

**Elfe Stauch**

# **Sportliches Pistolenschießen**

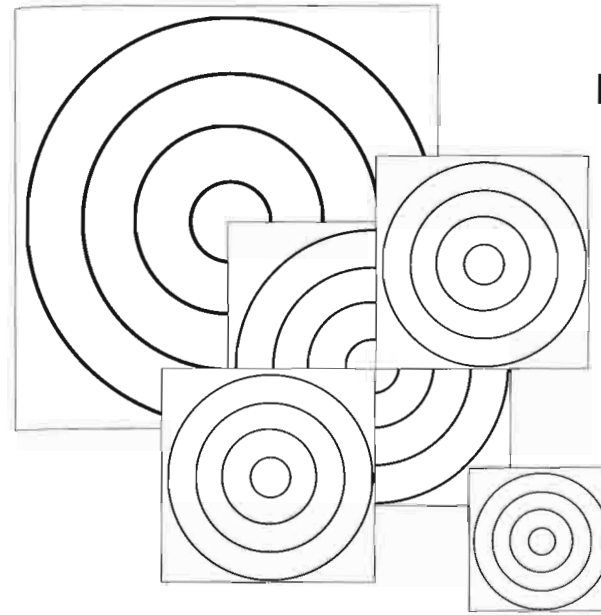
**Luft- und Sportpistole**

---

**Der Weg zum Leistungssport**

# **Sportliches Pistolenschießen**

**von Elfe Stauch**



**Elfe Stauch**

# **Sportliches Pistolenschießen**

**Luft- und Sportpistole**

---

**Der Weg zum Leistungssport**

Die neuen amtlichen Rechtschreibregeln, die ab 1.8.1998 Anwendung finden werden, habe ich bereits berücksichtigt.

### Impressum

© Eigenverlag Elfe Stauch, Hanns-Braun-Str. 57,  
85375 Neufahrn (Germany), 1997, 1. Auflage, 4000

Das Werk einschließlich aller Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Grafische Gestaltung und Darstellungen: Elfe Stauch  
Fotos: Fotostudio REVO, 80797 München  
Druck: Biedermann Offsetdruck, 85599 Parsdorf

ISBN 3-00-001376-8

## Inhaltsverzeichnis

	Seite
Vorwort .....	11
Übersicht Punkt 1 und 2.....	13
<b>1. Die ersten Schritte</b> .....	14
1.1 Die notwendigen Voraussetzungen.....	16
1.2 Theoretische Grundkenntnisse.....	17
1.3 Bekleidung.....	20
<b>2. Das Konditionstraining</b> .....	22
2.1 Allgemeine Fitness.....	23
2.1.1 Begriff Ausdauertraining.....	24
2.1.2 Die Trainingsformen des Ausdauertrainings.....	24
2.1.3 Die positiven Auswirkungen des Ausdauertrainings.....	25
2.1.4 Ausdauertraining - was, wie oft, wie lange, wie intensiv?.....	27
2.1.5 Körpererfahrungsorientiertes Laufen.....	29
2.2 Begriffe Kraft und Kraftausdauer.....	30
2.2.1 Die Arbeitsweisen der Muskulatur.....	30
2.2.2 Die positiven Auswirkungen des Krafttrainings.....	30
2.2.3 Sinnvolles Krafttraining.....	31
2.2.3.1 Aufwärmen.....	32
2.3 Beweglichkeitstraining durch Stretching.....	34
2.3.1 Das Positive am Stretching.....	35
2.3.2 Wie stretchen?.....	36
2.4 Die sportartspezifische Kondition.....	40
2.4.1 Das Hanteltraining.....	42
2.4.2 Das statische Haltevermögen.....	44
2.4.3 Verbesserung besonderer sportartspezifischer Fähigkeiten.....	45
2.4.4 Spezielle Übungen zur Verbesserung des Gleichgewichts.....	47
Übersicht Punkt 3 und 4.....	51
<b>3. Die Technik des Präzisionsschießens</b> .....	52
3.1 Der Anschlag (Grundstellung).....	53
3.1.1 Die Fuß- und Beinstellung.....	54
3.1.2 Die Körperhaltung.....	56
3.1.3 Die Griffhaltung (Umfassen des Griffes).....	56
3.1.4 Der linke Arm (bei Rechtshändern).....	61
3.1.5 Schulterstellung mit waffenführendem Arm.....	62
3.1.6 Die Kopfhaltung.....	63

