

## SCHIESSEN MIT DER LUFTPISTOLE

### ÄUSSERER ANSCHLAG

Nachwuchsschützin Lara Stahl demonstriert, wie ein stabiler „äußerer Anschlag“ bei jungen Sportlern aussehen kann: Die Frontalansicht von vorn und hinten zeigt die Gewichtsverteilung und die Balance des Körpers. Laras Füße stehen etwa schulterbreit auseinander und bilden so eine große Standfläche, mit dem Körperschwerpunkt genau darüber. Eine minimale Rückneigung gegen die Schießrichtung gleicht das Gewicht der Pistole am rechten Arm aus. Die nicht-schießende, hier also linke Hand und der linke Arm ruhen stabil, aber ohne Anspannung am Körper, etwa durch Einhaken des Daumens an der Hosentasche oder am Gürtel. Der Kopf wird ohne Kräfteanstrengung in die Schießrichtung gedreht. Beim Anheben des Schießarms (Details siehe unten) bleibt die rechte Schulter unten. Der Schießarm bleibt gestreckt, das Handgelenk bewegungslos, der Ellbogen stets gleichmäßig durchgedrückt, aber nicht überdehnt.



Laras äußerer Anschlag in der Längsachse und von oben: Eine Linie verbindet die Pistolenlängsachse, den Arm und beide Schultern (Bild rechts). Der in die Visierlinie eingedrehte, nicht geneigte Kopf fügt sich ohne Anstrengungen ein. So nutzt man die maximal mögliche Visierlinien-Länge und vermeidet eine instabile Armhaltung im Hand- und Ellbogengelenk. Die Nullstellung mit gedrehtem Kopf, aber geschlossenen Augen sollte auf die senkrechte Achse durchs Ziel weisen. Eine Korrektur der Seitenrichtung erfolgt durch feinstes Versetzen des hinteren Fußes, nie über Muskelkraft. So muss die Pistole nur noch senkrecht, auf und ab, kontrolliert werden – im nächsten Schritt:



