



TECHNIK, TAKTIK & STRATEGIE

Thomas Steiger



IPSC Shooting— Grundlagen



TECHNIK, TAKTIK & STRATEGIE

IPSC Shooting



© Thomas Steiger
www.bettershooting.ch
info@bettershooting.ch

Dieses Handbuch wurde zur theoretischen Unterstützung von IPSC Grundkursen und ähnlich gelagerten Schiesskursen mit Faustfeuer Waffen erstellt. Alleinige Gültigkeit, insbesondere in Bezug auf Wettkämpfe und Sicherheitsvorschriften haben die IPSC oder die USPSA Verbandsreglemente. Diese sind unter www.ipsc.ch, www.ipsc.org oder www.uspsa.com erhältlich. Die beschriebenen Techniken sollten nur unter Aufsicht eines zertifizierten Range- oder Security officers oder eines qualifizierten Instructors trainiert werden.

Auszüge sind mit der Zustimmung des Autors und Quellenangabe erlaubt.

Vorwort

Are you ready? Standby... . . .

Stellen sie sich folgende Situation vor: sie stehen in einer Startbox, es herrscht absolute Stille, plötzlich ertönt ein Signalton, sie ziehen ihre Waffe und beschiessen zwei Scheiben auf eine Entfernung von 13 Meter. Dann springen sie los, machen während dem Sprint einen Magazinwechsel, nehmen die Waffe wieder in den Anschlag und beschiessen zwei weitere Scheiben und drei Stahlziele die fallen – und dies alles in 7,3 Sekunden!



Klingt spannend? Ist es auch und vor allem absolut sicher!

Die Faszination dieser Sportart kann Ihnen wahrlich in keinem Buch übermittelt werden. Dieses Handbuch soll Ihnen einen

Einblick in die wichtigsten Elemente des praktischen Pistolenschiessen geben und das in der Praxis Erlernte, in theoretischer Form nochmals in Erinnerung rufen. Ich habe diese Buch speziell für die Besucher unserer Kurse geschrieben, um ihnen die Grundtechniken im IPSC Schiessen auch in der Theorie ein bisschen mehr zu umschreiben. Ich hoffe die Lektüre dieses Buches ruft ihnen das in der Praxis erlernte wieder ein bisschen auf und unterstützt sie, ihre Fertigkeiten zu festigen.

An dieser Stelle danke ich auch all meinen Freunden, mit denen ich IPSC Wettkämpfe in allen Kontinenten und Erdteile besuchen konnte. Vieles habe ich von Euch gelernt, ich würde es jedoch nie zugeben!

Selbstverständlich bin ich mir bewusst, dass die magischen Worte: „Are you ready? Standby – beep“ sie mehr faszinieren werden, als die Lektüre dieses Buches. Ich hoffe dennoch, dass sie viel Spass bei der Lektüre haben und dass IPSC sie im gleichen Masse fasziniert wie es mich seit 1988 in den Bann zieht.

Thomas Steiger, Zürich, 28. Juli 2004



Einleitung

Was unterscheidet eine Golfer von einem IPSC Schützen? Viel? Es ist weniger als es auf den ersten Blick den Anschein macht. Hauptsächlich unterscheiden sich die zwei Sportarten durch die Sportgeräte. Aber wie sieht es mit den anderen Eigenschaften aus?

Das dynamische Schiessen, oder IPSC Schiessen enthält Elemente aus verschiedensten Sportdisziplinen. Auf den ersten Blick ist das vielleicht nicht ersichtlich, aber sobald sie hinter die Oberfläche des IPSC blicken kommt es zum Vorschein. Beim IPSC Schiessen steht in erster Linie der sichere Umgang mit Schusswaffen. Die sichere Handhabung der Waffe ist das A und O des Dynamischen Schiessens. Die Problemlösung eines Stages oder Parcours muss in der schnellst möglichen Zeit geschehen. Hier zählen nicht Minuten oder Sekunden, sondern Zentels- und Hundertstelsekunden! Die Symbiose von Präzision und Zeit stellen die grössten Herausforderungen an den Schützen. Neben körperlicher und geistiger Beweglichkeit, Körperbeherrschung und Ausdauer wird aber vor allem mentale Stärke benötigt. Nur so können unter Druck die geforderte Leistung erbracht werden.

Ein Golfspieler steht vor ähnlichen Herausforderungen. Er muss seinen Schwung in den verschiedensten Situationen beherrschen. Aus dem Bunker, vom Abschlag, aus dem Wasser und so weiter. Der IPSC Schütze muss seine Treffer auch aus verschiedensten Positionen sicher platzieren können. Kniend, liegend, unter einer Barrikade, mit der starken und der schwachen Hand. Wenn der Golfer einen Platz spielt, legt er sich zuerst eine Strategie zurecht, wie er über das ganze Spiel vorgehen will. Er wägt die Risiken gegen seine Spielsicherheit ab. Will er versuchen mit heiklen Schlägen das Spiel zu verkürzen, geht er ein höheres Risiko ein, dass ein Ball verloren geht und er somit Strafschläge erhält. Beim IPSC Schützen geht kein Ball verloren, aber durch Erhöhung der Risiken kann er schlechtere Treffer, Miss, Ablauffehler oder im schlimmsten Fall ein DQ (Disqualifikation) erhalten. Beide Sportarten verbindet das minimieren von Risiken, die Faszination der Präzision, die Körperbeherrschung, die Kontrolle über das Sportgerät, die mentale Herausforderung und einiges mehr. Und wenn man das Gefühl hat, alles zu können, sämtliche Techniken zu beherrschen, fängt die Herausforderung erst richtig an.

Es ist in jeder Sportart dasselbe. Wenn sie alle Techniken und Tricks kennen und den schwarzen Gurt ihrer Sportart haben, erst dann beginnt man an sich selbst zu arbeiten und sich weiter zu entwickeln.

Aber trotz den vielen Gemeinsamkeiten zwischen allen Sportarten oder eben zum Beispiel Golf, gibt es noch einen kleinen Unterschied...

IPSC ist Action pur!



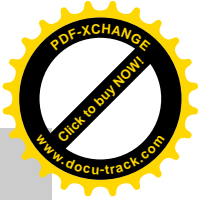
Inhaltsverzeichnis

IPSC SHOOTING	I
VORWORT	II
EINLEITUNG	III
1. DVC	3
DVC ODER DIE SUMME DER EINZELNEN ELEMENTE.....	4
<i>Diligenta = Präzision, Genauigkeit</i>	4
<i>Vis = Leistung, Kraft</i>	4
<i>Celeritas = Geschwindigkeit</i>	5
GESCHICHTE DES IPSC SCHIESSEN.....	6
ORGANISATION DES VERBANDES.....	9
REGLEMENTE.....	9
WERTUNG.....	10
<i>Zeit</i>	10
<i>Treffer</i>	11
<i>Gesamtwertung</i>	12
2. SAFETY FIRST - SICHERHEITSREGELN	13
DIE WICHTIGSTEN 4 SICHERHEITSREGELN.....	14
WEITERE SICHERHEITSBESTIMMUNGEN:.....	15
DER UMGANG MIT WAFFE & MUNITION.....	16
<i>Die Security Zone (Fummel Zone)</i>	16
<i>Das Auspacken der Waffe</i>	17
<i>Die Waffe überprüfen</i>	17
<i>Tragen der Waffe auf der Feuerlinie</i>	18
<i>Die Waffe einpacken</i>	18
<i>Der gestreckte Abzugsfinger</i>	18
<i>Die Laufrichtung</i>	19
<i>Magazine abfüllen</i>	19
<i>Zuschauer</i>	20
<i>Augen und Gehörschutz</i>	20
ÜBERPRÜFEN DER WAFFENSICHERUNG.....	20
<i>Selbstverständlich werden Funktions- und</i>	
<i>Waffenkontrollen nur bei entladenen Waffen durchgeführt</i>	
.....	20
<i>Pistolen</i>	20
<i>Revolver</i>	20
BEFEHLE UND KOMMANDOS.....	21
<i>Kommandos auf dem Schiessplatz</i>	22
DAS LADEN DER WAFFE.....	24
<i>Pistole</i>	25
<i>Revolver</i>	25
3. DAS SCHIESSEN & TREFFEN	26
DIE HANDHABUNG DER FAUSTFEUERWAFFE.....	26
ZIELEN - ABZIEHEN - TREFFEN.....	26
DIE RICHTIGE HALTUNG.....	27
<i>Die stehende, statische Grundposition</i>	27
DER RICHTIGE GRIFF.....	29
DAS BEIDHÄNDIGE SCHIESSEN.....	30
BEI VIELEN SCHÜTZEN IM TRADITIONELLEN WIE AUCH	
DYNAMISCHEN SCHIESSEN IST LEIDER OFT EIN FALSCHER GRIFF	
UND STAND ERKENNBAR. ALLEINE DURCH DIE KORREKTUR	
KÖNNEN DIE RESULTATE VIELER SCHÜTZEN VERBESSERT	
WERDEN.DAS EINHÄNDIGE SCHIESSEN.....	31
DAS EINHÄNDIGE SCHIESSEN.....	32
<i>Die richtige Position beim einhändigen Schiessen</i>	32
DIE ATEMKONTROLLE.....	33
DAS ZIELEN ÜBER KIMME UND KORN.....	34
<i>Das Zielbild</i>	35
<i>Zielfehler und die Konsequenzen:</i>	35
<i>Zielen mit Optischen Zielhilfen</i>	36
DAS ABZIEHEN.....	37
<i>Double Action</i>	37
<i>Single Action</i>	37
FEUERARTEN.....	39

4. DIE DYNAMISCHEN ELEMENTE	41
ÖKONOMIE DER BEWEGUNG.....	41
DAS ZIEHEN DER WAFFE.....	41
<i>Das Ziehen - Beidhändige Schiessen</i>	42
<i>Das Ziehen - Starke Hand</i>	43
<i>Das Ziehen - Schwache Hand</i>	43
<i>Schwache Hand - Variante 1</i>	44
<i>Schwache Hand - Variante 2</i>	45
DAS AUFNEHMEN DER WAFFE VON EINEM TISCH.....	45
<i>Das beidhändige Aufnehmen der Waffe</i>	46
<i>Das einhändige Aufnehmen der Waffe</i>	46
MAGAZINWECHSEL.....	47
<i>Der Magazinwechsel beim beidhändigen Schiessen</i>	49
<i>Der Magazinwechsel beim Schiessen mit der starken</i>	
<i>Hand</i>	50
<i>Der Magazinwechsel beim Schiessen mit der schwachen</i>	
<i>Hand</i>	52
<i>Der Magazinwechsel in der Bewegung</i>	53
DAS SCHIESSEN AUS ANDEREN POSITIONEN.....	54
<i>Die sitzende Position</i>	54
<i>Die knienden Positionen</i>	56
<i>Das einnehmen einer knienden Position</i>	56
<i>Kniend Hoch</i>	56
<i>Kniend Tief</i>	57
<i>Kniend auf beiden Beinen</i>	57
SCHIESSEN AUS DER LIEGENDEN POSITION.....	58
<i>Das beziehen der liegenden Position</i>	58
<i>Das Schiessen aus der liegenden Position</i>	58
DAS SCHIESSEN AUS DER BEWEGUNG.....	58
<i>Grundsätzliches zum Schiessen aus der Bewegung</i>	59
<i>Das Schiessen aus der Vorwärtsbewegung</i>	60
<i>Das Schiessen aus der seitlichen Bewegung:</i>	62
<i>Das Schiessen im Rückwärtsgehen</i>	63
STELLUNGSWECHSEL.....	63
<i>Das Beschleunigen aus einer Position</i>	63
<i>Eine Position beziehen</i>	64
DAS VERSCHIEBEN ZWISCHEN POSITIONEN.....	64
<i>Die Waffenkontrolle</i>	65
<i>Das Vorwärtsverschieben</i>	65
<i>Das Seitwärtsverschieben</i>	65
<i>Gegen die Schussstarke Seite verschieben</i>	65
<i>Gegen die Schusschwache Seite verschieben</i>	66
<i>Das Rückwärtsverschieben</i>	66
<i>Rückwärtsverschiebung mit der Waffe über der Schulter</i>	
<i>Rückwärtsverschiebung mit der Waffe hinter dem Körper</i>	
.....	68
WEITERE STARTPOSITIONEN.....	69
<i>Start mit dem Rücken zur Scheibe</i>	69
<i>Drehen auf die schwache Seite</i>	69
<i>Drehen auf die starke Seite</i>	69
<i>Waffe ziehen und Laden</i>	69
ZIEL AKQUISITION.....	70
<i>Direkte Zielakquisition</i>	70
<i>Indirekte Zielakquisition</i>	71
5. SPEZIELLE SCHIESSTECHNIKEN	72
FOCUS.....	72
<i>Manuelles auslösen einer Funktion</i>	73
<i>Öffnen eines Fensters oder Türe</i>	73
<i>Das Schiessen durch Fenster</i>	74
<i>Stahlziele</i>	74
<i>Bewegliche Ziele (Schwinger, Laufscheiben)</i>	75
<i>Barrikaden</i>	76
6. STÖRUNGSBEHEBUNG	77
ALLGEMEINES ÜBER STÖRUNGEN.....	77



Wettkampf und Trainingswaffe? NEIN	77
Ursache für Störungen.....	77
Prävention um Störungen zu verhindern.....	78
ARTEN VON STÖRUNGEN	78
Zufuhrstörungen.....	79
Ausziehstörungen.....	79
Zündstörungen.....	79
Waffenbruch.....	79
STÖRUNGSBEHEBUNG	79
Einfache Störungsbehebung.....	80
Erweiterte Störungsbehebung.....	80
7. STRATEGIE & TAKTIK.....	81
STRATEGIE	81
Das magische Dreieck.....	81
Die richtige Priorisierung.....	82
Kontinuität.....	82
RITUALE	83
TAKTIK.....	83
Die Verknüpfung der einzelnen Techniken.....	83
Risiko, Raum und Zeit.....	83
Risiko.....	84
Raum.....	84
Zeit.....	84
Das Briefing.....	85
Stufe 1 – Der Top down approach.....	85
Stufe 2 – bottom up approach.....	85
Bewertungskriterien für einen Stage.....	85
8. TRAINING UND METHODIK.....	89
ERKENNTNISSE.....	89
ZIELSETZUNGEN DES TRAININGS.....	89
Zielsetzungen.....	90
Analyse.....	90
Konsequenzen.....	91
TROCKENTRAINING	91
Durchführen des Trockentrainings.....	91
Technisches Trockentraining.....	91
Gun Kata.....	92
SCHARFES TRAINING	93
Standard Übungen.....	94
Dynamische Übungen.....	94
Waffenbeherrschung.....	95
10 WOCHEN INTENSIV TRAINING	96
QUICK SCORING.....	99
ERFAHRUNG UND ROUTINE.....	99
DIE RICHTIGE EINSTELLUNG.....	100
KONZENTRATION.....	100
DEBRIEFING.....	101
9. AUSRÜSTUNG	102
DIVISION.....	102
Open.....	102
Standard.....	103
Modified.....	103
Production.....	103
Revolver.....	103
AUSRÜSTUNG.....	104
Waffe und Magazine	104
Holster, Gurt und Magazintaschen.....	104
Gehör- und Augenschutz.....	105
Schiesstasche.....	105
Munition.....	105
Kleidung.....	106
Weiteres.....	106
MATERIALPFLEGE.....	106



1. DVC

Viele IPSC Schützen betreiben das IPSC (IPSC = International Practical Shooting Confederation) Schiessen über lange Zeit. Es gibt nur wenige Schützen, die einmal mit IPSC begonnen haben und dann endgültig aufhören. Wenn sie aus der Wettkampfszene ausscheiden, betreiben viele IPSC Schützen ihr Hobby im Verein weiter.

Wie alle Schiesssportarten ist leider auch das IPSC Schiessen in der Schweiz und in anderen europäischen Länder politisch nicht sehr populär. Ich hoffe dieses Buch zeigt auch „outsidern“ auf, dass es sich bei den IPSC Schützen nicht um Cowboys oder Verrückte handelt. Vielmehr hat IPSC mit Disziplin, Sicherheit, Konzentration, Kollegialität, und dem trainieren verschiedener Fertigkeiten zu tun. Und genau wie bei jeder anderen Sportart, wollen sich die Sportler messen. In ihren eigenen Leistungen wie auch im Vergleich mit anderen Sportlern. Aber um was geht es im IPSC Schiessen überhaupt?

Ziel ist es, eine bestimmte Anzahl Ziele an unterschiedlichen Standorten, in der schnellstmöglichen Zeit zu beschiessen und die bestmöglichen Treffer zu erreichen. Beim IPSC werden in der Auswertung die Treffer durch die Zeit dividiert. Um ein möglichst hohes Resultat zu erhalten, sollten also die Treffer möglichst hoch und die Zeit möglichst tief sein. Da sich die Übungen jedes Mal anders präsentieren, kann aber nicht einfach ein Ablauf trainiert werden.

So unterschiedliche Aufgabenstellungen fordern spezifische Fähigkeiten, um in jeder Situation das richtige know how aus dem Kästchen ziehen zu können. Sämtliche benötigten Fähigkeiten können beim IPSC drei Elementen zugeteilt werden:



Diligenta = Präzision, Genauigkeit

Vis = Leistung, Kraft

Celeritas = Geschwindigkeit

Wenn sie die drei Anfangsbuchstaben der lateinischen Worte nehmen, erhalten sie das Kürzel *DVC*. Dieses Kürzel ist auf den Logos verschiedener Vereine oder Verbände weltweit anzutreffen. sie werden es vielleicht auch in einem Brief oder Mail als Grussformel von einem Schützenkollegen erhalten. Es fasst die Fähigkeiten zusammen, die sie benötigen, um die Anforderungen eines IPSC Parcours zu meistern. Somit...

DVC

DVC oder die Summe der einzelnen Elemente

Erfolgreiches Dynamisches Schiessen basiert auf den Grundsätzen des minimieren von Risiken und des managen von Zeit und Raum. Um dies erfolgreich umzusetzen, müssen bestimmte Fertigkeiten so weit trainiert werden, dass sie wie von selbst von sich gehen, wie z.B. das Autofahren. Die benötigten Fertigkeiten können in drei Gruppen geclustert werden.

Diligenta = Präzision, Genauigkeit

Die Präzision bezieht sich nicht nur auf die Treffergenauigkeit. Beim dynamischen Schiessen ist die Wahl der Strategie, die taktische Planung und die genaue Umsetzung entscheidend, um Wettkämpfe erfolgreich absolvieren zu können. Aber auch präzises Arbeiten in der Vorbereitung, im Training, bei der Materialpflege und natürlich in der sicheren, präzisen Waffenhandhabung sind Faktoren, die nur in der Summe zum Erfolg führen.

Vis = Leistung, Kraft

Disziplin, Konzentration, Kondition und mentale Stärke sind der Schlüssel zum Erfolg. Wie bei jeder Sportart können Erfolg und Kontinuität der Ergebnisse nur durch stetes Training und die richtige Einstellung erreicht werden. Da beim dynamischen Schiessen aus verschiedenen Positionen, aus der Bewegung und auch nach der Verschiebung von kurzen Distanzen geschossen wird, sind die körperliche Fitness und Kraft Elemente die unverzichtbar sind.



Celeritas = Geschwindigkeit

Geschwindigkeit ist ebenso wichtig wie kontrollierte Treffer und ein gut geplanter Ablauf eines Stages. In der Wertung des dynamischen Schiessens werden die Treffer durch die benötigte Zeit dividiert. Dies ergibt den Matchfaktor. Geschwindigkeit ist somit ein Element, das sich direkt auf das Ergebnis auswirkt. Der ganze Ablauf eines Stages besteht aus einzelnen Prozessschritten. Die Herausforderung liegt darin, diese Prozesse im schnellstmöglichen Tempo und ohne Verlust an Präzision zu absolvieren.

Die erfolgreiche Summierung dieser drei Elemente entscheidet, über Erfolg oder Misserfolg im IPSC Schiessen. Das dynamische Schiessen vereint viele Elemente aus verschiedenen Sportarten. Die Grundlagen des Schiessens und Treffens sind die Fundamentals für das dynamische Schiessen. Wenn die Grundzüge des Präzisionsschiessens nicht vorhanden sind, kann auch im dynamischen Schiessen kein Erfolg erwartet werden.

Aber zusätzlich sind noch weitere Bausteine wichtig. Ein IPSC Wettkampf dauert mehrere Stages (Parcours). Diese sind vergleichbar mit einem Golfplatz der über mehrere Löcher gespielt wird. Die Strategie muss für den ganzen Wettkampf definiert und auch diszipliniert umgesetzt werden. Für den einzelnen Stage ist eine Taktik festzulegen, die den eigenen Fähigkeiten und dem eigenen Niveau entspricht. Es wird pro Stage nur für eine kurze Zeitspanne eine 100%ige Konzentration benötigt. Aber diese muss mehrmals täglich aufgebaut werden und das setzt einiges an mentaler Stärke voraus um sich nicht ablenken zu lassen.

Um dies zu tun, ist eine aufwendige Vorbereitung Voraussetzung. Bei anderen Sportarten, wie z.B. Karate finden sich die Gemeinsamkeiten mit dem IPSC Schiessen in der Trainingsmethodik. Jede Bewegung muss eintrainiert werden. sie muss sich im Muskelgedächtnis verankern. Kata (Schattenboxen mit fix definierten Abläufen) ähneln sehr dem Trockentraining im IPSC. Ebenso die mentale Vorbereitung auf einen Wettkampf ist derer eines IPSC Schützen sehr ähnlich.

sie werden in den kommenden Kapiteln sehr viel über die Technik des IPSC Schiessens erfahren. Ich will es jedoch nicht auslassen, in einem separaten Kapitel ein paar meiner Gedanken über meine IPSC Philosophie und Trainingsmethoden zu schreiben. Denn IPSC Schiessen ist nicht nur das Abarbeiten einzelner Prozessschritte, sondern vor allem die harmonische „Steuerung“ dieser Prozesse. Erst wenn die Techniken harmonisch in Fleisch und Blut übergehen, erst dann beginnt das IPSC Schiessen.

Schiesstechniken wurden bereits vor Jahrhunderten entwickelt. Nachfolgend finden sie eine kurze Zusammenfassung über die Geschichte des IPSC Schiessens.

Geschichte des IPSC Schiessen

Die Geschichte des IPSC Schiessen führt ins 19. Jahrhundert zurück. Durch die Erfindungen von Samuel Colt hat die Faustfeuerwaffe erstmals militärisch eine strategische Bedeutung erfahren. Kavalleristen konnten mit den schweren Colt Walker präzisiere und schnellere Feuerkraft in das Gefecht bringen als mit den damaligen Musketen. Alleine die 5 bis 6 Schüsse pro Trommelladung entsprachen einer Feuerkraft eines Infanteristen in 2 Minuten.



Als zusätzlich hülsenbasierte Munition die Vorderlader ersetzte hat sich zuerst bei britischen Einheiten das taktische Verhalten verändert. Die Kavallerie war auch der erste militärische Verband der Feuer und Bewegung mit Faustfeuerwaffen kombinierte.

Um ca. 1885 wurden die ersten Double Action Revolver eingeführt. Diese ermöglichten schnellere, vor allem aber präzisere Schussfolgen. Auch die US Army führte diese Revolver um 1905 ein. Beim Mexiko Krieg zeigte sich aber auch, dass das eingeführte Kaliber 38S&W viel weniger Mannstopwirkung erbrachte als die alten 44er Vorderlader oder 45er Long Colt. Aufgrund dieser Erfahrung verlangten die Streitkräfte wieder die bewährte .45 Patrone .

In der Zwischenzeit wurden verschiedene Pistolen, wie die Luger 08 oder die Mauser 96 entwickelt. Die Amerikaner erkannten die taktischen Vorteile der Pistole, wie das schnellere Nachladen oder die Möglichkeit für schnellere Schussfolgen. Zu dieser Zeit waren jedoch keine .45er Pistolen erhältlich.



Erst John Browning konnte die Anforderungen der Streitkräfte erfüllen. Nach einem relativ kurzen Evaluationsverfahren entschieden sich die Streitkräfte zur Einführung



der, von John Browning entwickelten, Colt M1911 Pistole



in .45 ACP. Diese ist bis in diese Tagen in weiten Teilen der amerikanischen Behörden und Sicherheitskräfte im Einsatz und dient heute noch als Basis für die meisten IPSC Sportwaffen.

Speziell Sondereinheiten von Militär und Polizei in vielen Teilen der Welt setzen wieder auf die klassische 45er. Dies erklärt auch, weshalb renommierte Firmen wie SIG SAUER, die durch moderne Waffenarchitektur berühmt wurden plötzlich 1911er Modelle anbieten.

Nach dem ersten Weltkrieg wurden 1919 erstmals Polizeischiessetechniken und eine standardisierte Schiessausbildung eingeführt. Diese sind am ehesten mit der Stellung des heutigen Präzisionsschiessens zu vergleichen. Durch die Prohibition und des Kansas City Massakers von 1933 wurde erkannt, dass erhebliche Mängel in der Schiessausbildung von Polizisten bestand. Durch die Gründung des FBI wurde die Ausbildung aus anderen Sichtpunkten und Aspekten aufgebaut. Diese neue Organisation legte mit ihrer Ausbildung die ersten Grundsteine des Combatschiessens.



1955 gründeten Jeff Cooper und Sheriff Weaver, beide Polizisten, einen Verein. Dieser Verein bestand nur aus Polizisten und diese übten auf freiwilliger Basis den Umgang mit der Waffe in Form des Combat Schiessens. Aus dieser Zeit stammen viele Grundelemente wie die Haltung der Waffe oder Techniken wie der „Weaver Stance“ die auch heute noch, in modifizierter Form, angewendet werden.

1961 brachte Raimond Sasia neue Schiesstechniken in die Ausbildungsstätten des FBI. Diese Techniken revolutionierten das Schiessen, da plötzlich unbekannte Elemente wie das schiessen mit der schwachen Hand oder das Schiessen bei Nacht intensiver entwickelt wurden. Parallel zu dieser Zeit entwickelt sich aber auch das dynamische Schiessen auf privater Ebene.