	Seite
3.1.7 Unbewusste Anschlagveränderungen während des Schießens.....	64
3.1.7.1 Auswirkungen auf das Schussbild.....	65
3.1.8 Gelöster Anschlag.....	65
3.1.9 Nullstellung.....	66
3.1.9.1 Blindanschläge.....	67
3.1.10 Linksanschläge.....	68
3.2. Komplexe Fertigkeiten.....	69
3.2.1 Die Atmungssteuerung.....	69
3.2.2 Die Einfachatmung.....	70
3.2.3 Die Doppelatmung.....	70
3.2.3.1 Vorteil der Doppelatmung.....	70
3.2.4 Die Waffenführung.....	71
3.2.5 Das Zielen.....	72
3.2.5.1 Schießbrille.....	74
3.2.5.2 Führungsauge?!.....	75
3.2.6 Die offene Visierung.....	76
3.2.6.1 Wie sieht deine Visierung aus?.....	77
3.2.6.2 Spiegelungen.....	77
3.2.6.3 Grauschleier.....	77
3.2.7 Das Zielbild.....	78
3.2.8 Die Haltefläche (Halteraum).....	79
3.2.9 Der Abzug.....	81
3.2.9.1 Abzugsmethoden.....	82
3.2.9.2 Abzugsfinger.....	83
3.2.10 Das Nachzielen.....	85
3.2.10.1 Warum muss das zielende Auge auf dem Korn bleiben?.....	85
3.3 Gesamtkoordination - Der Handlungsablauf Präzision.....	86
3.3.1 Die Vorbereitungsphase.....	87
3.3.2 Die Auftaktphase.....	87
3.3.3 Die Arbeitsphase.....	88
3.3.4 Die Auslösephase.....	88
3.3.5 Die Nachzielphase.....	88
3.3.6 Die Nachbereitung.....	89
3.3.7 Die kurze Erholungspause.....	85
3.3.8 Zusammenfassung.....	89
<b>4. Die Technik des Duellschießens.....</b>	<b>91</b>
4.1 Der Anschlag (Grundstellung).....	92
4.1.1 Die Fuß- und Beinstellung.....	93
4.1.2 Die Körperhaltung.....	94

	Seite
4.1.3 Die Griffhaltung (Umfassen des Griffes).....	94
4.1.4 Die 45 <sup>0</sup> -Körper-Armhaltung.....	96
4.2 Komplexe Fertigkeiten.....	99
4.2.1 Die Atmungssteuerung.....	99
4.2.2 Die Waffenführung.....	100
4.2.3 Das Zielen.....	101
4.2.4 Die Haltefläche(Halteraum).....	103
4.2.5 Das Abziehen.....	107
4.2.6 Das Nachzielen.....	108
4.2.7 Mehr Kondition.....	109
4.3. Gesamtkoordination - Der Handlungsablauf Duell.....	110
4.3.1 Die Vorbereitungsphase.....	111
4.3.2 Die Reaktionsphase.....	111
4.3.3 Die Beschleunigungsphase.....	112
4.3.4 Die Verzögerungsphase.....	112
4.3.5 Die Auslöse- und Nachzielphase.....	112
4.3.6 Die Rückkehrphase.....	112
4.3.7 Die Nachbereitung.....	113
4.3.8 Die 5-Schuss-Serie hat es in sich oder die Gedanken zur falschen Zeit.....	113
Übersicht Punkt 5 und 6.....	115
<b>5. Das psychische Training.....</b>	<b>116</b>
5.1 Gedanken und Gefühle.....	116
5.1.1 Tausche Unsicherheit gegen Sicherheit.....	120
5.1.2 Positives Denken.....	122
5.1.3 Die Programmierung.....	125
5.1.4 Die unbewusste Schussauslösung.....	128
5.2 Entspannungstechniken.....	129
5.2.1 Das autogene Training.....	129
5.2.2 Yoga.....	129
5.2.3 Atemübungen.....	131
5.2.4 Progressive Muskelentspannung.....	133
5.2.5 Entspannung durch Musik.....	135
5.2.6 Entspannungspause.....	135
5.2.7 Zusammenfassung.....	138
5.3 Mentales Training.....	139
5.3.1 Einstellung auf zu erwartende Ereignisse.....	141
5.3.2 Ablenkende Gedanken.....	142
5.3.3 Entdeckung von bestimmten Hintergründen u. Fehlsteuerungen.....	143

