



## Tipps vom Experten

Bärbel Georgi



### Sportpistole Duell (1)

Bevor mit dem Duellschießen begonnen wird, sollte das Präzisions-schießen mit all seinen technischen Elementen beherrscht werden. Um die spezielle Kraft für Disziplin Sportpistole Duell aufzubauen und zu verbessern, bieten sich das Trockentraining mit mehr als fünf Anschlägen an. Zu Hause kann diese Aufwärtsbewegung auch gut mit dem Terra-band simuliert werden.

#### Äußerer Anschlag

→ Er ähnelt dem Präzisionsanschlag. So müssen nicht zwei unterschiedliche Anschläge erlernt werden. Falls der Präzisionsanschlag nicht die nötige Stabilität für die dynamische Bewegung bietet, kann die Fußstellung etwas breiter als beim Präzisionsanschlag gewählt werden.

→ Die Hüfte und der Oberkörper bleiben bei der Aufwärtsbewegung des Armes gerade. Ein typischer Anfängerfehler, der auch bei unzureichend ausgebildeter spezieller Kraft, ist das Nachvorschieben der Hüfte und das Abknicken des Oberkörpers nach hinten, um die Aufwärtsbewegung des Armes zu erleichtern.

→ Der Winkel vom waffeführenden Arm und dem Oberkörper muss immer gleich sein. Der Kopf bleibt gerade und bewegungslos.

→ Die Waffe wird ganz genau in die Hand eingesetzt und etwas fester als beim Präzisionsschießen umfasst, damit sie während der Serie nicht in der Hand verrutscht.

→ Die Wettkampffregel verlangt, dass der Schießarm in der „Fertigstellung“ die Scheibe bzw. das grüne Licht der Ampel erwartet. Das bedeutet: In der Position „Fertigstellung“ darf der Arm höchstens um 45 Grad

vom Körper angehoben werden darf und bewegungslos die Scheibe/das grüne Licht erwartet.

#### Auftaktbewegung

Die Auftaktbewegung wird in die Reaktionsphase (R-Phase), die Beschleunigungsphase (B-Phase), die Abbremsphase (A-Phase) und die Haltephase in Ruheposition (HiR-Phase) untergliedert.


Die einzelnen Phasen gehen weich ineinander über, so dass eine ruhige gleichmäßige Bewegung bis in den Halteraum durchgeführt wird.

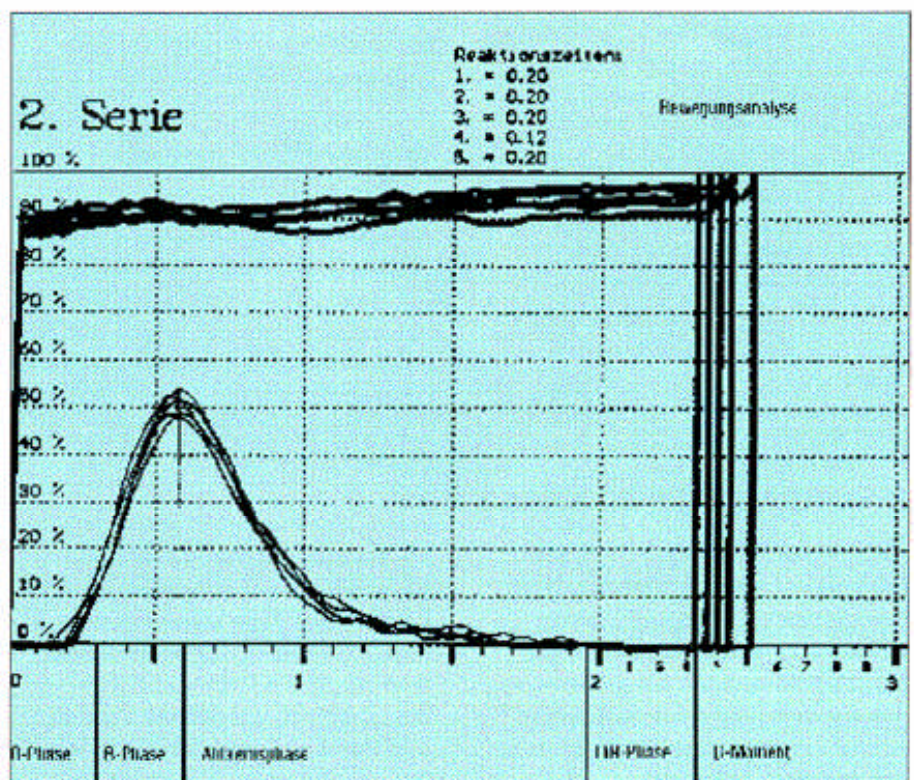
→ Die **Reaktionsphase** (R-Phase, vgl. Abb. 1) soll so kurz wie möglich gehalten werden, sie setzt mit dem Beginn der Scheibendrehung ein und endet mit dem Beginn der Arm-bewegung.

