Unterstützungshand parallel zum Verschluss auf dem Griffstück an. Spürst du die ungewohnte Spannung im Handgelenk der Unterstützungshand? Diese hilft dir, den Rückstoßimpuls zu kontrollieren.

Fehler 3: falsches Visierbild

Auch wenn es einen berühmten US – Ausbilder gibt, der meint, dass Zielen unnötig ist, solltest Du es dennoch machen; gemeint ist dabei nämlich nur das Zielen im sog. reaktiven Bereich, in dem eine korrekte Haltung (Stand, Anschlag, Griff, etc.) dafür sorgen, dass die Pistole automatisch auf das Ziel ausgerichtet ist. Da geht es aber auch um die Verteidigung mit der Waffe, wo der akzeptable Zielbereich um einiges größer ist, als bei der Anwendung, die Du im Sinn hast.

Wenn du aber zu dem Personenkreis zählst, der Verteidigungsschießen ausführen darf, lade ich dich herzlich dazu ein, dich bei einem meiner Seminare zum Thema Verteidigungsschießen intensiv auch mit solchen Aspekten zu befassen. Diese findest du auf meiner Website www.kl-strategic.com im Behördenbereich oder auf Anfrage über das Kontaktformular.

Offene Visierung

Die offene Visierung ist etwas fehleranfällig, nicht nur auf Grund der Tatsache, dass sie mit Kimme, Korn und Ziel 3 Punkte beinhaltet, die von deinem Auge unterschiedlich weit entfernt und somit keinesfalls gleichzeitig fokussierbar sind, sondern auch, weil bereits kleine Fehler in der Ausrichtung zu deutlichen Ablagen führen können.



Korrektes Visierbild



Linksschuss



Rechtsschuss



Tiefschuss



Hochschuss



Für den Anfang solltest du bei der Schussabgabe darauf achten, die Ausrichtung durch hin – und herfokussieren stetig zu überprüfen, auch während des Abkrümmens. Fortgeschrittene gehen im Laufe der Zeit dazu über, nur noch das Korn scharf zu sehen; das erfordert aber viel Übung, da man sicher sein muss, dass die Ausrichtung der Waffe nicht durch Handhaltung oder andere Fehler zu Trefferablagen führt.

Rotpunktvisier

Dieser Punkt ist recht einfach abgegolten: ist das Visier korrekt justiert, musst du nur mit beiden Augen offen die Waffe in dein Sehfeld bringen und dort, wo sich der Punkt befindet sollte der Treffer landen, sofern du alle anderen Faktoren (Griff, Anschlag, etc.) korrekt ausführst. Einzig gilt es noch zu beachten, dass je nach Höhe über dem Lauf es ggf. zu seitlichen Ablagen kommen kann, wenn du die Waffe zu einer Seite kippst (nach Links > Rechtsschuss, nach Rechts > Linksschuss). Auch musst du die Justierentfernung beachten, wenn du deutlich näher am Ziel bist, als die Visierung justiert wurde; dann liegen die Treffer tiefer als der Rotpunkt.

Arbeitsblatt 4

Gehe in den Anschlag und blicke auf deine Visierung. Was siehst du?

Kontrolliere die Ausrichtung deiner Visierung (Kimme und Korn). Ist die Kimme mittig im Korn und hat beiderseits einen gleich breiten Lichtspalt? Schließen Kimme und Korn an der Oberkante gleich ab. (Beachte: Sportwaffen sind ab Werk i.d.R. auf 25m justiert)

Schlage mit der Waffe im Anschlag trocken ab. Beobachte dabei deine Visierung. Was passiert?

Fehler 4: falsches Abzugsverhalten

Geht es um das Betätigen des Abzuges, ist das Verhalten sehr binär: Entweder du machst es richtig, oder falsch!

Wäre es so einfach, würde ich in meinen Kursen Seminaren und Ausbildungen viel Zeit einsparen können, denn eines hören meine Kunden mehr als oft:

Achte auf deinen Abzug!

Und dennoch ist es recht binär, denn machst du es nicht richtig, machst du es automatisch falsch! Es gibt da kein halbrichtig oder sowas wie: da war schon viel Gutes dran!