	Seite
5.3.4	Wettkampfvorbereitung..... 145
5.3.5	Plötzlich aufkommende Nervosität im Wettkampf..... 147
5.3.6	Wettkampfnachbereitung..... 147
5.3.7	Kinästhetische Übungsformen..... 148
5.3.8	Wünsche und Ziele erreichbar?..... 151
5.3.9	Zusammenfassung des mentalen Trainings..... 152
<b>6.</b>	<b>Das systematische Training..... 155</b>
6.1	Trainingsmittel und -methoden..... 157
6.1.1	Kontrollscheiben zu Trainingszwecken..... 158
6.1.2	Trockentraining..... 160
6.1.3	Scharfes Training..... 160
6.1.4	Wettkampftraining..... 161
6.1.4.1	Wettkampfnahе Trainingsmethoden..... 162
6.1.4.2	Trainieren unter variablen Bedingungen..... 163
6.1.5	Trainings- und Wettkampfprotokollierung..... 163
6.2	Trainings- und Wettkampfplanung..... 167
6.3	Trainingsanleitungen für die Präzisionsdisziplinen..... 170
6.3.1	Erklärung zu den Trainingsanleitungen..... 170
6.3.1.1	Erarbeiten des Muskelgefühls für den Anschlag mit progressiver Muskelentspannung (PME)..... 170
6.3.1.2	Erarbeiten des Muskelgefühls für die Griffhaltung mit PME..... 172
6.3.1.3	Linksanschlüge..... 173
6.3.1.4	Waffengymnastik..... 173
6.3.1.5	Blindanschlüge..... 174
6.3.2	Trainings- und Wettkampfvorbereitung..... 176
6.3.3	Schwerpunkt Anschlag und Griffhaltung..... 178
6.3.4	Schwerpunkt Atemrhythmus..... 180
6.3.5	Schwerpunkt Grob- und Feinvisierung..... 182
6.3.6	Schwerpunkt Abzielen..... 184
6.3.7	Schwerpunkt Nachzielen..... 188
6.3.8	Schwerpunkt Abkommensanalyse..... 190
6.3.9	Schwerpunkt Schussrhythmus..... 196
6.3.10	Schwerpunkt wettkampfnahes Training..... 198
6.3.11	Schwerpunkt Trainieren unter variablen Bedingungen..... 200
6.4	Trainingsanleitungen für das Duellschießen..... 202
6.4.1	Schwerpunkt Hochführen der Waffe ohne Abziehen..... 202
6.4.2	Schwerpunkt Hochführen der Waffe mit Abziehen und ohne scharfe Patrone..... 206

	Seite
6.4.3	Schwerpunkt Hochführen der Waffe mit Abziehen und scharfer Patrone..... 207
6.4.4	Schwerpunkt Trainieren unter Störfaktoren..... 210
6.4.5	Schwerpunkt leistungsbezogenes Duelltraining..... 212
6.5	Trainingsplan (Beispiel)..... 213
6.6	Fehlersuche..... 218
6.7	Zusammenfassung..... 225
Übersicht Punkt 7.....	227
<b>7. Zusatzinformationen.....</b>	<b>228</b>
7.1	Ausrüstung..... 228
7.2	Griffkorrekturen..... 230
7.2.1	Notwendige Korrekturen..... 230
7.2.2	Korrekturmaterial..... 237
7.2.3	Fachmännisches Anfertigen eines Griffes..... 238
7.2.3.1	Geölt oder lackiert?..... 239
7.2.4	Abschlussgedanken zur Griffgestaltung..... 240
7.3	Das richtige Sportgerät..... 242
7.4	Die passende Munition..... 244
7.5	Ernährungstipps..... 246
7.6	Doping..... 248
7.7	Verbandsadressen..... 252
7.8	Literaturhinweise..... 255

## **Vorwort**

In den vielen Jedermann-Lehrgängen, die ich in den letzten 10 Jahren durchführte, wurde von den Teilnehmern immer wieder der Wunsch an mich herangetragen, mein Wissen und meine Erfahrungen in einem Buch zusammenzufassen. Dieser Wunsch hat mich nun veranlasst, dieses Buch zu schreiben.

