

## Die Grundlegenden Probleme beim Pistolenschiessen

Urheber: Anatoli Poddubny <[dubich@yahoo.com](mailto:dubich@yahoo.com)>

Ich möchte meine Kollegen, Trainer und Schützen auf ein Problem aufmerksam machen, das praktisch alle Schützen betrifft. Dieses Problem betrifft den letzten Teil des Schießvorganges, das Zielen und Betätigen des Abzuges.

Vom motorischen Standpunkt aus, ist diese Aktion sehr einfach. Warum aber ist die Ausführung so schwierig? Es ist allgemein bekannt, dass schlechte Schüsse immer im oberen rechten oder unteren linken Abschnitt einschlagen (bei rechtshändigen Schützen). Dieses Phänomen kommt immer durch die Bewegung des Handgelenkes beim Schießen zustande. Durch diese Bewegung wird eine seitliche Drehung der Kugel verursacht. Der Abweichungsgrad der Kugeln hängt von der Geschwindigkeit dieser Bewegung ab. Wenn die Pistole beim Schießen ruhig gehalten wird, gibt es keine Abweichung und es ist klar, dass man am Besten in diesem Augenblick schießt.

Lasst uns nun den Grund für die Bewegung des Handgelenkes studieren, gerade in dem Moment, in dem es wichtig ist, maximale Stabilität zu haben. Der Schütze möchte dann schießen, wenn das wirkliche Bild und das ideale Bild des Ziels übereinstimmen. Diese Übereinstimmung erfolgt mehrmals, wenn auch nur für einen kurzen Augenblick. Der Schütze will aus diesen Augenblicken Vorteil ziehen, er/sie betätigt den Abzug sehr schnell, wobei er die Bewegungen des Handgelenkes verursacht; diese entstehen, weil die unabhängige Bewegung des Zeigefingers sehr schwierig ist.

Lasst uns analysieren, ob das ideale Ziel für den Verlauf des Pistolenschießens unerlässlich ist. Stabilität ist sogar bei den besten Schützen niemals ideal. Das Schützen-/Waffensystem ist niemals stabil, es gibt immer Schwankungen. Deshalb, wenn man über einen genauen Pistolenschuss spricht, bringt man den Schützen in eine Situation, die nicht immer positiv gelöst werden kann. Beim perfekten Pistolenschuss müssen mehrere Zufallsfaktoren zusammentreffen. Man sollte lieber über einen Kompromiss beim Schuss sprechen, einem Kompromiss zwischen dem Bedürfnis, perfekt zu schießen und der Unmöglichkeit, die Pistole völlig stabil zu halten. Für dieses Problem gibt es Lösungen. Die erste, die von vielen Schützen benutzt wird, ist, das ideale Ziel zu «jagen». Taucht das ideale Ziel auf, verstärkt der Schütze den Druck auf den Abzug, um ins Schwarze zu schießen. Dieser Wunsch, ins Schwarze zu zielen, ist der Grund für die Bewegung des Handgelenkes, deren Weite von der Erfahrung und der Fähigkeit des Schützen abhängt.

Die zweite Lösung ist das klassische Zielen, ein Prozess, der einfacher erscheint, als er ist. Ich bin völlig davon überzeugt, dass der Prozess des Zielens nicht existiert oder zumindest nicht bei jedem Schuss ausgeführt werden kann. Das ist ein Zufallsprozess und diese Meinung wird von vielen Kollegen geteilt und in der Praxis bestätigt. Für

mich sind Ziel und Stabilität ein und dasselbe. Der beste Schütze ist ein Schraubstock – wenn wir die Pistole in einem Schraubstock fixieren, verschwindet das Problem des Zielens. Der Schütze müsste zum Schraubstock werden, aber, da dies nicht möglich ist, kommen wir auf den Kompromiss zurück.