→ In der **Beschleunigungsphase** (B-Phase), vom Beginn der Arm-bewegung bis zum Erreichen der größten Geschwindigkeit, wird der Arm zügig aber gleichmäßig angehoben, bis das Auge die Visierung erfasst.

→ In der **Abbremsphase** (A-Phase), vom Erreichen der größten

se), vom Erreichen der größten Geschwindigkeit bis zum Beginn der Ruhephase der Waffe) wird das Anheben des Arms verlangsamt bis zum weichen Hineingleiten der Waffe in den Halteraum.

→ Bei der **Ruhephase in Schussposition** (HiR-Phase), vom Ende der Aufwärtsbewegung bis zum Brechen des Schusses, wird der Schuss im Halteraum gefühlvoll ausgelöst. Danach wird Kimme und Korn wieder in Übereinstimmung gebracht und der Arm in die „Fertigstellung“ heruntergeführt. Dabei ist wichtig, dass die Körperspannung über die ganze Serie erhalten bleibt. 



**Bewegungsphasen Sportpistole Duell:** Das Schaubild zeigt fünf Atemverläufe bis zum Brechen des Schusses. Generell gilt: Je stärker die einzelnen Atemverläufe zur Deckung kommen, desto besser ist der Atemvorgang und damit die Zeitabfolge der einzelnen Phasen automatisiert. R-Phase: Reaktionsphase; B-Phase: Beschleunigungsphase; A-Phase: Abbremsphase; HiR-Phase: Ruhephase im Halteraum; B-Moment: Brechen des Schusses.

## Sportpistole Duell (2)

Nachdem wir uns im ersten Teil der Trainingsmethodik „Sportpistole Duell“ den Elementen des Äußeren Anschlags zugewandt haben und die verschiedenen Phasen des Duellschießens betrachtet hatten, wenden wir uns nun der Atmung zu.

### Atmung als Zeitmesser

Die Atmung in der „Fertigstellung“ hat nicht nur die Funktion der Sauerstoffversorgung und der Beeinflussung des Erregungszustandes, sondern dient dem Schützen als **Zeitmesser**. Die Atmung muss so gestaltet werden, dass der Schütze weiß: *Kurz nach Beendigung dieser Phase dreht sich die Scheibe – das grüne Licht leuchtet auf.* Der Atemrhythmus variiert von Schütze zu Schütze und ist individuell ausgeprägt. Wie viele Atemzüge in der Position „Fertigstellung“ gemacht werden konnten, hängt davon ab:

→ wie lange der Schütze die Waffe

nach dem Schuss noch in Schussposition hält,

→ wie langsam er die Waffe in die Fertigstellung herabführt,

→ wie langsam er im Erregungszustand imstande ist zu atmen.

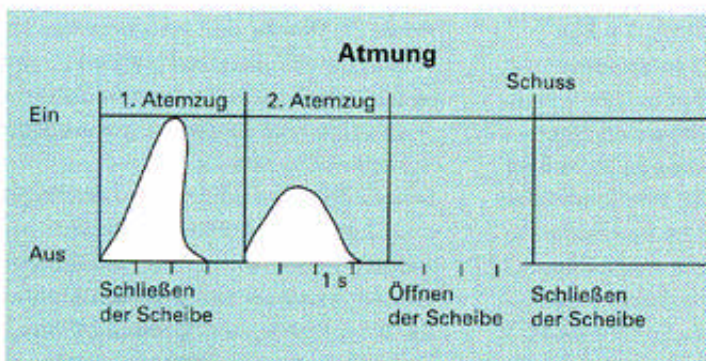
Je nachdem werden also 1, 1,5 oder 2 Atemzüge bis zum Erreichen der „Fertigstellung“ durchgeführt.