1976 wurde durch Jeff Cooper der IPSC Verband gegründet. Das Ziel dieses Verbandes war die Regeln der wachsenden Gemeinde an Combatschützen zu standardisieren und gemeinsam Wettkämpfe zu organisieren. Im gleichen Jahr wurde auch der Schweizerische Verband für IPSC Schiessen gegründet. Dies übrigens als einer der ersten Verbände weltweit! *Die Schweiz organisierte die erste Weltmeisterschaft 1977 in Glattbrugg bei Bülach.* 1980 erfolgte die Aufnahme des Schweizerischen Verbandes in den IPSC Dachverband. 1981 erfolgte der Anschluss an den SSV (Schweizerischer Sportschützen Verband).



Heute gibt es in der Schweiz ca. 65 Vereine mit rund 2500 aktiven Schützen in allen Divisionen. Jährlich finden ca. 15-20 Wettkämpfe in der Schweiz und etliche internationale Wettkämpfe weltweit statt.

Das Niveau im Umgang mit Schusswaffen hat sich stetig weiterentwickelt und Jeff Cooper meinte einmal in den 90er „er hätte nie geglaubt, dass man mit einer 1911er so schnell und präzise schießen könne wie dies heute der Fall sei“.

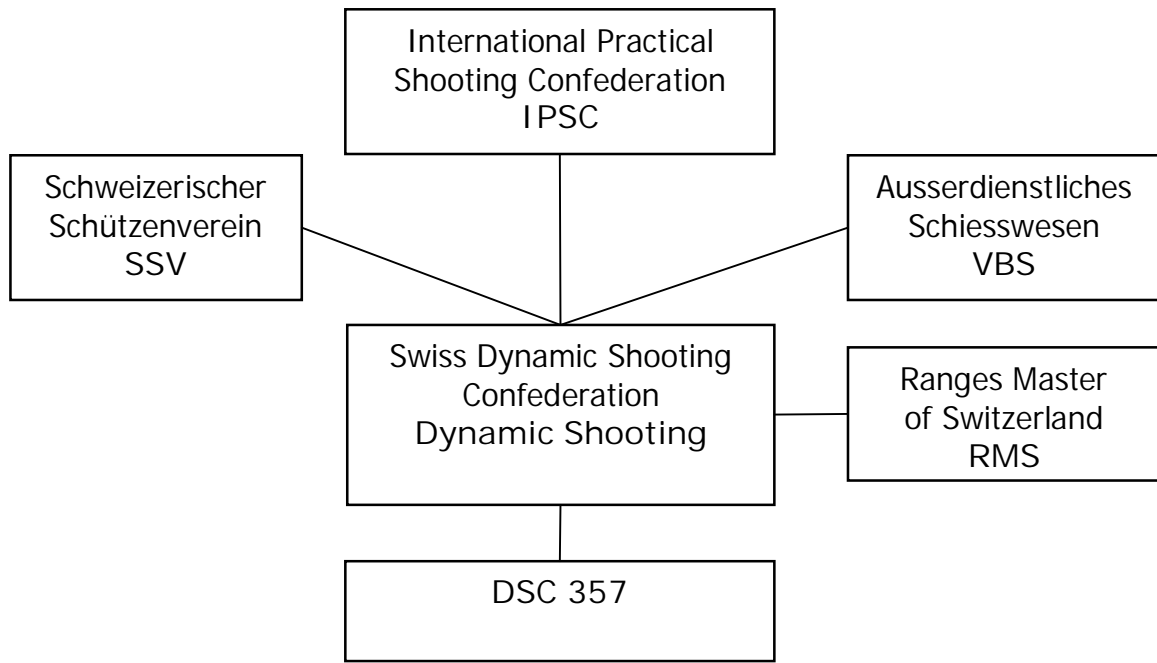
Diese Entwicklung wurde von Herr Cooper eingeleitet und die Techniken wurden laufend verfeinert.

Wenn sie die folgenden Kapitel lesen, werden sie sich auf dem aktuellsten Stand der Schiesstechniken von 2005 finden. Es ist jedoch wie mit der Mode. Wenn sie dieses Buch in 10 oder 15 Jahren zur Hand nehmen werden ist wahrscheinlich bereits in einigen Bereichen wieder „old fashioned“.



Organisation des Verbandes

Jeder IPSC Verein muss dem Schweizerischen Dachverband angeschlossen sein. Dieser ist wiederum dem Weltverband angegliedert. Ebenso ist der Schweizerische IPSC



Verband dem SSV angegliedert sowie dem VBS für ausserdienstliches Schiessen unterstellt. Die Mitglieder eines IPSC Vereins sind über den Verband versichert. (Die private Haftpflichtversicherung ist dennoch Pflicht für jeden Schützen!) Jedes anerkannte IPSC Mitglied erhält einen Verbandsausweis, welcher bei Wettkämpfen vorgezeigt werden muss. Dem Verband nicht gemeldete Schützen sind nicht berechtigt an IPSC Wettkämpfen teilzunehmen.

Vierteljährlich erhalten alle Mitglieder in der Schweiz auch die Verbandszeitschrift COMSTOCK, wo über Neuigkeiten, Wettkämpfe, IPSC Entschlüsse, Gesetzesänderungen, Nationalmannschaft u.s.w. berichtet wird.

Reglemente

Alle Bestimmungen über Sicherheitsrichtlinien, Ausrüstung, Organisation von Wettkämpfen, Zielen, usw. sind in den Reglementen des Verbandes geregelt. Diese sowie weitere Informationen können unter: www.ipsc.ch, www.ipsc.org bezogen werden.

Die, durch den IPSC Verband festgelegten, weltweit gültigen Vorschriften und Regeln gewähren allen Schützen, dass sie überall auf der Welt Wettkämpfe besuchen können, und die Regeln überall gleich gehandhabt werden.

Wertung

Die Wertung im IPSC Schiessen ist recht komplex. Die Details sind in den IPSC Reglementen beschrieben. Wichtig zu wissen ist, dass verschiedene Faktoren in die Gesamtwertung einbezogen. Die Zeit, die Treffer und Strafpunkte sowie der Powerfaktor.

Zeit

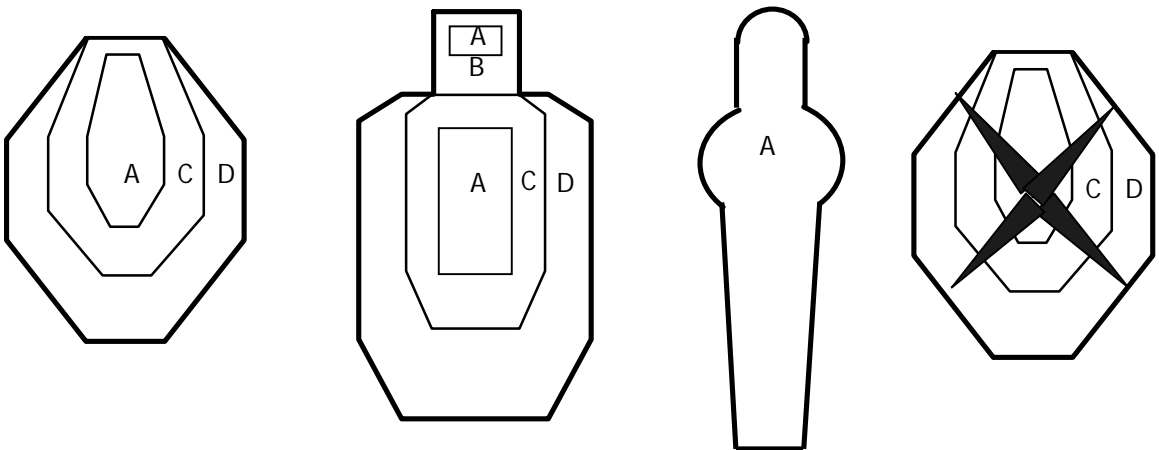
Die Zeit wird vom Startsignal bis zum letzten Schuss gemessen. Für diese Messung gibt es spezielle Zeitmesser (Timer), welche auf den Schussknall reagieren. Die Punkte werden am Schluss durch die Zeit dividiert.



Wenn das IPSC Schiessen als Prozess betrachtet wird, benötigt jeder einzelne Schritt seine Zeit. Jetzt gibt es Prozessschritte bei deren die Zeiten ohne Qualitätsverlust reduziert werden können. Bei anderen hat aber ein Zeitreduktion einen sofortigen Einfluss auf die Trefferqualität. Hier muss das richtige Verhältnis gefunden werden, denn Null Punkte dividiert durch eine schnellere Zeit ergibt immer noch Null Punkte!

Treffer

Die Trefferpunkte werden anhand der Bezeichnung A B C D aufgenommen. Diese werden erst in der Auswertung in Punkte umgerechnet. Der Einschlag des Geschosses in der betreffenden Zone ergibt den zugewiesenen Wert. Strafpunkte wie Miss (Fehlen eines Schusses auf der Scheibe) oder Ablauffehler (Nicht einhalten einer Vorgabe) werden abgezogen. Auch das beschiessen eines Penaltytargets (Strafziel) wird mit einem Abzug bestraft. Powerfaktor



Trefferwertung

	A	B	C	D
Major =	5	4	4	2
Minor =	5	3	3	1

Fehlerwertung

Miss	- 10
Porcedure	- 10
Penalty Target	- 10

In der Wertung des IPSC Schiessen gibt es zwei gewertete Munitionsfaktoren. Minor und Major. Diese Definieren sich, je nach Division, im Geschossdurchmesser und der Geschossenergie und sie haben einen direkten Einfluss auf die Punktwertung.

$$\text{Powerfaktor} = \frac{V_0 \text{ (in feets per sec.)} \times w \text{ (in grains)}}{1000}$$

Die Geschwindigkeit des Geschosses (in Fuss pro Sekunde) multipliziert mit dem Geschossgewicht (in grains) dividiert durch 1000 ergibt den Powerfaktor.



Dieser Faktor muss bei Open Waffen mindestens 160 betragen und bei Standard, Modified und Revolver mindestens 170 um Major gewertet zu werden. Liegt dieser Faktor bei der Messung tiefer, wird der Schütze Minor gewertet. Der Mindestfaktor muss 125 betragen. Liegt der Faktor darunter, wird der Schütze nicht gewertet. Die Division Production wird immer Minor gewertet. Das Mindestkaliber bei allen Divisionen ist 9mm Parabellum oder .38 Special bei Revolvern.

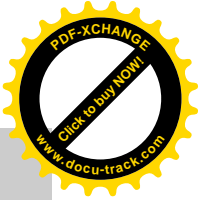
Der Power Faktor hat einen direkten Einfluss auf die Wertung –siehe Trefferwertung. Hier ist noch der einzige Bezugspunkt zum Verteidigungsschiessen zu finden. Die Idee dahinter liegt in der Kaliberwirkung. Je grösser, schwerer und schneller das Geschoss, desto grösser die Wirkung im Ziel, aber desto langsamer kann geschossen werden.

Gesamtwertung

Unter Einbezug aller Faktoren wird jeder Schütze bei jedem Stage einzeln ausgewertet. In der Wertung werden die totalisierten Trefferpunkte durch die Zeit dividiert. Dies ergibt den Stagefaktor (Stageergebnis). Der Erste Schütze (100%) des Stages erhält nun die vollen, möglichen Stagepunkte. Die nachfolgenden Schützen erhalten dann prozentual abgerechnet ihre Punkte im Verhältnis zum Ersten. An einem Wettkampf werden nun die einzelnen Stageresultate addiert und so der Gesamtsieger erkürt.

Um die Auswertung zu vereinfachen und weltweit gleich zu handhaben gibt es eine einheitliche Software (WINMSS), welche für die Auswertung von IPSC Wettkämpfen benutzt wird. Diese kann unter bereits erwähnten Internetseiten kostenlos heruntergeladen werden.





2. Safety first - Sicherheitsregeln

Die Sicherheit hat absolute Priorität im Umgang mit Schusswaffen. Schusswaffen sind keine Spielzeuge. Die grösste Gefahr liegt in der Routine. Je mehr Kontakt man mit Schusswaffen hat, desto grösser wird die Gefahr, dass man nachlässig wird. Unfälle passieren meistens mit Schusswaffen „die nicht geladen waren“.

Beim IPSC Schiessen erleben sie den Umgang mit Schusswaffen als intensivste Form aller Schiesssportarten. Darum wird hier das grösste Gewicht auf die Einhaltung aller Sicherheits- und gesetzlichen Vorschriften gelegt. Ein Verstoss gegen die Sicherheitsvorschriften wird sofort geahndet.

Um Schusswaffenunfälle zu verhindern gibt es Sicherheitsbestimmungen die den sicheren Umgang mit Schusswaffen gewährleisten. Diese Sicherheitsbestimmungen haben alle einen bestimmten Zweck. Falls eine Sicherheitsregel verletzt wird, kann immer noch nichts passieren, da die anderen unabhängig von dieser die Sicherheit gewährleisten. Erst wenn mehrere Bestimmungen zusammen verletzt werden, besteht die Gefahr, dass sich etwas ungewolltes zutragen könnte. Somit wirken die Sicherheitsbestimmungen als doppelte Absicherung gegen ungewollte Ereignisse.

Bei jedem Schiessen muss zwingend ein ausgebildeter Security officer oder ein Range officer anwesend sein um den Schiessbetrieb zu beaufsichtigen.

Anmerkung

Setzen sie sich intensiv mit den Sicherheitsregeln auseinander und prägen sie sich diese ein. Machen sie auch Schützenkollegen auf Verstösse aufmerksam. Nur so können auch weiterhin Schiessunfälle vermieden werden.

Dank dieser Vorschriften und Regeln ist es im IPSC Schiessen in der Schweiz zu keinen erwähnenswerten Unfällen gekommen. Wenn sich Schützen in der Vergangenheit verletzt haben, handelte es sich meist um Muskelzerrungen oder Verstauchungen. Darum ist wichtig, sich vor jedem Training oder Wettkampf einzuwärmen und Dehnübungen zu machen, um auch diese Verletzungsquelle zu minimieren.



Die folgenden 4 Sicherheitsregeln im Umgang mit Schusswaffen sind essentiell für ihre Sicherheit und die ihres Umfeldes:

Die wichtigsten 4 Sicherheitsregeln

Eine Waffe ist immer als geladen zu betrachten

Jede Waffe die man in die Hände nimmt soll zuerst entladen werden. Und auch danach soll sie wie geladen behandelt werden.

Die Waffe wird nie auf etwas gerichtet das man nicht treffen will

Die Mündung hat immer auf den Zielhang oder in eine sichere Richtung zu zeigen. sie darf nie in eine unsichere Richtung oder auf den eigenen Körper zeigen.

Solange das Visier nicht auf das Ziel zeigt ist der Zeigefinger gestreckt

Der Zeigefinger liegt bei sämtlichen Manipulationen, ausser bei der Zielakquisition und der Schussabgabe, immer ausserhalb des Abzugsbügels.

Sich seines Zieles sicher sein

Das Ziel muss, bevor es beschossen wird, in jedem Fall eindeutig identifiziert werden.



Weitere Sicherheitsbestimmungen:

Es gelten alle einschlägigen Gesetze sowie die Verordnungen des jeweiligen Landes und deren zuständigen Behörden

Jeder Wettkämpfer ist persönlich verantwortlich für sein Verhalten, seine Waffen und die verwendete Munition

Die Aufsicht über den Schiessbetrieb hat ein vom Verband autorisierter Schützenmeister (Security Officer).

Die Aufsicht auf jedem Parcours bei Wettkämpfen der Kategorien Level I & II hat mindestens ein Security Officer (SO). Für die Kategorien Level III bis V sind Funktionäre gemäss IPSC Reglement erforderlich.

Eine Waffe in der Hand eines Wettkämpfers darf nie in eine Richtung zeigen, welche bei einer unbeabsichtigten Schussabgabe zur Gefährdung von Funktionären, Zuschauern oder der weiteren Umgebung (Überschiessen des Kugelfanges) führen könnte.

Eine geholsterte Waffe darf bei stehendem Schützen nicht ausserhalb eines Kreises vom Radius 1 Meter um dessen Fusspunkt gegen den Boden zeigen.

Das Holster muss die Waffe so festhalten, dass diese unter keinen Umständen unbeabsichtigt herausfallen kann.

Auf der Feuerlinie darf die Waffe nur auf Anordnung des SO oder des Parcoursleiters (Range Master) geladen werden. Geladen ist die Waffe entweder gesichert oder entspannt.

Ausserhalb der Feuerzone ist jede Waffe immer ungeladen im Holster (Pistolen ohne Magazin) zu tragen.

Das Manipulieren mit Waffen ausserhalb der Feuerzone ist verboten. Es darf nur in der klar definierten Sicherheits- oder Fummelzone ohne Munition manipuliert werden.

Das Tragen einer Schutzbrille und eines Gehörschutzes für den Schützen, sowie für alle in der Nähe befindlichen Personen sind obligatorisch.

Der Umgang mit Waffe & Munition

Ergänzend zu den Sicherheits-Grundregeln finden weitere Bestimmungen Anwendung, welche die Sicherheit betreffen. Diese Regeln sind nicht abschliessend:

- *Die Security Zone (Sicherheits- oder Fummelzone)*
- *Das Auspacken der Waffe*
- *Die Waffe überprüfen*
- *Verschieben auf dem Gelände und tragen der Waffe hinter der Feuerlinie*
- *Tragen und benutzen der Waffe auf der Feuerlinie*
- *Abzugsfinger*
- *Mündungsrichtung*
- *Verschiebungen auf dem Parcours*
- *Laden und abfüllen von Magazinen*
- *Zuschauer*
- *Augen- und Gehörschutz*
- *Waffen- Sicherheitskontrolle*

Die Security Zone (Fummel Zone)

sie dient dem erstmaligen Holstern der Waffe, wenn sie auf dem Schiessgelände eintreffen und zum versorgen der Waffe, bevor sie dieses wieder verlassen. Es ist der einzige Ort, wo die Waffe ohne Aufsicht eines Security officers in die Hand genommen werden darf.



In der Security Zone darf trocken gezogen, gezielt und abgedrückt werden. Auch wenn man *seine Waffe jemanden zeigen will, so darf man dies nur in der Security Zone*. Es gibt eine sichere Richtung, die angegeben werden muss. Der Lauf der Waffe darf zu keinem Zeitpunkt in eine andere Richtung als diese gehalten werden. Ein Verstoss gegen diese Vorschriften führt bei Wettkämpfen zur sofortigen Disqualifikation und bei IPSC Vereinen zu Verwarnungen oder Ausschluss.

Es ist strengstens verboten, innerhalb der Security Zone mit Munition zu hantieren.

Anmerkung

Sollten sie nicht sicher sein wo sie mit Waffe oder Munition manipulieren können, dann fragen sie einen Range Officer oder Schützenmeister.

Das Auspacken der Waffe

Die Waffe wird immer eingepackt auf den Schiessplatz gebracht. Um die Waffe zu holstern, geht man in die Security Zone, packt die Waffe aus, kontrolliert ob sie entladen ist und holstert sie.

Die Waffe überprüfen

sie haben jederzeit das Recht ihre Waffen zu überprüfen, auch dann, wenn der Hammer entspannt und kein Magazin eingesetzt ist. Wenn sie ihre Waffe überprüfen wollen, muss dies in der unten beschriebenen Art und Weise erfolgen. Entweder in der Security Zone oder unter Aufsicht eines Security Officers.



- a. Waffe in sichere Richtung halten und überprüfen, ob der Magazinschacht leer ist
- b. Schlitten zurückziehen oder bei Revolver Trommel ausschwenken
- c. Patronenlager oder Kammern überprüfen
- d. Schlitten loslassen oder Trommel einschwenken
- e. Hammer mittels Abzug entspannen während Waffe in sichere Richtung zeigt
- f. Waffe Holstern

Nur dieses Vorgehen ist sicher, da die Waffe, ist sie einmal geholstert, nicht mehr behändigt werden darf bis man auf der Feuerlinie steht. Wird die Waffe auf der Feuerlinie aus dem Holster genommen, zeigt sie wieder in eine sichere Richtung.

Tragen der Waffe auf der Feuerlinie

Auf der Feuerlinie wartet man auf das Kommando des Security Officers. Ohne die Führung desselben finden auf der Feuerlinie keine Manipulationen an der Waffe statt. Nach dem laden und holstern wird die Pistole fortan mit einer Patrone im Lauf, eingesetzten Magazin und eingerasterter Sicherung getragen. Revolver mit geladenen Kammern und abgeschlagenen Hammer. Die Double Action Pistole ist geholstert, eine Patrone im Lauf, Magazin eingesetzt und Hammer entspannt. Nachdem die Waffe nach dem Laden wieder geholstert wurde, darf sie nicht mehr aus dem Holster genommen werden, ausser dies wird vom SO ausdrücklich befohlen oder das Startsignal ist erfolgt.

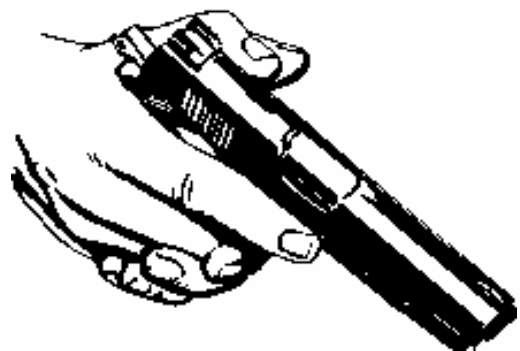
Das wichtigste ist aber stets, dass wenn die Waffe geschossen wird, man sich verschiebt oder manipuliert wird, der Lauf immer Richtung Kugelfang zeigt. Dies gilt selbstverständlich auch, wenn man auf den SO wartet oder man die Waffe zur Inspektion vorzeigt.

Die Waffe einpacken

Wenn man den Schiessplatz verlassen will und die Waffe vorher durch einen zuständigen SO als entladen inspiziert worden ist, trägt man sie vorschriftsgemäss nur noch entladen und geholstert auf dem Schiessgelände. Zum einpacken der Waffe begibt man sich in die Sicherheitszone, wo man die Waffe entholstert und sie in ein entsprechendes Behältnis verpackt.

Der gestreckte Abzugsfinger

Der gestreckte Abzugsfinger ist das wichtigste Sicherheitselement. Der Finger ist immer ausserhalb des Abzugbügels und weg vom Abzug zu halten. Der idealste Ablageort für den Abzugsfinger ist der Rahmen oberhalb des Abzugs. Nur wenn ein Ziel akquiriert wird und die Waffe bereits auf dieses zeigt, erst dann gleitet der Zeigefinger in den Abzug. Ansonsten ist der Zeigefinger bei ausnahmslos allen Manipulationen oder Verschiebungen gestreckt.



Anmerkung

Wenn der Mensch erschrickt oder stürzt, ziehen sich seine Muskeln automatisch zusammen. Wenn der Zeigfinger zu diesem Zeitpunkt am Abzug ist, zieht dieser sich zusammen und löst ungewollt einen Schuss aus. Wenn sich aber der Abzugsfinger gestreckt über dem Abzug befindet, kann es so nicht zu einer ungewollten Schussangabe kommen.

Die Laufrichtung

Die Waffe muss immer fest in der Hand gehalten werden und Richtung Kugelfang zeigen. Der Schütze ist verantwortlich, dass die Waffe immer in eine sichere Richtung



zeigt. Es ist höchst unsicher die Waffe nicht richtig zu halten oder sie sogar mit hängenden Armen auf die Füße zeigen zu lassen. Während allen Manipulationen und Verschiebungen zeigt die Mündung immer Richtung Kugelfang oder Ziel. Die Sicherheitswinkel sind markiert oder werden vom zuständigen RO bekannt gegeben.

Anmerkung

Achten sie immer darauf, dass sie die Waffe immer in Ihrem Blickfeld haben. Nur so haben sie Gewähr, dass Ihre Waffe in eine sichere Richtung zeigt.

Magazine abfüllen

Während eine Waffe hinter der Feuerlinie nicht mehr berührt werden darf, dürfen Magazine und Speedloader abgefüllt und in den Taschen versorgt werden. Selbstverständlich dürfen die Magazine hinter der Feuerlinie nicht in die Waffe eingesetzt werden. Wie bereits erwähnt darf an der Sicherheitszone nicht mit Munition manipuliert werden.



Zuschauer

Wenn ein oder mehrer Schützen auf der Feuerlinie stehen, müssen andere Schützen oder Zuschauer mindestens fünf Meter hinter dem Security Officer oder ausserhalb der markierten Stage Zone stehen.

Augen und Gehörschutz

Schützen sie Ihr Gehör und Ihre Augen. Im Gegensatz zu anderen Schiesssportarten ist das tragen eines Gehör- und Augenschutzes obligatorisch. Dies gilt ebenso für Zuschauer.

Überprüfen der Waffensicherung

Selbstverständlich werden Funktions- und Waffenkontrollen nur bei entladenen Waffen durchgeführt

Pistolen

- a. Bei eingerasteter Sicherung darf der gespannte Hammer bei festem ziehen des Abzugs nicht auslösen
- b. Der Hammer darf nicht auslösen, wenn nach ziehen des Abzugs bei eingerasteter Sicherung diese bei wieder losgelassenen Abzug gelöst wird
- c. Die Fangraste muss funktionieren
- d. Der Zündunterbrecher muss funktionieren. Öffnen sie den Schlitten um etwa 2 cm und ziehen sie den Abzug durch. Der Hammer darf nicht auslösen
- e. Abzugsverbreiterungen dürfen den Abzugsbügel seitlich nicht überragen.

Revolver

- a. Funktionierende Hammer Sicherung. Dies wird durch spannen des Hammers, durchziehen des Abzugs und langsames Absenken des Hammers festgestellt, wobei der Zündstift nicht durch das Zündloch hinausragen darf.
- b. Das Timing (Übereinstimmung Trommelbohrung mit Laufflucht und Hammerauslösung) muss stimmen. Der Trommelstop muss auch bei schnellem Durchziehen des Abzuges einrasten.
- c. Die Trommel sollte nicht mehr als 1/10 mm Spiel nach vorne und hinten haben.



