

Mehr Erfolg in Training und Wettkampf

Tipps und Tricks vom Deutschen Meister und Rekordhalter Markus Bartram und seinem Trainer Günther Sterzer

von

Günther Sterzer

und

Dipl.-Ing. Markus Bartram

im Mai 2003.

1. Ergänzungen im Juni 2003.

Inhaltsverzeichnis

1	VORWORT	3
2	TECHNISCHE ABLÄUFE BEIM GROßKALIBERSCHIEßEN	4
2.1	Zentralfeuerdisziplinen des DSB (ZFP Gr. I, ZFP Gr. II, ZFR Gr. I, ZFR Gr. II)	4
3	VORBEREITUNG ZUR MEISTERSCHAFT:	7
4	TRAININGSPLAN ALS VORBEREITUNG ZUR MEISTERSCHAFT:	9
5	CHECKLISTE ZUR VORBEREITUNG FÜR DIE MEISTERSCHAFT	11
6	HANDHABUNG VON GROßKALIBRIGEN FAUSTFEUERWAFFEN	14
6.1	Pistolen.....	14
6.2	Revolver	15

1 Vorwort

Diese kleine Fibel soll jungen Schützen genauso wie "alten Hasen" Tipps und Tricks an die Hand geben, um im Training und Wettkampf mehr Erfolg zu haben.

Anders als in der meisten Literatur handelt es sich nicht nur um graue Theorie, sondern um die notwendigen Lektionen, die mit etwas Talent des Schützen sicher zum Erfolg führen.

Sicherlich sprechen die Ergebnisse der Autoren für sich: 6 Deutsche Meistertitel und alle Rekorde beim DSB sowie unzählige Landesmeistertitel im Einzel und in der Mannschaft sowohl beim RSB (im DSB) als auch beim BDS.

Aber: Wir wollen junge Schützen motivieren und anleiten. Wir erwarten von keinem Schützen, Rekorde zu brechen. Viel schöner sind die alltäglichen Genugtuungen beim Training alle Schüsse "im Schwarzen" zu haben oder gegen einen "alten Hasen" ein Bier zu gewinnen.

Nur so motivierte Schützen bereichern das Vereinsleben!

Günther Sterzer und Markus Bartram im Mai 2003

Angespornt durch zahlreiche Anregungen und viele informative Gespräche mit Schützenkollegen z.B. auf der vergangenen Landesmeisterschaft wollen wir die "Loseblattsammlungen" von Günther Zug um Zug zusammen mit neuen Ideen und Erfahrungen in diese Fibel mit aufnehmen. Es lohnt sich daher von Zeit zu Zeit nach Fortsetzungen zu fragen....!

Günther Sterzer und Markus Bartram im Juni 2003

2 Technische Abläufe beim Großkaliberschießen

2.1 Zentralfeuerdisziplinen des DSB (ZFP Gr. I, ZFP Gr. II, ZFR Gr. I, ZFR Gr. II)

Vor dem Training, und erst recht vor dem Wettkampf die Schießmuskulatur mit entsprechenden Übungen aufwärmen.

Vor dem Probeschießen kontrollieren ob die Visierung zum Präzisionsschießen richtig eingestellt ist (Spiegel aufsitzend).

Technischer Ablauf Präzisionsschießen:

Richtig hinstellen: Körper frontal zur Scheibe stellen, Füße parallel auf maximal Schulterbreite auseinander stellen und ausrichten. Fußspitzen nicht ausdrehen!

Ausrichten: Waffe konzentriert in die Hand nehmen (siehe Kapitel "Handhabung"), tief einatmen und Arme anheben, oben Augen schließen und die Arme auf Haltepunkt ohne die Augen zu öffnen senken, dann die Augen öffnen und schauen wo die Visierung steht (dabei ist die Höhe nicht wichtig) ca. 2 bis 3 Sekunden Waffen locker halten und schauen wo die Visierung hinpendelt. Pendelt Sie nach rechts linken Fuß etwas zurück nehmen und erneut Prüfen, pendelt Sie nach links rechten Fuß etwas zurück nehmen, sobald es stimmt, kann der Technische Ablauf beginnen.