Das Betätigen des Abzuges, der auch Abkrümmen, beginnt mit dem Platzieren des Abzugsfingers und endet mit dem Lösen desselben. Dazwischen gibt es eine Vielzahl von Faktoren, die ALLE korrekt sein müssen, um richtig abzukrümmen. Beachtet man nur einen Aspekt nicht, führt das automatisch zu Fehlern, die dafür sorgen, dass der Schuss nicht da landet, wo er landen soll.

Platzierung des Abzugsfingers

In der Regel ist dies der Zeigefinger deiner Schusshand.

Jeder Finger verfügt über sehr sensible Nervenenden, die sich im obersten Fingerglied befinden. Streichst du mal drüber merkst du, dass sich mittig auf deinem ersten Fingerglied eine weiche Stelle befindet, die sehr sensibel ist. Das ist auch gut so, denn damit erfüllen wir feinste Schwingungen. Genau dieser Punkt ist es, der mittig auf dem Abzug platziert wird und dort bleibt, sobald die Entscheidung zum Schuss getroffen wurde, also sich die Mündung auf dem Ziel befindet.



Ist der Abzugsfinger nicht korrekt platziert, wird der Abzug seitlich gedrückt oder gezogen, was nicht nur dazu führt, dass du den Abzug seitlich versuchst zu drücken, wofür er nun mal nicht konstruiert wurde, sondern die Waffe wird auch im Griff seitlich verschoben, so dass du während der Schussabgabe eine seitliche Ablage produzierst. Dies erkennst du beim Beobachten deiner Visierung daran, dass du auf einmal seitlich klemmst (siehe Fehler 3)

Abzugsarbeit

Ist der Abzugsfinger korrekt platziert, geht es darum, den Abzug

- gleichmäßig
- gerade
- mit konstantem Druck

über den Vorzugsweg, zum Druckpunkt, darüber hinaus bis zum Brechen des Schusses und weiter bis in den hintersten Anschlag zu bewegen. Klingt doch ganz einfach, oder?

Die meisten Fehler, die hier passieren sind folgende:



1.) Du schaffst es nicht, gleichmäßigen Druck zu halten, der groß genug ist, um den Druckpunkt, also das Aufnehmen des Schlagstückes durch das Abzugsgestänge, zu überwinden

Dafür gibt es mehrere Gründe; entweder der Abzugsweg ist sehr lang, was dazu führt, dass du mit dem Finger um den Abzug rollst, während du abkrümmst, oder die Platzierung des Abzugsfingers war nicht korrekt, so dass du den Abzug seitlich drückst oder ziehst und somit das Abzugsgewicht ins Unendliche erhöhst.

Achte darauf, dass das erste Fingerglied sich immer gerade und parallel zur Mittellängsachse der Waffe nach hinten bewegt.

2.) Du schaffst es nicht, den Abzug bis zum hinteren Anschlag gerade zu bewegen

Du rollst während des Abkrümmens mit dem Finger um den Abzug herum und verlässt damit die gradlinige Bewegung. Dies kann daran liegen, dass der Abstand zum Abzug für dich nicht passt (zu großes/kleines Griffstück, Abzug zu weit Vorne/ Hinten). Dies kannst du umgehen, indem du übst, an dem Punkt, wo dein Finger anfängt um den Abzug zu rollen, im ersten Fingergelenk abzuknicken.

Keine Sorge: Keine Pistole der Welt hat ein so großes Abzugsgewicht, dass du es nicht mit einem Finger mit Leichtigkeit überwinden kannst! (Lege mal deinen Finger auf eine Küchenwaage und drücke leicht darauf. Du wirst erstaunt sein, wieviel kg Druck du mit Leichtigkeit aufbringen kannst!)



Das Abkrümmen ist ein feinmotorischer Vorgang und du musst dir diese Feinmotorik erhalten, um dies korrekt auszuführen. Verkrampfst du im Griff (siehe Fehler 2) ist deine Feinmotorik hin und du kannst nur noch am Abzug reißen.