Die Einhaltung der Sicherheitsregeln und der definierten Zonen wo sie mit Waffe oder Munition manipulieren dürfen, ist essentiell für die Sicherheit aller Anwesenden. Verstösse gegen die Sicherheitsregeln werden mit strengsten Massnahmen geahndet. Verstösse und deren Folgen sind im IPSC Reglement festgehalten.

Anmerkung

Der Range Master stellt die höchste Gewalt dar. Seinen Anweisungen sind in jedem Falle Folge zu leisten. Haben sie Fragen zur Sicherheit oder sind sie unsicher wo sie Manipulieren können, dann fragen sie im Zweifelsfalle immer den nächsten Range Master..

Befehle und Kommandos

Beim IPSC Schiessen ist jede Tätigkeit und jedes Kommando reglementiert. Die aktuellen Reglemente finden sie im Internet unter www.ipsc.org.

Um einen kontrollierten Ablauf zu gewährleisten, müssen die vorgeschriebenen Kommandos eingehalten werden. Die Manipulationen an der Waffen sind klar definiert und mit den Kommandos abgestimmt. Ein Stage oder ein Training läuft immer nach dem folgenden Muster ab.

Briefing

Beim Briefing erklärt der RO den Ablauf des Stages. Die **Mindestschusszahl, die Punktezahl, Rahmenbedingungen sowie besondere Sicherheitsbestimmungen** werden hier erklärt. Die Schützen der Squad (Gruppe der eingeteilten Schützen) haben anschliessend Zeit, sich den Ablauf einzuprägen und sich die Taktik zurecht zu legen.

Startkommando

„Der Schütze kann laden und bereit machen“

„Ist der Schütze bereit?“

„Fertig?“

„Beep“

Das Startkommando läuft immer gleich. Der Schütze geht auf die Startposition. Dann gibt ihm der RO das Kommando: „**Wenn der Schütze keine Fragen mehr hat, kann er laden und bereit machen**“. Auf dieses Kommando hin darf der Schütze seine Waffe ziehen und laden. Sobald er die Waffe wieder geholt oder in die Startposition gebracht hat, darf er an die Waffe bis zum Startsignal nicht mehr berühren. Dann fragt der RO „**Ist der Schütze bereit?**“ Der Schütze braucht hier keine Antwort zu geben, ausser wenn er nicht bereit ist. Dann kommt der Hinweis des RO „**Fertig**“. Nach diesem Fertig folgt innerhalb von 1 bis 3 Sekunden der „**Beep**“ des Timers. Ab diesem Zeitpunkt läuft die Zeit und der Schütze kann seine Waffe ziehen und den Stageschiessen

Abbruch

„Halt“ oder „Entladen und

Bei „**Halt**“ oder einem Pfiff muss sofort gestopt werden. Der SO oder RO wendet diesen Abbruch an, falls eine **Sicherheitsbestimmung verletzt wurde** oder mit dem **Stageequipment etwas nicht in Ordnung ist**.



leer zeigen“

Dem Befehl „Entladen...“ ist immer folge zu leisten.

Beendigung

„Wenn der Schütze fertig ist, kann er entladen und leer zeigen“

Wenn der Schütze den Parcours beendet hat, folgt der SO/RO mit dem links erwähnten Kommando. **Im Unterschied zum Abbruch beginnt hier die Anforderung mit „wenn...“** Sollte also noch ein Ziel zu beschossen sein, kann der Schütze dies noch tun. Beim Abbruch darf nach dem Befehl „Halt“ oder entladen kein Schuss mehr abgegeben werden.

„Wenn die Waffe entladen ist – abschlagen und holstern“

Hier wird die Verantwortung, ob die Waffe entladen ist, ganz klar dem Schützen übertragen. Falls sich nun ein Schuss lösen würde, haftet der Schütze und nicht der RO.

„Platz ist frei“

Nach diesem Kommando kann der Stage zu Trefferaufnahme betreten werden.

Kommandos auf dem Schiessplatz

Bei IPSC Level III Wettkämpfen muss die Kommandogebung auf Englisch erfolgen und die Funktionäre haben sich an die vom IPSC Reglement vorgegebenen Strukturen der Kommandi zu halten.

Deutsch

Laden und bereit machen

Sind sie bereit?

Fertig (startsignal – Pfiff)

Wenn der Schütze fertig ist, kann er entladen und leer zeigen

Wenn die Waffe leer ist, abschlagen und holstern

Platz frei

Linie halten (Arme kreuzen)

Entspannen

Feuer einstellen

Holstern

Englisch

Load and make ready

Are you ready?

Standby (Startsignal – Beep)

If the shooter has finished, unload and show clear

If the gun is clear, hammer down, holster

Range is clear

Hot range

Relax

Stop

Holster



Nachladen

Waffe überprüfen

Reload

Chek your gun





Das Laden der Waffe

Es gibt verschiedene Startkonditionen beim IPSC Schiessen. Diese sind in jedem Sta-
gebeschrieb vorgegeben.

1. *Condition I - Geladen*

Die Waffe ist durchgeladen, gesichert und geholstert oder in der Startposition
deponiert. Das Magazin ist eingesetzt. Bei Double Action Waffen ist der Ham-
mer entspannt. Diesen Zustand bezeichnet man auch als Geladen und ge-
holstert.

2. *Condition II - Unterladen*

Die Waffe ist nicht durchgeladen, das Magazin jedoch eingesetzt. Diesen Zu-
stand bezeichnet man als unterladen.

3. *Condition III (SA-Pistolen)*

Die Waffe ist durchgeladen, ein Magazin eingesetzt Hammer entspannt. Dieser
Zustand wird im IPSC Schiessen nicht mehr angewendet

4. *Condition IV - ungeladen*

Die Waffe ist ungeladen, der Magazinschacht oder die Trommel ist leer. Der
Hammer ist entspannt.

Das laden der Waffe, also erreichen von Condition I, geht folgendermassen vor sich:

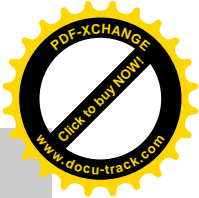
Pistole

- a. Pistole ziehen
- b. Ein volles Magazin einsetzen
- c. Den Schlitten bis zum Anschlag nach hinten ziehen und nach vorne schnellen lassen.
- d. Waffe sichern (SA) oder entspannen (DA)
- e. Magazin aus der Waffe nehmen und in der Magazintasche verstauen
- f. Ein volles Magazin einsetzen
- g. Die Waffe holstern



Revolver

- a. Revolver ziehen
- b. Trommel öffnen
- c. Patronen einsetzen
- d. Trommel schliessen
- e. Revolver holstern



3. Das Schiessen & Treffen

Im Gegensatz zum traditionellen Schiessen werden beim IPSC Schiessen meistens Doubletten und mehrere, schnelle Schussfolgen geschossen. Nach dem ersten Schuss drückt der Rückstoss die Waffe gegen das Handgelenk. Dort wird dieser gestoppt und das Handgelenk wirkt wie ein Gelenk, das die Mündung nach oben Wandern lässt. Dieses Verhalten der Mündung nennt man Hochschlag.

Die Handhabung der Faustfeuerwaffe

Um möglichst schnell zwei Schüsse kontrolliert abzugeben, muss dieser Hochschlag reduziert werden damit die Waffe nach dem ersten Schuss schnellstmöglich wieder ins Ziel gebracht werden kann. Jede Waffe hat ein anderes Verhalten. Eine Glock 22 mit Kunststoffgriffstück in Kaliber .40 S&W hat einen viel ausgeprägteren Hochschlag als beispielsweise eine STI 2011 oder Springfield in gleichen Kaliber. Es ist jedoch nicht die Waffe oder das Kaliber alleine entscheidend über das Hochschlagen der Waffe, sondern auch der richtige Stand und der richtige Griff. Mit der richtigen Technik können sie den Hochschlag und Rückstoss besser kontrollieren.

Zielen - Abziehen - Treffen

Um nicht nur zu schiessen sondern auch sicher zu treffen sind fünf Punkte massgebend, die miteinander vernetzt werden müssen. Sobald sie ein Punkt vernachlässigen wirkt sich dies in schlechteren Treffern aus.

1. *die richtige Haltung*
2. *der richtige Griff*
3. *die Atemkontrolle*
4. *das Zielen über Kimme und Korn*
5. *das Abziehen*

Diese Fünf Punkte sind die Basis für sicheres Treffen. Beim dynamischen Schiessen unterscheiden sich jedoch einige in der Umsetzung im Vergleich zum Präzisionsschiessen. Die Differenzierung ist die Konsequenz, dass beim IPSC Schiessen alles viel schneller abläuft.

Die richtige Haltung

Die stehende, statische Grundposition



Der richtige Stand sowie der richtige Griff sind entscheidend um die Waffe bei schnellen Schussfolgen auf kurze und weite Distanzen zu beherrschen. Der Schlüssel liegt wie bei Kampfsportarten, Golfen, Reiten, Fechten, Tennis u.s.w. im Gleichgewicht des Athleten. Die richtige Haltung hilft Ihnen den Rückstoss abzufedern und die Waffe zu beherrschen. In der richtigen Position sind die Muskeln gespannt und bilden die Basis

für die Waffenkontrolle während der Schussabgabe.

Beim Schiessen aus der stehenden Grundposition ist wichtig, dass Ihre Haltung bequem und nicht verkrampft ist. *Die Beine sollten schulterbreit auseinander auf der gleiche Höhe stehen. Die Knie sind leicht gebogen und das Körpergewicht wird auf die Fussballen verlagert* um den Schwerpunkt des Körper nach vorne zu verlegen. *Das Gesäss wird leicht nach hinten gestreckt* um das Gleichgewicht zu halten. Der ganze Körper steht so kurz vor dem „nach vorne überkippen“. Die Arme hängen in der Startposition parallel zum Körper. In der *Schussposition sind die Ellenbogen leicht angewinkelt*. Dieses Anwinkeln der Ellenbogen federt so den Rückstoss ab. Bei ganz durchgestreckten Armen wirkt die Rückstossenergie direkt auf die Schultern und gibt diese auf den Oberkörper ab, was wiederum die Schussposition instabil macht und schnelle, sichere Schussfolgen verunmöglicht.

Sobald die Waffe gezogen wurde, sollte diese immer auf Augenhöhe gehalten werden (high ready position). Sei es beim Schiessen, Magazinwechsel oder anderen Manipulationen. So ist die Waffe die ganze Zeit unter Kontrollen des Schützen und sie wird schneller und präziser ins Ziel geführt. Ebenso beschleunigt die „high ready position“ die Manipulationen, da sie weniger Bewegungen bei kürzeren Wegen ausführen müssen. Die „low ready position“ (Waffe zeigt 45 Grad gegen den Boden um das Umfeld besser zu beobachten) wird nur bei taktischen oder Interventionsschiesstechniken angewendet. Beim IPSC Schiessen wird diese Stellung nicht angewendet.

Die Haltung der Arme gleicht einem symmetrischen Dreieck. Die Ellbogen sind leicht durchgebogen. So wird der Rückstoss durch die Ellenbogen aufgefangen und die Restenergie nur noch sehr abgedämpft auf den Körper weitergegeben. Die Ellbogengelenke wirken hierbei wie ein Stossdämpfer. Diese Körperhaltung hilft den Rückstoss zu kon-

trollieren und somit die Schussgeschwindigkeit ohne Reduktion der Trefferpräzision zu erhöhen.

Des Weiteren können sie aus dieser Position Ziele in fast 180 Grad abdecken, ohne die Fussposition zu verändern. Ebenso gewinnen sie auch Zeit, in dem sie die Grunposition nicht jedes Mal einnehmen müssen. Die Verschiebung in eine andere Position ist aus dieser Haltung auch am einfachsten zu vollziehen. Selbstverständlich gibt es durch die unterschiedlichsten Anatomien Abweichungen von der Idealhaltung. Im Grundsatz der Haltung ändert sich jedoch nichts.



Die asymmetrische Haltung (Weaver Stance) wird im IPSC Schiessen fast nicht mehr angewendet. Die asymmetrischen Körperhaltung hat den Nachteil, dass mehr Energie auf eine Körperhälfte zurückgegeben und als Folge stösst die Waffe nicht mehr gerade nach hinten sondern in einem Radius seitlich vom Ziel weg. Dies resultiert im rechts hoch wegbrechen der Waffe. Diese Technik wird heute nur noch teilweise im taktischen Schiessen aus Deckungen oder zur Verminderung der Shillouete angewendet.

Im IPSC Schiessen werden verschiedenste Schiesspositionen eingenommen. Diese werden jedoch immer von der Grundposition abgeleitet und in den meisten Fällen ändert sich an der Oberkörperhaltung nichts.

Die richtige Körperhaltung wirkt sich beim IPSC Schiessen vor allem in der Geschwindigkeit aus. Mit der richtigen Haltung kann die Waffe schneller gezogen werden, die Schusskadenzen werden schneller und die gesamten dynamischen Abläufe wie das verschieben in oder aus einer Position werden mit der richtigen Haltung fließender.



Anmerkung

sie müssen darauf achten, dass Ihr Körper während des Schiessen eine „gesunde“ Spannung hat. Wenn sie zu locker sind, wird Ihre Waffe umherspringen. Wenn sie die Waffe zu fest halten und verkrampft sind, werden sie nicht mehr fließend in andere Position wechseln können.

Der richtige Griff

Davon wie man seine Waffe hält, hängt neben der Haltung ab ob man kontrolliert und sicher trifft.

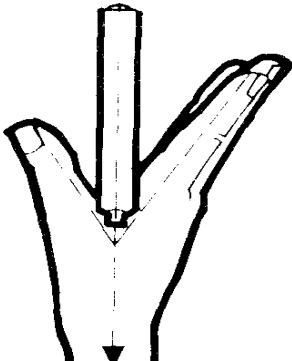


Bild 1

Um die Waffe richtig zu halten muss die schussstarke Hand die Waffe umfassen. Die Waffe muss genau in der Mitte der Handgabel liegen (Bild 1), so dass der Waffenrückstoß in senkrechter Richtung auf den Arm trifft. Der Waffengriff muss mit den drei Fingern wie mit einem Schraubstock immer gleich festgehalten werden. Wenn die Festigkeit des Griffes während des Schießens verändert wird, ändert sich auch die Trefferlage. Das Festhalten darf dabei aber nicht so übertrieben werden, dass der Waffenlauf zittert. Eine verkrampft festgehaltene Waffe resultiert in einem großen Streukreis. Beim Abziehen soll sich Ihr Zeigefinger locker, ohne Anspannung bewegen lassen.

Anmerkung

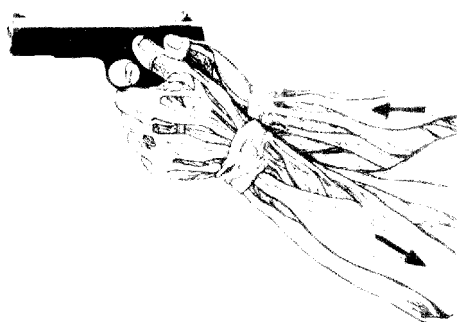
Die Waffe muss wie eine Verlängerung Ihres Armes werden. Wenn sie die Waffe in den Händen halten, soll sie sich nicht wie ein Fremdkörper anfühlen. Um dies zu erreichen, müssen sie die Waffe oft halten. Dies können sie durch Trockentraining beschleunigen.

Das beidhändige Schiessen

Beim beidhändigen Schiessen greift die linke über die rechte Hand. Der Daumen der linken Hand liegt dabei vor dem Daumen der rechten Hand. Dieser liegt auf der Waffensicherung oder an der linken Seite des Griffstückes. Um Verletzungen zu vermeiden darf der kein Daumen niemals hinter dem Verschluss liegen.



Die Arbeit mit den Händen ist entscheidend um eine konstante Waffenkontrolle zu erreichen. sie müssen sie die Waffe „pressen“. Es ist es wichtig, dass das ganze Griffstück von beiden Seiten von den Handballen umschlossen und gepresst wird. Es darf keine Luftblase zwischen Griffstück und Handballen entstehen. Nur so können sie die Kraft auf das Griffstück übertragen und die Waffe im Schuss kontrollieren. Der Daumen der linken Hand kann auf einem „Thumbrest“ (Eine Erhöhung oder Platte die am Griffstück montiert ist) platziert werden um mehr Druck auf das Griffstück zu geben und somit den Hochschlag zusätzlich zu reduzieren.



Die Arme führen nun die Einheit Waffe/Hände. Um diese Einheit zu führen und zu beherrschen müssen die Arme in der Schussabgabe arretieren aber bei einer neuen Zielakquisition dennoch beweglich bleiben. Damit sie dieses erreichen, müssen Ihre Arme entgegengesetzte Kräfte aufbringen.

Während die rechte Arm nach vorn drückt, zieht der Linke nach hinten. Dadurch kommt beim beidhändigen Schießen eine sehr stabile Schießstellung zustande, die es Ihnen mit etwas Übung erlaubt, sehr schnell und präzise zu schiessen. Mit dieser Waffenhaltung können sie den Waffenrückstoß gut aufgefangen und den Hochschlag reduzieren.

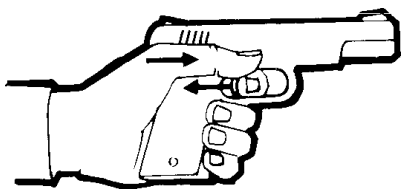
Achten sie darauf, dass das Handgelenk der schwachen Hand weiter vorne als das Gelenk der starken Hand liegt. Dies verhindert, dass der Drehpunkt der Gelenke auf einer Achse liegt und reduziert so die Drehfähigkeit der Handgelenke in der Höhe.



Durch den richtigen Griff kann der Hochschlag auch bei grösseren Kalibern stark reduziert werden. Dies erlaubt wiederum schnellere Schussfolgen und bessere Treffer.

Bei vielen Schützen im traditionellen wie auch dynamischen Schiessen ist leider oft ein falscher Griff und Stand erkennbar. Alleine durch diese Korrektur können die Resultate vieler Schützen verbessert werden.

Das einhändige Schiessen



Beim einhändigen Schiessen müssen sie die Waffe mit einer Hand fixieren. Um das zu erreichen drücken sie den Schiessarm nach vorn und verriegeln dabei das Handgelenk. Der Daumen drückt bei SA

Waffen auf die Sicherung oder wird horizontal an der Waffe nach vorne gestreckt. So deuten sie beim instinktiven Schießen automatisch in das Ziel deutet.



Die richtige Position beim einhändigen Schiessen



Im Unterschied zum beidhändigen Schiessen liegen die Füße beim einhändigen Schiessen nicht auf einer Linie. Der Fuss der Schusshand liegt cirka eine Fusslänge weiter vorne als der andere. Da beim einhändigen Schiessen die Arme nicht die Stabilität des Standes unterstützen können, wird der Stand so durch das versetzen eines Fusses sichergestellt. Das Gewicht wird auch in dieser Position nach vorne verlagert.



Die Waffe kann nach innen leicht abgedreht werden um den Hochschlage zu reduzieren und sie schneller wieder auf das Ziel zu bringen. Achten sie aber beim abdrehen des Armes darauf, dass sich die Schusslage verändert!

Der Schussarm ist wie beim beidhändigen Schiessen leicht angewinkelt um den Rückstoss im Ellenbogen abzufedern. Der nicht Schussarm wird beim einhändigen Schiessen, sofern nicht ein Gegenstand getragen werden muss, gegen die Brust gedrückt. Dies unterstützt sie, Ihre Muskulatur zu spannen und so eine stabile Schiessposition zu erhalten. Der nicht Schussarm darf aber nicht die Schulter des Schussarmes berühren. Dies würde als beidhändiges Schiessen interpretiert und könnte zu Ablauffehler (Strafpunkte) führen. Die Position bleibt beim einhändigen Schiessen mit der starken oder Schwachen Hand gleich.



Wenn gleichzeitig einhändig geschossen werden muss und die nicht Schusshand etwas tragen oder halten muss, z.B. einen Koffer, eine Tasche oder auch ein Seil, ist zu achten das die Körpermuskulatur trotzdem gespannt ist.

Ziehen sie deshalb den Arm, in dem sie etwas tragen müssen, etwas nach oben. So ist die

Spannung Ihrer Muskeln auch in dieser Position sichergestellt.

Die Atemkontrolle

Beim kontrollierten Schießen, vor allem auf lange Distanzen, ist die Atemtechnik wichtig. Vor der Schussabgabe wird eingeatmet, damit genügend Luft zur Verfügung steht. Dann wird ausgeatmet. In der Zeit der Schussabgabe wird der Atem angehalten und der Abzug wird mit immer stärker werdendem Druck durchgezogen. Dies ist das Vorgehen um präzise Schüsse zu platzieren aber vor allem die Technik beim Präzisions-schiessen.

Beim IPSC Schiessen wird Ihnen die Zeit fehlen, um diese Prozedere durchzuführen. Hier müssen sie sich Sauerstoffreserven aufbauen.

Um diese Reserven zu bilden müssen sie vor dem Start mehrmals tief ein- und Ausatmen. Dies hilft Ihnen bei längeren Stages während der Schiessphasen nicht in Atem-

not zu kommen. Wenn der RO Ihnen die Frage stellt „are you ready?“, sollten sie nochmals tief einatmen. Bei dem Befehl des RO „stand by...“ wird die Luft langsam ausgeatmet. Somit wird der Sauerstoffgehalt im Blut erhöht und sie können mehrere Positionen beschiessen, ohne vom Atmungsrythmus beeinträchtigt zu werden. Ein trainierter Schütze sollte etwa 15 bis 25 Sekunden in diesem Zustand verharren und schiessen können.

Die Atemkontrolle ist vor allem bei Laufparcours wichtig. Hier gibt es Stagedesigner, die nach einer Laufstrecke zum Abschluss kleine Ziele auf weite Distanzen stellen. Falls sie in dieser Position wild atmen müssen, werden sie mehr Mühe haben diese Ziele zu treffen als ein Schütze der seine Atmung unter Kontrolle hat. Selbstverständlich unterstützt eine gute Kondition die Atemkontrolle bei konditionell anspruchsvolleren Stages.

Das Zielen über Kimme und Korn

Das Sehen ist das wichtigste Element in allen Schiesssportarten. Die grosse Herausforderung bei Standard Waffen ist das Zielen über Kimme und Korn. Wenn eine Sportsschütze eine Scheibe auf eine bestimmte Distanz beschiess, ist es viel einfacher zu treffen als wenn er verschiedene Scheiben auf verschieden Distanzen hat. Warum?

Um zu treffen muss das Auge vor allem auf Kimme und Korn fokussiert sein. Wenn der Schütze nun ein anderes Ziel sucht, fokussiert sich sein Auge auf das neue Ziel. Die Visierung folgt dem Auge auf das Ziel. Jetzt passiert meist der Fehler. Das Auge bleibt auf dem Ziel, sieht das Ziel scharf und Kimme und Korn verschwommen. Die Folge? Ein Fehlschuss oder bestenfalls noch ein Glückstreffer.

Für unsere Augen ist es nicht möglich, die Visierung und eine weit entfernt stehende Zielscheibe gleichzeitig scharf zu sehen. Da ein Visierfehler ein Vorbeischießen am Ziel verursacht, ist es wichtig, dass sich die Augen auf die Visierung - besonders aber auf das



Korn - fokussieren, während das Ziel ruhig unscharf gesehen werden kann.

Um schnell schiessen zu können, muss dieser Wechsel des Fokus sehr schnell vor sich gehen. Schützen die schneller und präziser schiessen, führen vor allem diesen Schritt schneller aus als andere.

Leuchtkorne können den Fokus auf das Korn erleichtern

Kein Schütze kann schneller schiessen als er sehen kann.

Es gibt aber eine Technik wie sie den Zielvorgang beschleunigen können. Mit der Zeit gewöhnen sie sich an das richtige Zielbild. sie werden sehen wie sich der Schlitten beim Schuss bewegt und das Zielbild nach dem Rückstoss wieder ins Ziel wandert.

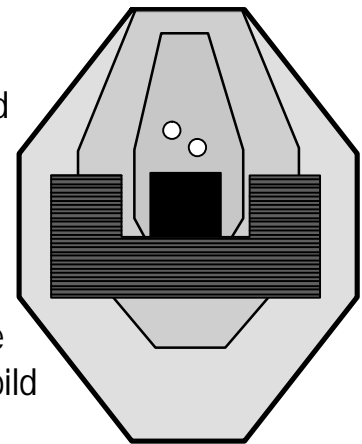
Um den Vorgang des Zielens zu beschleunigen müssen sie vom herkömmlichen Zielen abweichen. Im Gegensatz zum reinen Präzisionsschiessen zielen sie nicht mehr auf einen bestimmten Punkt, sondern betrachten das Bild *Ziel - Korn - Visier* als Gesamtes betrachtet. Damit sie sicher treffen muss der Fokus dennoch auf dem Korn sein.

Wichtig!

Beim IPSC Schiessen wird, im Unterschied zum Präzisionsschiessen, nicht mehr ein fixer Punkt anvisiert sondern das Zielbild als Gesamtheit, Visier – Korn – Ziel, betrachtet. Dennoch muss der Fokus bei der Schussabgabe auf dem Korn sein. Wer bei einer offenen Visierung das Ziel fokussiert schießt daneben!

Das Zielbild

Beim gezielten Schießen muss sich das Auge auf Kimme und Korn scharfstellen. Das Ziel kann nur unscharf gesehen werden. Das Korn muss seitlich wie auch in der Höhe in die Kimme eingemittet werden. Die Waffe sollte so eingeschossen sein, dass eine 10 cm große Tontaube, aufsitzend auf 25 m, in der Mitte getroffen wird, damit man seine Treffer über die Visierung beobachten kann. Wenn das Zielbild

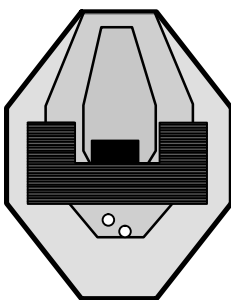


Optimales Zielbild als Gesamtes

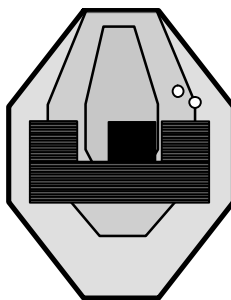
stimmt, zielt der Schütze nur noch auf die A-Zone.