Technischer Ablauf: Vor dem Technischen Ablauf tief durchatmen. Waffe konzentriert in die Hand nehmen. Dieser Vorgang muss immer mit voller Konzentration gemacht werden. Nur so entwickelt sich das Muskelgedächtnis. Außerdem reagieren manche Waffen sehr empfindlich auf unterschiedliche Handhabungen z.B. mit größeren Streukreisen. Eine Desert-Eagle würde bei zu lockerem Zupacken nicht mal repetieren!

Der Atem bestimmt die Bewegung: Beim einatmen gehen die Arme hoch beim ausatmen runter.

Tief einatmen, damit viel Sauerstoff im Körper ist dadurch können die Augen länger scharf sehen Waffe weit über den Haltepunkt anheben, anhalten und Augen schließen, dann ausatmen und die Waffe senken, ca. Mitte Scheibe anhalten aber noch nicht scharf auf das Korn sehen, flach einatmen und langsam in den Haltepunkt senken, aufhören zu atmen, scharf auf das Korn sehen, Druckpunkt hart nehmen (d.h. ca. 750 Gramm Druck jetzt schon aufbauen) und während den Visierkorrekturen im Haltepunkt weiter in den Druckpunkt verstärken bis der Schuss bricht.

Ab dem Zeitpunkt an dem man scharf auf das Korn schaut, muss der Schuss in 2 bis 3 Sekunden brechen, da das Auge nur 2 bis 3 Sekunden scharf sehen kann! Wenn der Schuss nicht innerhalb der 2 bis 3 Sekunden bricht absetzen und neu anfangen!

Dann nachhalten und noch mal in den Haltepunkt gehen und visieren dann absetzen. Dies ist zur Ausbildung des Muskelgedächtnisses sehr wichtig.

Überlegen wo habe ich hingeschossen und sich selbst ansagen dann kontrollieren. Falls man woanders hin geschossen hat als angesagt so weiss man, das man anstatt auf das Korn auf die Scheibe geschaut hat (oder man hat zulange gehalten, dann schaut das Auge nicht mehr hin wo es soll sondern unkontrolliert wo es will). -> Möglichkeit zur Selbstkontrolle

Die Zeit zwischen den Schüssen muss immer gleich sein. Zwischen den Schüssen tief durchatmen und den Ablauf in Gedanken durchgehen, dann nachmachen.

Beim schießen die Abläufe genau kontrollieren und sich nur auf den technischen Ablauf konzentrieren (dadurch lenkt man sich vom Wettkampfstress ab)

Achtung nach dem Präzisionsschießen zur 20 Sekundenserie die Visierung bei Bedarf auf Fleckschießen umstellen (die erforderlichen Klicks auf Checkliste aufschreiben).

Technischer Ablauf 20 Sekundenserie:

Richtig hinstellen: Körper frontal zur Scheibe stellen, Füße parallel auf maximal Schulterbreite auseinander stellen und ausrichten.

Ausrichten: Waffe konzentriert in die Hand nehmen, tief einatmen und Arme anheben oben Augen schließen und die Arme auf Haltepunkt ohne die Augen zu öffnen senken, dann die Augen öffnen und schauen wo die Visierung steht (dabei ist die Höhe nicht wichtig) ca. 2 bis 3 Sekunden Waffen locker halten und schauen wo die Visierung hinpendelt, pendelt Sie nach

rechts linken Fuß etwas zurück nehmen und erneut Prüfen, pendelt Sie nach links rechten Fuß etwas zurück nehmen. Sobald es stimmt, kann der technische Ablauf beginnen.

Erster Schuss wie Präzisionsschießen, zwischen den Schüssen (wenn die Arme durch den Rückstoß etwas hoch gehen) Augen schließen und ein- und ausatmen, dann Augen öffnen flach einatmen in den Haltepunkt gehen, genau auf das Korn schauen und verstärkte bis der Schuss bricht, dieser Ablauf dann bis zum Fünften Schuss wiederholen dann nachhalten.

Tipp: Oft ist regelmäßig einer der Schüsse die klassische neun. Wenn Probleme mit der Waffe z.B. durch unterschiedliche Munitionstemperaturen bei der Pistole etc. ausgeschlossen werden können, hilft nur eins: Ablauf filmen oder von einem Trainer beobachten lassen: Ist der erste Schuss die neun? Ist er vielleicht zu schnell geschossen worden? Oder ist es der letzte, der in vermeintlicher Hektik durchgerissen wurde? Ist es einer der drei mittendrin? Stimmt vielleicht bei diesem Schuss der Rhythmus nicht?