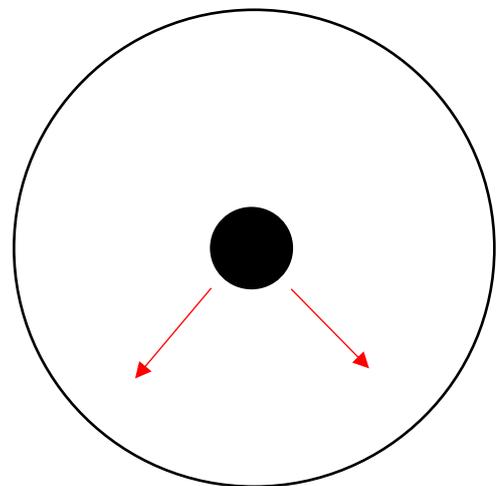
Das Verkrampfen erkennst du übrigens daran, dass deine Finger(spitzen) weiß werden, wenn du im Anschlag bist!

3.) Du reißt den Abzug durch

Wie auch immer du es nennen willst und sei es so ein fancy Begriff wie „Trigger Hammering“ es ist und bleibt immer Dasselbe: *Aufgabe der Kontrolle über deine Pistole!*



Das Reißen des Abzuges hat in der Regel zur Folge, dass deine Treffer seitlich tief landen (bei Rechtsschützen links, bei Linksschützen rechts).



Das begründet sich darin, dass der Mensch einen Greifreflex hat; d.h. bewegt sich ein Finger, will dein Nervensystem automatisch alle anderen auch bewegen, um zuzugreifen; insbesondere dann, wenn du etwas (wie z.B. deine Pistole) in der Hand hältst. Dieser Reflex wird unbewusst ausgelöst und steigert sich exponentiell, wenn die Bewegung ruckartig ausgeführt wird.

Das Reißen am Abzug, also das ruckartige Betätigen ist so eine Bewegung, bei der Du die aktive Kontrolle über die Bewegung aufgibst.

Ebenso ist das ruckartige Lösen des Abzuges nach dem Schuss ein großer Fehler. Hier lautet das Stichwort „Druckpunktarbeit oder controlled trigger reset“. Nachdem der Abzug in der hintersten Position war, lässt du ihn ebenso kontrolliert wieder los, bis du das berühmte „Klicken“ hörst und spürst.

Das ist der Punkt, an dem das Schlagstück wieder in die Raste des Abzugsgestänges einrastet, und eine neue Schussauslösung möglich ist. Hier stoppst du die Bewegung und lässt den Abzug keinesfalls los, es sei denn, du willst keinen weiteren Schuss abgegeben. An diesem Punkt bis du wieder am Druckpunkt und kannst dir den Vorzugsweg einsparen. Mit gleichmäßigem Druck kann du nun einen weiteren Schuss kontrolliert abgeben.

An dieser Stelle möchte ich dir ein Zitat mit auf den Weg geben, welches du sicher schon einmal gehört, aber wohl immer falsch interpretiert bekommen hast:

„Lass dich vom Schuss überraschen!“ (Jeff Cooper)

Viele Ausbilder nehmen dieses Zitat wörtlich und reißen es aus dem Zusammenhang; Jeff Cooper meinte damit:

Du musst deine Waffe kennenlernen und auf den Punkt definieren können, wann beim Abkrümmen der Schuss bricht.

Dazu ist es nötig, dass du das Abzugsverhalten kennlernst. Kennst du es nicht, musst du dich beim kontrollierten, langsamen Abkrümmen vom Schuss überraschen lassen; aber dann geht die Arbeit erst los.

Lege beim Abkrümmen eine Zeitspanne fest, in der der Schuss kontrolliert bricht; verkürze diese Zeitspanne immer weiter, bis aus der Zeitspanne ein definierter Punkt wird. Dann überrascht dich der Schuss nicht mehr, denn dann kennst du deine Waffe und hast die volle Kontrolle darüber.

Wichtig dabei ist, dass du stets kontrolliert arbeitest und deine Waffe dabei kennlernst. Niemals den Abzug reißen, damit der Schuss in dem Moment bricht, den du definieren willst.

Kontrolliert abkrümmen kannst du mit dem Auslöser einer Fotokamera vergleichen. Du hast dein Motiv im Sucher, drückst den Auslöser bis zum „Druckpunkt“, an dem der Autofokus arbeitet. Dann hältst du die Kamera ruhig auf das Motiv und drückst den Auslöser langsam, damit dein Bild nicht verwackelt. Ebenso kontrolliert krümmst du ab!

Im Grunde ist es wirklich einfach, oder? Man muss es nur auch konzentriert durchführen.