Zusätzlich dient das Korn auch als „Rhythmusmesser“. Es zeigt dem Schützen an, wie schnell er schießen kann.

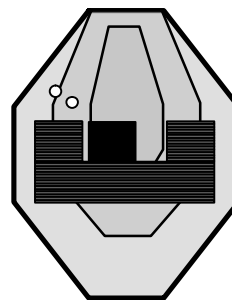
Zielfehler und die Konsequenzen:



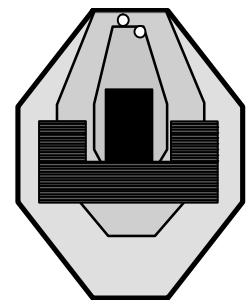
Korn Tief



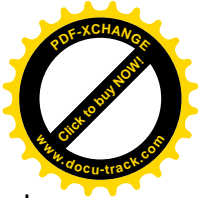
Korn Rechts



Korn Links



Korn Hoch



In den obigen Bildern werden die Auswirkungen der Zielfehler auf der IPSC Classic Scheibe gezeigt, während das Bild „optimales Zielbild“ zeigt, wie richtig gezielt und getroffen wird.

Wenn das Korn versetzt in der Kimme liegt, wirkt sich dies selbstverständlich auf die Schusslage aus, das heisst die Schüsse werden versetzt einschlagen. Je grösser die Abweichung des Visierbildes ist, desto grösser wird die Abweichung. Ein weiterer Faktor ist die Schussdistanz. Je weiter die Schussdistanz ist, desto grösser wird die Abweichung sein. Wenn beispielsweise das Korn tief steht, kann der Schuss ohne weiteres auf 3m noch auf der Scheibe sein. Auf 5m kann er aber bereits fehlen oder noch schlimmer, in dem Penalty Target das unter der Scheibe hängt einschlagen. So eine Fehler kostet sehr viele wertvolle Punkte.

Der Schütze sollte in der Lage sein, die Treffer anzusprechen. Das bedeutet, dass er anhand des Zielbildes genau sagen kann, wo die Treffer eingeschlagen haben. Eine kritische Betrachtung der visuellen Rückmeldungen erlaubt ein höheres Maß an Kontrolle.

Anmerkung

Die Kimme muss immer in die Richtung verstellt werden, in welche die Schüsse hingehen sollen. z.B. Schiesst die Waffe zu tief, wird die Kimme hochgeschraubt. Schiesst die Waffe zu weit rechts, wird sie nach links geschraubt.

Falls die Korrektur am Korn vorgenommen wird, gilt das Umgekehrte. z.B. Schiesst die Waffe zu tief, wird das Korn tiefer gestellt. Schiesst die Waffe rechts, wird das Korn nach rechts geschoben.

Zielen mit Optischen Zielhilfen

Open Schützen haben beim Zielen einen beträchtliche Vorteil. Optische Zielhilfen wie Aimpoints oder C-Moore projizieren einen roten Punkt auf eine Linse. Wenn der Schütze diesen Punkt sieht, kann er sich volle auf das Ziel konzentrieren. Das bedeutet, dass er seinen Augenfokus nicht zwischen Ziel und Korn hin und her fokussieren muss, sondern sich nur auf die Ziele konzentrieren kann. Dies beschleunigt den ganzen Akquisitionsprozess und vermindert Zielfehler.

Optische Zielhilfen sind immer Fleck eingeschossen. Das bedeutet, dass der Treffer genau in der Lage des roten Punktes einschlagen muss. Falls sie eine optische Zielhilfe benutzen dürfen sie nicht vergessen, dass die Visierlinie einige Zentimeter über der Mündung liegt. Speziell bei Barrikaden oder Fenstern kann es vorkommen, dass sie den roten Punkt auf dem Ziel haben, der Schuss dann jedoch durch die Barrikade geht und



abgeleitet wird. Auch auf sehr kurze Distanzen müssen sie ein paar Zentimeter höher zielen, da die Treffer sonst zu tief einschlagen.

Optische Zielhilfen sind nur in der Open und Modified Division zugelassen.

Das Abziehen

Das grösste Fehlerpotential liegt beim Abziehen. Vor allem bei schnellen Schussfolgen oder bei Double Action Waffen ist die Versuchung gross, am Abzug zu „reissen“. Die Folge dieses Verhaltens sind meist Tiefschüsse. Auf kurz Distanz ist dieser Fehler vielleicht noch verzeihbar, ab 5m und mehr wird das abreißen mit grosser Wahrscheinlichkeit in einem Miss resultieren. sie müssen dem Abziehen Ihre volle Konzentration widmen.

Es gibt grundsätzlich zwei Arten von Abzugssystemen. Den double action (Doppelte Aktion) und den single action (Einfache Aktion). Natürlich gibt es noch andere Systeme wie safety action, double action only oder Griffspanner. Die Arbeit am Abzug bleibt aber auch bei diesen Systemen ähnlich wie bei den SA = single action oder DA = double action Abzügen.

Double Action

DA Schiessen bedeutet, dass ein Abzugsgewicht von 3 - 6 kg betätigt werden. Beim ziehen des Spannabzugs wird der Hammer mit dem ziehen des Abzuges zuerst gespannt (Erste Aktion). Sobald der Hammer aus der Spannraute springt, fällt er durch (Zweite Aktion) und zündet die Patrone. Nach dem Auslösen des Schusses repetiert der Schlitten und spannt den Hammer neu. Der zweite Schuss kann somit in SA geschossen werden. Hier müssen sie besonders auf das gerade Ziehen ihres Abzugsfingers achten. Das Risiko zum „Abreisser“ und als Folge zum zu tiefen Einschlag ist hier Hoch.

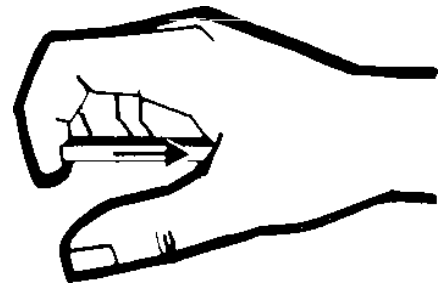
Single Action

SA bedeutet, dass mit vorgespanntem Hammer und einem Abzugsgewicht von ca. 1kg bis 2 kg geschossen wird. Meist wird jeder zweite und folgende Schuss bei einer Spannabzugspistole im SA Modus geschossen (also eine einfache Bewegung). Bei Standard , Open und Modified Waffen wird die Waffe durchgeladen und gesichert. Hier wird bereits der erste Schuss in SA geschossen. Dies gibt dem Schützen den Vorteil eines sichereren und schnelleren ersten Schusses.

Bei SA Abzügen ist neben dem Abzugsgewicht meist auch der Vorzug kürzer, was zu schnelleren Doubletten und diese wiederum zu Zeitgewinnen führt.

Das durchziehen des Abzuges ist einer der elementaren Vorgänge um sicher zu treffen. Es funktioniert schlussendlich gleich ob sie nun mit SA oder DA schießen. Beim DA Abzug müssen sie einfach noch präziser arbeiten, da sie mehr Kraft aufwenden und einen längeren Abzugsweg zurücklegen müssen. Speziell wenn sie Revolver schießen, werden sie schnell feststellen wie wichtig die Arbeit am Abzug ist.

Der Griff der Waffe wird mit den unteren drei Finger der Schusshand fest umfasst. Der Zeigefinger muss sich frei bewegen können. Wenn die Distanz von Handgabel zu Abzugsfinger stimmt, dann zieht der Abzugsfinger genau in Richtung Handgabelmitte. Falls dieser Abstand nicht stimmt, werden sie die Waffe beim abziehen nach rechts drücken oder nach links ziehen, je nach dem wo Ihre Zeigefingerkuppe Druck auf den Abzug ausübt.

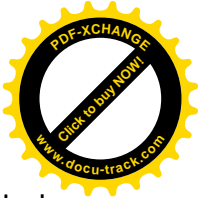


Sobald die Waffe auf dem Ziel ist, wird der Abzugsfinger vom Rahmen (gestreckter Finger) weggenommen und auf den Abzug eingeschwenkt. In dieser Phase wird der Druckpunkt gefasst. Wenn Korn Visier wie gewünscht auf dem Ziel stehen, wird der Druck auf den Abzug kontinuierlich erhöht, bis der Schuss bricht. Je grösser die Distanz und je kleiner das Ziel ist, desto wichtiger ist es, diesen Schritt sauber und ohne Hektik und reissen zu vollziehen.

Beim Präzisionsschiessen dauert diese Abziehen zwischen einer und drei Sekunden. Da beim dynamischen Schiessen alles ein bisschen schneller vor sich geht, muss natürlich auch diese Prozesszeit reduziert werden. Beim IPSC schiessen dauert dieser Prozess zwischen 0.1 und 0.3 Sekunden.

Bei der Auswahl des Sportgerätes ist die Distanz von Zeigefinger zu Abzug eines der Hauptkriterien. Wenn der Finger am Abzug ist, sollte die Fingerkuppe ca. 90 Grad zum Abzug stehen. Falls der Zeigefinger zu weit rechts aussen auf den Abzug drückt, werden die Schüsse links und eher tief sein. Wenn man das weiss, kann man das ja mit der Visierung korrigieren...und was ist, wenn sie mit der schwachen Hand schießen? Dann werden die Schüsse noch mehr links und noch tiefer einschlagen, weil die Tendenz zum abreißen mit der schwachen Hand grösser ist, als bei der Starken. Korrigieren sie beim Schiessen nie Fehler mit anderen Fehler.

Das richtige Abziehen unterscheidet kontinuierlich, präzise Schützen von denen die eine ganze Scheibe für ihre Treffer benötigen und somit entscheidende Punkte an ihre Konkurrenten abgeben. Jeder A und C Treffer auf eine volle Scheibe resultiert aus ei-



ner kontrollierten Schussabgabe. Treffer in der D Zone einer ganzen Scheiben sind meist nur noch Glückstreffer. Diese könnten wahrscheinlich ebenso in einem Miss resultieren.

Feuerarten

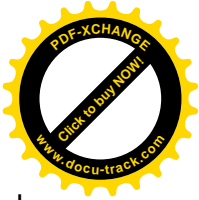
Im Unterschied zu den meisten, statischen Schiesssportarten, werden beim IPSC Schiessen weitere Feuerarten als nur der klassischen Einzelschuss angewendet. Da die meisten Papierziele mit zwei Treffern ausgewertet werden, müssen natürlich diese zwei Treffer den Umständen entsprechend schnell erfolgen. Es gibt vier Arten von Schussfolgen die im IPSC zur Anwendung kommen können.

- *Der Einzelschuss*
- *Zwei schnelle Einzelschüsse*
- *Die Doublette*
- *Das Schnellfeuer*

Jede dieser Feuerarten ist abhängig von der Art und Grösse des Zieles, der Distanz zum Ziel, ob das Ziel und / oder der Schütze in Bewegung ist sowie natürlich der Fertigkeiten des jeweiligen Schützen. Ein weiter entferntes Ziel wird nicht so schnell beschossen wie ein Ziel auf kurze Distanz. Auch beim Schiessen aus der Bewegung wird eine andere Feuerart angewendet als wenn der Schütze stehend vor einer Position steht. Der Ablauf im Schiessprozess ist jedoch immer dasselbe:

- 1.) *Ziel erfassen*
- 2.) *Korn-Visier auf Ziel bringen*
- 3.) *Auge auf Korn fokussieren*
- 4.) *Finger auf Abzug legen*
- 5.) *Atmung anhalten*
- 6.) *Druckpunkt fassen*
- 7.) *Abzugsdruck erhöhen bis Schuss bricht*
- 8.) *Abzug loslassen*

Der Einzelschuss ist die präziseste Feuerart. Er wird aus diesem Grund bei schiess-technisch heiklen Situationen eingesetzt. Speziell bei weiten Distanzen, kleinen Zielen oder Schlüsselpositionen wie Stahlziele oder eventuell No-shoot Erschwerungen oder beweglichen Zielen. Beim Einzelschuss läuft das ganze „Zielerfassen bis Abzug wieder loslassen“ Programm von 1 bis 9 durch. Der Fokus liegt auf dem sauberen Visierbild (2 & 3) und der präzisen Arbeit am Abzug (6 & 7). Beim Einzelschuss wird für die



Schussabgabe meist mehr Zeit aufgewendet als bei den anderen Schussfolgen (Mehr Zeit bedeutet hier 1 bis 5 Zentel-sekunden, je nach Situation).

Zwei schnelle Einzelschüsse sind fast ebenso präzise wie der Einzelschuss. Der Einsatz dieser Feuerart unterscheidet sich in zwei Punkten vom Einzelschuss. Diese Feuerart wird angewendet wenn zwei Schüsse auf heikle Situationen abgegeben werden müssen oder wenn aus der Bewegung geschossen wird. Das Vorgehen im Schiessen unterscheidet sich sofern, dass Punkt 1, 2, 3 und 4 nur beim ersten Schuss gemacht werden. Beim zweiten Schuss ist nur noch Punkt 3 und 6 bis 8 wiederholt.

Die Doublette ist die häufigst eingesetzte Feuerart im IPSC Schiessen. Da auf den meisten Papierzielen zwei Treffer verlangt werden, ist das Ziel diese Möglichst schnell anzubringen. Die Doublette wird auf kurze bis mittlere Distanz eingesetzt. Die Schüsse fallen innerhalb 15 bis 25 Hundertstel Sekunden. Hier wird für den ersten Schuss auch der ganze Zielvorgang eingeleitet. Sobald der erste Schuss gefallen ist, wird jedoch im Unterschied zu zwei schnellen Einzelschüssen, sofort punkt 6 bis 8 wieder ausgeführt. Hier liegt der Fokus an der Arbeit am Abzug. Vor allem Punkt 8 ist bei der Doublette wichtig. Wenn der Abzug nicht sofort losgelassen wird, kann der zweite Schuss auch nicht brechen. Bei diesem Verkrampfen des Zeigefingers spricht man auch von einem „Triggerfreeze“.

Das Schnellfeuer ist eine sehr wenig eingesetzte Technik. Diese Feuerart läuft gleich ab wie die Doublette, einfach das hier der Abzug nicht zwei mal sondern drei vier oder mehrmals gezogen wird. Diese Feuerart ist nicht sehr effizient, da sie Zeit kostet und, durch die höhere Schussfolge, in einer grösseren Streuung resultiert. sie kann unter Umständen bei schnellen, beweglichen Zielen Sinn machen. Meist ist der Einsatz dieser Feuerart jedoch das letzte, verzweifelte Mittel (In Kombination mit viel Hoffnung!) um diesen Schwinger doch noch zu treffen. Vermeiden sie diese Feuerart wenn möglich. sie ist nicht nur uneffizient sondern sie kostet meist auch unnötig Zeit.

„Die Zeit wird in erster Linie im dynamischen Ablauf gewonnen und nicht in der schnellen Schussfolge. Die Punkte werden jedoch meistens durch zu schnelle Schussfolgen verloren“.

Anmerkung

Passen sie die Feuerart und Kadenz an die entsprechende Situation und vor allem an ihre eigenen Fähigkeiten an. Lassen sie sich nicht von „schnellen“ Schützen jagen. Schiessen sie ihren Rhythmus und gewinnen Zeit bei den Abläufen die nichts mit der direkten Schussabgabe zu tun haben.

4. Die dynamischen Elemente

Ökonomie der Bewegung

Das IPSC Schiessen definiert sich durch die dynamischen Elemente. Diese treffen sie überall an. Beim ziehen der Waffe, in der Verschiebung, beim und Magazinwechsel, dem Schiessen aus der Bewegung und bei vielem mehr.

Auf statische Elemente wird soweit als möglich verzichtet um nicht kostbare Zeit zu verschwenden. IPSC besteht aus dem minimieren von Risiken und der Ökonomie von Bewegungen. Alles was sie im Stehen machen können, lässt sich auch in der Bewegung machen. Manchmal besser und manchmal schlechter. Ziel ist es jedoch, im Gesamtablauf möglich viel Zeit einzusparen um so mehr Punkte zu gewinnen.

IPSC-Topschützen gewinnen im Wettkampf, weil sie nicht nur sehr gut schießen, sondern weil sie sich in einer Übung auch perfekt und ökonomisch bewegen. Das Einsparen von überflüssigen Bewegungen spart Zeit. Hierbei spielt die durchdachte Vorbereitung die entscheidende Rolle. Beobachten sie einmal Topschützen, wie akribisch diese nach dem "Briefing" (Übungs-Einweisung durch den Range Officer) den Parcours durchlaufen und besichtigen. Jede Schrittfolge, jeder Bewegungsablauf, jede Manipulation und jede Reihenfolge der zu beschießenden Scheibenstaffeln wird hier nicht nur im Geiste sondern trocken durchgespielt und eingepägt.

Es gibt verschiedene Elemente wo sie Zeit Gewinnen können. Um diese Chancen nutzen zu können benötigen sie Kenntnisse über verschiedene Techniken. Die wichtigsten werden ihnen in den folgenden Seiten vorgestellt. Die hohe Kunst des IPSC ist die verschiedenen Techniken zu beherrschen und vor allem diese zu verknüpfen und teilweise gleichzeitig anzuwenden.

Das Ziehen der Waffe

Meist werden sie die Waffe auf das Startsignal hin aus der Grundposition ziehen müssen. Um diesen Vorgang schnell und sicher durchführen zu können, müssen sie sich die Position ihrer Waffe einprägen. Dies können





Bildserie:
Der Schütze steht entspannt, die Augen auf das Ziel fokussiert. Auf das Startsignal hin hebt sich der rechte Arm und zieht die Waffe. Die beiden Hände werden schnellstmöglich zusammengeführt und die Waffe ins Ziel gebracht. Der Körper bleibt immer in der gleichen Position.

sie nur, indem sie das Ziehen der Waffe immer wieder üben. Der Ziehvorgang an sich läuft nur mit den Armen ab. Ihr Körper bleibt dabei in der Ausgangsstellung. Wenn sie Schütze gleichzeitig mit dem Ziehen ihre Körperhaltung verändern, destabilisiert sich ihre Position und sie benötigen zusätzlich Zeit für die Umpositionierung. Ein Teil des Ziehvorganges ist das einnehmen der Schiessstellung, wie bereits in Kapitel „Schiessen und treffen“ beschrieben. Hastige, abgehackte Bewegungen suggerieren Geschwindigkeit, sind aber langsamer, weil man zuviel Zeit für Nachkorrekturen benötigt. Beispiel: Ein oft zu beobachtender Anfängerfehler ist, dass die Waffe so ruckartig gezogen und in die Endstellung des beidhändigen Anschlages gebracht wird, dass eine Waffenbewegung und ein unsauberes Visierbild entsteht. Dies muss wiederum korrigiert werden, was schlussendlich mehr Zeit kostet als ein flüssiger, glatter Bewegungsablauf.

Ein sauberer Ziehvorgang lässt das Korn direkt im Kimmenausschnitt stehen. Zeit gewinnen kann man in der Reaktion auf das Startsignal. Beim IPSC Schiessen erfolgt das Startsignal einer Übung meistens akustisch durch den "Beep" des Zeitmessgerätes (Timer). Dieser Ton ertönt während ca. 0,3 bis 0.5 sec. Viele Schützen warten beim Start bis der "Beep" des Timers verstummt ist, und leiten erst dann den Ziehvorgang ein. Wenn aber der Ziehvorgang bereits bei Beginn des „Beep“ Tons eingeleitet wird, kann man Bruchteile einer Sekunde einsparen, was sich über mehrere Stages hinweg zu Sekunden addiert.

Das Ziehen - Beidhändige Schiessen

Das Ziehen der Waffe erfolgt mit der Schussstarken

Hand. Diese fährt, auf das erste Anzeichen des Startsignals, von unten an den Waffengriff. Der Daumen fährt über den Beavertail und umfasst den Griff während die Waffe aus dem Holster gezogen wird. Der

Zeigefinger der Schussstarken Hand ist in dieser Phase gestreckt, auf dem Rahmen der Waffe aufliegend. Sobald die Waffenmündung den höchsten Punkt des Holster erreicht hat, wird sie Richtung Ziel angehoben. In der ersten Phase des Anhebens kommt die zweite Hand an die Waffe. Je früher dies geschieht, desto kontrollierter und schneller kann die Waffe ins Ziel geführt und der Grip (Griff oder Halt der Waffe) richtig gefasst werden. Die Waffe wird jetzt von unten nach oben auf das Ziel geführt. Falls der Schütze sein erstes Ziel aus der Startposition sehen kann, liegt Blick des Schützen während des ganzen Vorgangs auf dem Ziel. Sobald sich die Waffe in den Blickwinkel des Schützen und auf das Ziel bewegt, wird sie entsichert. Wenn die Waffe in einer Linie zwischen dem Auge und dem Ziel liegt, wandert der Zeigefinger auf den Abzug und fasst bereits den Druckpunkt. Der Augenfokus wechselt vom Ziel auf das Visierbild, speziell auf das Korn. Sobald das Zielbild Korn – Visier – Ziel passt, erhöht der Zeigefinger den Druck bis der Schuss bricht. Je nach Distanz sollte dieser Vorgang innerhalb 0,8 sec. Bis ca. 1.6 sec. Vor sich gehen. Das bedeutet: eine Reaktionszeit auf das Startsignal von 0,3 sec. bis 0,5 sec.. Das Ziehen und in Anschlag bringen der Waffe nimmt nochmals 0,4 sec. bis 0,8 sec. in Anspruch. Das Abziehen passiert in ca. 0,1 sec. bis 0,3 sec..

Das Ziehen - Starke Hand



Hier wird die Waffe analog des Ziehens beim beidhändigen Schiessen gezogen. Doch sobald die starke Hand die Waffe umfasst, wird die schwache Hand an die Brust geführt. Dies dient der Verriegelung in der Schiessposition. Speziell zu beachten gilt hier, dass eine schlechte Haltung nicht mit dem Kopf korrigiert wird, sondern dass der Schussarm die Korrektur vollzieht. Sobald der Kopf die Stellung

korrigiert, wird die gesamte Haltung unbequem, das Auge fokussiert sich unter Umständen falsch und das Ganze resultiert in schlechteren Treffern.

Das Ziehen – Schwache Hand

Sobald die ersten Schüsse mit der schwachen Hand geschossen werden müssen, heisst das, die Waffe muss möglichst schnell in die Schwache Hand kommen. Die Herausforderung liegt hier im Seitenwechsel der Waffe. Es gibt grundsätzlich zwei Arten wie die Waffe gezogen werden kann.

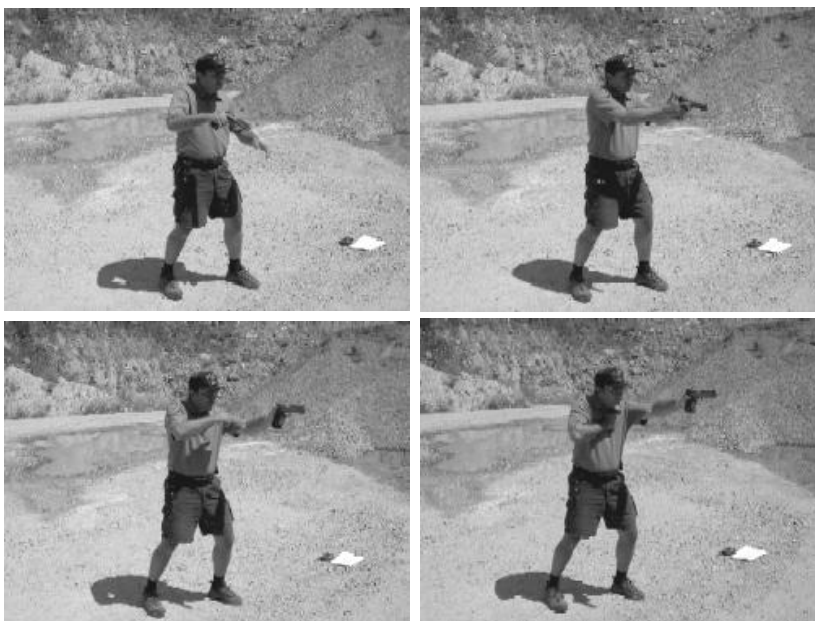
Schwache Hand - Variante 1

Hier wird die Waffe wie beim beidhändigen Schiessen gezogen. Anstatt die schwache Hand nun den Griff umfasst, übergibt die starke Hand die Waffe der Schwachen und die starke Hand wird an die Brust geführt.

Die Übergabe der Waffe erfolgt über das Öffnen der starken



Bildserie:
Die Waffe wird gezogen und von einer Hand in die andere übergeben.



Hand beim Beavertail. Wichtig hier ist, dass bei beiden Händen die Zeigefinger gestreckt sind. Dann wird die Waffe von der einen in die andere Hand übergeben und diese fasst die Waffe wie-

der.

Bei einer Ableitung dieser Variante wird die Waffe am Unterteil des Griffes gefasst. Somit bleibt mehr Raum um mit der schwachen Hand in den Griff zu greifen und die Waffe zu übergeben.



Schwache Hand - Variante 2



Hier wird die Waffe mit der starken Hand am Schlitten gefasst. Die Waffe wird nun mit der Mündung Richtung Ziel angehoben und die schwache Hand greift von hinten in den Griff und stösst sie Richtung Ziel während die starke Hand an die Brust geführt

wird.

Diese Variante funktioniert natürlich nur mit offenen Holstern.