Viele Schützen werden erstaunt feststellen, dass die Streukreise bei den 20-Sek-Serien kaum größer sind, als die der Präzisionsserien. Dies ist der Beweis u.a. dafür, dass kein Schütze länger als 2-3 Sekunden scharf sehen kann! Sonst wären die Streukreise nach Minuten im Haltepunkt viel enger.

3 Vorbereitung zur Meisterschaft:

Trainingsablauf siehe Trainingsplan

Zeitablauf:

Mentale Vorbereitung:

Wenn möglich Entspannungsübungen (Autogenes Training) oder andere, zur Steuerung des Unterbewusstseins und Stressablenkung.(sollte aber auch beim normalen Tagesablauf ohne Meisterschaft gemacht werden).

Ein Tag vor der Meisterschaft:.

Nicht darüber nachdenken wie es sein könnte nach dem Training, sondern die Dinge machen die man sonst zur Entspannung auch macht Musik hören, Buch lesen, Fernsehen oder Kino, mit Kinder oder Frau beschäftigen oder Spaziergänge machen (kein Konditionstraining).

Checkliste (siehe Checkliste) zur Wettkampfvorbereitung überprüfen und alles zurecht legen

Schlafen Essen und trinken zur Vorbereitung:

Tagesablauf ein Tag vor der Meisterschaft, genau wie normaler Tagesablauf an den jeweiligen Tagen (ohne Meisterschaft) Schlafen gehen wie sonst, Essen und Trinken wie sonst, jedoch ohne Übermäßigen Alkohol keine Essen welches starke Blähungen erzeugt und schwer verdaulich ist.

Am Tag des Wettkampfes:

Drei Stunden vor Wettkampfbeginn aufstehen und Frühstücken, Essen und Trinken wie vor, zwei Stunden vor Wettkampfbeginn. Mindestens eine Stunde vor Wettkampfbeginn an der Wettkampfstätte sein. Waffenkontrollen durchführen.

45 Minuten vor Wettkampfbeginn locker Laufen ca. 1,5 bis 2 km, ca. 10 Minuten Trockentraining in der Temperatur die auf dem Schießstand herrscht (nicht in der Kneipe oder in warmen Räumen aufhalten). 15 Minuten vor Wettkampfbeginn Stand einnehmen.

Schießmuskulatur aufwärmen. Entspannungsübungen durchführen ca. 5 Minuten vor Wettkampfbeginn.

Einstellung der Visierung zum Präzisionsschießen überprüfen und einstellen.

Nach dem Startkommando drei Schuss machen ohne die Schusslage zu überprüfen, dann Mittleren Schuss auswerten und die Visierung **wenn nötig** verstellen, dann zwei weitere Schuss machen ohne die Schusslage zu überprüfen, dann mittleren Schuss auswerten und die Visierung **wenn nötig** erneut verstellen.

Dieses Prinzip wenn nötig auch in den Wettkampfserien wiederholen.

4 Trainingsplan als Vorbereitung zur Meisterschaft:

Bezirksmeisterschaft die Hälfte davon.

Ab LVM und besonders zur DM.

Ziel ist das Erreichen der DM und nicht der Sieg Gewinn einer Meisterschaft Bezirk oder LVM, sondern Leistungskontrolle zur Überprüfung des Techniktrainings und Leistungsstands).

Konditionstraining:

6 Wochen vorher zur Meisterschaft Konditionstraining Laufen, Schwimmen Fahrrad fahren, Bewegungsspiele 3 bis 5 Stunden in der Woche.

6 Wochen vorher ca. 2 bis 3 Stunden.

5 Wochen vorher ca. 3 bis 4 Stunden.

4 Wochen vorher ca. 3 bis 4 Stunden.

3 Wochen vorher ca. 4 bis 5 Stunden.

2 Wochen vorher ca. 4 bis 5 Stunden.

1 Woche vorher Spaziergänge zur Entspannung, aber **kein Training mehr.**

Techniktraining:

6 Wochen vorher Täglich 15 bis 30 Minuten Trockentraining an der weißen Wand.

Techniktraining auf dem Schießstand Mittwochs 2 bis 3 Stunden, Samstags und Sonntags 2 bis 3 Stunden.

