

## Sport-Infos über Sportschießen

Sportschießen oder auch Schießsport ist international der sportliche Umgang mit Schusswaffen oder Bogenwaffen (Armbrust, Bogen). Sportliches Schießen bedeutet Schießen nach bestimmten Regeln, die Waffe wird dabei - entgegen ihrer ursprünglichen militärischen und/oder jagdlichen Bedeutung - als Sportgerät verwendet, ähnlich wie der Speer beim Speerwerfen oder der Degen beim Fechten.

Schießsport wird auch als Präzisionssport bezeichnet.

Ziel des Sportschießens ist es, die Mitte einer Schießscheibe, durch Einklang von Körper (statischem Aufbau und Körperbeherrschung) und Geist (innere Ruhe und Kontrolle von äußeren Einflüssen), zu treffen. Dies braucht Training, sowohl körperliches wie auch mentales. Oft werden diese Belastungen unterschätzt und Schießen in gewissen Kreisen nicht als Sport anerkannt.

Die Ringanordnung auf einer Schießscheibe wird „Spiegel“ genannt, in den meisten Disziplinen handelt es sich um Ringscheiben, bei denen maximal zehn Ringe erreicht werden können. Je näher man die Treffer in der Mitte platzieren kann, umso mehr Ringe erhält der Schütze.

In der Regel werden bei Luftdruckwaffen 20, 30, 40 und 60 Schuss, meist in Serien à 10 Schuss, geschossen, abhängig von der Schießdisziplin und der Altersklasse des jeweiligen Schützen. Zum Einsatz kommen dabei einzelne Zehnerringscheiben, in Wettkämpfen mit dem Luftgewehr kommen seit einiger Zeit fast ausschließlich Scheibenstreifen zum Einsatz, die mit jeweils 10 oder 5 Spiegeln versehen sind.

Seit der Jahrtausendwende kommen immer mehr elektronische Messverfahren auf den Markt. Infrarot-Lichtschranken ergeben ein feines Netz, das den Durchtritt eines Geschosses mit hoher Auflösung und Genauigkeit bestimmt.

Während bei den olympischen Disziplinen zwischen den Geschlechtern unterschieden wird, gibt es in den nationalen Verbänden auch Disziplinen, bei denen diese Unterscheidung entfällt.

### Technisches

Folgende Disziplinen können bei uns geschossen werden:

#### Luftgewehr:



Die Luftgewehre ( LG ) sind Gewehre, bei denen die Kugel mit Luft, Federdruck, oder mit CO2 verschossen wird. Die Entfernung zum Ziel beträgt 10 Meter. Bei den Kugeln handelt es sich um Bleigeschosse mit dem Durchmesser 4,5 mm, genannt Diabolos. Diese Gewehre sind zur Zeit frei verkäuflich.

Wir verfügen auch über spezielle Jugendgewehre, welche einen kleineren Schaft besitzen und insgesamt etwas leichter sind. Für diese Gewehre ist unser Schießstand zugelassen. Die Wettkampfformen für diese Gewehre sind: Der LG-Dreistellungskampf ( liegend, kniend, stehend); Aufgelegter Anschlag ; Freistehender Anschlag ; Angestrichener Anschlag (das Gewehr wird nur seitlich durch eine Stange gestützt).



Distanz 10 Meter, Luftgewehrscheibe (Zehner ist 0,5mm Ø), der Scheibenspiegel (1er Ring) hat einen Durchmesser von 45,5 mm, Scheibengröße mind. 80x80mm, Ausrüstung: Luftgewehr (Druckluft od. CO2), Schießjacke, -Schuhe, -Handschuhe, -Hose Munition (4,5 mm) Bleigeschosse, Werkzeug, Scheiben, Ringkorne,etc.

### Luftpistole:



Distanz 10 Meter, LUPI-Scheibe (Zehner ist 11,5mm Ø), der Scheibenspiegel (1er Ring) hat einen Durchmesser von 155,5 mm, Scheibengröße mind 170x170 mm, Ausrüstung: Luftpistole (Druckluft od. CO2), Munition(4,5mm)