Am meisten optimieren lässt sich beim Ziehen und in Anschlag bringen der Waffe. In diesem Schritt liegt das grösste Optimierungspotential, dass sich nicht direkt auf die Präzision auswirkt. Die Reaktionszeit birgt ebenso Potential. Wichtig ist hier, dass beim Startsignal, ob Optisch oder akustisch, nicht das Ende des Signals abgewartet wird, sondern das der Schütze bereits auf Beginn des Signals reagiert. Die Erhöhung der Abzugsgeschwindigkeit (Split Time) birgt das Risiko, dass abgerissen wird und die Treffer, vor allem auf grössere Distanzen, schlechtere Qualität haben oder gar nicht mehr auf der Scheibe erscheinen und somit in Strafpunkten resultieren.

Das Aufnehmen der Waffe von einem Tisch

Es gibt Stage Vorgaben, wo der Schütze die Waffe nicht aus dem Holster ziehen, sondern diese von einem Tisch oder aus einer Schublade heben muss. Das Aufnehmen der Waffe aus einer ungewohnten Position ist immer mit zusätzlichen Risiken verbunden. Die Waffe kann runterfallen, Das Magazin kann ungewollt auslösen, die Waffe kann während des Aufnehmens in eine unsichere Richtung zeigen, etc.. Um diese Risiken zu minimieren gibt es unterschiedliche Techniken, die Waffe aufzunehmen. Wir beschränken uns hier jedoch auf zwei Varianten mit denen alle Anforderungen eines Sta-

gedesigners abgedeckt werden können. Diese Techniken können im stehen, sitzen, liegen oder auch knien angewendet werden. Welche Variante zum Zuge kommt ist jedoch von Aufgabenstellung eines Stages abhängig.

Das beidhändige Aufnehmen der Waffe



Die Waffe wird beidhändig aufgenommen, wenn die erste Position zweihändig beschossen wird oder wenn die Waffe unterladen ist und vor dem Schiessen noch eine Ladebewegung gemacht werden muss. Die folgende Technik ist die sicherste Variante, um eine Waffe aufzunehmen.

Die Arme sind in der Ausgangslage. Auf das Startsignal hin bewegen sie sich zur Waffe. Beim beidhändigen Aufnehmen der Waffe zeigt der Handrücken der Schussstarken nach oben. Der Handrücken der Schusschwachen Hand liegt in einem 45 Grad Winkel zur Schussstarken Hand. Die schwache Hand hebt den Schlitten der Waffe leicht an während der Daumen der starken unter das Griffstück gleitet. Der kleine Finger der starken Hand arretiert das Griffstück der Waffe am unteren Teil. Jetzt wird die Waffe gehoben und um 90 Grad Richtung Ziel gedreht. Sobald die Waffe angehoben wird, wandert die schwache Hand zurück und arretiert den Griff der Waffe. Die Waffe wird nun, gleich wie aus dem Holster, auf das Ziel eingeschwenkt.



Das einhändige Aufnehmen der Waffe





Vielfach muss die Waffe mit einer Hand aufgenommen werden. Dies kann sein, weil ein Stage vorschreibt, dass die Waffe zuerst



geladen werden muss oder dass mit nur einer Hand geschossen werden darf.

Einhändig wird die Waffe grundsätzlich gleich aufgenommen wie zweihändig. Da jedoch die schwache Hand das Aufnehmen nicht unterstützt, wird der Waffenvorderteil mit Druck über die auch immer) gestossen. einen Widerstand, der finden des richtigen es nicht möglich ist erzeugen, muss sie vor angehoben werden.



Tischplatte (oder was Dieses Stossen erzeugt den Schützen beim Griffes unterstützt. Wenn diesen Gegendruck zu allem mit dem Daumen

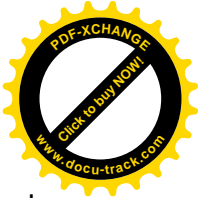
Einer der häufigsten Missgriffe beim einhändigen Aufnehmen liegt beim auslösen des Magazines. Wenn die Waffe einen vergrößert Magazinknopf hat und dieser auf der Ablage aufliegt, kann es passieren, dass der Schütze beim Aufnehmen druck auf die Waffe gibt und so das Magazin auslöst.

Wie alle Techniken im IPSC Schiessen müssen sie auch diese trainieren. Durch das sichere, schnelle Aufnehmen der Waffe können sie Fehler vermeiden, was sich in einem besseren Ergebnis spiegelt oder sogar eine Disqualifikation verhindert.

Magazinwechsel

Der Magazinwechsel ist einer der wichtigsten Manipulationen im IPSC Schiessen. Er muss fließend und zuverlässig von sich gehen, um keine Zeit zu verlieren. Diese Flüssigkeit erreichen sie, in dem sie möglichst wenig Bewegungen machen.

Ein Magazinwechsel sollte immer dann erfolgen, wenn nicht geschossen wird. Also bei Verschiebungen oder beim Verlassen einer Stellung. Sobald sie einen Maga-



zinwechsel in einer stehenden Schiessposition machen müssen, ist wohl etwas falsch gelaufen.

Es kann jedoch, vor allem bei Standard Übungen, Vorgaben geben wo ein Wechsel obligatorisch gemacht werden muss. Hier ist dann besonders zu achten, dass dieser fehlerfrei von sich geht. Natürlich darf die Waffe während des Magazinwechsels, wie auch bei jeder anderen Manipulation, nie in eine unsichere Richtung zeigen.

Der Magazinwechsel erfolgt meistens während des beidhändigen Schiessens oder beim Schiessen mit der starken Hand. Diese beiden Arten unterscheiden sich vom Ablauf her nur in Details. Hingegen kann in seltenen Situationen der Wechsel auch beim Schiessen mit der schwachen Hand erfolgen. Hierbei kommt eine andere Technik zur Anwendung.

Der Magazinwechsel beim beidhändigen Schiessen

Sobald der letzte Schuss ausgelöst wurde, wird der Abzugsfinger gestreckt (Sicherheit!) und die schwache Hand löst sich vom Griff. Diese bewegt sich nun zum neuen Magazin während der Daumen der starken Hand den Magazinknopf drückt und das Maga-



Bild a



Bild b



Bild c



Bild d



Bild e



Bild f

Bild a Der Schütze schießt den letzten Schuss vor dem Wechsel

Bild b Zeigefinger wird gestreckt und das Magazin ausgelöst. Gleichzeitig greift die schwache Hand zum Magazin.

Bild c Das neue Magazin wird gezogen.

Bild d Das neue Magazin wird kontrolliert ans die Waffe geführt.

Bild e Das Magazin wird eingeführt bis es einrastet

Bild f Der Schütze nimmt die beidhändige Schiessposition wieder ein und beschiesst das nächste Ziel

zin auslöst. Die schwache Hand fasst nun das neue Magazin, mit dem Zeigefinger auf der vorderen Kante des Magazins, und führt dieses Richtung Magazinschacht.

Die starke Hand wird, auf Augenhöhe näher Richtung Körper gezogen und über das Handgelenk leicht ausgedreht. Während der ganzen Zeit zeigt die Mündung auf das Ziel. Der Blick richtet sich nun auf den Magazinschacht, bis das Magazin sicher eingeführt ist.. Die Magazine werden in den Magazintaschen mit den Geschosspitzen nach vorne getragen. Das Magazin wird schnell aus der Magazintasche gezogen und zur Waffe gebracht. Dann wird es kontrolliert an den Schacht geführt, um es sicher einzuführen und schnell und kräftig reingeschoben. Sobald das Magazin eingerastet ist, umfasst die schwache Hand wieder den Griff und die Starke wird gestreckt, bis die Schiessposition wieder hergestellt ist. Der Ablauf vom letzten bis zum ersten Schuss nach dem Wechsel, sollte nicht länger als 1.2 sec. dauern.

Bei dieser Art des Magazinwechsels wird nur der linke Arm grössere Bewegungen ausführen. Somit können Bewegungen, die bei anderen Techniken von Magazinwechseln angewendet werden, eingespart werden. In dem der Magazinwechsel fast auf Gesichtshöhe (high ready position) gemacht wird, bleibt das Blickfeld auf dem Ziel und dem Stage.

Der Magazinwechsel beim Schiessen mit der starken Hand

Der Ablauf bleibt der Selbe wie bei beim beidhändigen Schiessen. Einzig die schwache Hand wird nicht von der Waffe weggenommen, sondern sie führt die Bewegung von



Bild a



Bild b



Bild c



Bild d



Bild e



Bild f

Bild a Der Schütze schiesst den letzten Schuss vor dem Wechsel

Bild b Zeigefinger wird gestreckt und das Magazin ausgelöst. Gleichzeitig zieht die schwache Hand das Magazin.

Bild c Das neue Magazin wird kontrolliert an den Magazinschacht geführt.

Bild d Der Schütze schiebt das Magazin in die Waffe bis es arretiert

Bild e Der Körper stösst die Waffe wieder Richtung Ziel und die schwache Hand wird zur Brust geführt

Bild f Der Schütze ist wieder in der einhändigen Schiessstellung beschiesst das nächste Ziel

der Brust her aus und geht anschliessend wieder in die Ausgangsposition zurück.



Falls bereits mit der starken Hand gestartet werden muss und ein Magazinwechsel obligatorisch vorgeschrieben wird, kann der Schütze als Variante das Magazin gleichzeitig mit der Waffe ziehen um den Wechsel zu beschleunigen.

Anmerkung

Achten sie immer auf Ihre Mündung. Diese darf nicht aus dem Ziel schwenken. In dem sie die Waffe vor dem Gesicht halten, high ready Position genannt, haben sie die Waffe unter Kontrolle und reduzieren die Bewegungen, die für den Wechsel nötig sind.

Der Magazinwechsel beim Schiessen mit der schwachen Hand

Diese Technik ist schon bei den Raffinessen einzuordnen und sie wird nicht sehr oft zur Anwendung kommen. Der Vollständigkeit halber wird sie kurz umschrieben.

Der Wechsel beginnt bei der kontrollierten Abgabe des letzten Schusses mit der schwachen Hand. Im Unterschied zur starken Hand wird jetzt der Magazinknopf mit dem Zeigefinger ausgelöst (Bereits hier müssen sie sich achten, dass der Zeigefinger nicht aus Versehen in den Abzug kommt). Während dieses Auslösens wird der linke Fuss zurückgezogen, und der Schütze dreht seinen Körper seitwärts zur Scheibe ab. Die Waffe zeigt dabei immer Richtung Ziel und der Magazinschacht wird Richtung Körper abgedreht. Mit der Starken Hand wird das Magazin ergriffen und zwar genau umgekehrt als beim Wechsel mit der starken Hand. Dieses wird nun eingeführt und mit dem Daumen in den Schacht gestossen. Jetzt wird die starke Hand wieder an die Brust genommen, das linke Bein wieder in die Frontposition gebracht sowie der Arm Richtung nächstes Ziel gestossen.

Diese Art des Magazinwechsels sollte zuerst trocken und intensiv geübt werden bis der Ablauf sitzt.



Bild a



Bild b



Bild c



Bild d



Bild e



Bild f

Bild a Der Schütze schießt den letzten Schuss vor dem Wechsel

Bild b Nach dem letzten Schuss wird mit dem Zeigefinger der schwachen Hand das Magazin ausgelöst.

Bild c Der Schütze dreht den Körper weg vom Ziel und greift mit der starken hand das Magazin

Bild d Der Schütze schiebt das Magazin in die Waffe

Bild e Der Körper stösst die Waffe wieder Richtung Ziel

Bild f Der Schütze beschiesst das nächste Ziel

Der Magazinwechsel in der Bewegung

Der Magazinwechsel in der Bewegung analog oben beschriebenem Vorgehen. Beim Wechsel in der Bewegung müssen sie jedoch auf bestimmte Faktoren besonders achten. Erstens müssen sie sich hier besondere Beachtung auf das einführen des Magazins in den Schacht konzentrieren und zweitens ist aus der Bewegung die Gefahr gross, dass sie mit der Waffe aus dem Sicherheitswinkel zu deuten.



Bild a

In der Bewegung kann, je nach Position, der ganze Prozess auseinander gezerrt werden. Das bedeutet, wenn der Schütze aus einer Stellung beschleunigt, löst er das Magazin aus, rennt in die nächste Position und kurz vor dem wieder in Anschlag



Bild b



Bild c



Bild d

nehmen der



Bild e

Waffe, führt er das



Bild f

Magazin ein.

Diese Variante ist unter Umständen schneller, speziell wenn gegen die Schussstarke Seite verschoben werden muss, als wenn der Wechsel fertig vollzogen wird und der Schütze deshalb langsamer in die nächste Position kommt. Wenn die Bewegung auf die schussstarke Seite erfolgt, wird der ganze Prozess in einem Ablauf vollzogen. Hier wird nach dem letzten Schuss der Wechsel mit dem lösen des Magazins eingeleitet. Der Körper dreht sich nun in die Richtung der nächsten Verschiebung wobei die Waffe immer in Richtung Zielhang deutet (Foto b). Jetzt wird das Magazin eingeführt. Achten sie,

wie der Schütze den Blick auf den Magazinschacht konzentriert (Foto c & d). Wichtig ist dabei, den Wechsel bereits in den ersten zwei Schritten abzuschliessen, um möglichst schnell in der nächsten Position die Zielakquisition anzugehen (Foto e) und die Ziele zu bechiessen (Foto f).

Sobald die Manipulation auf mehrere Schritte ausgedehnt wird, reduziert dies automatisch die Geschwindigkeit des Verschiebens und kostet wieder Zeit, sprich Punkte.

Das Schiessen aus anderen Positionen

Beim IPSC Schiessen werden sie die unterschiedlichsten Schiesspositionen antreffen. Diese werden immer von der Grundposition abgeleitet. In der Haltung des Oberkörpers ändert sich grundsätzlich nichts. Er wird leicht nach vorne gebeugt und die beiden Arme bilden das symmetrische Dreieck. sie werden jedoch Situationen erleben wo der Oberkörper schräg, abgedreht oder in anderer Lage zum Unterkörper steht.

Wie beim Schiessen aus der stehenden Grundposition, ist auch beim Schiessen aus anderen Positionen wichtig, dass mit dem Oberkörper gearbeitet wird. Auch hier sind die Ellenbogen leicht angewinkelt um den Rückstoss aufzufangen, damit die Rückstossenergie in den Armen abgefedert wird und nicht auf die Schultern wirkt und somit eine suboptimale Position nicht noch mehr verschlechtert.

Die sitzende Position

Wenn aus einer sitzenden Position gestartet werden muss, sollte man schnellstmöglich in die stehende Position wechseln. Wann immer möglich sollte man die stehende Stellung bevorzugen. In der stehenden Position sind die Muskeln automatisch gespannter als in der sitzenden Position und dies lässt präzisere und schnellere Schussfolgen zu. sie werden an Wettkämpfen jedoch einigen Vorgaben begegnen, bei denen die erste Position, oder der ganze Stage, aus der sitzenden Position geschossen werden muss. In diesen Fällen müssen sie auf einige Punkte achten.



Wenn möglich sollte stehend geschossen werden

sie sollten Ihre Sitzposition so wählen, dass der Oberkörper, wie in der Grundstellung, nach vorne gebeugt werden kann. Die Beine sollte nicht einfach locker auf den Boden hängen, sondern mit Kraft am Boden verriegeln. Nehmen sie die Infrastruktur wie Stühle, Tisch oder anderes zur Hilfe, um Ihre Beine zu arretieren . Durch die Verriegelung erhalten sie annähernd eine ähnlich stabile Position wie bei der stehenden Grundposition.



Falls die Waffe aus der sitzenden Position gezogen werden muss, müssen sie sich versichern, dass sie die Waffe kontrolliert ziehen können. Wenn sie eine sitzende Position einnehmen, wird sich Ihre Waffe meist leicht verschoben zu der üblichen Position befinden. Falls sie zweifeln, ob sie die Waffe sicher ziehen können legen sie ihren Blick auf den Waffengriff oder...trainieren sie das ziehen aus der sitzenden Position intensiver.

Um nach einem sitzenden Start möglichst schnell eine andere Position einnehmen zu können, müssen sie mit dem ergreifen der Waffe sofort eine stehende Stellung einnehmen. Nur so können sie die Position schnell verlassen. Achten sie auch darauf, wie sie diese Position schnellstmöglich verlassen können ohne mit Füßen, Holster oder Magazintaschen zu verhakeln oder einzuhängen.

Die knienden Positionen

Die knienden Positionen werden sie neben der stehenden Position wohl am Meisten antreffen. Diese Positionen werden vielfach bei tiefen Fenster oder Barrikaden eingesetzt. Die kniende Position kann ebenfalls eine Startvorgabe sein. Es gibt verschiedene kniend Positionen und viele Schützen haben ihren eigenen Stil. Wie bei den anderen Positionen müssen sie auch hier achten, dass ihr Körper gespannt ist und nicht einfach locker dahinbaumelt. Die gebräuchlichsten drei Kniend Positionen sind: *Kniend hoch*, *Kniend tief* und *mit beiden Beinen kniend*.

Das einnehmen einer knienden Position

Das einnehmen der knienden Position kann auf unterschiedliche Weise erfolgen und ist immer abhängig von der Position die bezogen werden soll. Eine häufig angewandte Art um die kniende Position einzunehmen ist folgende. Das linke Bein wird etwa 70 cm nach vorne gestellt. Während dieser Bewegung wird der rechte Fuss über den Boden gerollt und das Knie mehr abgesenkt. Jetzt wird der Körper durch die Schwerkraft einfach gegen den Boden gezogen. Um nicht mit dem rechten Knie Aufzuschlagen, wird mit dem rechten Bein und der Wadenmuskulatur des linken Beines der Fall gebremst. Die Zehen bleiben angezogen, damit die Spannung der Muskulatur gewährleistet ist. Diese Spannung nutzen sie auch, falls sie die Position wieder verlassen müssen.



Kniend Hoch



Wenn der Schütze die kniende Position einnimmt, wird das Körpergewicht bei der Kniend hohen Position auf dem linken Fuss und dem rechten Knie (oder umgekehrt) abgestützt. Der auf der schussschwachen Seite liegende Fuss ist immer vorne. Der Oberkörper bleibt dabei erhoben. Wichtig ist hier, dass die Zehen am Boden abgestützt werden und die Muskulatur dabei gespannt ist. Dies unterstützt Ihre Schusshaltung und die Spannung wirkt wie eine Feder beim verlassen der Position.



Stellen sie die Fusspitze ihrer schwachen Seite beim verlassen einer Kniendposition immer in die Richtung, in die sie sich nachher bewegen.

Kniend Tief

In der kniend tiefen Position wird das Gesäss auf den Fuss der starken gesetzt. Auch hier müssen sie den Schwerpunkt Ihres Oberkörpers nach vorne verlagern.



Als Variante kann ein Bein seitlich ausgestreckt werden. Dies hilft dem Schützen das Gleichgewicht zu wahren und ermöglicht ihm mit dem Oberkörper eine viel tiefere Schussposition einzunehmen. Speziell bei tiefen Barrikaden oder Fenster

kann Ihnen diese Stellung Vorteile bieten. Je nach Beweglichkeit sind sie so sogar in der Lage liegende Position schießen.



Kniend auf beiden Beinen

Diese Position ist eigentlich eher ein Sitzen auf den Füßen. Es gibt einige Startvorgaben wo aus dieser Position gestartet oder geschossen werden muss. Hier wird

die Körperbalance durch den Oberkörper sichergestellt. Beim kniend Schiessen kann sich diese Position unter Umständen besser eignen, um eine hohe Treffergenauigkeit auf weite Distanzen zu erreichen als andere Kniendpositionen. Wenn der Schütze nach dem beschiessen der Ziele die Position jedoch verlassen muss, wird er aus dieser Position mehr Zeit benötigen als aus der kniend hohen Stellung.



Schiessen aus der liegenden Position

Diese Position ist meistens ein Schlüsselement in einem Stage. Meist wird hier Zeit beim beziehen der Position verloren. Aber ebenso sind viele Schützen unsicher beim Schiessen aus der liegenden Position. Und schlussendlich müssen sie diese Position auch wieder einmal verlassen.

Das beziehen der liegenden Position

Sobald der Schütze die Position erreicht, streckt er die schwache Hand gegen den Boden. Beide Hände bleiben auf der gleichen Höhe. Die linke Hand wird benötigt um das Körpergewicht abzustützen. Wichtig ist jetzt, dass sich der Körper nicht nach vorne bewegt, sondern von der Stützhand nach hinten gestossen wird. Wenn der Schütze jetzt die liegende Position einnimmt, sind beide Hände bereits auf der gleichen Höhe und die schwache Hand muss nur noch die starke umfassen. Auch hier werden die Zehen am Boden abgestellt und so die Wadenmuskeln gespannt.

Achten sie auch hier immer darauf, dass sie ihre Waffe immer im Blickfeld haben und das die Mündung in den Zielhang deutet.

Das Schiessen aus der liegenden Position

Es gibt mehrere Varianten, wie ein Schütze liegen kann. Die Variante ist abhängig von der Anatomie des Schützen und der Situation vor Ort. Das heisst vom Stageaufbau.



Der Körper liegt entweder gerade zum Ziel oder er schräge abgewinkelt. Die Ellenbogen werden auf dem Boden aufgestützt um eine stabile Position zu erreichen. Hier müssen sie darauf achten, dass sie die Waffe nicht zu nahe an das Auge ziehen. Ansonsten wird sich Ihr Zielbild verändern und diese kann die Treffer verschlechtern.

sie sollten Ihre Waffe auch nicht auf dem Magazin abstützen. Dies kann unter Umständen zu Ladestörungen führen, welche vor allem in der Liegendposition sehr zeitaufwändig zu beheben sind.

Das Schiessen aus der Bewegung

Das Schiessen aus der Bewegung ist eine der wichtigsten und auch schwierigsten Techniken im IPSC Schiessen. Diese Technik hilft ihnen *Raum und Zeit optimal zu managen* und auszunutzen. Mit dem Schiessen aus der Bewegung können sie viel Zeit gewinnen und es eröffnen sich Ihnen taktische Optionen um einen Stage effizienter und effektiver zu lösen, als wenn sie nur aus der stehenden Position schiessen.



Jede Position in einem Stage sollte so flüssig wie nur möglich beschossen werden. Um dies zu gewährleisten sollte jegliches Stehen bleiben und wieder losrennen vermieden werden. Es kostet sie viel mehr Zeit als ein sanftes Abbremsen und wieder beschleunigen. Vor allem Ziele die über eine bestimmte Strecke sichtbar sind, sollten wenn immer möglich aus der Bewegung beschossen werden.

den.

Aber denken sie daran: Diese Techniken benötigen sehr viel Training. Es ist besser ein A aus dem Stehen zu schiessen als ein Miss aus der Bewegung.

Grundsätzliches zum Schiessen aus der Bewegung

Im Unterschied zum Schiessen aus der statischen Grundstellung, bewegt sich bei diesen Techniken der Schütze. Entweder auf ein Ziel zu, seitlich zu einem Ziel oder von einem Ziel weg.



Um während der Bewegung sicher zu treffen, ist es wichtig, den Oberkörper ruhig zu halten. Dies ist nur möglich, wenn sie mit den Füßen, Knien und Beinen unterhalb der Hüfte arbeiten. Sobald der Oberkörper für die Bewegung eingesetzt wird, ist es nicht mehr möglich zu treffen. Der Oberkörper soll während des Schiessens möglichst ruhig und eigenstabilisiert sein. Um dies zu erreichen bleibt der Oberkörper in der Schiessgrundstellung. Beim Laufen bewegen sich nun nur noch die Beine von der Hüfte abwärts. Um möglichst ruhig und stabil zu laufen, ist es wichtig Unebenheiten durch die Knie und die Füße abzufedern. Wenn sie, wie in der Schiessgrundstellung, die Knie leicht angezogen haben, erfolgt dies schon fast automatisch.



Um weitere Schläge und Erschütterungen zu vermeiden, werden die Füße nicht mehr bei jedem Schritt abgesetzt, sondern bewusst abgerollt. Es ist fast der gleiche

Um weitere Schläge und Erschütterungen zu vermeiden, werden die Füße nicht mehr bei jedem Schritt abgesetzt, sondern bewusst abgerollt. Es ist fast der gleiche

Gang, als ob man mit einem prallgefüllten Glas Wasser über den Stage rennen würde. Wenn sie zusätzlich die Waffe näher zum Körper nehmen, wird diese Ihre Stabilisierung in der Bewegung erhöhen.

Das Schiessen aus der Vorwärtsbewegung

Aus dem Vorwärtsgehen wird geschossen sobald der Schütze auf ein oder mehrere Ziele zugeht. Die maximale Distanz um aus dem Laufen treffsicher zu schiessen, muss jeder Schütze anhand seiner Fähigkeiten selbst bestimmen.

Wie bereits erwähnt, muss vor allem mit den Beinen und Füßen gearbeitet werden. Die Füße werden von der Ferse bis zur Spitze abgerollt um möglichst ruhig schiessen zu können. Im Unterschied zu stehenden Schiesspositionen, werden beim *Schiessen aus der Bewegung nie Doubletten geschossen*. In der Bewegung wird ein Ziel anvisiert und sobald das Gesamtbild stimmt wird abgezogen. Jetzt muss der Haltepunkt korrigiert werden, da sich der Schütze seit der Schussabgabe bereits wieder um eine bestimmte Distanz verschoben hat.

Schützen die aus der Bewegung Doubletten schiessen haben vielfach Trefferbilder wo der erste Schuss ein A und der Zweite ein C oder D oder noch schlimmer ein Miss ist.



Warum ist das so? Dies kommt nicht zustande weil sie schlechter schiessen oder abziehen sondern es ist die logische Konsequenz das sich die Waffemündung durch das Laufen des Schützen ebenfalls mitbewegt. Wenn sich das Korn beim ersten Schuss in der A Zone befindet werden sie einen

A Treffer erhalten. Da sie sich jedoch bewegen, wird sich auch das Korn Ihrer Waffe in die gleiche Richtung bewegen. Bei der zweiten Schussabgabe wird das Korn dann in der C oder D Zone stehen und der Treffer wird dementsprechend sein. Je weiter die Distanz desto mehr wird der Treffer abweichen.

Um dies zu verhindern ist es beim Schiessen aus der Bewegung wichtig das Korn nach jedem Schuss zu korrigieren. Nur so erhalten sie sichere Treffer aus der Bewegung.



