



Trainingsplan 2023

1. Termin, Austragungsort

Termin: jeden ersten Mittwoch im Monat
Startzeit: 16:00 Uhr
Endzeit: 21:00 Uhr
Ort: Kurzwaffenstand

Teilnehmer: alle Tagesschützen

Zugelassene Waffen/Kaliber: alle Kurzwaffen .22 Ir- .45 ACP

erweitertes Training mit der Kurzwaffe für Anfänger u.
Fortgeschrittene zur Verbesserung der Schießtechnik

Der Schütze steht in einer Entfernung von ca. 3.5 Metern und beschießt die Punkte von links oben beginnend Zeile für Zeile mit jeweils zwei Schuss. Für die Schussabgabe gibt es kein Zeitlimit. Ziel sollte sein, alle 10 Punkte ohne Fehlschuss zu beschießen.

Fehler bei der Umsetzung von Grundfertigkeiten (Visierbild, Haltepunkt, Abzugskontrolle und Nachzielen) werden durch diese Übung schonungslos offenbart. Wichtig ist, dass der Schütze nach Aufbau seines Visierbildes und dem Finden des Haltepunkts, den Fokus auf das Korn der Waffe legt, d.h. sein Korn scharf sieht. Auch während der Schussabgabe darf diese Fokussierung nicht verloren gehen. Der Abzugsfinger drückt den Abzug parallel zur Laufachse und ruckfrei bis zum hinteren Endpunkt. Dieser Anschlag sollte bewusst wahrgenommen werden. Erst danach wird der Abzug in einer kontrollierten Bewegung wieder noch vorn geführt, bis er spürbar und hörbar einrastet.

Die Schussabgabe ist beendet, wenn das Korn wieder auf dem Ziel liegt und sich der Finger am Druckpunkt befindet.

Vermieden werden sollte Zeitdruck. Zeitdruck nimmt der Übung nicht nur den meditativen Charakter, sondern führt auch unweigerlich zu Konzentrationsmangel und damit zu Fehlschüssen.

Während der Schussabgabe auf den Kreis zu sehen und nicht auf das Korn der Waffe, führt zu Fehlschüssen.

Unkontrolliertes Manipulieren am Abzug (Reißen) führt zu Fehlschüssen. Wichtig ist die Bewusstwerdung des gesamten Bewegungsablaufs beim Abkrümmen.

Anschließend wird diese Konzentrationsübung umgesetzt auf Entfernungen von 10-15-20-25 Meter auf die Standardscheibe DSB.

Viel Erfolg wünscht
Schießleitung SV Halsbek