Wie du feststellst, habe ich jetzt deutlich mehr Platz und Zeit für das Abzugsverhalten verwendet und das solltest du beim Üben auch, denn hier passieren viele Fehler, die alles Andere zunichtemachen können.

Arbeitsblatt 5

Gehe in den Anschlag und platziere den Abzugsfinger. Versuche nun den Vorzugsweg bis zum Druckpunkt zu drücken. Löse und drücke erneut, ohne dass der Schuss bricht. Was fällt dir auf?

Krümme im Anschlag langsam und kontrolliert ab. Achte dabei auf die Platzierung des Abzugsfingers und darauf, gerade nach hinten zu drücken. Schaffst du es, oder kommt der Punkt, an dem du den Abzug (auch) seitlich drückst?

Krümme trocken kontrolliert und gerade ab. (Double Action Abzüge weiter ohne spannen!), halte den Abzug hinten und spanne die Pistole erneut (Single Action Abzüge und Striker fire). Löse bis zum Druckpunkt und krümme erneut ab. Was fällt dir auf?

Fehler 5: falscher Schießablauf

Der Schießablauf ergibt sich aus den 5 Schießelementen Griff, Anschlag, Zielen, Atmen und Abkrümmen.

Jeder einzelne Aspekt muss kontrolliert und bewusst von dir durchgeführt werden, denn jedes Element hat Einfluss auf dein Trefferergebnis.

Ist der Griff nicht korrekt, fehlt dir die Basis zur Kontrolle über die Waffe, ist der Anschlag falsch, führt das zu unnötiger Muskelbeanspruchung, wodurch du dich mit deinem Körper statt mit dem Schuss befassen musst, was zu Konzentrationsverlust führt.

So könnte ich das Spiel ewig weiter führen, aber das wäre an dieser Stelle nicht zielführend.

Mit der Schussabgabe ist es jedoch noch nicht vorbei. Wie du in den Anschlag kommst, gehst du auch wieder raus, nämlich konzentriert und kontrolliert.

Das führt uns also zu folgendem Schießablauf:



Kontrollierter Griff – sauberer Anschlag – konzentriertes Zielen – saubere Platzierung des Abzugsfingers – kontrollierte Atmung – gleichmäßige Abzugsarbeit – Nachhalten – Trigger reset – lösen des Abzugsfingers – kontrolliertes Verlassen des Anschlages – kontrolliertes Lösen des Griffes (Ablegen oder Holstern)

Für dich ist relevant, dass du weißt, dass du vom Stand über den Griff bis hin zum Abkrümmen jede Bewegung bewusst und kontrolliert ausführst. Beobachte dich einmal selbst im Spiegel, während du (trocken) diesen Ablauf durchführst und achte auf die Feinheiten.

Dazu gehört durchaus auch etwas Mut und eine schonungslose Offenheit sich selbst gegenüber, Fehler nicht nur zu sehen, sondern sich selbst auch einzugestehen.

Findest du selbst Nichts, bitte eine andere Person auf gewisse Aspekte, die Du definierst zu achten.

Meinen Kunden gebe ich immer den Rat, sich selbst einmal mit dem Handy aufzunehmen und das Video dann langsam abzuspielen. Hier kann man mit offenem Auge sehr viele Dinge finden, die verbesserungswürdig sind, sofern man weiß was richtig und was falsch ist. In meinen Kursen wenden wir sehr viel Zeit dafür auf, diverse Fehler selbst zu erkennen, anzusprechen und unter Anleitung abzustellen, da hier Unmengen an individuellen Feinheiten zu beachten sind.

Wenn du selbst nicht weißt, auf was du achten musst, empfehle ich dir, einmal einen professionellen Kurs zu belegen, um die Feinheiten zu erkennen.

Als Leser dieser Lernunterlage hast du aber schon einiges aufgeführt bekommen, worauf du achten kannst und beherzigst du diese Aspekte,, bist du einen großen Schritt weiter.

Arbeitsblatt 6

Holstere die Waffe oder lege sie vor dir ab. Greife sie kontrolliert und gehe direkt in den Anschlag. Überstreichst du das Ziel beim Anschlagen, oder fokussierst du dich auf das Ziel und bringst die Waffe ohne Umwege in deinen Arbeitsbereich und von da in das Ziel?