### Die richtige Technik:

Ein verbreiteter Irrtum ist der Glaube, zum Schießen gehöre ein gutes Auge. Eine durchschnittliche Sehkraft reicht vollkommen aus, da die verwendeten Zieleinrichtungen "Diopter" bzw. offene Visierung (Kimme und Korn) keine besonderen Anforderungen an das Auge stellen. Auch eine Brille ist kein Hindernis. Schießen stellt jedoch sehr hohe Anforderungen an die Konzentrationsfähigkeit und die Körperbeherrschung des Aktiven. Nur aus dem optimalen Zusammenspiel von Atem-, Ziel- und Abzugstechnik und einem sicheren Anschlag entsteht ein sauberer Schuss, der auf die Dauer zu höheren Ergebnissen führt als eine schnell "dahingehschlamperte" Zehn. Die saubere Ausführung eines jeden einzelnen Schusses, die Technik also, ist das Ziel, und nicht die "10" - die kommt von ganz alleine (oder wie es die fernöstliche Weisheit ausdrückt: "Der Weg ist das Ziel"). So ist Meditation schon lange Bestandteil der Trainingspläne der Spitzenschützen. Für Topergebnisse unerlässlich ist auch eine gute Allgemeinkondition. Ein Wettkampf dauert je nach Disziplin mindestens 1 Stunde und die durchgehende Konzentration kann nur halten, wer physisch austrainiert ist.

## Tips fürs Luftgewehrschiessen

### Körperhaltung

- Standfuss parallel zur Scheibe
- Fussstellung mindestens schulterweit
- Knie durchgedrückt
- Hüfte in Scheibenrichtung drücken
- Stützarm über der Hüfte einsetzen
- Stützhand natürliche Haltung (Faust oder flache Hand)
- rechte Hand fester Händedruck
- rechte Schulter entspannt
- Rücken in Schräglage bringen
- Kopf gerade in Scheibenrichtung drehen

### Halten des Gewehrs

- Auf die Stützhand auflegen
- In die Schulter pressen
- Mit dem Wangenknochen einkeilen
- Korrektur der Nullstellung
- Tendenz Tief: Stützfuss weg vom Standfuss

**Tendenz Hoch: Stützfuss näher an Standfuss**  
**Tendenz Links: Ferse in Uhrzeigersinn drehen**  
**Tendenz Rechts: Ferse gegen Uhrzeigersinn drehen**

#### **Atmung**

**2 - 3 mal tiefer Luft holen (Bauchatmung durch Nase)**  
**Ausatmen (ohne Druck)**  
**Dieser Vorgang reicht aus, um im luftanhaltenden Zustand 4 - 6 sec. Optimal konzentriert zu sein**

#### **Zielvorgang**

**Auge mittig Diopterloch**  
**Diopterloch mittig Ringkorn**  
**Ringkorn mittig Scheibe**  
**Hilfsmittel: Weisse Abdeckblende und Irisblende**

#### **Abziehen**

**Während Ausatmung und Einleitung der Feinzielung Vorzugsweg zurücklegen in den 4 - 6 sec. Druckpunkt überwinden**  
**mind. 2 sec. nachhalten**

### **Tips fürs Luftpistolenschiessen**

#### **Körperhaltung**

**Eine Seitwärtsbewegung kommt aus der Hüfte, nicht aus der Schulter**  
**Kopf mit Visierlinie eine Linie, Gesicht der Scheibe zugekehrt**  
**Alle Muskeln, die nicht direkt den Stand oder den Schiessarm unterstützen (z.B. Bauchmuskulatur) bleibt entspannt**  
**Füsse sind schulter- (hüft-)breit, Körpergewicht gleichmässig auf den Fusssohlen, leicht gerade nach hinten lehnen - ohne den Bauch vorstrecken, Körper stabil, nicht verkrampfen**

#### **Halten der Pistole**

**Die nach hinten verlängerte Laufachse soll den natürlichen Winkel zwischen Daumen und Zeigefinger halbieren**  
**Griff mit den Fingern gegen den Ballen drücken, kleiner Finger und Fingerspitzen gringer Druck, Zeigefinger liegt frei, Daumen liegt entspannt an**  
**Die oberste Rundung des Griffes liegt genau in der V-förmigen Beuge zwischen Daumen und Zeigefinger Kraftverhältnis Zeigefinger zu übrigen Finger sollte etwa 1:1 sein, Handruck von Schuss zu Schuss absolut gleich**

#### **Atmung**

**Nicht tief Luftholen, kein Hyperventilieren - Puls steigt**  
**Beim Anheben der Pistole einatmen, beim Absenken ausatmen, im Ziel Luft halten**

#### **Zielvorgang**

**Das zielende Auge ist nur auf die Visierung gerichtet**  
**Das saubere Ausrichten der Visierung ist wichtiger als der Haltepunkt (Halteraum)**  
**Visierung im Halteraum freien lauf lassen, Kimme darf den Spiegel nicht berühren**

#### **Abziehen**

**Zeigefinger drückt in gerader Linie zum zielenden Auge den Abzug. Winkel zwischen Laufachse und Zeigefingerglied exakt 90 grad.**  
**Zeigefinger liegt knapp hinter der dicksten Stelle auf der Abzugszunge**  
**Abzugsfehler übertragen sich auf die Waffe - Mündung springt.**