Die Breite der Schwankungen der Pistole während des Schusses und der Bogen der Bewegung ist ein Charakteristikum eines jeden einzelnen Schützen, das lange konstant bleibt, auch ohne Training. Der Bogen der Bewegung (AM = arc of movement) kann das Qualitätszeugnis eines Schützen sein. Wenn Dein AM die Größe eines Achterkreises hat, träume nicht davon, 10 zu schießen. Zuerst musst du Dein AM reduzieren, aber leider ist es viel einfacher, das AM zu reduzieren als den Vorteil wirklich zu nutzen. Der Schütze muss seine AM Begrenzungen sehr gut kennen und sein Ehrgeiz kann nicht viel höher liegen. Nur ein ruhiger und sicherer Schuss innerhalb seines/ihrer AM kann das Fehlen schlechter Schüsse garantieren, die Schüsse, die Deine schwer verdienten Zehner schlucken. Es gibt eine hervorragende Möglichkeit, diese Charakteristika zu beobachten: das SCATT Computersystem für Training, von Russland entworfen und produziert. Durch dieses System kann man feststellen, dass die Stabilität bei den meisten Schützen mit einer zwei- bis dreijährigen Erfahrung vor dem Schuss meistens immer im 9,5 Kreis gefunden wird. Das heißt, dass der Schütze ohne Bewegung des Handgelenkes innerhalb dieses Kreises schießen wird.

SCATT beweist auch, dass mittelmäßige Schützen eine durchschnittliche Stabilität von 60-75% innerhalb des Zehnerkreises während der letzten Sekunden vor dem Schuss haben. Theoretisch müssten also diese Schützen mit der Luftpistole Resultate von 576 bis 585 (Männer) und 376 bis 380 (Frauen) haben mit viel höheren Resultaten für Eliteschützen. 85% Stabilität kann Resultate von 590 bzw. 394 bringen. Ich kenne Schützen, die eine Stabilität von über 85% haben, die aber keine höheren Resultate erzielen. Aus der Zeitverschiebungsgraphik von SCATT kann man lernen, dass der Schütze die besten Resultate bekommt, der 0,1 - 0,3 Sekunden schneller schießen kann. Dies stimmt aber nicht, weil der Schütze trotzdem denselben Fehler machen wird, egal wie viel er durch Schnelligkeit gewinnt. Ich sehe die Lösung zu diesem Problem in der Änderung der Schießverhaltensweise, in der Änderung des Ziels des Schützen während des Schießvorganges.

Ziel des Schützen sollte es sein, die maximale Stabilität während der Zeit, die benötigt wird, den Abzug zu bedienen und etwas länger, zu sichern. Der Schütze muss sicher sein, dass die Pistole während dieser Zeit nicht die Schießzone verlässt, er/sie muss seiner/ihrer Stabilität vertrauen, die immer besser ist, als sie zu sein scheint.

Mit Hilfe einer Armierung kann jeder Trainer ein sehr effektives Experiment vorbereiten und ausführen. Zur Durchführung muss man das Fernbedienungskabel einer Kamera anpassen, um den Abzug zu betätigen. Der Schütze hält die Pistole innerhalb der Schießzone und der Trainer schießt, ohne auf das Ziel zu schauen. Das bringt immer erstaunliche Ergebnisse. Es bestätigt, dass unser wichtigstes Problem nicht das Zielen, sondern die Bewegung des Handgelenkes ist.

Nachfolgend ist ein Schema der Bewegungen während des Schusses zu finden. Man muss den ganzen Prozess in zwei Teile aufteilen, die miteinander verbunden und gleich wichtig sind: Vorbereitung und Ausführung (der Schuss an sich). Die Vorbereitung wird vom Schützen oft vernachlässigt, ist aber das Fundament eines sehr delikaten Prozesses: des Schusses.

## **I Die Vorbereitungsphase für den Schuss**

1. Wenn der Schütze die Pistole ein wenig über das Ziel erhebt, geht er durch die wichtigsten Stellungen: Knöchel, Knie, Lenden, Schulter, Handgelenk.
2. Wenn er/sie seine übliche Muskelanspannung festsetzt, entscheidet er «ich bin bereit», senkt die Pistole auf die Schießzone und unterstützt die Bewegung durch volles Ausatmen.