Wichtig!

Der Oberkörper bleibt auch in der Bewegung immer in der gleichen Position. Die richtige Bein- und Fussarbeit sorgt für Stabilität und Bewegung. Die Waffe näher zum Körper zu ziehen unterstützt die Stabilisierung.

Das Schiessen aus der seitlichen Bewegung:

Das Schiessen aus der seitlichen Bewegung wird neben dem Schiessen aus der Vorwärtsbewegung am häufigsten angewendet. Wie bei allen Varianten des Schiessens aus der Bewegung ist auch hier zu beachten, dass der Oberkörper ruhig bleibt und die Schüsse einzeln abgegeben werden. Der Oberkörper des Schützen ist während der ganzen Sequenz gerade und die Schultern Waagrecht. Bei einer asymmetrischen Wafenhaltung ist fast nicht mehr möglich seitwärts aus der Bewegung zu schiessen. Das spezielle an dieser Technik ist das seitliche, übereinander bewegen der Beine.



Bild 1: Das Körpergewicht wird auf das rechte Bein verlagert.

Bild 2: Das linke Bein wird angehoben und *vor dem rechten Bein* herbewegt. Es wird vor dem rechten Bein herbewegt um „Stolperer“ zu vermeiden und die Distanz zum Ziel nicht zu verringern.

Bild 3: Der linke Fuss berührt den Boden und wird von der Aussenseite auf die Innenseite abgerollt. In *diesem Moment wird nicht geschossen*, da der Schütze nicht weiss, wie der Untergrund beschaffen ist. Er könnte in eine Mulde treten und den Oberkörper so fest bewegen, dass der Schuss nicht ins Ziel geht.

Bild 4: Das Gewicht wird auf das linke Bein verlagert und das rechte Bein hinter dem linken Bein hervorgezogen. Dieser Schritt ist grösser als der Schritt auf Bild 2.

Bild 5: Der rechte Fuss wird auf den Boden gesetzt. Auch jetzt darf nicht geschossen werden (siehe Erklärung Bild 3).

Bild 6: Das Gewicht wird nun wieder auf den rechten Fuss verlagert. Bei Bild 7, 8 und 9 wird die Sequenz wiederholt.

Achten sie, wie der Schütze immer das linke Bein vor das Rechte setzt. Dies aus dem einfachen Grund um Stolperer zu vermeiden und die Distanz zum Ziel nicht zu ver-

grössern. Wenn sie die das linke Bein hinter dem Rechten durchziehen würden, würden sie sich automatisch rückwärts bewegen und so die Distanz zu den Zielen vergrössern.

In der vorherigen Sequenz schießt der Schütze aus der Bewegung auf bewegliche Ziele. Wenn das Schiessen aus der Bewegung kontrolliert und fliessend gemacht wird, hat dies kein Einfluss auf die Trefferqualität. Im Unterschied zum stehenden schiessen werden so, bei obigem Ablauf 3 bis 5 Sekunden gewonnen. Auf eine Zeit von 10 Sekunden sind dies 30% –50% die der Schütze mit diesem Vorgehen gewinnt.

Das Schiessen im Rückwärtsgehen

Vor allem beim verlassen von Positionen mit Fenstern oder engen Schusswinkeln können sie mit dieser Variante Zeit gewinnen. sie ist jedoch nicht geeignet um sich so auf grösseren Distanzen rückwärts zu bewegen. Erstens ist diese Gangart für grössere Distanzen zu langsam und zweitens auch zu unsicher. sie können das Schiessen im Rückwärtsgehen jedoch sehr gut mit anderen Verschiebungstechniken kombinieren. Vor allem wenn sie sich rückwärts von einem Ziel weg bewegen das noch beschossen werden muss.



Beim Rückwärts verschieben kommt eine andere Fusstechnik

zum Zuge als bei den bereits erwähnten Verfahren. Hier werden die Füsse über den Boden gezogen, ähnlich Michael Jacksons Moonwalk. Da sie nicht sehen wie der Boden hinter ihnen beschaffen ist, hilft ihnen dieses Schlarpfen um die Bodenbeschaffenheit zu spüren. Mit dieser Bewegungsart vermeiden sie beim Rückwärtsgehen grosse Überraschungen wie Vertiefungen, Erhöhungen oder andere Unebenheiten.

Stellungswechsel

Sobald eine Position oder Stellung verlassen werden muss, stellt sich die Frage: „Wie komme ich am schnellsten in die nächste Position?“. Da es sich im IPSC vielfach um kurze Verschiebungsdistanzen handelt, liegt das Geheimnis in der Beschleunigung und dem Abbremsen.

Das Beschleunigen aus einer Position

Damit sie möglichst schnell aus dem Stand beschleunigen können, müssen sie mit ihren Oberschenkel arbeiten. Stossen sie mit ihren Oberschenkel die ersten zwei bis drei

Schritte seitlich und nicht gerade ab. Mit dem zusätzlichen Verlagern oder „Kippen“ des Körpergewichtes, wird das beschleunigen noch unterstützt. Sobald der Körper in Bewegung ist, wird die Gangart in das klassische Rennen überführt. Falls erlaubt, kann sogar seitlich gestartet werden, um eine schnellere Beschleunigung zu erreichen. Wichtig ist jedoch, dass der Schütze während des ganzen Beschleunigens den Körper kontrolliert und nicht aus versehen zu früh „kippt“.



Anmerkung

Wenn sie sich mit den Oberschenkeln seitlich abstossen haben sie mehr Kraft als wenn sie die Beine nach hinten stossen. So erhöhen sie die Beschleunigung.

Eine Position beziehen

Sobald der Schütze die Schussposition erreicht, sollte er nicht abrupt stoppen sondern seine Geschwindigkeit fließend reduzieren. In dieser Phase des Abbremsens wird der gleiche Gang wie beim Schiessen aus der Bewegung angenommen und die Waffe wieder in Anschlag gebracht. Das ausgewählte Ziel wird akquiriert und sobald der Oberkörper wieder in einer stabilen Position ist wird das Ziel beschossen.

Um nicht wertvolle Zeit zu verschwenden sollten sie unbedingt vermeiden, dass sie zuerst stoppen und erst dann die Waffe in Anschlag nehmen. Je fließender sie diese Übergänge von beschleunigen und stoppen umsetzen, desto mehr Zeit können sie für präziseres Schiessen aufwenden.



Das Verschieben zwischen Positionen

Beim der Verschiebung zwischen zwei Positionen sind drei Dinge besonders zu beachten: Die Waffenkontrolle, die Bodenbeschaffenheit und der richtige Weg. Die

Wahl des richtigen Weges wird im Kapital Strategie und Taktik umschrieben.

Ein Sprinter nutzt beide Hände zum rennen. Hätte er beide Hände vor dem Körper gefaltet, würde dies seine ganze Muskulatur blockieren und er wäre um einiges langsamer. Genauso verhält es sich auch beim rennen eines IPSC Schützen. Wenn er die Hände vor dem Körper zusammen hält, weil er eine Waffe in den Händen hat, wird er nie so schnell rennen können als wenn er die Waffe nur in einer Hand hält. Auch kurze Verschiebungen gehen schneller von sich, wenn sie mit freien Händen erfolgen. Es reicht schon, wenn der Schütze die schwache Hand von der Waffe löst.

Die Waffenkontrolle

Die Mündung der Waffe muss immer in eine sichere Richtung zeigen und vor dem Körper sein. Die Mündung darf weder seitlich noch in der Höhe über den Sicherheitswinkel hinaus deuten. sie darf auch nie über ein Körperteil hinweg fahren (Sweeping), egal in welche Richtung sich der Schütze bewegt oder was er macht. Um dies sicherzustellen muss die Waffe immer unter Kontrolle und, mit Ausnahme einer Verschiebungstechnik, immer sichtbar sein. *Das bedeutet für den Schützen, dass er die Waffe immer fest umgreifen, und sie im Blickwinkel haben muss.*

Das Vorwärtsverschieben

Dies ist die häufigste Art des Verschiebens. Sobald der letzte Schuss abgefeuert wurde, wird der Zeigefinger gestreckt und die Schwache Hand löst sich vom Griff. Jetzt wird beschleunigt und in die nächste Position gerannt. Die Hand mit der Waffe ist dabei immer vor dem Körper und die Mündung zeigt Richtung Zielhang.

Dies ist die schnellste Art der Verschiebung zwischen zwei Positionen.



Das Seitwärtsverschieben

Sobald sie sich seitwärts verschieben müssen, stehen sie vor einer neuen Problematik. Die Mündung zeigt in eine andere Richtung als in die sie sich bewegen. Auch hier müssen sie die Waffe immer im Blickwinkel halten.

Gegen die Schussstarke Seite verschieben

Nach dem letzten Schuss wird der Zeigefinger gestreckt und die

schwache Hand löst sich von der Waffe. Das schussschwache Beine stösst seitlich ab, während der Körper sich gegen die schusstarke Seite zur Waffe dreht. Die Mündung bleibt auf dem Kugelfang. Während des Rennens hält der Schütze die Waffe vor dem Gesicht, mit der Mündung Richtung Zielhang. Die Waffe wird ca. 40cm vor dem Kinn gehalten. So hat der Schütze die Waffe im Blickwinkel und kann sich trotzdem auf den Weg und die nächste Stellung fokussieren.

Gegen die Schussschwache Seite verschieben
Nach dem letzten Schuss wird der Zeigefinger gestreckt und die schwache Hand löst sich von der Waffe. Gleichzeitig wird mit dem starken Bein abgestossen und der Körper dreht sich auf die Schussschwache Seite. Der starke Arm zeigt weiter Richtung Kugelfang. Hier ist zu achten, dass die Hand mit der Waffe beim ren-



Die Waffe zeigt immer Richtung Zielhang und bleibt im Blickwinkel des Schützen

nen nicht
hinter den
Körper fällt,

sondern im Blickwinkel des Schützen bleibt und immer auf den Zielhang zeigt. Der starke Arm wird leicht nach vorne gedreht um die Muskeln zu entlasten.

Das Rückwärtsverschieben

Diese Techniken gehören zu den anspruchsvollsten im IPSC. sie werden angewendet, wenn Ziele hinter dem Schützen liegen. Das heisst der Schütze muss sich rückwärts bewegen, aber die Mündung muss vorwärts, Richtung Kugelfang gerichtet sein. Hier können zwei Varianten angewendet werden, die aber durch die Lage der nächsten Ziele meist vorgegeben werden.

Wichtig bei allen Varianten ist, dass sich der Schütze immer um die Waffe wendet und nicht die Waffe um den Schützen. Die Waffe muss immer im Blickwinkel des Schützen sein, andernfalls hat er die Waffe nicht unter Kontrolle

Rückwärtsverschiebung mit der Waffe über der Schulter
Hier wird die Waffe mit der starken Hand über die schwache Schulter genommen, wenn die nachfolgenden Ziele auf der starken Seite des Körpers liegen.

Nach dem letzten Schuss wird der Zeigefinger gestreckt und die schwache Hand löst sich von der Waffe. Diese bleibt auf dem Ziel. Der Körper dreht sich nun gegen die schussstarke Körperseite bis die Waffe über die schwache Schulter, immer noch auf das Ziel zeigt. Die Mündung der Waffe muss über die Schulter herausragen. Die Finger, welche die Waffe halten, liegen neben dem schwachen Ohr. Der Schütze sieht im Augenwinkel noch den Daumen und den hinteren Teil

des Schlittens. Sobald er die gewünschte Strecke hinter sich gebracht hat, dreht sich der Schütze gegen die schwache Seite um die Waffe, um die Ziele auf der starken Seite zu beschiessen.

Anmerkung:

Speziell zu achten ist, dass die Mündung über die Schulter und nicht in die Schulter zeigt! Auch hier hat der schütze die Waffe immer im Augenwinkel!





Rückwärtsverschiebung mit der Waffe hinter dem Körper
Diese Verschiebung ist die einzige bei welcher der Schütze die Waffe nicht mehr im Blickwinkel hat.



Nach dem letzten Schuss wird der Zeigefinger gestreckt und die schwache Hand löst sich von der Waffe. Jetzt wendet sich der Schütze gegen die schusschwache Seite während die Mündung immer noch Richtung Ziel zeigt. Bei dieser Wendung dreht sich die Hand mit der Waffe in der Laufachse um 180 Grad. Jetzt zeigt die Waffe, mit der Schlittenoberseite gegen Boden, immer



noch Richtung Ziel. Die Mündung muss jetzt ca. 70 Grad nach hinten gegen den Boden zeigen. Da der Oberkörper beim rennen nach vorne geneigt ist, wird automatisch der Arm mit der Waffe angehoben und die Waffe zeigt somit wieder Richtung



Zielhang.

Bei Erreichen der Schiessposition wendet sich der Schütze um die Waffe gegen die starke Seite und dreht den Schussarm wieder 180 Grad um die Laufachse auf das nächste Ziel.



Diese Techniken müssen sehr intensiv trocken trainiert werden, bevor sie im scharfen Training angewendet werden.

Anmerkung:

Nur bei dieser Technik hat der Schütze die Waffe nicht im Blickwinkel. Hier ist speziell zu achten, dass die Mündung durch Vorlehnen des Oberkörpers nicht über den oberen Kugelfang zeigt.



Weitere Startpositionen

Es gibt die unterschiedlichsten Startvorgaben und Startpositionen. Die meisten können von der Grundstellung abgeleitet werden. Einige sind jedoch speziell und sie müssen besondere Punkte beachten.

Start mit dem Rücken zur Scheibe

Die Herausforderung dieser Startposition ist die Drehung und das ziehen der Waffe. Auf das Startsignal hin greift der Schütze zur Waffe und dreht sich zum Ziel. Aber erst wenn der Körper gegen das Ziel gerichtet ist, wird die Waffe gezogen. Es kann auf die starke als auch auf die schwache Seite gedreht werden. Die Füße sollten nicht zu weit auseinander stehen, damit die Drehung schneller vollzogen werden kann.

Drehen auf die schwache Seite

Vor dem Start wird das Gewicht zu 2/3 auf das starke Bein verlagert. Auf das Startsignal hin schiebt sich der Fuss der schwachen Seite eine Fussbreite hinter den anderen Fuss. So sind die Beine gekreuzt. Jetzt wird der Oberkörper in Richtung der starken Seite gedreht und die Füße stehen wieder parallel zueinander. Bei dieser Variante wird die Waffe um den Körper gedreht.

Drehen auf die starke Seite

Beim drehen auf die starke Seite wird das Gewicht auch auf das starke Bein verlagert. Hier bewegt sich der schwache Fuss vor dem starken Bein her und der Körper dreht sich auf starke Seite. Auch hier stehen die Füße wieder parallael zueinander. Bei dieser Variante dreht sich der Körper um die Waffe.

Waffe ziehen und Laden

Es gibt etliche Startvorgaben wo die Waffe erst nach dem Ziehen geladen werden darf. Bei diesen Sequenzen ist zu achten, dass die Waffe und das Magazin gleichzeitig und sicher gegriffen werden. Das Magazin wird wie bei einem Wechseln in den Schacht eingeführt.

Anschliessen wird die Ladebewegung durchgeführt. Hierbei hält die schwachen Hand den Schlitten und die starke Hand drückt das Griffstück nach vorne. Somit kann die Schiessposition fließender und schneller eingenommen werden.

Ziel Akquisition

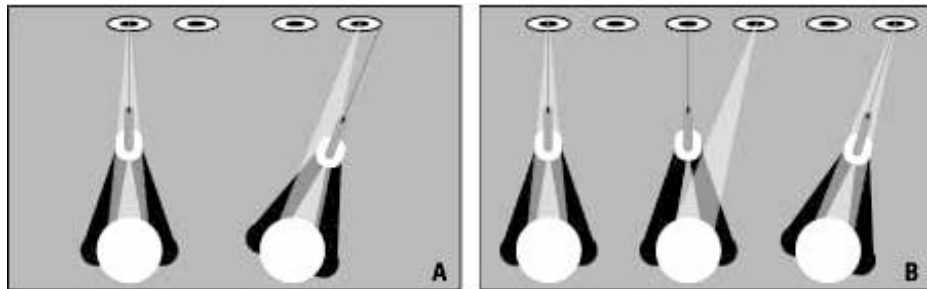
Die Zielakquisition ist die Phase wo ein Ziel mit den Augen erfasst wird und die Waffe auf das Ziel nachgeführt wird. Wenn der Schütze in der Startposition steht, wird er in den meisten Fällen das erste Ziel mit den Augen fokussieren. Sobald er dieses beschossen hat muss er sich auf das Nächste konzentrieren. Wichtig ist hier, dass der Schütze aktiv aufnimmt was um ihn herum abläuft und immer zuerst mit den Augen auf das Ziel schwenkt und erst dann mit der Waffe folgt.



herum abläuft und immer zuerst mit den Augen auf das Ziel schwenkt und erst dann mit der Waffe folgt.

Direkte Zielakquisition

Sobald der Schütze das vorherige Ziel beschossen hat, muss er möglichst schnell das



nächste Ziel suchen. Die Suche erfolgt hier vor allem mit den Augen. Der Kopf wird erst gedreht, sobald der Schütze sich in eine Richtung bewegt. Erst jetzt folgt der Körper dem Kopf. Der Körper und die Waffe folgen so den Augen auf das neue Ziel bis das Visierbild stimmt und der Schiessvorgang ausgelöst wird. *Abbildung A* zeigt wie der Schütze das Ziel beschiesst und dann mit den Augen und der Waffe gleichzeitig das neue Ziel anvisiert. Hierbei kann passieren, dass die Waffe neben dem Ziel steht. Bei *Abbildung B* beschiesst der Schütze das Ziel, fokussiert danach mit den Augen das neue Ziel und führt erst dann die Waffe nach.

Wenn diese Prinzip konsequent angewendet wird, wird Trefferqualität steigen und mit regelmässigen Training werden auch die Zeiten zwischen den einzelnen Zielwechseln um einiges schneller vor sich gehen.

Dieser Vorgang muss kontrolliert und schnell erfolgen. Sobald ein Schütze ein Ziel suchen muss verliert er Zeit. Vielfach wird dann versucht die verlorene Zeit in schnellerem Schiessen zu kompensieren, was sich in schlechteren Treffern auswirkt.

Anmerkung

Es ist wichtig jede Position zu Ende zu schiessen und nicht bereits bei dem vorletzten Schuss ein neues Ziel zu akquirieren. Dieses Verhalten, als Folge einer schlecht kontrollierten Körperkoordination, endet in den Meisten Fällen in Fehlschüssen.

Indirekte Zielakquisition

Hier wird ein Ziel akquiriert, dass noch nicht direkt sichtbar ist. Dies kann sein, weil das nächste Ziel hinter einem Fenster oder einer Barrikade liegt oder dass es bei langen Laufstages Ziele erst ab bestimmten Positionen sichtbar werden.

Diese Akquisition ist eigentlich nur eine Vorstufe zur direkten Zielakquisition. Um jedoch die Ziele schnellstmöglich zu erfassen, sollte man sich Merkpunkte, z.B. am Boden oder an Wänden, setzen von wo aus das Ziel erfasst werden kann. Sobald diese Punkte erreicht sind, wird die direkte Zielakquisition eingeleitet.



Trainieren sie sich das Einprägen von markanten Punkten auf einem Stages. Dies hilft Ihnen die Ziele schneller zu finden.

5. Spezielle Schiesstechniken



Die Vielfalt des IPSC erfordert neben den Standard Schiessverfahren auch noch spezielle Techniken. Dies sind genau genommen nicht spezielle Schiesstechniken sondern eher flexible Anpassungen der Grundtechniken an spezielle Ausgangslagen.

Da es so unterschiedliche Situationen gibt, können hier auch nicht alle Varianten und Feinheiten

abgehandelt werden. Darum werden nur die Häufigsten, die sich an Wettkämpfen finden, hier erörtert. Doch egal welche Situation sie auch antreffen, fokussieren sie sich auf das Wesentliche!

Focus

Egal welches Umfeld oder Ausgangslage man antrifft. Es gilt zu schiessen und zu treffen. Wenn die Basiselemente beherrscht werden, sind die zusätzlichen Erschwerungen nur noch „Dekoration“. Um diese „Dekorationen“ jedoch erfolgreich zu meistern muss man sich auf das Wesentliche, das Schiessen und treffen konzentrieren. Es spielt keine Rolle ob sich der Untergrund bewegt oder ob mit der einen Hand eine Klappe oder Koffer gehalten werden muss. Es spielt auch keine Rolle ob sie über Brücken oder aus schwimmenden Gummibooten schiessen müssen.



Wichtig sind die Basics des IPSC Schiessens zu beherrschen und die Flexibilität, die gewählte Technik an die gegebenen Umstände anpassen zu können.

Manuelles auslösen einer Funktion



Einige Stages erfordern das auslösen einer Funktion. Dies kann vor oder während des Schiessens sein. Hier muss die Konzentration auf dem Element des Auslösens der erforderlichen Funktion (Türe, Schieber, Schwinger, Würfel, etc.) liegen.

Ein Daneben greifen oder fallen lassen des Hebels oder was auch immer, kostet sehr viel Zeit. Sobald das Element aber ausgelöst wurde, muss der Fokus wieder auf dem Schiessen und der Zielsuche liegen.

Wenn sie gleichzeitig die Waffe in den Händen halten und eine Funktion auslösen kommt der gestreckte Finger speziell zum Zug. Denn es kann gut passieren, dass sie auch in die Schusshand Kraft umleiten. Sollte der Finger in diesem Moment am Abzug liegen...Boom, und sie können entladen und heimgehen.

Öffnen eines Fensters oder Türe

Wenn ein Fenster oder eine Türe geöffnet werden muss, ist der Fokus auf zwei Sachen zu legen. Das Öffnen an sich und die Waffenhaltung.

Der Blick ist beim Öffnen auf den Griff oder den Öffnungsmechanismus des Fensters oder der Türe zu legen. Falls der Öffnungsmechanismus durch Hektik verpasst wird kann das sehr viel Zeit in Anspruch nehmen und den ganzen Rhythmus durcheinander bringen. Der Schütze sollte via indirekter Akquisition so auf die Position zukommen, dass er nach dem Öffnen direkt das erste Ziel dieser Position beschiessen kann.



Der Waffenhaltung ist bei diesem Vorgang auch besondere Beachtung zu schenken. Die Mündung muss Richtung Zielhang zeigen und darf die Hand, die das Fenster öffnet, sowie einen anderen Körperteil des Schützen nicht überfahren. Um dies sicherzustellen wird die Waffe auf Gesichtshöhe gehalten. So, dass der Schütze die Waffe in seinem Augenwinkel sieht und unter Kontrolle hat. Mit der anderen Hand wird an der Öffnung manipuliert. Mit diesem Vorgehen wird ein überfahren der Waffe mit einem

Körperteil verhindert. Sobald die Manipulation vollzogen ist, werden die Hände in die entsprechende Schiessposition über führt.

Das Schiessen durch Fenster

Ein Fenster schränkt meist den Sichtwinkel auf die dahinter liegenden Positionen ein. Um durch ein Fenster optimale Sicht zu erhalten, sollte die bestmögliche Position bereits im Briefing eruiert werden. Wann immer möglich sollte verhindert werden, dass die Waffe und die Arme durch das Fenster hindurch gestreckt werden.

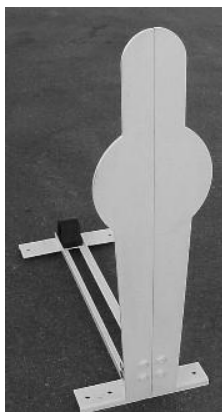


Falls die Waffe den Fensterrahmen berührt, kann dies zu Ladestörungen führen. Ebenfalls wird die Schiesshaltung unbequemer und ein verlassen der Position wird umständlicher.

Ebenfalls zu beachten ist die Reihenfolge in welcher man die Ziele durch ein Fenster beschiesst. Wann immer möglich sollte man auf das erste Ziel zugehen und das Letzte sollte so positioniert sein,

dass man möglichst schnell die Position verlassen kann.

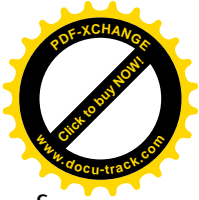
Bei tiefen Fenstern ist Kauerstellung eine gute Option um die Ziele zu beschieszen und anschliessend in die nächste Position zu wechseln.



Stahlziele

Diese erfordern eigentliche keine spezielle Technik. Was jedoch bei Stahlzielen, vor allem bei mehreren Zielen dieser Art enorm zählt, ist die Konzentration auf das Korn! Stahlziele verleiten den Schützen mit dem Auge auf dem Ziel zu bleiben. Die Folge sind Fehlschüsse und Zeitverluste.

Ebenso herausfordernd kann die Treffer Erkennung sein. Wenn ein



Stahlziel getroffen wird erklingt ein „Ping“. Dies ist der Ton wenn das Geschoss auf den Stahl aufschlägt. Es kann vorkommen, dass der Schütze dieses „Ping“ hört, der Stahl aber nicht fällt und sich somit vielleicht ein Miss ergibt oder ein bewegliches Ziel nicht auslöst. Wenn so etwas passiert kann es passieren, dass der Schütze sich in die nächste Position begibt, da er ja das „Ping“ gehört hat, und hier auf ein bewegliches Ziel wartet. Irgendwann merkt er dann, dass der Stahl nicht gefallen ist und muss nochmals zurück in die alte Position. Diese „falschen“ Pings können bei Streifschüssen oder tiefen Treffern, vor allem bei Minor Kaliber vorkommen.

Um solche Situationen zu vermeiden, sollten die Stahlziele immer vor den Papierzielen beschossen werden. So kann der Schütze das Fallen der Stahlziele beobachten und ist sicher, dass diese „down“ sind.

Bewegliche Ziele (Schwinger, Laufscheiben)

Das Schiessen auf bewegliche Ziele ist eine der heikelsten Problemstellungen im IPSC Schiessen. Speziell wenn sich die Ziele sehr schnell bewegen und weit entfernt sind. Hier ist das wichtigste das Timing.