Ich habe mich hier auf die Disziplinen Luft- und Sportpistole beschränkt, die ich selbst jahrelang geschossen habe, weil ich praktisches und kein rein theoretisches Wissen vermitteln wollte. So kann ich sagen, dass die vermittelten Grundlagen in Technik, Taktik und Training von jedem Schützen auch umsetzbar sind. Mit den Trainingsanleitungen, die in dieser Weise in keinem anderen Fachbuch zu finden sind, gebe ich jedem an Leistung interessierten Pistolenschützen die Möglichkeit, vorwärts zu kommen.

Erfahrene Schützen, Trainer und Übungsleiter, die sich stets weiterbilden, werden vielleicht nichts Neues finden. Dennoch lohnt es sich auch für sie, das Buch zu lesen. Zum einen können meine Ausführungen eine Bestätigung sein und zum anderen kann den erfahrenen Schützen beim aufmerksamen Lesen manches wieder bewusst werden, das in Vergessenheit geraten ist.

Hobbyschützen, die kein aufwendiges Training auf sich nehmen wollen, finden in diesem Buch bestimmt manche Tipps und Anregungen, die auch ohne Trainingsmehraufwand Erfolg bringen können.

Die Grundlagen meines Wissens und meiner Erfahrungen beruhen auf einer 15-jährigen nationalen und internationalen Zeit als aktive Pistolenschützin und einer nachfolgenden 13-jährigen Tä-

tigkeit als Trainerin in Vereinen, als Bundestrainerassistentin und Olympia-Stützpunktrainerin des Deutschen Schützenbundes sowie BSSB-Trainerin für Mädchen von der Schüler- bis zur Juniorenklasse.

Besonders bedanken möchte ich mich bei den Schützenfreunden Birgit und Rudi Gregor, Christian Linner, Dr. Hans-Friedrich Rußler, Norbert Sanetra und bei dem Dipl. Designer Reinhard Janouschek, die mir bei der Erstellung dieses Buches eine wertvolle Hilfe waren.

Ich möchte mich aber auch bei den Firmen

I. G. Anschütz GmbH  
 Dynamit Nobel GmbH  
 Carl Edelmann  
 Feinwerkbau, Westinger & Altenburger GmbH  
 Frankonia, Jagd- und Sportwaffen  
 Haendler & Natermann Sport GmbH  
 Schützenbedarf Holme  
 Knestel Electronic GmbH  
 Testgerätebau Pihale  
 Schießsport Stelljes GmbH  
 Steyr Mannlicher AG

bedanken, die mich durch eine Anzeige finanziell unterstützten. Erwähnen möchte ich auch den Deutschen Schützenbund e.V. und die Firma Sport-Plus Lohhof, die mir Sportgeräte und Sportkleidung für die Fotoaufnahmen zur Verfügung stellten.

Zum Schluss wünsche ich allen Lesern den Erfolg, den sie sich selbst wünschen.

Elfe Stauch

## Übersicht

1. Voraus- setzungen	2. Konditions- training
Entschluss	Allgemeine Fitness
Umfeld	Ausdauertraining
Zielsetzungen	Kraft- und
Trainingseinteilung	Kraftausdauertraining
Ausrüstung	Beweglichkeitstraining
Griffschalen	Sportartspezifische Kondition
Sportordnung	Trockentraining
Gesunde Lebensweise	Hanteltraining
Bekleidung	Gleichgewichtstraining
Kenntnisse	
Fähigkeiten	