*Anmerkung: Das Ausatmen verschafft ein Gefühl der Ruhe und Sicherheit als einen konditionierten Reflex. Denk daran - wenn in einer gefährlichen Situation «Ah!» - einatmen; wenn die Gefahr vorbei ist - «Phoo» ausatmen.*

## **II Die Ausführungsphase für den Schuss**

Nach dem Senken der Pistole auf die Schießzone beginnt der Schütze die Bewegung des Zeigefingers - langsam, aber sicher. Diese Bewegung ist fast unabhängig vom Willen des Schützen. Stell Dir vor, Du hast eine Zündpistole in der Hand, die keine beweglichen Teile hat und nur das Feuer bewegt sich in der Zündung. Man muss nur die Pistole auf die Schießzone ausrichten und, wie ein sehr guter Schütze einmal sagte, «ein starres Gesicht beibehalten», während man darauf wartet, dass die Pistole schießt. Ich weiß, es ist sehr schwierig, völlig gleichgültig gegenüber der Ausrichtung des Blickes zum Ziel zu bleiben, aber die Mühe lohnt sich. Fehler beim Zielen sind immer kleiner als die, die von der Bewegung des Handgelenkes gemacht werden.

Wir werden nun ein Problem diskutieren, das meiner Meinung nach anders gelöst werden sollte, als in den meisten Büchern beschrieben. Das Problem ist Zielen und die Bewegung des Abzuges. Diese zwei Vorgänge können unmöglich voneinander getrennt werden - sie sind in Wirklichkeit eins, obwohl in vielen Büchern diese Vorgänge in verschiedenen Kapiteln abgehandelt werden.

Man kann die Schützen in zwei Gruppen einteilen, die das Zielen und das Betätigen des Abzuges auf sehr verschiedene Weise ausführen. Eine Gruppe wollen wir passiv nennen, die andere aktiv. Die Passiven konzentrieren sich darauf, das perfekte Ziel zu finden und warten auf den Augenblick, der ihnen die ideale Stellung für den Schuss gibt. Viele können dies nach Jahren des Trainings und mit guten Reflexen fast perfekt, aber nicht bei jedem Schuss.

Die Aktiven konzentrieren sich auf die Vorgänge, die sie beeinflussen können — die Bewegung des Zeigefingers, das Halten der Muskelanspannung des Handgelenkes und die Stellung des Ziels im Zug der Kimme. Es wäre günstig, wenn sich der Schütze nur um innere Probleme kümmern würde, die innerhalb seines Körpers stattfinden, denn die sind viel wichtiger als äußere. Ich bin davon überzeugt, dass das Wichtigste für einen sicheren Schuss nicht der Schuss selber ist, sondern das Halten von Stabilität und Muskelanspannung. Um dies zu tun, muss der Schütze ein neues Schießschema schaffen; hör auf, an das Zielen als einen emotionellen Prozess zu denken, bring alles auf eine logische Grundlage und werde ein Schießoperator.

Als Beispiel: Luftpistole, 10 m. ursprüngliche Geschwindigkeit der Kugel 150m/sec. Die Kugel wird das Ziel in etwa 0,1 Sekunden treffen. Wenn die Neigung des Laufes beim Schießen eine seitliche Geschwindigkeit vom 0,2 - 0,3 m/Sek. hat, die nur durch die Bewegung des Handgelenkes entstanden sein kann, dann wird die Kugel 2-3 cm vom Schießpunkt abgelenkt, auf eine Acht oder eine Sieben. Die Geschwindigkeit der Bewegung der Neigung des Laufes, die durch die Bewegung des Handgelenkes

entsteht, kann noch größer sein, als oben erwähnt und ist immer größer als die Bewegung des Arms.

Wir alle kennen die mathematischen Grundbeispiele für winklige und parallele Fehler. Diese stimmen nur bei Gewehrschießen mit offenem Visier und Auflage, das heißt, für eine Waffe, die sich nicht bewegt, was bei der Pistole nicht zutrifft. Diese Fehler existieren sicherlich, nicht wegen schlechten Zielens, sondern aufgrund schlechter Stabilität, die vom Schützen nicht kontrolliert wird. Die Pistole bewegt sich immer während des Schusses, die Breite hängt von der Fähigkeit des Schützen ab. Die Flugbahn dieser Bewegungen schneidet oft den idealen Schießpunkt und wenn der Schütze versucht, in diesem offensichtlich nicht idealen Augenblick zu schießen, schlägt die Kugel immer weit vom Zentrum entfernt ein. Warum? Unser Blick arbeitet so, das wir immer das sehen, was schon passiert ist, besonders, wenn es ein bewegliches Ziel ist. Wenn der Schütze das ideale Ziel sucht, schießt er auf eine Ente, die schon weggeflogen ist.

