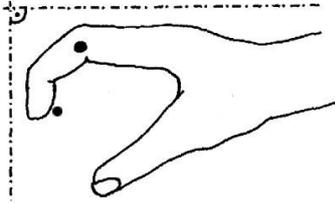


# Trainingseinheit 7

## Mentales Abzugstraining



Beim Abziehen geht es um das Auslösen des Schusses zum richtigen Zeitpunkt, ohne dabei auch nur die geringste Bewegung auf die Waffe zu übertragen. Dies zählt sicherlich zu den entscheidenden Vorgängen im Schussablauf. Darüber hinaus muss der Schütze die Fähigkeit besitzen, seine Muskelspannung über das Abziehen hinaus konstant zu halten.

### Übung Teil 1:

Lese dir das beigefügte Informationsblatt zum Abziehen zunächst aufmerksam durch. Stelle dir anschließend den optimalen Ablauf beim Abziehen vor. Versuche diesen dann so genau und detailreich wie möglich mit deinen eigenen Worten zu beschreiben. Halte den optimalen Ablauf des Abziehens auf der Rückseite dieses Blattes schriftlich fest und Versuche dabei an jede noch so kleine Einzelheit zu denken. Beschreibe alle Bewegungen, Gefühle und Wahrnehmungen (das was du siehst oder hörst) beim Abziehen. Beginne mit deiner Beschreibung beim Zeitpunkt, wenn deine Visierung sich der Scheibe nähert und Ende mit dem Absetzen des Sportgeräts.



### Übung Teil 2:

Präge dir den optimalen Abzugsvorgang ein. Lese dazu vor dem Schlafengehen deine Beschreibung des Vorgangs noch einmal durch. Lösche dann das Licht, schließe die Augen und gehe den optimalen Vorgang einmal in Gedanken durch. Versuche dich dabei wieder an alle Einzelheiten zu erinnern. Wiederhole dies für eine Woche an jedem Abend.



# Trainingseinheit 7

## Mentales Abzugstraining



## Grundlagen des Gewehrschießens

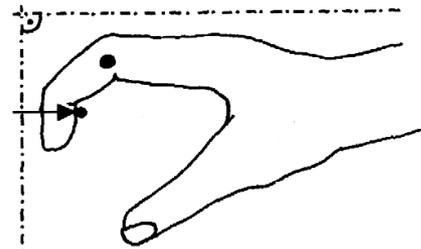
### Technikelement Abziehen

Beim Abziehen geht es um das Auslösen des Schusses zum richtigen Zeitpunkt, ohne dabei auch nur die geringste Bewegung auf die Waffe zu übertragen. Schon geringe Fehler beim Abzugsvorgang können dazu führen, dass der Treffpunkt des Schusses außerhalb des Halteraumes liegt. Um dies zu verhindern, muss sich der Sportler beim Abzugstraining auf folgende drei Punkte konzentrieren:

1. Richtige Einstellung des Abzugs
2. Korrekte Hand- und Fingerhaltung
3. Saubere Abzugsbewegung

#### Richtige Einstellung des Abzugs

Wird die Mechanik des Abzugs einmal genauer betrachtet, stellt man fest, dass auch sie einige Einstellungsalternativen bietet. Relativ leicht kann bei den meisten Sportwaffen der Abzugsbügel (Züngel) nach vorne und hinten verschoben werden. Dabei sollte die Position so gewählt werden, dass sich der Abzugsfinger im 90° Winkel zur Schussrichtung befindet, wenn der Sportler am Druckpunkt ist. Jede Schrägstellung des Abzugsfingers oder des Abzugsbügels kann beim Abziehen dazu führen, dass ein seitlicher Druck auf das Gewehr ausgeübt wird. Breitere Abzugsbügel bergen die Gefahr, dass die äußere Kante stärker gedrückt wird als die andere und damit die Waffe beim Abziehen seitlich ausbricht.



Außer der Position des Abzugszüngels kann auch der Widerstand verändert werden. Man unterscheidet dabei Vorzugs-, Druckpunkt- und Abzugsgewicht. Die drei Gewichte sollten so eingestellt werden, dass der Sportler auch im Wettkampf bei etwas zittrigem Abzugsfinger, ohne Angst vor einem ungewollt ausgelösten Schuss, an den Druckpunkt gehen kann.

Deutlich schwerer fällt die richtige Wahl der Abzugsart. Man kann dabei zwischen Druckpunkt- und Direktabzug unterscheiden. Beim Druckpunkt-Abzug hat man einen Vorzugsweg, der nicht zu lang sein sollte, damit sich die Haltung des Fingers auf diesem Weg nicht zu sehr verändert. Mit dem Vorzugswiderstand wird ein Teil des Druckpunkt- und Abzugswiderstandes vorweggenommen. Am Druckpunkt muss der Sportler damit nur noch die Differenz aus Abzugswiderstand und Vorzugswiderstand überwinden, um den Schuss auszulösen. Das richtige Verhältnis zwischen Vorzug- und Druckpunkt- und Abzugswiderstand muss jeder Schütze selbst herausfinden. Der Abzugsvorgang beginnt dabei bereits mit dem Überwinden des Vorzugsweges.