**von Seite 13 bis Seite 50**

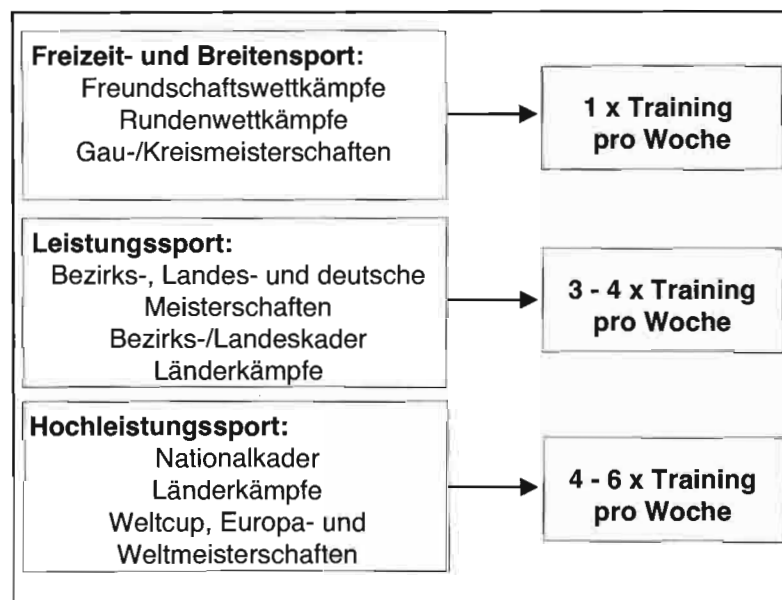


## 1. Die ersten Schritte

Was möchtest du im Schießsport erreichen? Gut schießen möchte ich, wirst du vielleicht sagen. Und was tust du dafür? Mit dem Wollen allein ist es nicht getan. Nimm dir Zeit zum Nachdenken und beantworte dir folgende Fragen:

- Wie intensiv will ich den Schießsport ausüben?
- Wieviel Zeit kann ich wirklich neben all meinen anderen Verpflichtungen (Schule/Beruf/Familie, andere Hobbys, Ehrenämter) erübrigen?

Mache dich mit diesem Trainingsaufwand vertraut:



Bist du ganz sicher, dass du das Ziel, das dir vorschwebt, auch

wirklich willst? Für den Leistungssport musst du mit einem Zeitaufwand von etwa 6 bis 8 Stunden pro Woche rechnen. Diese Stunden beinhalten den Trainingsaufwand für Fitness-, Trocken- und scharfes Training sowie für mentales Training, nicht aber die Wettkampf- und Fahrzeiten. Natürlich gibt es neben kurzen Trainingspausen zur aktiven Erholung auch eine längere Trainingspause von etwa zwei Monaten. Allerdings lässt sich der Zeitaufwand nicht exakt angeben, da vieles zu berücksichtigen ist, z. B.: Wie intensiv willst du den Leistungssport ausüben? Willst du bei den Landesmeisterschaften 'nur' ganz vorne mitmischen oder auf dem Siegertreppchen stehen oder willst du zu den Besten im Landeskader gehören, wozu noch 4 bis 5 Landeslehrgänge und zusätzliche Wettkämpfe kommen? Bedeutend ist auch, welche Fortschritte du machst und welche Leistungen du jetzt schon bringst. Überdenke alles noch einmal und mache dir bewusst, wie eine Woche vom Zeitaufwand her für dich aussehen wird! Lasse sie wie einen Film vor dir ablaufen. Woche für Woche, Monat für Monat... Bist du noch sicher, dass du das gewünschte Ziel verfolgen willst? Ein zu hoch gestecktes Ziel bringt es nicht! Nur allzu schnell kann die anfängliche Begeisterung verfliegen, wenn du unter Zeitdruck gerätst, was sich wiederum nachteilig auf deinen Trainingsfortschritt auswirken wird. Sei realistisch! Setze dir ein Ziel, das für dich im Moment im Bereich des Möglichen liegt! Hast du es geschafft, kannst du immer noch das nächsthöhere Ziel in Angriff nehmen.

Bedenke noch einmal: Je höher das Ziel, desto größer der Zeitaufwand für Training und Wettkampf. Hast du einen Beruf, den du auch am Samstag ausübst, wird es unter Umständen schwierig, vom Arbeitgeber für Lehrgänge und Wettkämpfe frei zu bekommen. Diese finden vorwiegend am Wochenende statt. Schule und Beruf gehen vor und auch Breiten- und Freizeitsport-Schießen machen Spaß.