5 Wochen vorher Täglich 15 bis 30 Minuten Trockentraining an der weißen Wand.

Techniktraining auf dem Schießstand Mittwochs 2 bis 3 Stunden, Samstags und Sonntags 2 bis 3 Stunden.

4 Wochen vorher Täglich 15 Minuten Trockentraining an der weißen Wand. Techniktraining auf dem Schießstand Mittwochs 2 Stunden, Samstags und Sonntags 2 Stunden.

3 Wochen vorher Täglich 15 Minuten Trockentraining an der Weißen Wand. Techniktraining auf dem Schießstand Mittwochs 2 Stunden, Samstags und Sonntags 2 Stunden.

2 Wochen vorher Täglich 15 Minuten Trockentraining an der weißen Wand.

Techniktraining auf dem Schießstand Mittwochs 2 Stunden, Samstags und Sonntags 2 Stunden.

1 Wochen vorher bis 3 Tage vorher Täglich 5 bis 10 Minuten Trockentraining an der weißen Wand. Techniktraining auf dem Schießstand 1 Stunden nur die Einstellung der Waffen überprüfen, **danach kein Training mehr.**

Wichtig: Niemals die Waffe erst kurz vor dem Wettkampf reinigen! Erfahrungsgemäß ist es am günstigsten, die Waffe vor dem letzten Training zu reinigen. Keine Waffe verdreht von 50 Trainingsschüssen so sehr, dass sie erneut gereinigt werden müsste. Nur so können Fehlfunktionen durch falsch zusammengebaute Waffen etc. erkannt und rechtzeitig behoben werden.

Tipp: Nie mit gänzlich ungereinigter Waffe antreten! Störungen sind vorprogrammiert!

Tipp: Halten Sie sich immer an die Herstellerempfehlungen bezüglich Reinigung, Ölen etc. Zu oft haben wir Waffen gezeigt bekommen, die Schlittenfresser hatten, weil gar kein Öl verwendet wurde, oder die WD-40 abgesoffen waren. Wie soll eine Waffe so präzise funktionieren, wenn jeder Schuss mal so, mal so geölt im Lauf ankommt?

5 Checkliste zur Vorbereitung für die Meisterschaft

Spätestens am Abend vorher prüfen! Bei Auslandsreisen mit Waffen unbedingt rechtzeitig bei der Botschaft des Landes Einreiseformalitäten klären!

Ansonsten ist diese Checkliste auch für Urlaubsreisen sehr dienlich....