Es gibt sehr raffiniert Leute, die auf diese Art erfolgreich schießen können, aber die Ergebnisse sind nicht beständig. Ich möchte mein Verständnis vom sicheren Schuss erklären, eine Art des Schießens, die nicht nur von raffinierten Leuten beherrscht werden kann. Das Schießschema, das oben erörtert wurde, enthält nichts, was nicht bereits bekannt ist. Mein Vorschlag beschäftigt sich nur mit dem Inhalt, nicht mit der Änderung der Form. Ich möchte nochmals die Bedeutung der Vorbereitungsphase des Schusses unterstreichen, die viele Schützen ignorieren. Lasst uns das Pistolenschießen mit dem Gewehrschießen im Stehen vergleichen.

Beide Schüsse haben viel gemeinsam. In den letzten Jahren verbessern sich die Resultate beim Gewehrschießen stehend immer mehr, während die Resultate beim Pistolenschießen abnehmen. Lasst uns untersuchen, wie Gewehr- und Pistolenschützen ihre Schüsse vorbereiten. Die besten Gewehrschützen brauchen bis zu 60 Sekunden für die Vorbereitungsphase und ungefähr 3 -5 für die Ausführung. Die meisten Pistolenschützen fangen zu zielen an ohne die Kontrollstellung oder die gewöhnliche Muskelanspannung zu beachten. Beim Zielen kann der Schütze die Pistole nicht in dieser Stellung halten und die aktive Handlung wie das Betätigen des Abzuges stört fast immer diese sehr schwache Balance. Was ist die Lösung?

Zuerst, vergiss das Zielen als unabhängigen Prozess, die Handlung beim Abzug soll Vorrang haben.

Zweitens, traue Deiner Stabilität, denn sie ist meistens besser, als du annimmst. Du kannst dies bei SCATT verifizieren, wenn nicht, glaube mir einfach.

Drittens, wenn Du die Pistole auf die Schießzone senkst, beginne mit der Bewegung des Zeigefingers ohne Unterbrechung, bis der Schuss losgeht und noch ein wenig länger.

Viertens, unser Ziel ist es, das Handgelenk so ruhig wie möglich zu halten und keine andere Bewegung zu erlauben als den Bogen der Bewegung. Einige der nachfolgend aufgeführten Übungen können dabei helfen:

### **Das Handgelenk ruhig halten - Training ohne Waffe**

Das ist der schwächste Punkt beim Pistolenschützen. Je eher der Anfänger mit Hilfe seines/ihres Trainers lernt, diese schwierige Handlung zu beherrschen, umso weniger Probleme wird er/sie in der Zukunft haben. Diese Handlung ist aus einem Grund schwierig: die Muskeln, die verantwortlich dafür sind, das Handgelenk ruhig zu halten, werden nicht durch das zentrale Nervensystem (CNS = central nervous System) kontrolliert. Deshalb kann eine untrainierte Person nicht das Handgelenk ruhig halten, ohne Druck auf die Finger auszuüben. Da das isolierte Stillhalten des Handgelenkes im gewöhnlichen Leben nicht notwendig ist, existieren fast keine Verbindungen zwischen CNS und dem Handgelenk. Man kann sie nur durch spezifisches, langwieriges Training aktivieren. Dieses Training ist nicht nur mit der Waffe, sondern auch bei jeder anderen Gelegenheit möglich, wenn die Hände frei sind: beim Fernsehen, bei Busfahrten, bei Gesprächen mit Freunden usw. Es ist nötig, etwas wie einen Griff zu halten, während man versucht, das Handgelenk still zu halten, ohne zuviel Druck auf die Finger auszuüben oder den Grad des Stillhaltens mit der anderen Hand zu kontrollieren. Stell Dir vor, du hältst ein sehr schweres Ei mit einer zerbrechlichen Schale - wir können weder zu stark festhalten, noch unsere Finger entspannen. Gleichzeitig müssen wir die Bewegungen des Zeigefingers sehr langsam, aber ruhig durchführen, um sicher zu sein, die Muskelanspannung nicht zu verändern.