**Wichtig** ist, dass der im Training eingeübte **Atemrhythmus** auch im Wettkampf unter Erregung **beibehalten** wird (!) Im Training ohne Erregung sind sicher viele Schützen imstande nur *einen* tiefen Atemzug durchzuführen, ohne dass sie bis zur Scheibendrehung in Atemnot geraten. Aber unter Wettkampferregung gelingt dies den wenigsten Schützen, da der Puls beschleunigt ist und die Atmung flacher wird. Also muss ein Atemrhythmus antrainiert werden, der im Wettkampf gleichbleibend eingehalten werden kann. Sonst kann der Schütze seinen Atemrhyth-



mus nicht mehr als Zeitmesser einsetzen und wird von der Scheibendrehung – dem grünen Licht überrascht.

Beim Anheben des Armes wird entweder gar nicht oder nur leicht eingeatmet. Durch das Heben des Brustkorbes beim Anheben des Armes wird meist automatisch etwas Luft eingesogen. Nach der Serie muss der Schütze mehrmals tief ein- und ausatmen, um das Blut wieder mit genügend Sauerstoff anzureichern. Danach atmet er wieder normal.



Atmung Sportpistole Duell – Beispiel für einen 1,5-fachen Atemrhythmus bis zur „Fertigstellung“

### Fehlerteufel

#### Armbewegungen gemeint

Im Pistolen-Trainingsbeitrag der Juni-Ausgabe wurde in der Legende zum Schaubild „Bewegungsanalyse“ versehentlich von „Atemzügen“ gesprochen, es handelt sich natürlich in der Abbildung um die Darstellung von Armbewegungen.

Tipps von der Expertin

Bärbel Georgi

## Sportpistole Duell (3): Abziehen

Die Abzugsbetätigung gestaltet sich beim Duellschuss anders als in den Präzisionsdisziplinen. Der Druckpunkt wird schon in der „Fertigstellung“ genommen. Da das Vorzugsgewicht bei einigen Schützen recht

### Der Druckverlauf

Mit **Beginn der Armbewegung** nach oben muss der Druck auf den Abzug kontinuierlich verstärkt werden, so dass der Schütze mindestens 90 Prozent seines Abzugsgewichtes gedrückt hat,

wenn er den Halteraum erreicht. In der **Ruhephase** von etwa einer halben Minute kann dann das restliche Gewicht sauber und gefühlvoll überwunden werden (Abb. 1).

**Druckverstärken**  
Beim Trainieren dieses Druckverstärkens in der Aufwärtsbewegung werden sicher immer mal wieder Schüsse zu früh ausgelöst. Dies sollte aber nicht entmutigen, da das Feingefühl für die Druckverstärkung erst durch viele Trainingseinheiten erreicht wird und dies etwas Zeit braucht.

Ein typischer **Anfängerfehler** ist das Nachlassen des Druckpunktes in der „Fertigstellung“ oder in der Aufwärtsbewegung. Das Gewicht des Druckpunktes wird dann erst wieder im Halteraum erreicht und der Schuss wird durchgerissen (Abb. 2).

Ein typischer Anfängerfehler ist das Nachlassen des Druckpunktes in der „Fertigstellung“ oder in der Aufwärtsbewegung. Das Gewicht des Druckpunktes wird dann erst wieder im Halteraum erreicht und der Schuss wird durchgerissen (Abb. 2).