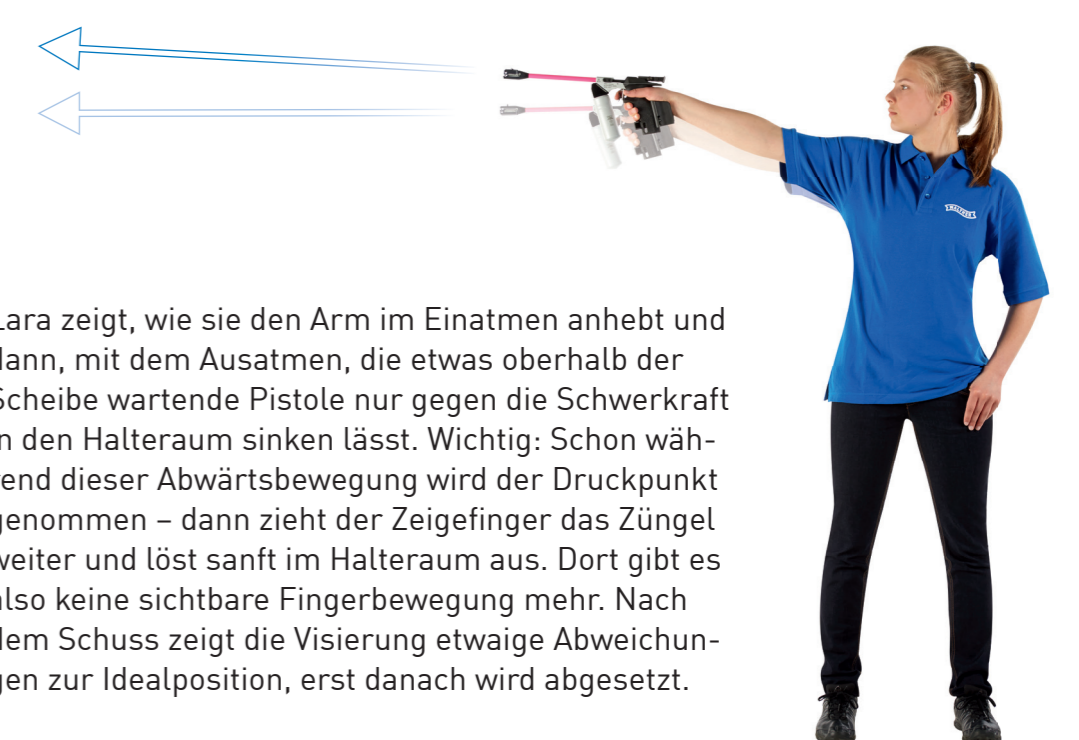
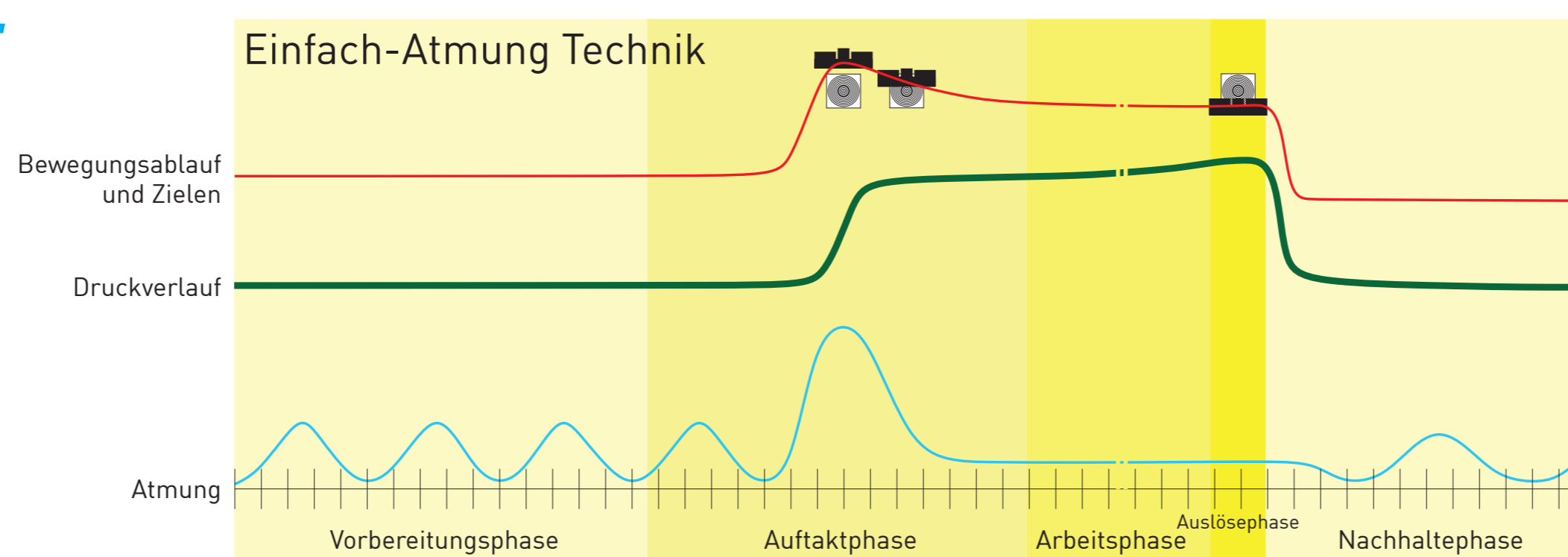
### PORTRAIT

Lara Stahl (16 Jahre) trainiert seit vier Jahren zweimal pro Woche bei den Bürgerschützen Arnsberg. Sie platzierte sich mehrfach bei den Landesmeisterschaften und nahm auch schon an den Deutschen Meisterschaften teil. Die Gymnastin ist musikalisch und spielt Querflöte. Der Schießsport reizt sie als Ausgleich ihrer sonstigen Aktivitäten – insbesondere wegen der inneren Ruhe.



### BEWEGUNGSABLAUF

Zeitgleich ablaufende Bewegungen auseinanderziehen, damit sie besser verständlich werden – das ist die Aufgabe der Grafik rechts. Die Atmung, die Bewegung von Arm und Waffe ins Ziel und das Auslösen des Schusses greifen beim guten Schuss ineinander. Da die Dauer des Schusses vom Anheben der Pistole bis zum Nachhalten nach dem Auslösen (in gewissen Grenzen) individuell vom Schützen abhängen, gibt es keine konkreten Zeitvorgaben auf der waagerechten Achse. Senkrechte Farbfelder im Diagramm stehen für zeitgleich ablaufende Aktionen.