### **Das Handgelenk ruhig halten - Training mit der Waffe**

- Doppelschüsse mit der Standardpistole. Der erste Schuss soll dazu dienen, die Grundlage zu schaffen, die Muskelanspannung «nach dem Schuss». Wenn Du die richtige Muskelanspannung gelernt hast, dann mache den zweiten Schuss.
- «Doppel»-schüsse mit Luftpistole oder freier Pistole. Dieselbe Übung wie oben, nur ist der erste Schuss nur vorgetäuscht. Der Schütze muss sich eine Muskelanspannung «nach dem Schuss» vorstellen mit Muskelgedächtnis und der Kraft seiner/ihrer Vorstellung.
- Die 20 Sekunden Serie mit Standardpistole. Diese Übung ist sehr nützlich, sie ist der goldene Schlüssel für alle Pistolenbewerbe.

Zwanzig Sekunden ist genügend Zeit, kein Grund zu hetzen, jedoch nicht genug, um viel zu zielen. Wenn man nicht weiß, wie man das Handgelenk ruhig halten kann, so kann man diese Übung auch nicht machen. Es ist besser, zumindest für Anfänger, es nicht mit der kürzeren 10 Sekunden Serie zu versuchen. Mehr Zeit aber hilft dem Schützen nicht, seine/ihre Technik zu verbessern, sondern gibt ihm/ihr nur genügend Zeit, sich schlechte Gewohnheiten (Bewegung des Handgelenks) anzueignen.

### **Kindergarten**

Ich habe diese Trainingsmethode erstmals in Portugal 1995 benutzt, wo ich nicht nur Schützen, sondern auch moderne Pentathlonathleten trainiert habe, die wie eine unbeschriebene Seite waren - keiner von ihnen hatte jemals einen einzigen Schuss gefeuert. Es war notwendig, viel individuelle Arbeit zu leisten, aber, wie immer, hatten wir keine Zeit. Sobald ich mit einem Athleten trainiert habe, mussten die anderen alleine zurechtkommen. Ich beschloss, ein Tonband zu benutzen - ich nahm die sukzessive Ausführung während einer 10-schüssigen Serie auf. Nun konnten die Schützen meiner Stimme folgen und gleichzeitig konnte ich jeden von ihnen kontrollieren und individuell helfen, ohne den Prozess zu stören. Nach drei Trainingsmonaten gewannen die Kinder bei den europäischen modernen Pentathlonmeisterschaften. Kurz danach gewannen die portugiesischen Athleten bei

den Weltmeisterschaften zweite Plätze im Einzelschießen, sowohl bei den Männern als auch bei den Frauen.

Heute ist diese Trainingsmethode ein wenig verbessert, aber der Inhalt ist praktisch derselbe. Der Name stammt aus El Salvador, wo dieses deutsche Wort benutzt wird. Ich benutze ein 90 Minuten langes Tonband mit einer Serie von 10-12 Schüssen in einem Tempo von 1 Schuss - 1 Minute, dann 3 Minuten Ruhe. Beim Anfangstraining mit der Kindergartenmethode benutzt man eine Aufnahme mit 20 Sekunden Vorbereitungsphase des Schusses und 10 Sekunden Ausführungsphase (5 Sekunden - der Schuss und 5 Sekunden - die Haltung beibehalten). In den 30 Sekunden Ruhe zwischen den Schüssen hört man klassische Musik wie z.B. von Richard Claydermann. Wenn dieser Rhythmus beherrscht wird, kann der Schütze zum nächsten Grad vorrücken, bei dem sowohl die Vorbereitungs-, als auch die Ausführungsphase jeweils 15 Sekunden dauert, aber die Schießzeit ist gleich - 5 Sekunden - und nur die Zeit nach dem Schuss ist länger.