Will ich erledigen _____

Habe ich erledigt _____

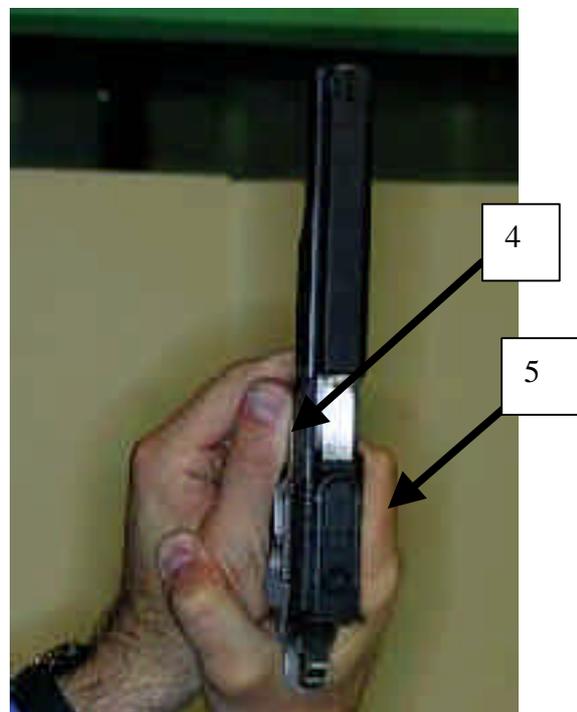
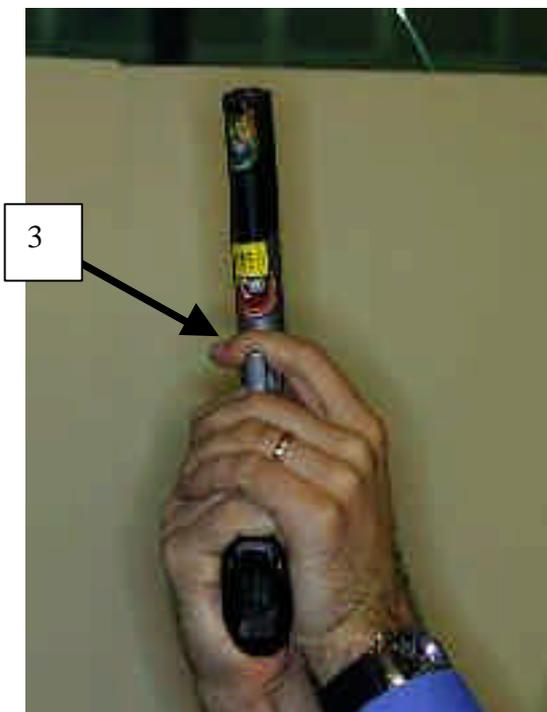
	↓	↓
WAFFEN		
Starkarten / Einladung zur Meisterschaft einpacken		
WBK, ggf. Internationale WBK und Personalausweis einpacken		
Wettkampfpass einpacken		
Stativ und Beobachtungsglas (Spektiv) einpacken		
Die richtigen Waffen (mit Magazin)		
Waffen überprüfen und nur noch im Notfall reinigen		
Reinigungszeug		
Munition gemäß Ausschreibung, auf ausreichende Munitionsmenge (auch für mögliche Teilnahme an dem Finale und MIP-Tests) einpacken. ZFG-Disziplinen: 100 Schuss		
Angemessene Kleidung (auch PC Sinzig Dresse ;-) einpacken. Besonders darauf achten, dass man nicht friert oder schwitzt.		
Sonnenbrille, um die Augen vor der Sonne zu schützen da man sonst nicht so gut scharf sehen kann.		
richtige Schuhe einpacken		
Getränke und Müsliriegel einpacken		
Checkliste zum Technischen Schießablauf mitnehmen auf dem die wichtigen Ablauffehler sehen die man immer wieder macht und vergisst		
Im Sommer darauf achten das man keinen Sonnenbrand bekommt, da man sonst an Kondition verliert und die Konzentration nachlässt.		
PAPIERE		
Personalausweis / Reisepaß		
Visum ?		
Fürerschein / Intern. Führerschein		
Reise-Unfallversicherung		
Reisegepäckversicherung		
Fahrkarten / Flug-Tickets		
Impfpaß		
Blutspenderpaß		
Organspendeausweis		

Krankenschein / Versichertenkarte		
Auslandskrankenschein		
Grüne Versicherungskarte		
Reise - Sprachführer		
FINANZEN		
Reisechecks / Traveller		
Eurocard		
Eurocheques + Karte		
Bargeld in Landeswährung		
Umrechnungstabelle		
AUTO		
Ersatzschlüssel		
KFZ-Schein		
Straßenkarte		
Verbandkasten		
Reservekanister		
Abschleppseil		
Parkscheibe		
Reserverad prüfen		
D-Schild		
Inspektion		
Öl		
Scheibenreiniger		
Kühlerflüssigkeit		
Fotoapparat		
WÄSCHE		
Schlafanzug		
Badehose		
Unterwäsche		
Hosen kurz/lang		
Hemden		
T-Shirt´s		
Kulturbeutel		
Medikamente		
Schlafsack		
Wecker		
Regenzeug		
HAUS UND WOHNUNG		
Blumenpflege organisieren		
Gas- und Wasserhahn abdrehen		

Tageszeitung / Brötchen abbestellen		
Kühlschrank ausräumen / abtauen		
Fenster- Türen verschließen		
Schlüssel und Urlaubsadresse hinterlegen		
Rundfunk, Fernseh, Computeranschlüsse herausziehen		
Licht und elektr. Geräte abschalten		
Wertsachen in Tresore hinterlegen		
VERSCHIEDENES		
Schreibzeug		
Tempos		
Handy & Ladegerät		
Koffieranhänger		
Kofferschlüssel		
Lesebrille		
Sonnenbrille		
Film / Fotomaterial		
Reiseapotheke		
Adapter für Steckdosen		
Reiseproviant		
Taschenlampe		
Radio / Wecker		
Näh / Flickzeug		