**Abb. 2: Nachlassen des Druckpunktgewichtes in der Aufwärtsbewegung: Dadurch Durchreißen des Schusses.**



### Optimale Abzugsbetätigung

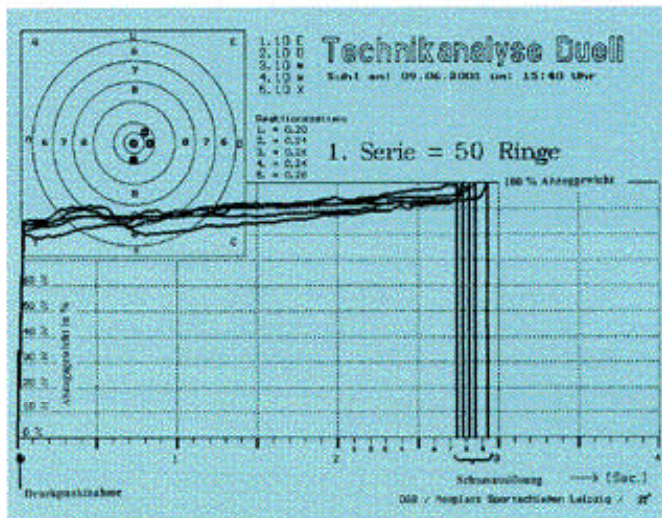
Für eine gute Abzugsbetätigung spielen also zwei Faktoren eine große Rolle:

→ Die **optimale** Einstellung des **Vorzugsgewichtes** individuell für jeden Schützen. Ist es zu hoch, besteht die Gefahr, dass der Druckpunkt nicht gehalten wird. Ist er zu gering, muss der Schütze in der Aufwärtsbewegung und im Halteraum noch zu viel Gewicht wegziehen.

→ Die **optimale** Zeit der **Druckpunktnahme** individuell für jeden Schützen.

Wird der Druckpunkt zu früh genommen, besteht die Gefahr, dass das Gewicht bis zur Scheibendrehung nicht gehalten wird.

Wird er zu spät genommen, kann sich der Schütze nicht genügend auf die Druckpunktnahme konzentrieren und muss Druckpunktnahme und Druckverstärken in der Aufwärtsbewegung durchführen. Dabei wird der Halteraum meist mit zu viel Abzugsgewicht erreicht und der Schuss dann durchgerissen.



**Abb. 1: Druckverlaufskurve Duell von der Druckpunktnahme bis zur Schussabgabe: Ständiges und kontinuierliches Druckverstärken bis zur Schussauslösung.**

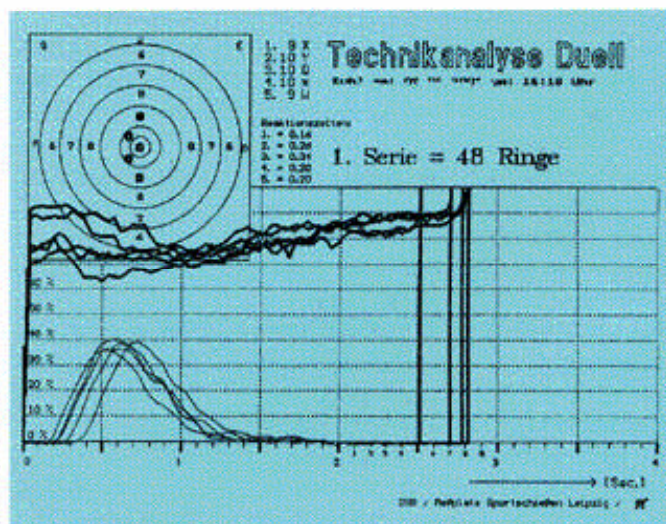
hoch ist, müssen sie darauf achten, dass sie in der Lage sind, diesen Vor- druck bis zur Scheibendrehung zu halten und nicht nachzulassen (!). Deshalb ist es für jeden Schützen unbedingt notwendig, individuell den richtigen Zeitpunkt der Druckpunkt- nahme zu ermitteln.

### Fehler bei der Druckpunktnahme

→ Wenn der Zeitpunkt der Druck- punkt- nahme **zu früh** genommen wird, besteht die Gefahr, dass der Schütze das Gewicht nicht bis zur Scheibendrehung gedrückt hält und somit vom Druckpunkt weggeht.

→ Wird der Druckpunkt **zu spät** ge- nommen, kann es passieren, dass die Druckpunkt- nahme in die Schei- bendrehung fällt.

→ Der **günstigste Zeitpunkt** liegt sicherlich innerhalb der letzten zwei bis drei Sekunden vor Scheibendrehung.