Gehe aus dem Anschlag auf dem direkten Weg in den Arbeitsbereich und von da aus zurück in das Holster/ auf den Tisch. Bleibe mit deinen Augen dabei so lange wie möglich auf dem Ziel. Erst, wenn es nötig wird (z.B. Holster finden) wechsele den Fokus. Hälst du die Positionen 1 – 4 (1= Holster/ Tisch, 2= Eindrehen der Waffe zum Ziel, 3= Hochbringen der Waffe „Kinn zur Kimme“, 4= Gerade anschlagen ins Ziel) ein, oder bewegt sich die Waffe unkontrolliert?

Gehe kontrolliert ins Ziel platziere auf dem Weg von Position 3 zu Position 4 den Finger auf den Abzug und nimm den Vorzugsweg weg/ Spanne über den Abzug den Schlaghahn vor. Versuche den Schuss (trocken) brechen zu lassen, sobald du den Endanschlag erreicht hast. Achte darauf, dass du jederzeit Kontrolle und ein Visierbild hast, bevor der Schuss bricht!

Kombiniere alle Übungen zu einem flüssigen, kontrollierten Schießablauf. Kannst du den Punkt der Schussabgabe genau definieren, ohne den Abzug durchzureißen?

Fazit

Herzlichen Glückwunsch, DU hast es geschafft!

Die hast die 5 häufigsten Fehler mit der Pistole kennengelernt, analysiert und für dich ausgewertet. Nun ist es an dir, offen und ehrlich festzustellen, wo dein Handlungsbedarf liegt.

Mit dieser Lernunterlage habe ich allerdings nur an der Oberfläche gekratzt und die Fehler angesprochen, die mir in vielen Jahren der Ausbildung immer wieder am häufigsten untergekommen sind.

Diese Fehler machst du hoffentlich nicht mehr und weißt nun auch warum sie passieren und welche Auswirkungen sie haben.

Der Weg des professionellen Handlings mit der Pistole ist ein Weg, der niemals endet; auch bei uns Ausbildern nicht!

***Wer aufgehört hat besser zu werden,
hat aufgehört gut zu sein!***

Auch ich lerne immer wieder dazu und erwische mich ab und zu dabei, wie sich Routine in mein Handling einschleicht; Routine ist der Feind des Profis und es ermahnt mich jeden Tag aufs Neue, nicht fahrlässig zu werden! Ja, auch ich arbeite die Arbeitsblätter regelmäßig durch!

Und so, wie ich stets an mir arbeite, noch besser zu werden, solltest du das auch tun.

Das Schöne an der Berufung des Schießlehrers ist, dass, wenn man individuell schult und professionell ausbildet, man von jedem Schüler etwas Neues lernen kann.

Aus diesem Grund möchte ich Dich einladen, mir auch etwas Neues zu zeigen – und wenn es „nur“ deine individuellen Eigenheiten und Besonderheiten sind, die dich einzigartig machen.

Ich würde mich sehr freuen, wenn dir diese Unterlage den Anreiz gegeben hat, dich weiter zu entwickeln und das mit mir und meinem Team als DEINE professionelle Begleitung.

Schau dir unserer Schulungsangebote unter www.kl-strategic.com/training einmal an.

Hier bieten wir DIR nicht nur professionelle Schulungen, Seminar und Kurse für die Pistole, sondern die ganze, breite Palette.

Von Grundkursen, Multigunkursen und Aufbaukursen für alle Arten von Lang- und Kurzwaffen bis hin zum Präzisionsschießen und jagdlichen Seminaren findest du bei uns Alles aus einer professionellen Hand! Für Behörden bieten wir ebenfalls Seminare und Schulungen zu allen relevanten Themen von Recht, über Handling bis Taktiken an.

Und wenn du unter unseren stets aktuellen Angeboten nicht das Passende findest, kannst du uns gerne direkt kontaktieren und wir stellen dir dein individuelles Trainingsangebot fair und unkompliziert zusammen. www.kl-strategic.com/kontakt

Von A wie Anfängerschulung über H wie Homedefense und S wie Sachkunden aller Art bis Z wie zielgenaues LongRange Schießen findest du bei uns immer kompetente Schulung und Beratung.

Ich freue mich darauf, dich bei uns einmal persönlich zu treffen und zu sehen, wie diese Lernunterlage dir bei deiner persönlichen Entwicklung geholfen hat.

Gut Schuss, Waidmansheil, Horrido und Glück ab!

Dein