Beim Direktabzug fehlt der Vorzugsweg und damit auch der Vorzugswiderstand. Zur Auslösung des Schusses muss man also den vollen Abzugswiderstand überwinden. Der Vorteil liegt darin, dass der Finger sofort an dem eigentlichen Auslösepunkt (Druckpunkt) ist und der Schuss bei der nächsten Bewegung des Abzugsfingers bricht. Sofern die Ursache für Abzugsfehler im Durchreißen bzw. vor Erreichen des Druckpunktes liegt, ist diese Form sicher ein Vorteil. Der Direktabzug sollte nicht zu leicht eingestellt werden, um das ungewollt Auslösen eines Schusses zu vermeiden. Die Umstellung eines Abzuges von Druckpunkt auf Direkt sollte am besten vom Fachmann übernommen werden.

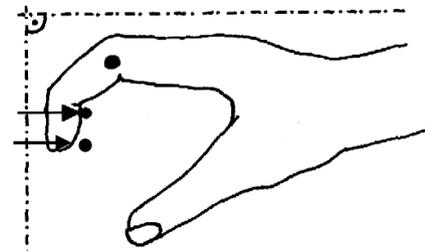
# Trainingseinheit 7

## Mentales Abzugstraining



### Korrekte Hand- und Fingerhaltung

Das Handgelenk des Abzugsarmes sollte gerade sein. Jedes abknicken des Handgelenkes oder Schrägstellung des Abzugsfingers kann bei der Schussabgabe zu einem Druck auf die Waffe und damit zum Verreißen des Schusses führen. Der Finger muss den Abzugsbügel immer an derselben Stelle, am besten in der Mitte des Bügels berühren. Da der Bügel als Hebel wirkt, steigert höheres Anlegen des Fingers das Abzugsgewicht, während es durch tieferes Anlegen gesenkt wird. Hier sind Variationen bis zu 1/3 des Abzugsgewichtes möglich. Wer damit Probleme hat, dem ist ein gewölbter Abzugsbügel zu empfehlen.



Der Abzugsfinger liegt mit dem ersten Fingerglied am Abzug an. Dabei haben sich die Positionen an der Fingerkuppe und kurz nach dem ersten Fingerglied als Vorteilhaft herausgestellt. Direkt nach dem Fingerglied ist das Empfinden zwar nicht so stark ausgeprägt wie an der Fingerkuppe, dafür ist diese Position bei kalten Temperaturen nicht ganz so anfällig. Durch die Hebelwirkung empfindet der Schütze an der Fingerkuppe das Abzugsgewicht als leichter zu überwinden als kurz nach dem Gelenk. Dafür ist die Bewegung nahe am Gelenk beim Abziehen geringer, dadurch wirken sich auch Abzugsfehler nicht ganz so stark aus. Beide Positionen haben somit Vor- und Nachteile, daher muss jeder Schütze selbst die beiden Alternativen ausprobieren und dann entscheiden, welche für sich die bessere ist.

Wer viele Schüsse beim Abziehen "verreißt", der sollte prüfen, ob er den Pistolengriff mit den unteren 3 Fingern nicht fester greifen sollte, um leichter zum Schuss zu kommen. Damit lässt sich die isolierte Bewegung des Abzugsfingers ohne unerwünschte Nebeneffekte leichter realisieren.

### Saubere Abzugsbewegung

Durch die unterschiedliche Stabilität und Körperruhe in den Anschlagsarten Liegend, Stehend und Kniend, kann sich auch die Abzugsbewegung unterscheiden.

#### Der Abzugsvorgang im Liegend

Im Liegendanschlag, der die höchste Körper- und Waffenstabilität aufweist, kann sich der Sportler für den Abzugsvorgang auch etwas mehr Zeit lassen. Vor dem Ende des letzten Atemzugs befindet sich der Abzugsfinger bereits fest am Druckpunkt. Hat man die gewünschte Waffenruhe erreicht und stimmt das Zielbild, wird der Druck auf den Abzugsbügel langsam verstärkt, bis der Schuss bricht. An dieser Stelle bleibt der Abzugsfinger stehen, bis die Phase des Nachzielens vorüber ist und die Waffe abgesetzt wird.

#### Der Abzugsvorgang im Stehend / Kniend

In den Anschlagsarten Stehend und Kniend, mit größerem Halteraum und geringerer Körper- bzw. Waffenruhe, würde ein langsames Druckverstärken möglicherweise dazu führen, dass bis zum Brechen des Schusses das Zielbild gar nicht mehr stimmt. Deshalb überwindet der Sportler hier noch während dem Atmen den Vorzug und verstärkt langsam den Druck auf den Abzug bis er ca. 70% – 80% des Abzugsgewichtes überwunden hat. An dieser Stelle bleibt der Abzugsfinger während dem Zielen bewegungslos stehen, bis das Zielbild, die Waffenruhe und die Körperstabilität stimmt. Dann wird der restliche Widerstand zügig überwunden, bis der Schuss bricht. An dieser Stelle bleibt der Finger dann bis zum Ende des Nachzielens unverändert stehen.

#### Quelle:

LLZ Baden-Württemberg  
Helmut Hoffmann