## 1.1 Die notwendigen Voraussetzungen

Damit du dein Ziel erreichen kannst, solltest du dir folgende Voraussetzungen schaffen:

- Ein Verein in Wohnortnähe, in dem es Schützen gibt, die so wie du nach Leistung streben. Das fördert die Motivation und das Durchhaltevermögen. Beides brauchst du auf deinem Weg zum Leistungssport. Mit den Kameraden solltest du dich gut verstehen, und du solltest dich im Verein im Allgemeinen wohlfühlen. Das Umfeld kann deine Leistung stark beeinflussen. Gute und faire Kameraden sind wichtig. So sprechen sie einem auch Mut zu, wenn es einmal nicht so läuft, wie man es möchte.
- Dein gewähltes Ziel zählt zu den langfristigen Zielen und ich hoffe, du hast es noch deutlich vor Augen. Setze dir nun ein Nahziel (kurzfristig) und weitere Ziele, die du mittelfristig erreichen kannst. Wenn du es bis jetzt noch nicht zur Gau-(Kreis-)meisterschaft geschafft hast, dann wird dies dein nächstes Ziel sein. Ob du es zu den kurzfristigen oder mittelfristigen Zielen zählen kannst, das musst du entscheiden. Es hängt von deinem jetzigen Leistungsstand ab.
- Lege dein Training zeitlich fest. Frage dich, wann und zu welchen Zeiten du wöchentlich trainieren kannst und willst. Das ist sehr wichtig, sonst findest du vielleicht Ausreden: "Jetzt und heute nicht." Aber du willst doch vorwärts kommen!
- Sind deine Waffen in Ordnung oder haben sie eine Generalüberholung nötig? Wenn eine deiner Waffen sehr alt ist, solltest du dir vielleicht ein neues, verbessertes Modell zulegen. Achte dabei auf gute Bedienbarkeit und auf gute Handlage. Frage nach, ob Zusatz- und Ersatzteile schnell beschafft werden können und wie es um den Service allgemein bestellt ist. Meistens funktionieren Waffen dann nicht, wenn man sie am dringendsten braucht. Erkundige dich auch bei anderen Schützen. Kaufe überlegt!

- Passen deine Griffschalen? Wenn du unzufrieden bist, findest du Tipps auf den Seiten 230 bis 241.
- Bringe deine weitere Ausrüstung in Ordnung bzw. beschaffe dir das Fehlende. Schau dir dazu die Seiten 228 bis 229 an.
- Lies die Sportordnung, den allgemeinen Teil und den speziellen Teil für Pistole. Sie zählt zu deinem Grundwissen.
- Ernähre dich vitamin- und ballaststoffreich. Meide Alkohol, Nikotin und übermäßigen Kaffeegenuss. Ein paar Ernährungshinweise auf Seite 246.
- Sorge für ausreichend Schlaf.

Allein schon die Umsetzung der genannten Voraussetzungen bringen dich einige Schritte weiter. Es mag sein, dass sich manche Voraussetzungen nicht sofort in die Tat umsetzen lassen, vor allem wenn die Anschaffung einer neuen Waffe nötig ist, weil du im Moment noch mit einer Vereinswaffe schießt. Die Umsetzung wird dir auf die Dauer gelingen, wenn du stets dein Ziel vor Augen hast. Pack es an!

## 1.2 Theoretische Grundkenntnisse

Um wirklich vorwärts zu kommen, werden theoretische Grundkenntnisse benötigt. Du kannst sie dir auf verschiedene Weise aneignen: Lesen von Fachbüchern (wie dieses hier), Wissensvermittlung durch Trainer/Übungsleiter, Erfahrungsaustausch mit anderen Schützen und auch durch das Beobachten von Schützen, die besser schießen als du.

Es ist jedoch nicht gerade leicht, aus all dem Gelesenen und Gehörten das für sich Richtige herauszufiltern. So ergibt sich die Frage für dich: Müsstest die theoretischen Inhalte von Fachbüchern und darauf aufbauend die praktischen Anleitungen von