Der Schütze muss bereits im Briefing erkennen, wann und wie lange die Scheibe sichtbar ist. Jede Schwingscheibe hat einen toten Punkt. Das ist der Zeitpunkt, wenn die Scheibe ihre Bewegungsrichtung von einer Seite auf die Andere ändert. Dieser tote Punkt kann unter Umständen Opportunitäten eröffnen um sicherer oder schneller Treffer zu platzieren.

Ebenfalls sollten Ausweichscheiben, falls vorhanden, genutzt werden um das Timing einer Position zu optimieren. Das warten auf eine Schwingscheibe und nicht Schiessen kostet sehr viel Zeit und kann sehr, sehr lange dauern.

Die Feuerart ist der Geschwindigkeit des Zieles und der Distanz anzupassen. Wichtig ist das Bewusstsein, das nach der Schussabgabe auf ein bewegliches Ziel, sich diese weiter bewegt und das Visierbild korrigiert werden muss. Je nach Distanz und Geschwindigkeit muss auch ein gewisser Vorhalt einkalkuliert werden. Bei schnellen Schwingern und Laufscheiben ist es fast unumgänglich zwei einzelne Schüsse abzugeben.

Anmerkung

Bewegliche Ziele sind Trainings- und vor allem Einstellungssache. Viele Schütze haben Angst vor beweglichen Zielen. Vermeiden sie das! Bewegliche Ziele sind genau gleich zu schiessen wie Stehende. Fokussieren sie beim Schiessen und treffen das Korn und nicht das Ziel.

Barrikaden

Barrikaden beeinflussen meist die Schiessstellung. Der Schütze sollte wenn immer möglich zweihändig Schiessen. Um die eigene Position zu verbessern, kann der Stand mit den Beinen arretiert werden. Es gibt in der Bauweise viele unterschiedliche Formen von Barrikaden. Wichtig ist das Ausnutzen der Konstruktion um die bestmögliche Schiessposition zu erhalten.



Nutzen sie ihren Körper und ihre Masse um sich zu stabilisieren und das Verhalten der Waffe positiv zu beeinflussen.

Je nach Bauart können sie sich auch mit den Füßen an einer Barrikade arretieren um beide Arme für das schiessen zu nutzen.

6. Störungsbehebung

Allgemeines über Störungen

Jede Waffe stört irgendwann! Sofern die Störungen nicht regelmässig auftreten, ist dies auch kein Problem. Wichtig ist zu wissen, wie man Störungen schnell behebt.

Wettkampf und Trainingswaffe? NEIN

Ursache für Störungen

20% der Störungen werden jedoch trotzdem auftreten. Hier ist es wichtig diese zu erkennen und beheben zu können. Die Hauptursache für Störungen sind die Magazine, gefolgt von Auszieher und Auswerfer. Eine Waffe ist ein mechanisches Gerät, dass vor allem beim IPSC Schiessen extremen Belastungen ausgesetzt ist. Federn erlahmen, Schmutz setzt sich in allen Nuten und Teilen fest. Waffenteile nutzen sich ab und können brechen.

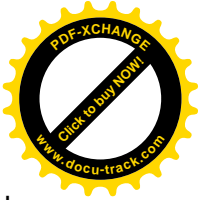


Störungen in der liegenden Position zu beheben kann sehr viel Zeit benötigen...

Um Störungen möglichst zu vermeiden, muss die Waffe regelmässig gereinigt und kontrolliert werden. Die wichtigsten Bauteile, die Störungen verursachen können, sind die Magazine, Auszieher und Zuführrampe.

Es können aber auch Visierstifte, Korne, Zieloptiken, Federn, Schlittenfanghebel und so weiter brechen. Achten sie darauf, dass sie die wichtigsten Ersatzteile immer dabei haben. Ein Büchsenmacher der mit IPSC vertraut wird sie richtig beraten können.

Neben mechanischen Störungen gibt es noch weitere Möglichkeiten die zu einer Waffenzustörung führen können. Wenn der Schlitten der Waffe durch ein Körperteil des Schützen oder eine Barrikade / Fenster berührt wird, kann dies den Repetierzyklus so verlangsamen, dass die Energie nicht mehr zum repetieren reicht und es so zu Störungen kommt.



Das schlimmste an Störungen ist, dass sie viel Zeit oder gar einen ganzen Stage kosten können. Und jede Störung, sei diese auch noch so schnell behoben, dauert für den Schützen eine Ewigkeit...

Prävention um Störungen zu verhindern

Um das Risiko von Waffenstörungen an Wettkämpfen zu minimieren, gibt es eine Grundregel. Unterscheiden sie nie zwischen Trainingswaffe und Wettkampfwaffe! Viele Schützen haben zwei Waffen und setzen diese als Trainings- oder Wettkampfwaffe ein. Dieses Vorgehen beherbergt jedoch ein simpel nachvollziehbares, mathematisches Risiko. Die Störung oder der Waffenbruch der Wettkampfwaffe erfolgt zu 100% im Wettkampf.

Ca. 80% aller Schüsse werden im Training abgefeuert und nur ca. 20% an Wettkämpfen. Wenn sie nun die Waffen regelmässig wechseln reduzieren sie das Risiko eines Waffenbruches im Wettkampf bereits auf 50%. Denn sie schießen ja mit beiden Waffen je 40% im Training und nur 10% im Wettkampf. Noch mehr minimieren sie das Risiko eines Waffenbruches, wenn sie immer die gleichen Waffen nutzen. Denn in diesem Fall liegt das Risiko bei 80%, dass die Störung im Training auftritt und nur bei 20%, dass diese im Wettkampf entsteht. Somit haben sie bereits 80% aller möglichen Störungen, die sie wertvolle Punkte kosten können, ausgeschaltet!

Eine regelmässige Reinigung der Magazine während eines Wettkampfes kann ebenfalls viele Störungen verhindern. Wenn das Magazin schmutzig ist, kann es vorkommen, dass die Patronen im Magazin verklemmen. Ebenso sollte der Auszieher regelmässig auf Federdruck und die Ausziehkralle auf Abnutzung kontrolliert werden. Eine Waffe muss immer leicht geölt sein. Sobald eine Waffe trocken läuft wird der Reibungswiderstand der einzelnen Teile grösser und dies erhöht wiederum das Risiko einer Störung. Für Wiederlader gilt: Jede Wettkampfpatrone muss durch die Patronenlagerlehre!

Arten von Störungen

Es gibt vier Arten von Störungen:

Zufuhrstörungen

Ausziehstörungen

Zündstörungen

Waffenstörungen



Zufuhrstörungen

Bei der Zufuhrstörung kommt es zur Fehlfunktion weil die Patrone nicht richtig zugeführt wird oder weil mehrere Patronen zugeführt werden. Es kann auch passieren, dass keine Patrone zugeführt wird. *Ursachen* dieser Störung können schmutzige Magazine, ausgeleierte Magazinlippen, eine schmutzige Zuführrampe, eventuell eine verklemmte Hülse, ein leeres Magazin oder ein Magazin das wieder aus der Waffe fällt, sein

Ausziehstörungen

Ausziehstörungen entstehen meistens, wenn die Ausziehkralle eine Patrone überzieht. Das heisst, die Kralle rastet nicht mit genügend Druck an dem Hülsenrand sein. Des weiteren kann auch die Hülse im Patronenlager verklemmen, so dass sich der Schlitten nicht mehr öffnen lässt. *Ursachen* dieser Störung können entweder abgenutzte Auszieherkrallen oder auch zu schwache Auszieher-Federn sein. Bei wiedergeladener Munition kann es vorkommen, dass der Hülsenrand durch das mehrmalige verschiessen und Laden so abgewetzt wurde, dass auch ein intakter Auszieher nicht mehr greifen kann. Falls die Hülse im Patronenlager verklemmt und die Waffe sich nicht mehr öffnen lässt, ist wahrscheinlich der Hülsenboden aufgestaucht.

Zündstörungen

Die Zündstörung erkennt man, dass sich beim Abschlagen die Patrone nicht zündet. Unter Umständen kann das Zündhütchen zünden und das Geschoss in den Lauf stossen. Die erkennt man durch das „Pffft“ Geräusch. Hier muss das schiessen sofort eingestellt werden! *Ursache* für diese Störung kann nasses oder öliges Pulver wie auch ein defekter Zündstift oder ein falsch gesetztes Zündhütchen sein.

Waffenbruch

Dies ist wohl die hässlichste Art einer Störung, da diese meist nicht während des Stages behoben werden kann und dieser wird dann als Null Durchgang gewertet. Internationale Wettkämpfer haben fast ausnahmslos zwei Waffen und fast alle möglichen Ersatzteile bei sich. Dies um bei einem Waffenbruch die restlichen Stages zu schiessen und, wahrscheinlich auch um das Gewissen zu beruhigen, dass alle Vorkehrungen getroffen sind. *Ursachen* für einen Waffenbruch kann es viele geben. Der Bruch eines Bauteiles, Waffenrisse, etc.

Störungsbehebung

Die Störungsbehebung läuft anhand eines Manipulationsschemas ab. Die Störungsbehebung beim IPSC differenziert sich vor allem durch die Ursachenbehebung von militärischen oder polizeilichen Störungsdrills. Und zwar weil beim IPSC keine taktischen



Elemente oder Standards berücksichtigt. Das Ziel der Störungsbehebung ist, den störungsbedingten Zeitverlust möglichst klein zu halten. *Aber das Wichtigste, die Waffe muss bei jeder Störungsbehebung immer in eine sichere Richtung zeigen!*

Einfache Störungsbehebung

Durch Anwendung folgender drei Punkte können in kürzester Zeit die meisten Störungen behoben werden.

1. Blick über den Schlitten

Erkennen ob eine Hülse verklemmt ist. Falls ja wird diese mit der Ladebewegung bei Punkt 3 raus repetiert. **Erkennt der Schütze das es sich um eine kompliziertere Störung handelt, geht er sofort zu Punkt 4 über**

2. Schlag auf den Magazinboden

Falls sich das Magazin gelöst hat oder Patronen klemmen wird so korrigiert

3. Ladebewegung

Hier wird die verklemmte oder nicht abgeschlagenen Patrone raus repetiert und eine neue Patrone zugeführt.

Erweiterte Störungsbehebung

Falls eine Störung komplexerer Natur ist und mit obigem Verfahren nicht behoben werden kann, wird eine erweiterte Störungsbehebung angewendet. Entweder folgt diese auf die ersten Behebungsversuch oder wenn der Schütze erkennt, dass die Störung komplex ist, wird sofort bei Punkt 4 angefangen.

4. Magazin auslösen

So werden im Magazin verklemmte Patronen oder Magazinstörungen mit dem Magazin eliminiert.

5. 2 x Ladebewegung und Sichtkontrolle

Mit der doppelten Ladebewegung werden allfällige Hülsen oder Patronen rausrepetiert. Die Sichtkontrolle zeigt ob etwas in der Waffe verklemmt. Falls ja muss dies entfernt werden.

6. Neues Magazin einsetzen und Ladebewegung durchführen

Sobald die Waffe frei ist, wird die mit einem neuen Magazin neu geladen. Das vorherige wird selbstverständlich nicht genommen, da dieses ja die Ursache für die Störung sein könnte.

Sollte die Waffe nach Punkt 6 immer noch nicht schießen, wird Punkt 4 bis 6 wiederholt. Schiesst die Waffe nach dem wiederholten durchführen nicht, handelt es sich mit grosser Wahrscheinlichkeit um einen Waffenbruch.

Anmerkung

Sie sollten nach einer Störung nie ein bereits benutztes oder am Boden liegendes Magazin aufheben und wieder benutzen, da dieses die Ursache für die Störung sein könnte.

7. Strategie & Taktik

Jeder Schütze sucht das Geheimnis der Topathleten und fragt sich warum diese so viel besser sind als er. Das Geheimnis ist, dass es keine Geheimnisse gibt. Was diese Schützen von anderen unterscheidet ist die Art wie sie Ihre Fertigkeiten trainieren und anwenden sowie sie ihre Wettkampfstrategie und die Stagetaktik konsequent umsetzen.

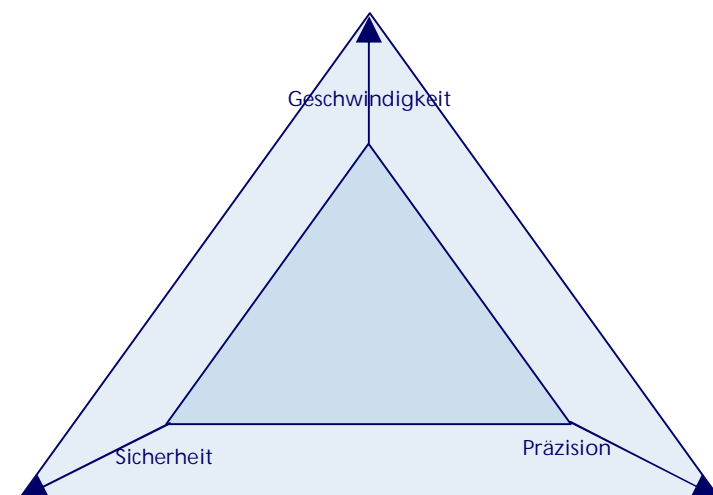
Die meisten Schützen sind am ersten Stages eines Wettkampfes nervöser als beim Zweiten. Ebenso schiessen viele Schützen den letzten Stage viel sicherer und fehlerfreier als die Vorherigen. Dies passiert alles aufgrund der Einstellung. Ich will ja nicht den ersten Stage verhauen oder ich will nicht den letzten noch vermiesen... Die Einstellung zu jedem Stage ist entscheidend wie er abläuft.

Strategie

Was ist eine Wettkampfstrategie? Dies ist nichts anderes als die Vorbereitung und Planung vom ersten Wettkampftag bis zum letzten Schuss des Wettkampfes um ein gesetztes Ziel zu erreichen. Diese Planung umfasst den Trainingsaufbau, die Ernährung, Anfahrts- und Anklimateisierungsphase bis zur eigentlichen Wettkampfplanung. Will der Schütze alles riskieren oder eher auf sicher gehen? Will er nur seine Stärken ausspielen und bei seinen Schwächen weniger Risiko eingehen?

Jeder Schütze muss seine Strategie auf seine Verhältnisse abstimmen. Topschützen unterscheiden sich in dieser Hinsicht von den anderen, in dem sie die Strategie anhand ihrer Fähigkeiten festlegen und sich nicht anhand der Resultate anderer Schützen leiten lassen. Die Strategie wird vom Ziel und den bestehenden Fähigkeiten bestimmt.

Das magische Dreieck



Die drei Eigenschaften Sicherheit, Präzision und Geschwindigkeit sollten in einem ausgeglichenen Verhältnis zueinander stehen. Dieses Verhältnis bestimmt die strategische Planung eines Schützen.

Wenn sich ein Athlet sehr schnell bewegen kann, wird sich die in



der Geschwindigkeit auswirken und er wird hier Vorteile gegenüber anderer Teilnehmer haben. Um diesen Vorteil nutzen zu können, muss er jedoch die zwei anderen Pfeiler stärken. Denn wenn er nur schnell ist aber schlechte Treffer platziert, wird er kein Erfolg haben.

Die richtige Priorisierung

Gute Treffer sind wichtiger als schnelle Zeiten, aber noch besser sind gute Treffer in schnellen Zeiten.

In erster Linie muss die Sicherheit trainiert werden. Die sichere Handhabung, das sichere Gehen, das Einhalten eines sicheren Schusswinkels in jeder Situation ist essentiell. Ohne diese Grundlagen wird ein Schütze keinen Wettkampf überstehen, da er ziemlich sicher vorzeitig disqualifiziert wird.

An zweiter Stelle folgt die Präzision. Erst wenn der Schütze in der Lage ist, die vorgegebenen Abläufe präzise durchzuführen und jedes erdenkliche Ziel in unterschiedlichen Distanzen zu treffen, erst dann kann er auch punkten.

Erst an letzter Stelle folgt die Geschwindigkeit. Erst wenn die beiden Faktoren Sicherheit und Präzision die gestellten Erwartungen erfüllen, wird die Geschwindigkeit erhöht. Und zwar soweit bis die Präzision und die Sicherheit wieder an die Grenzen kommen. Die hohe Kunst liegt darin, alle Abläufe zu beschleunigen, aber nicht in eine Hektik zu verfallen.

Wichtig ist das goldene Mittelmaß dieser drei Faktoren zu finden und sämtliche Aspekte zu verbessern.

Kontinuität

Kontinuierlich 90% der eigenen Bestleistung zu bringen ist erfolgreicher als Schwankungen zwischen 50% und 120% zu haben.

Kontinuität ist der Schlüssel für gute Wettkampfergebnisse. Je regelmässiger die einzelnen Stagergebnisse ausfallen, desto besser wird die Gesamtklassierung sein. Diese Kontinuität kann nur erreicht werden, wenn man sich an seinen eigenen Leistungen misst und diese verbessert. Sobald sich ein Wettkämpfer an den Leistungen anderer misst und diese als Standard nimmt, wird er sein Leistungsniveau über- oder unterfordern und als Folge mehr Fehler machen und Punkte oder Zeit gegenüber seiner eigenen Leistung verlieren.



Rituale

Selbstverständlich hat jeder Schütze seine eigenen Methoden, Prinzipien und Rituale wie er sich auf einen Wettkampf oder Stage vorbereitet. Man sieht die unterschiedlichsten Sachen, vom herumtraben bis zum nervösen Trockentraining an der Fummelzone. Diese Rituale sind nach dem Briefing wohl der wichtigste Aspekt einer Vorbereitung. Da hier jeder Schütze seine Spannung löst. Es gibt nur einen Grundsatz der bei diesen Ritualen beachtet werden sollte. Das Ritual darf andere Schützen in ihren Vorbereitungen nicht stören.

Taktik

Die Taktik widmet sich nicht mehr dem ganzen Wettkampf sondern nur noch dem einzelnen Stage. Hier wird die best mögliche Antwort auf Frage gesucht: „Wie löse ich die gestellte Aufgabe am effektivsten?“ oder anders ausgedrückt „Wie setze ich meine Fähigkeiten ein um den Stage in möglichst schneller Zeit mit möglichst guten Treffern zu absolvieren?“

Die Verknüpfung der einzelnen Techniken

Für die Umsetzung eines dynamischen Ablaufes auf einem Stage müssen die einzelnen Techniken verknüpft werden. Die Schwierigkeit besteht darin, dass die eine Technik fließend in eine andere übergehen muss und das teilweise Abläufe miteinander abzu- laufen haben. Diese Verknüpfung kann nur erfolgreich sein, wenn der Schütze die einzelnen Techniken und Manipulationen beherrscht. Sobald der Schütze an einer Manipulation, sei es ein Magazinwechseln oder eine andere Manipulation, herumstudiert wird er die restlichen Prozesse verlangsamen oder sogar stoppen.

Der Mensch, speziell der Mann, kann den Fokus nicht auf zwei Sachen legen. Wenn er aber eine Sache aus dem Unterbewusstsein beherrscht, z.B. Das Autofahren, dann kann er sich auf eine zweite Sache fokussieren während die andere einfach passiert. E- ben, Fahren und schalten und gleichzeitig eine Strasse suchen.

Um diesen Zustand, das passieren einer Sache, zu erreichen ist sehr viel Training nötig. Der Mensch muss eine Bewegung über 10'000 mal ausführen, bis diese im Muskelge- dächtnis gespeichert ist und durch das Unterbewusstsein bewerkstelligt werden kann.

Risiko, Raum und Zeit

IPSC besteht aus dem minimieren von Risiken und dem managen von Raum und Zeit. Oder anders ausgedrückt, wer in der kürzesten Zeit mit den wenigsten Fehlern den Raum am effizientesten Ausnützt, gewinnt!



Risiko

Risiken können minimiert werden, in dem man Stärken stärkt und Schwächen schwächt. Risiko minimieren heisst Fehler zu vermeiden. Schlechte Treffer, unsichere Manipulationen, langsame Verschiebungen, Falsche Taktik, Nicht beschiessen von Zielen, Ladestörungen, Ablauffehler, falsche Ziele und einiges mehr...Es gibt sehr viele Möglichkeiten beim IPSC Schiessen Fehler zu machen. Und jeder Fehler kostet Zeit oder Trefferpunkte. Jede Fehlerquelle ist ein potentielles Risiko. Fehler können nur durch Erfahrung vermieden werden. Erfahrung wächst nur indem man sein Geld in Hülsen investiert oder anders ausgedrückt: Training, Training, Training und sammeln von Wettkampferfahrung!

Aber nicht nur das. Auch die richtige Pflege und Kontrolle von Material sowie die richtige Einstellung und Konzentration helfen Risiken zu minimieren.

Raum

Der Raum ist zentral in der Planung eines Stageablaufes. Der zu Verfügung stehende Raum sollte so genutzt werden, dass der ganze Ablauf möglichst rund und harmonisch von sich geht. Desto vorausschauender der Schütze seine Manipulationen und Tätigkeiten plant, desto mehr Zeit gewinnt er. Eine Scheibe muss nicht erst beschossen werden, wenn man vor ihr steht. Wenn der Schütze diese bereits 2 Schritte früher beschießt, hat er zusätzlich Zeit um z.B. einen Magazinwechsel zu machen oder die nächste Position direkter anzugehen.

Die Distanz zwischen zwei Positionen sollte immer möglichst gerade angegangen werden. Vor allem wenn Scheiben links und rechts platziert sind, lassen sich viele Schützen verleiten im Zick zack durch den Stage zu gehen. Dass dies zeitaufwändiger ist, ist offensichtlich.

Das Verschieben auf einem Stage ist das zentrale Element beim managen des zu Verfügung stehenden Raums. Hier ist nicht nur der Weg massgebend, sondern auch die unterschiedlichen Geschwindigkeiten und Tätigkeiten, die auf diesem Weg ausgeführt werden.

Zeit

Ein Stage dauert zwischen 2 bis ca. 45 Sekunden, je nach Länge und Art. Diese Zeit soll so optimal wie möglich genutzt werden. Um dies zu gewährleisten müssen alle Abläufe die nichts mit dem Schiessen zu tun haben, so schnell als Möglich ablaufen. Für alle Prozesse, die mit Schiessen und treffen zu tun haben, soll die benötigte Zeit eingesetzt werden. Zeitblöcke in denen nicht geschossen oder manipuliert wird, z.B. dass Verschieben zwischen zwei Positionen, sollen so schnell wie möglich hinter sich gebracht werden.



Die schlimmsten Zeitfresser sind jene, die durch falsches Timing entstehen. Wenn der Schütze auf einen Schwinger oder eine Laufscheibe warten muss oder plötzlich einen stehenden Magazinwechsel vollziehen muss, ist der Verlust gleich hoch oder höher wie bei einem Miss.

Das Briefing

Das Briefing ist die wichtigste Vorbereitung um einen Stage erfolgreich zu absolvieren. Wichtig ist hier die Schlüsselstellen zu erkennen und seine Leistungen nach den einzelnen Anforderungen auszurichten. Um den richtig Stage beurteilen zu können ist ein zweistufiges Verfahren von Vorteil.

Stufe 1 – Der Top down approach

Zuerst wird das Stagedesign als Gesamtes studiert. Das bedeutet, dass sie sich zuerst den Gesamt Ablauf und die groben Eckpunkte des Stages merken. Wie viele Punkte gibt dieser Stage? Wo kann ich verlieren? Welches sind die Risiken? Als Folge dieser Betrachtung zerlegen sie den Stage in Gedanken in kleinere Einzelteile fokussieren sie sich nun auf die Schlüsselstellen. Diese Betrachtung nennt man den „bottom up approach“.

Stufe 2 – bottom up approach

Für jedes Einzelteil müssen sie nun die passende Technik finden um die gestellten Anforderungen zu erfüllen. Hier müssen sie behutsam ihre Stärken und Schwächen mit den Anforderungen synchronisieren und den Ablauf einprägen. Am Schluss dieser Analyse werden die einzelnen Stageteile mit der entsprechenden Technik vernetzt.

Für die ganze Analyse und das Zurechtlegen der persönlichen Taktik habe sie in der Regel 3 bis 5 Minuten Zeit.

Bewertungskriterien für einen Stage

Ein Stage und seine Einzelteile können nach folgenden Kriterien bewertet werden.

Eigene Fähigkeiten – Diese setzen die aktuellen Bandbreiten des Schützen in Bezug auf Geschwindigkeit – Präzision und Sicherheit. Sicherlich kann man versuchen diese zu sprengen. Dies ist jedoch mit einem höheren Risiko verbunden und kann sie mehr kosten als es ihnen Gewinn bringt. Selbstüber- aber auch Unterschätzung gehören zu den sensitivsten Auslöser die das Ergebnis beeinflussen.

Stagepunkte – Dieses Kriterium betrachtet den Faktor Zeit vs. Treffer. Bei Stages mit niedrigen Punktzahlen kann ein Miss verheerend sein. Wovon ein langer Stage mit hohen Schusszahlen sensibler auf lange Zeiten reagiert. Im Zweifelsfalle sind die Trefferpunkte zu bevorzugen, da präzises Schiessen weniger Risiken für Verlustpunkte beherbergt als Vorsprung durch Zeitgewinn.

Sicherheitswinkel und Bestimmungen – Sicherheitsvorgaben können die Technik und den Ablauf beeinflussen. Speziell Vorgaben wie Virginia count oder obligatorische Magazinwechsel haben grossen Einfluss auf den Ablauf. Eine Missachtung solcher Vorgaben resultiert in Strafpunkten. Eine Missachtung der Sicherheitsvorschriften kann in einem DQ enden. Achten Sie immer in welche Richtung ihre Mündung zeigt. Denn wenn sie sich nicht darauf achten, ihr RO tut es!

Startposition – Je nach Startposition oder Vorgabe kann sich die Reihenfolge der



kommenden Positionen verändern. Was müssen sie nach dem Start tun? Ziehen? Aufstehen? Laden? Rennen? Es gibt viele Möglichkeiten und Anforderungen an den Start. Falls sie sich aus einer Position hinwegbewegen müssen, achten sie darauf, dass sie ihre Hüften zum abstossen einsetzen können. Falls sie ab Startposition erste Positionen beschiessen müssen,

achten sie auf Sichtbarkeit und Reihenfolge. Berücksichtigen sie immer ihre nächste Handlung nach dem Start.