6 Handhabung von großkalibrigen Faustfeuerwaffen

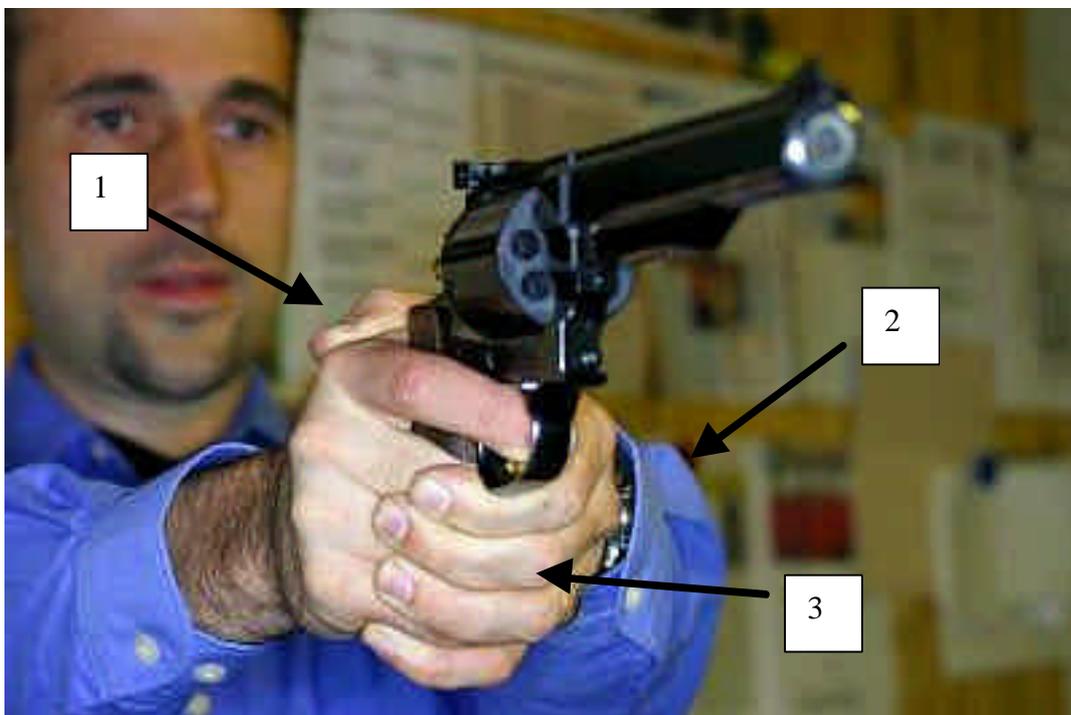
6.1 Pistolen

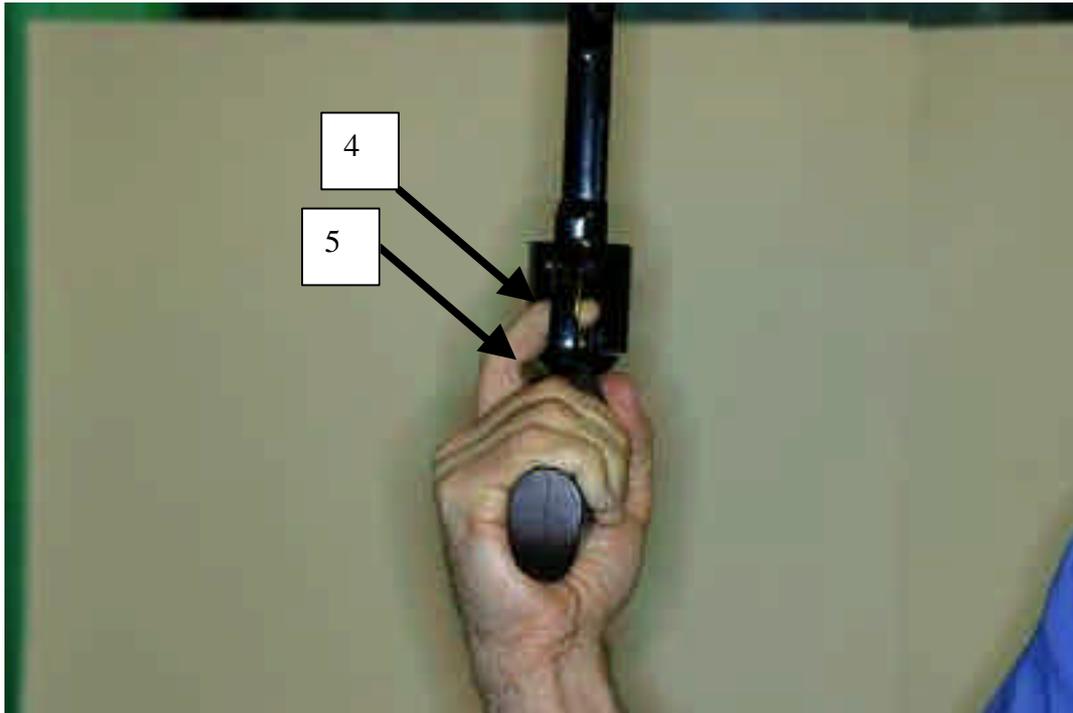


Für Pistolen gilt: Die linke Hand (schwache Hand) umschließt den Griff vollständig (1). Wichtig: Sie trägt die Waffe zu 60% und gibt ihr Stabilität dadurch, dass der Handballen auf der Griffschale aufliegt! Genaugenommen liegt die Waffe zwischen beiden Handballen. Die Schusshand trägt nur zu 40%, übt aber die präzisen Bewegungen aus. Der Daumen der

Schusshand verriegelt nach hinten und liegt auf der Daumenwurzel der linken Hand auf (2). Der Zeigefinger der linken Hand stützt die Waffe vor dem Abzug nach oben ab, der Mittelfinger unter dem Abzug ebenfalls nach oben. Würde man die rechte Hand wegnehmen, so würde die Waffe auf diesen beiden Fingern liegen bleiben (3). Der Daumen der linken Hand darf weder in den Schlitten geraten, noch darf er die Fangraste nach oben drücken. Eine gute Position ist seitlich neben dem Fangheben (4). Die Arme sind nicht ganz gestreckt. Die Fingerwurzel ist frei (5) und der Zeigefinger liegt mittig mit der Kuppe auf dem Abzugszüngel.

6.2 Revolver

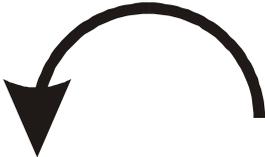
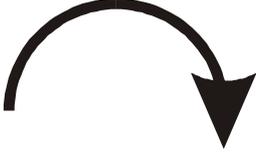