Trainern und Übungsleitern nicht gleich sein? Nein. Zum einen verändert sich die Theorie aufgrund der wissenschaftlich-technischen Auswertungen und zum anderen werden persönliche Erfahrungen der Autoren/Trainer/Übungsleiter in diese Inhalte mit eingeflochten. Hinzu kommt noch, dass wir Menschen verschieden sind. Zwei Menschen können das Gleiche lesen oder hören und trotzdem fassen sie es unterschiedlich auf und setzen es anders um. Dafür gibt es viele Gründe. Eine wesentliche Rolle spielt dabei, ob dir die Person, die dir etwas vermittelt, sympathisch ist und inwieweit du ihr Vertrauen entgegenbringst. Bedeutend ist auch, mit welchen Worten und Methoden dir die betreffende Person den Lernstoff vermittelt. Befindest du dich auf der gleichen Wellenlänge mit ihr, wirst du die theoretischen Grundlagen gut verstehen. Du bist nicht nur bereit, sie in die Praxis umzusetzen, sondern es gelingt dir auch. Wählt aber die Person Worte, die du wenig verstehst und gibt sie dir zu wenig Erklärungen, so sinkt deine Aufnahmefähigkeit und -bereitschaft und damit die Motivation, das Gelesene bzw. Gehörte in die Praxis umzusetzen. Es kann aber auch sein, dass du Texte zu ausschweifend, zu langatmig findest und du dich dadurch nicht angesprochen fühlst. Du liest über vieles einfach hinweg und übergehst so auch sehr Wichtiges. Was also für den einen verständlich ist, ist für den anderen unverständlich. So kommt der eine Autor oder Trainer/Übungsleiter bei bestimmten Menschen gut an, der andere nicht. Insgesamt fällt mir das Sprichwort ein: "Es führen viele Wege nach Rom!" Manche Wege mögen dir weiter, leichter, beschwerlicher, abwechslungsreicher, verständlicher, usw. sein. Wichtig ist, dass du einen Weg für dich findest, der dich anspricht, den du zielstrebig verfolgen kannst.



Ich möchte hier auch ein Problem mancher Schützen ansprechen. Sie sind wissbegierig, verschlingen alles, was sie hören und lesen können. Das ist ja richtig. Nur

sie entscheiden sich nicht für einen Weg, sondern sind ständig am Ausprobieren und rühren sich deshalb mit ihrer Leistung kaum von der Stelle. Schade!

Bei allem sollte dir bewusst werden, dass du Höchstleistungen nur vollbringen kannst, wenn du dein Training systematisch und planmäßig aufbaust und es zielstrebig verfolgst. Dazu gehören eine vielseitige, physische und psychische Ausbildung. Also die Ausbildung von Kraft, Ausdauer, Reaktion und Konzentration sowie die Erziehung zu Pünktlichkeit, Beharrlichkeit und Disziplin in allem, was du tust.

Soll dein Training sicher und mittel- bis langfristig zum Erfolg führen, musst du bestimmte, durch die Trainingswissenschaft untermauerte Prinzipien beachten:

- Systematik und Planmäßigkeit
- Steigende Belastung
- Variation der Trainingsmittel

Systematik, Planmäßigkeit und die Variation der Trainingsmittel lassen sich gut aufbauen bzw. ermöglichen. Die Belastung und damit die persönliche Höchstleistung hat jedoch ihre Grenzen. Sie sind durch Begabung sowie körperliche und geistige Voraussetzungen bzw. Bedingungen abgesteckt. Die persönliche Leistungsgrenze lässt sich jedoch immer erst nach ca. 6- bis 8-jährigem kontinuierlichem und systematischem Training erreichen.

So gilt es für dich, deine persönliche Leistungsgrenze zu erforschen. Es wird Zeiten geben, wo du schnell vorwärts kommst, aber es wird auch welche geben, wo du stehen bleibst oder sogar Rückschläge zu verkraften hast. Das ist ganz normal. Wir sind keine Maschinen, keine Computer, die einfach funktionieren, so

wie man sie programmiert. Auf jeden Fall darfst du auch dann nicht aufgeben, wenn du feststellst, dass ein anderer Schütze, der das Gleiche mit demselben Aufwand trainiert, plötzlich schneller vorankommt. Vielleicht gehörst du zu denjenigen, die weniger für den Schießsport begabt sind und deshalb mehr trainieren müssen, um letztlich annähernd das Gleiche zu erreichen.

Ein Trost: Schützen, die sich die Leistung hart erarbeiten müssen, sind meistens auf die Dauer gesehen die besseren.

Grund: Die Schützen, denen die Leistung nur so zufließt, haben meist keine Ausdauer und wollen sie auch nicht haben. Du hast doch sicher schon den Ausspruch gehört: "Die oder der könnte es zu etwas bringen, wenn sie oder er nur etwas mehr tun würde!"

Es ist nicht genug zu wissen  
Man muss es auch anwenden.