Durch diese Kindergartenmethode kann ein Schütze mit langjähriger Erfahrung sowohl seine Resultate stabilisieren und sogar verbessern als auch das Problem des Zeitmangels bei Wettkämpfen lösen. Diese Methode ist auch für Anfänger sehr effektiv. Ein Schütze aus El Salvador, L.M., der im Mai 2002 seit 2,5 Jahren immer mit der Kindergartenmethode trainiert hat, hat zweimal an Weltcupfinalen teilgenommen. Dieses Beispiel ist außergewöhnlich, aber ich kann beweisen, dass Schützen, die mit dieser Methode trainieren, automatisch ihre Resultate verbessern und das ohne größere Anstrengungen von ihrer Seite.

Einige Schützen mit Erfahrung und Erfolgen bei ihren Karrieren sind manchmal mit Recht ängstlich, ihre Trainingsmethoden zu ändern, weil sie fürchten, ihre erreichte Leistung zu verlieren ohne Garantie, etwas Besseres zu erreichen. Aber es lohnt sich anzufangen und nach den ersten zwei oder drei Trainingsstunden wird jeder Zweifel ausgeräumt sein.

Zuletzt möchte ich darauf hinweisen, dass die Hauptwaffe jedes Schützen, der von Resultaten auf internationalem Niveau träumt, Geduld ist. Erfahrene Schützen müssen sich darüber im Klaren sein, dass sie mehr Probleme als Anfänger haben, weil das Ändern der gewohnheitsmäßigen Abfolge von Handlungen und geistigen Überlegungen schwieriger ist als etwas Neues zu lernen. Du kannst aber sicher sein, dass Du nach Erlernen dieser Technik, das heißt, wenn es Dein Ziel ist, während des Schusses die größtmöglichen Stabilität, die korrekte Muskelanspannung und die richtige geistige Einstellung zu erlangen, besser verstehen wirst, was ein Schuss ist und dass Du das Erlernte nie wieder verlieren wirst.

### **Schnelles Schiessen bei der Sportpistole Frauen und der Schnellfeuerpistole:**

Jeder Schütze und Trainer weiß, dass in diesen Disziplinen diejenigen gewinnen, die beim zweiten Teil, dem schnellen Schießen, besser sind. Tao Luna in Sydney ist ein sehr gutes Beispiel. Sie schoss 299 Punkte im ersten Teil des Wettkampfes, gewann aber nicht, weil sie im schnellen Teil nicht nur 291 Punkte schoss, sondern sogar eine 7 in der letzten Serie. Nach Sydney ist die Bedeutung des schnellen Schießens gewachsen, weil heute die Finalserie sehr schnell ist. Ein anderes Beispiel von den Weltmeisterschaften in Lahti 2002: Dorjsuren Munkhbayar lag an sechster Stelle nach dem ersten Teil des Wettkampfes, zusammen mit drei weiteren Schützinnen,

vier Punkte hinter dem ersten Platz. Im schnellen Schießen verlor sie aber nur drei Punkte, ging mit zwei Punkten Vorsprung ins Finale und gewann die Meisterschaften.

Natürlich ist psychologische Vorbereitung sehr wichtig, aber wer kann die psychologische Stabilität von Tao Luna bezweifeln? Wir wissen, dass es Schützen gibt, die besser beim Schnellfeuerschießen sind und andere, die sich ohne zeitliche Begrenzung sicherer fühlen. Nur wenige können beides gleich gut. Wir wissen auch, dass Training die natürlichen Talente eines Schützen ändern und verbessern kann. Gleich werde ich die Technik des schnellen Schießens schildern, so wie ich sie verstehe. Ich werde jetzt nicht Stellungen oder Griffe diskutieren - sie sind hier nicht wichtig. Fast alle Schützen schießen ohne Zeitbegrenzung beim Ausatmen, obwohl auch in einigen Büchern das Gegenteil empfohlen wird.