Für Revolver gilt sinngemäß dasselbe wie für Pistolen: Die linke Hand umschließt die rechte vollständig (1, 3) und trägt die Waffe zu 60%. Die Schusshand trägt nur zu 40%, übt aber die präzisen Bewegungen aus. Die Arme sind nicht ganz gestreckt (2). Die Fingerwurzel ist frei (5) und der Zeigefinger liegt mittig mit der Kuppe auf dem Abzugszüngel (4). Liegt der Daumen hinten (1), so verriegelt dieser einerseits die Waffe nach hinten und verhindert so zuverlässig ein Ausrollen. Überdies kann er blitzschnell den Hahn betätigen, so dass selbst 10-Sek-Serien als Single-Action geschossen werden können.

Tipp: Eine kleine Tabelle hilft, Stress abzubauen: Wir empfehlen auch während eines Wettkampfes die Visierung entsprechend den Erfordernissen zu verstellen. Ein Klick in die falsche Richtung und die Panik ist beim nächsten Schuss groß. Oft sind aber viele Klicks nötig: Fällt plötzlich Sonnenlicht auf die Scheibe, kann sich der Haltepunkt durchaus um 5-10 cm verlagern!

Verstellung für alle PETERS-STAHL-Waffen (auch Aristocrat-Visierung) und alle JANZ-Revolver mit Standard-Visierung

Tiefschuss	Mittlere Schraube oben: 	1 Klick = 0,6 cm auf der Scheibe \approx $\frac{1}{2}$ Ring
Hochschuss	Mittlere Schraube oben: 	1 Klick = 0,6 cm auf der Scheibe \approx $\frac{1}{2}$ Ring
Linksschuss	Seitliche Schraube: 	1 Klick = 0,5 cm auf der Scheibe \approx $\frac{1}{2}$ Ring
Rechtsschuss	Seitliche Schraube: 	1 Klick = 0,5 cm auf der Scheibe \approx $\frac{1}{2}$ Ring