Es ist nicht genug zu wollen  
Man muss es auch tun.

Goethe

### 1.3 Bekleidung

Als Pistolenschütze/in hast du es sehr viel einfacher als vergleichsweise ein Gewehrschütze, denn du brauchst die teure Lederjacke und -hose nicht. Andererseits wäre es sehr gut, wenn du zur Unterstützung der Beine und des Körpers eine feste, ärmellose Lederjacke mit weiten Ärmelausschnitten, die dir Bewegungsfreiheit lassen, und eine gut sitzende Lederhose anziehen dürftest. Aber die **Regeln der Sportordnung** lassen dies für einen Pistolenschützen **nicht** zu.

Deine Bekleidung muss frei verschiebbar sein. Günstig ist eine

bequeme leichte Jacke mit Raglanärmeln und schräg eingeschnittenen Taschen (z. B. Trainingsjacke), die

- Bewegungsfreiheit garantiert,
- den Schießarm beim Führen der Waffe nicht behindert und
- ein entspanntes Verstauen des linken Armes (Rechtshänder) zulässt.

Der Verschluss (Reißverschluss/Knöpfe) der Jacke sollte im unteren Bereich auf jeden Fall geschlossen sein. Bei geöffneter Jacke könnte es sein, dass sie sich während des Schießens durch das Gewicht des linken Armes unmerklich nach unten verschiebt. Unter Umständen verändert sich dadurch die Schulter-Armstellung und damit das Trefferbild. Probiere es einfach aus. Du wirst sehen, dass sich dein Anschlag verändert.

Die zur Trainingsjacke gehörende Trainingshose kann ich dir nicht empfehlen und schon gar nicht, wenn du den linken Arm anstatt in der Jackentasche in der Hosentasche verstauen willst. Eine Trainingsanzughose ist dazu einfach zu schlotterig. Besser geeignet ist eine feste Hose, wie etwa eine Jeans. Sie sollte dann aber schräg eingeschnittene Taschen haben.



Korrekte Kleidung

Und nun komme ich zu den Schuhen. Spezialschuhe, wie die der Gewehrschützen, sind nicht gestattet. Du kannst ganz normale Straßenschuhe oder Turnschuhe anziehen. Aber sie sollten eine feste, durchgehende Sohle ha-

ben, und was ganz wichtig ist: Die Knöchel müssen frei sein (Sportordnung!) und du darfst diese Schuhe nur zum Schießen anziehen, damit die feste Sohle erhalten bleibt. Besser sind die Allroundschuhe für Pistolenschützen, die die Industrie anbietet. Sie gewähren dir einen sicheren Stand.

**Merke dir:**



Schießarm und Handgelenk dürfen weder durch Hilfsmittel gehalten, noch gestützt oder bandagiert werden. Es ist demnach nicht gestattet, eine Ledermanschette zur Festigung des Handgelenks zu verwenden. Ziehe immer die gleiche Bekleidung an, bei der nichts zwickt und zwackt, eine in der du dich so rundum wohlfühlst. Dies wirkt sich positiv auf dein Muskelgefühl zum immer gleichen Aufbau des äußeren Anschlages aus.

## 2. Das Konditionstraining

Zum Konditionstraining eines Sportschützen gehören:

- allgemeine Fitness (Kondition): Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit;
- spezielle Kondition: Das sind die Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit, die für die statischen und motorischen Disziplinen (äußeren Anschlag und zum Halten und Führen der Waffe) gebraucht werden.

Statische Disziplinen sind: Luftpistole, Sportpistole Präzision, Freie Pistole.

Motorische Disziplinen sind: Sportpistole Schnellfeuer (Duell), Olympische Schnellfeuerpistole.

## 2.1 Allgemeine Fitness

Um den Körper gesund zu erhalten und dir als Sportschütze die Voraussetzungen der Leistungsfähigkeit zu erarbeiten und zu behalten, solltest du drei Trainingsformen fest in deinen Trainingsplan einbauen:

- Ausdauertraining
- Kraftausdauertraining
- Beweglichkeitstraining



Vgl. Säulen der Fitness nach W.-U. Boeckh-Behrens/W.Buskies 1995, S.15. Die von mir fettgedruckten Aspekte treffen auf das Sportschießen im Besonderen zu.