Ich bin sicher, dass die Autoren dieser Bücher in der Theorie sprechen und die tatsächliche Praxis des Schießens nicht kennen. Man sollte auch in Betracht ziehen, dass manche dieser Bücher 30 - 40 Jahre alt sind. Wir schießen ohne Zeitbegrenzung beim Ausatmen. Und was ist mit dem Schnellfeuerschießen? Folgendes geschieht beim Schnellfeuerschießen: gewohnheitsmäßig hebt man die Arme beim Einatmen, logischerweise wird damit auch die Pistole gehoben. Aber die Muskelanspannung beim Einatmen ist hier sehr verschieden vom Schießen ohne Zeitbegrenzung. Deswegen empfehle ich genau umgekehrt einzuatmen - die Pistole beim Ausatmen hochheben (konditionierter Reflex - Ruhe).

Diesen Wechsel kann man sehr schnell beim Training erlernen. In der «fertig» Stellung, 1 bis 1,5 Sekunden bevor das Ziel erscheint, soll man tief einatmen und, sobald das Ziel erscheint, soll man die Pistole heben und ausatmen. Zwischen dem Erscheinen der Ziele sollte man zweimal normal atmen, dann ein tiefes Atmen und Warten auf das Ziel. Hebe den Arm ganz ruhig mit ausgeglichener Geschwindigkeit, keine Beschleunigung beim Start oder Verlangsamung beim Ende.

Lasst uns nun den Zeigefinger diskutieren. In der «fertig» Stellung muss der Zeigefinger im Kontakt mit dem Abzug sein, ohne irgendeinen Druck darauf auszuüben. Wenn man anfängt, die Pistole zu heben, dann fängt auch der Zeigefinger an, sich zu bewegen und diese Bewegung hört beim Ausatmen auf, wenn die Pistole still steht.

Der Schuss muss in dem Moment gemacht werden, wenn die Pistole ruhig gehalten wird oder sofort danach, egal, wo man im Moment ist, im Zentrum oder außerhalb. Der Schütze kann nicht aufs Schwarze schauen, das geht nur bei Schüssen aus weiter Entfernung, weil, wenn der Schütze Zeit verliert, ins Schwarze zu schauen, muss er/sie den Schuss beschleunigen, was dazu führt, dass das Handgelenk bewegt wird. Um diese Verschwendung zu vermeiden, muss man das Heben der Pistole intensiv trainieren. Der Mangel an Genauigkeit beim Heben, sogar bei mittelmäßigen Schützen, produziert meisten nichts mehr als eine 9, aber das Handgelenk zu bewegen kann eine 0 bedeuten.

Die Arbeit des Zeigefingers, die ich empfehle, kann viel leichter und sicherer gelernt werden als das, was vor dem Heben mit Schwierigkeiten gemacht wird. Die Autoren einiger Bücher sprechen von der Notwendigkeit, 50 bis 80 % des Gewichtes des Abzuges in der «fertig» Stellung wegzunehmen. In diesem Falle ist der Zeigefinger nach dem Heben der Pistole durch die Furcht des Schützen, zu früh zu schießen,

blockiert. Einen blockierten Finger zu bewegen ist sehr schwierig, fast unmöglich, ohne die Stabilität und das Ruhigstellen des Handgelenkes zu verlieren. Die Bewegung, die ich empfehle, ist breiter, was einfacher ist als die enge Bewegung. Versuch es und Du wirst schnell von der Effizienz dieser Technik, den Abzug zu betätigen, überzeugt sein.

Bevor ich aufhöre, noch eine historische Anekdote: Niels Bohr, der Nobelpreisträger, ging einmal mit seinen Studenten auf dem Lande spazieren. Ein junger Mann hob einen Stein auf, warf ihn und traf einen Pfosten in 40m Entfernung. Das Genie Niels Bohr verallgemeinerte diesen bestimmten Fall. Er sagte: «Auf ein solch entferntes Objekt zu zielen und es zu treffen ist natürlich unmöglich. Aber wenn wir den Stein in die richtige Richtung werfen und uns dabei die absurde Möglichkeit vorstellen, das Objekt zu treffen, werden wir wahrscheinlich Erfolg haben. In diesem Falle ist die Gewissheit, dass es passieren kann, wichtiger als Training und gute Absicht».

Ich möchte gerne in zwei bis drei Monaten die Meinung meiner Kollegen über die Methoden und Techniken, die ich in diesem Artikel erläutert habe, hören. Einverstanden?

Viel Erfolg beim Schießen!