**Abb. 2: Nachlassen des Druckpunktgewichtes in der Aufwärtsbewegung: Dadurch Durchreißen des Schusses.**

## Sportpistole Duell (4): Zielen

Das Technikelement Zielen ist wie in den statischen Disziplinen auch in der Sportpistole Duell für die Präzision eines Schusses verantwortlich. Wenn das Auge das optimale Zielbild erkannt hat, bekommt der Zeigefinger den Impuls, den Schuss auszulösen. Diese Automatisierung erfordert viele tausend Trainingsschüsse. Entgegen den Präzisionsdisziplinen ist beim Duellschießen der Halteraum in der Zehn unterhalb der weißen Striche auf der Scheibe. Das Korn steht mittig in der Kimme und in dem Zwischenraum der Striche. Die Oberkanten von Kimme und Korn bilden eine gedachte Linie – gestrichen Korn. Beim Einrichten auf die Scheibe wird die Visierung in den Halteraum ausgerichtet, dabei wird das Korn scharf gesehen.

Danach senkt sich der Arm in die „Fertig“-Stellung ab. Das Auge kann die Bewegung der Waffe ein Stück nach unten begleiten, der Kopf bleibt aber gerade. In der Fertigstellung wird die Visiereinrichtung nicht noch einmal korrigiert, da durch den veränderten Blickwinkel das Korn tiefer in der Kimme steht (Feinkorn). Das Auge geht zurück auf den Scheibenfuß und sieht das Drehen der Scheibe oder das Erlöschen des roten Lichtes (bei Ampel). Nach dem Drehen der Scheibe geht der Arm nach oben und das Auge nach unten – der Waffe entgegen. Spätestens am Scheibenfuß wird das Visier vom Auge erfasst, dabei wird das Korn fixiert und bleibt bis zum Brechen des Schusses dort. Durch das Erfassen des Kornes wird die Abbremsphase



eingeleitet. Nach dem Schuss wird Kimme und Korn im Halteraum wieder in Übereinstimmung gebracht und der Arm in die Fertigstellung abgesenkt. In der nachfolgenden Tabelle sind noch einmal abschließend alle Aspekte des Duellschießens aufgeführt.

## Duellschießen: Handlungs-Zeit Tabelle

Zeitphase	Hand/Arm	Auge	Abzugsfinger	Atmung	Aufmerksamkeit
<b>Vorbereitung 1. Phase (erfassen)</b>	Laden, gleichmäßiges, festes Erfassen der Waffe, durchladen	Handlung/ Umwelt	Liegt an	Normal bis tief	Handlung, Kampfrichter, äußere Bedingungen
<b>2. Phase (Anschlagkontrolle)</b>	Auf Halteraum ausrichten, Handgelenk fixieren	Auf Korn	Liegt an	Einatmen	Auf Visierung
<b>3. Phase (Fertigstellung einnehmen)</b>	Waffe geradlinig, senkrecht nach unten in die 45°-Stellung führen (nicht entspannen, nicht sinken lassen)	Scheibenfuß/ rotes Licht	Liegt an	Ausatmen	Auf Handlungsablauf
<b>Erwarten der Scheibendrehung</b>	Spannung halten, Handgelenkfixierung aufrechterhalten	Scheibenfuß	Druckpunktnahme	1 bis 2 Atemzüge	Scheibenanlage/Ampel
<b>Scheibe öffnet. Reaktions-, Beschleunigungs- phase</b>	Schnelle Reaktion, zügiges gleichmäßiges Anheben der Waffe	Geht der Visierung entgegen	Druckverstärkung	Leicht einatmen	Übernahme, Visierung, Abziehen
<b>Verzögerungsphase</b>	Weiches Abbremsen in Höhe der Scheibenunterkante bis in den Halteraum	Korn	Druckverstärkung bis 80%	Nicht oder leichtes Einfließen der Luft	Visierung, Abziehen
<b>Ruhephase in Schussposition</b>	Fixieren im Halteraum	Korn	Druckverstärkung bis der Schuss bricht	Atempause	Korn Abziehen
<b>Nachhaltephase</b>	Im Halteraum	Korn	Liegt an	Atempause	Visierung