Lara zeigt, wie sie den Arm im Einatmen anhebt und dann, mit dem Ausatmen, die etwas oberhalb der Scheibe wartende Pistole nur gegen die Schwerkraft in den Halteraum sinken lässt. Wichtig: Schon während dieser Abwärtsbewegung wird der Druckpunkt genommen – dann zieht der Zeigefinger das Zügel weiter und löst sanft im Halteraum aus. Dort gibt es also keine sichtbare Fingerbewegung mehr. Nach dem Schuss zeigt die Visierung etwaige Abweichungen zur Idealposition, erst danach wird abgesetzt.



### HANDHALTUNG

Der anpassbare Griff bietet gerade für kleine Hände guten Halt (und lässt sich für Linksschützen rasch umbauen). Der Mittelfinger liegt unterhalb der Griff-Querstrebe und trägt die Waffe fast allein (siehe auch Foto rechts, von vorn mit abgenommenem Tank). Der kleine und der Ringfinger finden ebenso Platz oberhalb der Handkantenauflage. Der Daumen liegt locker auf, ohne zu drücken. Der auslösende Zeigefinger liegt frei und nicht am Griff an. Das vordere Fingerglied ruht auf dem Abzugszügel, der Finger zieht exakt in Längsrichtung der Pistole ab.

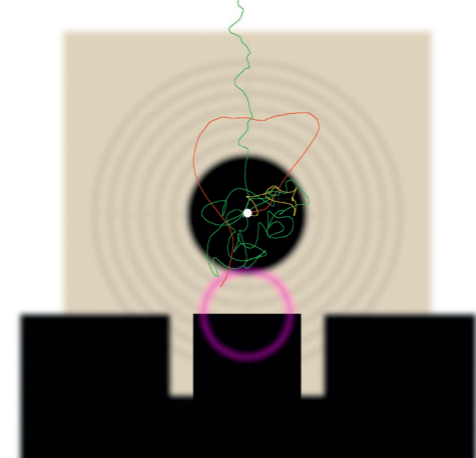


Um stets die gleiche Griffposition zu erhalten, setzt Lara die LP mit Hilfe der nicht-schießenden (hier also linken) Hand in die Beuge zwischen rechtem Daumen und Zeigefinger – der Griff halbiert in etwa diesen Winkel, was auch der Blick von oben (links) zeigt. Auch der Sitz der Handinnenfläche („Maus“) im Griff wird so kontrolliert. Nur diese beidhändige Technik garantiert, dass die LP zur Verlängerung der Arm-Achse wird. **ACHTUNG:** Die Mündung zeigt dabei immer zur Scheibe!

Der Blick von vorn (bei leerer Waffe!) zeigt, dass Korn, Kimme und Auge eine Achse bilden. Lara muss noch üben, die hier aus Konditionsgründen leicht nach rechts verkantete LP immer waagrecht zu halten. Diese Stellung mit geradem Kimmenblatt lässt sich von Auge und Gehirn leichter kontrollieren als ein schräger Winkel – jede Änderung hier ändert auch die Treffertage. Die Schärfe liegt auf dem Korn, die davor liegende Kimme wird dabei noch einigermaßen scharf erkannt.

### ZIELEN

Falsches Zielbild: Wer die Scheibe scharf sieht anstelle von Korn und Kimme, der kann Zielfehler nicht erkennen. Wie hier dargestellt sind die „Lichthöfe“ links und rechts vom Korn verschwommen, auch der Abstand zwischen Korn-Oberkante und Scheibenspiegel ist nicht kontrollierbar.



So ist es richtig: Das Korn ist etwa so breit wie der Scheibenspiegel, die Lichthöfe links und rechts erlauben die Seitenkontrolle. Das tiefschwarze Zielbild schwebt mit klarem Abstand im Halteraum (Kreis). Die Bewegungslinien der Visierung von oben nach unten stammen von einem SCATT-Analysegerät.



Die von Lara verwendete Hämmerli AP20 wurde als hochwertige Einsteiger-Luftpistole konzipiert, die „mitwächst“: der Griff kann für Handgrößen zwischen S und L angepasst und rasch auf links umgebaut werden. Der Tank lässt sich von schräg vorn (= Schwerpunkt in Handnähe) parallel unter den Lauf umschwenken, wenn die Kondition besser wurde.



Viele weitere Zielbilder zur Fehlerkorrektur und technische Infos zur Hämmerli AP20 gibt's auf der Sonder-Website [www.carl-walther.com/training](http://www.carl-walther.com/training) oder über diesen QR-Code.