Schusszahl – Diese ist vor allem bei Magazinwechseln zu berücksichtigen. Falls der Stage eine Schusszahl aufweist die der Magazinkapazität entspricht oder der Schütze nur ein Schuss Reserve hat, kann ein zusätzlicher, taktischer Wechsel sinnvoll sein. Wägen sie ihre Fähigkeiten versus Zeitverlust für einen Wechsel ab.

Art der Ziele – Stahlziele benötigen allgemein die grössere Aufmerksamkeit als Scheiben. Vor allem bei gemischten Stage mit Stahl und Scheibenzielen, Penalties und eventuell noch beweglichen Zielen, muss der Schiessrhythmus der jeweiligen Situation angepasst werden. Prägen sie sich auch ein, aus welcher Position sie die Ziele sehen und beschiessen können.



Distanzen – Die Distanzen zu den Zielen aber auch zwischen Positionen haben Einfluss auf die Feuerart und die Art der Verschiebung zwischen Positionen. Prägen sie sich die Feuergeschwindigkeit bereits im Briefing ein. So vermeiden sie Fehlschüsse durch falsche Feuerarten oder Geschwindigkeiten. Merken sie sich Schlüsselstellen wie bewegliche Ziele, Stahl oder weite Distanzen. Besonders hier müssen sie sich auf das Schiessen & Treffen konzentrieren!

Timing – Das Timing ist einer der entscheidenden Faktoren, wenn man die Zeit optimieren will. Versuchen sie hier die Zeit möglichst optimal zu nutzen und freie Zeitfenster zu vermeiden denen nichts passiert. Auch das Timing beim Auslösen von beweglichen Zielen und die anschliessende Reihenfolge beim beschiessen der Ziele können Sekunden ausmachen. Und Sekunden sind Welten im IPSC schiessen.

Stagedesign – Der Stage als Gesamtes betrachtet gibt dem Schützen den Überblick über den zu Verfügung stehenden Raum. Hier zeigt sich wo leere Räume entstehen und wo Zeitfenster Platz schaffen für eine Manipulation, z.B. Magazinwechsel. Teilen sie sich Zeit und Raum im Briefing richtig ein.

Bodenverhältnisse – Jeder Boden ist anderes. Sei es Kies, Gras, Sand oder auch Teppichboden. Die Bodenverhältnisse haben einen Einfluss wie sie sich bewegen müssen oder können. Müssen sie die Beine höher heben oder das Gewicht anders verlagern? Im Briefing kann man die Bodenverhältnisse testen...und einige Überraschungen vermeiden die ansonsten im Ablauf zum Vorschein treten.



Besonderheiten – Diesem Punkt ist spezielle Beachtung zu schenken. Es gibt sehr phantasievolle Stagedesigner. Sei es das Schiessen aus einem schwimmenden Gummiboot oder hoch zu Ross auf einem Fass das auf Federn steht. Wichtig ist hier, dass man die Position kennt und sobald man aus dieser schießt, sich nur noch aufs Treffen konzentriert.

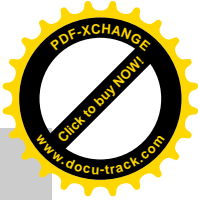
Ziel des Briefing ist, sich jeden Schritt und Ablauf einzuprägen. Es ist wie bei einer Balletttänzerin die genau weiss wann sie welche Bewegung zu welchem Zeitpunkt machen muss. Nur das man sich das ganze in viel kürzerer Zeit einprägen muss!

Wenn sie das Briefing nicht ernsthaft durchführen werden ihnen mehr Fehler im Stageablauf unterlaufen als jemanden der sich intensiv mit dem Briefing auseinandersetzt.

Anmerkung

Laufen sie das Briefing ab als würden sie den Stage schiessen. Machen sie jede Bewegung und Manipulation trocken mit. Dies unterstützt Ihr Muskelgedächtnis bei der anschließenden Umsetzung im scharfen Schuss.





8. Training und Methodik



Training ist das A und das O jeder Sportart. Wer härter und disziplinierter trainiert, wird unweigerlich bessere Resultate erreichen. Da die wenigsten IPSC Schützen vom schießen leben und noch arbeiten müssen, ist es umso wichtiger das Training möglichst effektiv und effizient zu gestalten. Grundsätzlich werden drei Faktoren trainiert:

1. Die Präzision
2. Die Geschwindigkeit
3. Der fließende Ablauf

Wenn alle drei Faktoren gleichzeitig gesteigert werden können, verläuft das Training optimal. Leider ist es aber so, dass Präzision und Geschwindigkeit Widersprüche in sich beherbergen und der fließende Ablauf ein Frage des Leistungslevel des jeweiligen Sportlers ist. Nicht jede Technik liegt jedem Sportler gleich gut und somit wird das Training sehr individuell.

Erkenntnisse

Um das Training aufzubauen ist vorab ein Punkt sehr wichtig, die Erkenntnis. Der Schütze sollte sich selbst oder seinem Coach bei jeder Bewegung und bei jedem Ablauf die Frage stellen: „Warum mache ich das so oder kann ich es gar effizienter machen?“ Erst wenn diese Frage logisch beantwortet ist und die Erkenntnis vorhanden ist, dass diese Variante der effizienteste Weg darstellt, erst dann sollte eine Technik oder ein Ablauf trainiert werden. Ansonsten können Fehler antrainiert werden, welche zu beseitigen sehr schwer sind.

Zielsetzungen des Trainings

Ein Training ohne Ziel ist nichts anderes als ein bisschen Schiessen gehen. Es macht sicher Spass, vor allem in der Gruppe, aber man misst nicht seine eigenen Leistungen sondern die der Anderen. Somit werden die eigenen Schwächen nicht transparent und man kommt nicht vom Fleck. Bei jedem Training, ob im Scharfen Schuss oder im Trockentraining, sollten klare Zielsetzungen definiert und verfolgt werden.



Zielsetzungen

- Keine D Treffer oder Miss
- Sichere Handhabung, Achten auf die Laufrichtung
- Keine D oder Miss mit der starken / schwachen Hand
- Erstschusszeiten unter x Sekunden
- Doubletten (A-Treffer) auf x meter unter x Sekunden
- X Stahlziele nicht missen und die Zeiten von Durchgang zu Durchgang reduzieren
- Magazinwechsel unter x Sekunden
- Etc.

Diese Zielsetzungen können beliebig fortgesetzt werden. Wichtig ist jedoch, dass man das Training misst. Treffer und Zeiten sollen aufgenommen werden und nach dem Training sollte eine Analyse aus dem Training gezogen werden.

Analyse

Eine Trainingsanalyse kann ohne grossen Aufwand mit einfachen Fragen gemacht werden:

- Habe ich die gesetzten Ziel erreicht?
- Warum habe ich sie erreicht oder eben nicht erreicht?
- Welche Übungen sind gut gegangen und welche schlecht?
- Warum sind sie gut oder schlecht gegangen?
- Wie war meine persönliche Einstellung zu dieser Übung?
- Warum hat meine Waffe gestört?
- Etc.

Aus den Antworten zu diesen Fragen können nun Konsequenzen für das nächste Training gezogen werden. Um diese Frage objektiver beantworten zu können, ist ein Coach oder Trainier ein sehr gutes Hilfsmittel. Er kann dem Schützen aus seiner Sicht aufzeigen, wo er Fehler im Ablauf, der Handhabung oder auch beim Schiessen macht. Ebenso ist das aufzeichnen per Videokamera eine gute Ergänzung um Fehler zu erkennen.



Konsequenzen

Wenn die Schwächen erkannt sind, sollten diese Punktuell trainiert werden. Ein grosser Teil der Techniken kann in Standardübungen geübt werden. Die Tendenz der meisten Sportler geht dahin, dass sie Techniken die ihnen nicht besonders liegen weniger trainieren. Somit werden sie bei diesen Übungen immer überdurchschnittlich viele Punkte abgeben. Eine alte Trainingsweisheit sagt: „Trainiere das was Du nicht gerne magst und was dir Mühe bereitet“.

Es ist ein Frage der richtigen Gewichtung. Nur wenn konsequent Schwächen reduziert und Stärken gestärkt werden, wird sich die Leistungskurve steigern.

Trockentraining

Im Trockentraining können alle Techniken bis auf das Schiessen und Treffen und das Schussverhalten trainiert werden. Warum ist Trockentraining wichtig? Der Mensch muss eine Bewegung 10'000 bis 15'000 mal machen, bis sich diese ins „Muskelgedächtnis“ oder ins Unterbewusstsein einprägt. Je mehr eine Bewegung gemacht wird, desto automatischer wird sie ausgeführt. Beim IPSC Schiessen muss jede Technik zum richtigen Zeitpunkt automatisch ablaufen.

Diese Automatisierung kann mit Trockentraining eingeübt werden. Wenn drei Mal pro Woche eine spezifische Übung, z.B. das ziehen der Waffe, 15 Minuten lang trainiert wird, wird die Waffe in einem Monat ca. 1800 mal gezogen. Wenn zwei Anfänger sich monatlich zum Schiessen treffen, der eine mit Trockentraining und der andere ohne, wird sich relativ schnell zeigen, wer trocken trainiert hat und wer nicht.

Durch das Trockentraining werden alle Abläufe sicherer und schneller.

Durchführen des Trockentrainings

Zuerst wird eine Entladekontrolle gemacht und alle Magazine kontrolliert. Anschliessen wird eine verkleinerte IPSC Scheibe aufgehängt und als Ziel genommen. Es soll darauf geachtet werden, dass diese Scheibe in eine sichere Richtung hängt (Keller oder Trainingsraum) und keine Personen vor oder hinter der Scheibe her laufen. Wenn die Sicherheitsaspekte geklärt sind, kann mit dem Trockentraining begonnen werden.

Technisches Trockentraining

Hierbei sollte speziell darauf geachtet werden, dass die Manipulationen technisch einwandfrei ausgeführt werden. Am Anfang ist die richtige Ausführung jeder Bewegung wichtiger als die Geschwindigkeit. Je sicherer die Ausführung wird, desto mehr kann der Schütze sich auf die Geschwindigkeit der Manipulation konzentrieren.



Eine einzelne Technik sollte mindestens 25 bis 50 mal hintereinander geübt werden. Ansonsten wird der Trainingseffekt nicht wirksam.

Diese Trainingsart eignet sich für alle Techniken. Vom Laden, Entladen zum Ziehen und den Magazinwechsel bis hin zum Schiessen aus der Bewegung und dem einnehmen von liegenden und knienden Stellungen. In dieser Art des Trockentrainings wird jedes technische Element einzeln trainiert. Hier wird der Fokus auf die einzelne Technik gelegt und diese im Detail perfektioniert. Waffenhaltung, Laufrichtung und Körperbewegung sollen speziell beachtet werden.

Das Ziel dieses Trockentrainings ist die Beherrschung der einzelnen Technik.

Anmerkung

Achten sie beim Trockentraining immer darauf, dass sie die Technik sauber und kontrolliert ausführen. Wenn sie eine Videokamera besitzen können sie sich dabei filmen und Fehler sofort korrigieren.

Gun Kata

Das Gun Kata ist die abwechslungsreichste Form des Trockentrainings. Hierbei wird trocken ein Stage geschossen und die einzelnen Techniken werden miteinander verbunden. Das Gun Kata ist vergleichbar mit dem Briefing auf einem Stage, mit dem Unterschied das hier der Ablauf mit der entladenen Waffe und sämtlichen Manipulationen gemacht wird.

Hier werden sie die Verknüpfung zu Kampfsportarten feststellen. Die Standards müssen so intensiv gefestigt werden, um sie unter Zeitdruck richtig ausführen zu können.

Für die Umsetzung eines Gun Kata können sie 4 verkleinerte IPSC Scheiben benutzen. Die Scheiben werden auf je einer Seite eines Raumes aufgehängt, so dass der Schütze zwei Scheiben hinter seinem Rücken und zwei vor sich hat. Ein Gun Kata kann folgender Weise vor sich gehen:

Der Schütze steht mit dem Rücken an der einen Wand - Laden (natürlich nur trocken und ohne Munition!) – Startposition einnehmen – Waffe ziehen – Ziel 1 anvisieren - Zielwechsel auf Ziel 2 – Magazinwechsel und Ziel 1 akquirieren – Zielwechsel auf Ziel 2 – Magazinwechsel, kniende hohe Position einnehmen und Ziel 1 akquirieren – Zielwechsel auf Ziel 2 - aufstehen und entladen.

Es ist wichtig sich den Ablauf des Kata genau festzulegen, einzuprägen und anschließend genau so umzusetzen. Hierbei werden zwei Eigenschaften trainiert. Erstens die Anwendung und Verknüpfung der einzelnen Techniken und Zweitens der Strukturier-

te Ablauf eines Stages. Der Kata sollte solange trainiert werden, bis die geübten Techniken beherrscht werden. Wenn der Kata sitzt, kann der nächste Kata entwickelt werden.

Beispielsweise:

Der Schütze steht mit dem Rücken an der einen Wand - Laden (natürlich nur trocken und ohne Munition!) - Startposition – Waffe ziehen – Ziel 1 anvisieren- Zielwechsel auf Ziel 2 – Auf Ziel 1 zugehen und die Waffe auf das Ziel halten – Magazinwechsel und Ziel 2 akquirieren – 180 Grad Drehung und Ziel 3 erfassen – Kniende Position einnehmen auf Ziel 4 – Wieder stehende Position einnehmen und Ziel 3 erfassen – in der Seitwärtsbewegung Ziel 3 und 4 erfassen – 180 Grad Drehung und Ziel 1 mit der starken hand erfassen – Magazinwechseln und Ziel 2 mit der schwachen hand erfassen – Handwechsel und liegende Position einnehmen – aufstehen und entladen.

Wenn so alle Techniken und Fertigkeiten verknüpft und trocken trainiert werden, kann im scharfen Schuss der Fokus auf das Schiessen und treffen gesetzt werden.

Scharfes Training

Beim scharfen Training werden alle Fertigkeiten geübt. Hier wird aber das Resultat des Schiessens und Treffen transparent. Schlechte Treffer und langsame Zeiten haben auch eine positive Seite. sie zeigen klar auf, was noch trainiert werden muss.

Im scharfen Training sollten die Treffer immer höher gewertet werden als die Zeit. Ein Miss oder ein Treffer in der D Zone müssen vermieden werden. Ein D ist meist nur ein Glückstreffer und hat selten noch mit Können zu tun.

Trainieren sie nur präzises Schiessen und vermeiden das Schiessen von schlechten Treffern, auch wenn ihr Trainingskollege vielleicht schneller schießt. Das heisst noch lange nicht, dass er ein besseres Scoresheet erreicht.

Achten Sie auch, dass sie mit besseren Schützen trainieren können, nur so kommen sie weiter!





Standard Übungen

Bei Standardübungen werden, wie im Trockentraining, einzelne Techniken geübt. Diese Übungen dienen der Präzision und der sicheren Anwendung der einzelnen Techniken. Je nach Trainingsform werden die Übungen mehrmals wiederholt (Drill - Festigung) oder es erfolgt eine Abwechslung der einzelnen Techniken (Beherrschung).

Eine typische Übung kann der Goldstich sein. Hier sollten keine Miss und keine D geschossen werden.

Distanz	Startposition	Scheibe 1	Scheibe 2
25 m	Stehend pro Scheibe 2 Schuss	2 Schuss	2 Schuss
20 m	Stehend mit Rücken zur Scheibe pro Scheibe 2 Schuss	2 Schuss	2 Schuss
15 m	Stehend pro Scheibe 2 Schuss Magazinwechsel pro Scheibe 2 Schuss	4 Schuss	4 Schuss
15 m	Stehend pro Scheibe 2 Schuss Magazinwechsel pro Scheibe 2 Schuss schwache Hand	4 Schuss	4 Schuss
10 m	Stehend pro Scheibe 2 Schuss starke Hand Magazinwechseln pro Scheibe 2 Schuss starke Hand	4 Schuss	4 Schuss
10 m	Stehend Rücken zur Scheibe pro Scheibe 2 Schuss	2 Schuss	2 Schuss
10 m	Stehend Rücken zur Scheibe pro Scheibe 2 Schuss	<u>2 Schuss</u>	<u>2 Schuss</u>
Total		20 Schuss	20 Schuss

Um die Resultate zu verbessern, ist es wichtig sichere Treffer zu platzieren. Erst wenn regelmässig nicht mehr als 5% der Punkte abgegeben werden, sollte der Schütze seine Geschwindigkeit erhöhen.

Dynamische Übungen

Die dynamischen Übungen sind Stages oder Teile davon. Bei diesen Übungen ist die Auswertung zentral. Einerseits das Treffer / Zeitverhältnis andererseits die richtige Taktik, das Timing und der fließende Ablauf. Um hier effizient zu trainieren ist ein Coach oder ein Trainingspartner unumgänglich. Man sollte hier darauf achten, den gleichen Stage nicht mehr als 2 mal maximal 3 mal zu schießen.

Der Stage sollte von Beginn an mehrere Lösungsoptionen offen lassen, um auch das Gefühl für die StageLösung zu bekommen. Wenn ein Element im Stage, z.B. eine liegende Position oder Schwingscheiben, mehrfach Probleme bereitet, sollte man dieses Problem analysieren und speziell trainieren.



Waffenbeherrschung

Wie lässt sich kontrollieren, ob der Schütze die Waffe bei schnellen Schussfolgen unter Kontrolle hat? Diese Frage lässt sich leicht klären, denn der legendäre US-Pistolentuner Bill Wilson erfand mit dem "Bill Drill" schon vor Jahrzehnten eine einfache, für jeden nachvollziehbare Übung, die deutlich zeigt, ob man den Rückstoß und Hochschlag seiner Großkaliberwaffe auch bei schnellen Schussfolgen beherrscht.

Der Schütze steht mit geholsterter Waffe vor einer sieben Meter entfernten IPSC - Scheibe. Auf das Startsignal zieht er die Waffe und feuert sechs Schuss innerhalb von zwei Sekunden ab, wobei alle Schüsse in der A-Zone der Scheibe liegen müssen.

Es geht nicht darum, die sechs Schuss in 1,8 Sekunden auf der ganzen Scheibe zu verteilen, sondern sechs saubere A-Treffer in zwei Sekunden zu platzieren.

Sollte man sechs A-Treffer über der Zwei-Sekunden-Grenze schießen, ist dies immer noch eine sauberere Schießtechnik als die "Gießkannen-Technik" unter der Zeitmarke. Dann braucht man nur noch an der Zeitreduzierung zu arbeiten.

Das Geheimnis des sauberen, schnellen Schießens ist das Timing: während die Mündung durch den ausgelösten Schuss noch steigt, kann man bereits den Abzug für eine weitere Schussauslösung vorbereiten und in dem Moment, in dem das Korn wieder im Kimmenausschnitt und auf der Scheibenmitte erscheint, bricht der nächste Schuss. Bei Top-Schützen sieht das Ganze so aus, als würde eine mechanische Verbindung zwischen Abzug und Mündung bestehen, immer wenn sich die Mündung wieder in der Absenkphase befindet, bricht bereits der nächste Schuss.

Aber auch bei dieser Übung müssen sie sich an der Gesetze des Schiessens und Treffens halten.



10 Wochen Intensiv Training

Wie bei jedem Training und Wettkampfaufbau ist die Intensität und Disziplin entscheidend für die erfolgreiche Weiterentwicklung der benötigten Fähigkeiten. Hier erhalten Sie ein Beispiel, wie Sie ihr Erlerntes weiter entwickeln können. Basis für dieses Aufbauprogramm ist der Grundkurs 1.

Wärmen Sie sich vor jeder Trainingsphase mindestens 5 Minuten ein, um Zerrungen oder Verletzungen zu vermeiden. Um die Wettkampfsleistungsfähigkeit zu steigern, ist es wichtig alle Bewegungen schnell und kontrolliert auszuführen. Im Fitnesscenter bringen Sie ihren Puls auch auf höhere Frequenzen um besser Resultate zu erreichen.

Woche 1. - Schreiben Sie Ihre Ziele für die nächsten 10 Wochen und Ihre Wettkampfsaison nieder. So sind Sie verbindlich zu sich selber.

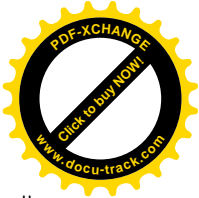
1.1 Joggen Sie täglich 10 Minuten. 1.2 Machen Sie jeden Tag 10 Minuten intensives Trockentraining mit Fokus auf Stand & Grip. 1.3 Halten Sie die Waffe mit der starken und schwachen Hand jeweils solange hoch, bis Sie nicht mehr können. Ziehen Sie dabei den Abzug ohne dass das Korn sich bewegt. 1.4 Verinnigen, visualisieren Sie sich 5 Minuten pro Tag das Visierbild. 1.5 Trainieren Sie im scharfen Schuss das Ziehen, den ersten Schuss und die Doublette. 1.6 Trainieren Sie an lokalen oder Vereinswettkämpfen die Sicherheitshandhabung und die Geschmeidigkeit der Bewegung.

Woche 2. - Überprüfen Sie Ihre Ziele täglich.

2.1 Joggen Sie täglich 20 Minuten. 2.2 Machen Sie jeden Tag 15 Minuten intensives Trockentraining mit Fokus auf Ziehen. 2.3 Halten Sie die Waffe mit der starken und schwachen Hand jeweils solange hoch, bis Sie nicht mehr können. Ziehen Sie dabei den Abzug ohne dass das Korn sich bewegt. 2.4 Erinnern Sie sich an das, was Ihnen im letzten Training / Match perfekt gelungen ist. 2.5 Trainieren Sie im scharfen Schuss die Doublette und den Reload. 2.6 Konzentrieren Sie sich an lokalen oder Vereinswettkämpfen auf Treffer.

Woche 3. - Überprüfen Sie Ihre Ziele täglich

3.1 Joggen Sie täglich 30 Minuten, nehmen Sie sich davon 15 Minuten für Sprints. 3.2 Machen Sie jeden Tag 15 Minuten intensives Trockentraining mit Fokus auf Ziehen und Zielwechsel. 3.3 Halten Sie die Waffe mit der starken und schwachen Hand jeweils solange hoch, bis Sie nicht mehr können. Ziehen Sie dabei den Abzug ohne dass das



Korn sich bewegt. 3.4 Stellen Sie sich vor, Sie schießen den perfekten Match und spüren Sie, wie das Gefühl während des Schiessens ist. 3.5 Trainieren Sie das Schiessen aus der Bewegung und das verschieben von Box zu Box. 3.6 Üben Sie sich im schießen von engen Gruppen und fokussieren Sie sich mehr auf die Geschwindigkeit, ohne jedoch die Präzision zu verlieren.

Woche 4. - Überprüfen Sie Ihre Ziele täglich

4.1 Joggen Sie täglich 30 Minuten, teilen Sie diese nun in 15 Minuten Joggen und 15 Minuten in Sprints und in "run/shoot drills". 4.2 Machen Sie jeden Tag 15 Minuten intensives Trockentraining mit Fokus auf starke / schwache Hand und Zielwechsel. 4.3 Halten Sie die Waffe mit der starken und schwachen Hand jeweils solange hoch, bis Sie nicht mehr können. Ziehen Sie dabei den Abzug ohne dass das Korn sich bewegt. 4.4 Stellen Sie sich das Visierbild und den Rückstoss Ihrer Waffe vor. 4.5 Trainieren Sie das Schiessen auf kurze Distanzen und schnelle Doubletten. 4.6 Fokussieren Sie sich mehr auf die Geschwindigkeit und sanften, runden Bewegungsablauf ohne jedoch an Präzision zu verlieren.

Woche 5. - Überprüfen Sie Ihre Ziele und passen Sie diese nötigenfalls an. Sind diese immer noch erreichbar?

5.1 Joggen Sie täglich 30 Minuten, teilen Sie diese nun in 15 Minuten Joggen und 15 Minuten in Balance Übungen ein. 5.2 Machen Sie jeden Tag 15 Minuten intensives Trockentraining mit Fokus auf basic Handhabungen (Grundkurs 1 - Basics) 5.3 Halten Sie die Waffe mit der starken und schwachen Hand jeweils solange hoch, bis Sie nicht mehr können. Ziehen Sie dabei den Abzug ohne dass das Korn sich bewegt. 5.4 Stellen Sie sich den perfekten Matchablauf vor und prägen Sie sich Ihre Bewegungen ein. 5.5 Trainieren Sie das Schiessen von Box zu Box und aus der Bewegung. 5.6 Fokussieren Sie sich nun auf die Geschwindigkeit.

Woche 6. - Überprüfen Sie Ihre Ziele täglich

6.1 Joggen Sie täglich 30 Minuten, teilen Sie diese nun in 15 Minuten Joggen und 15 Minuten Basketballspiel ein. 6.2 Machen Sie jeden Tag 15 Minuten intensives Trockentraining mit Fokus auf ziehen und Magazinwechsel. 6.3 Halten Sie die Waffe mit der starken und schwachen Hand jeweils solange hoch, bis Sie nicht mehr können. Ziehen Sie dabei den Abzug ohne dass das Korn sich bewegt. 6.4 Visualisieren Sie sich nun das Zielbild auf verschiedenen Ziele. 6.5 Trainieren Sie das Schiessen auf Stahlziele. 4.6 Fokussieren Sie sich auf die Geschwindigkeit und sanften, runden Bewegungsablauf ohne jedoch an Präzision zu verlieren. Jedes "D" gilt als Miss.



Woche 7. - Überprüfen Sie Ihre Ziele täglich

7.1 Joggen Sie täglich 40 Minuten, teilen Sie diese nun in 20 Minuten Joggen und 10 Minuten in Sprints und in "run/shoot drills" sowie 10 Minuten in Balltraining ein . 7.2 Machen Sie jeden Tag 15 Minuten intensives Trockentraining mit Fokus auf Standardübungen und das Aufnehmen der Waffe von einem Tisch. 7.3 Halten Sie die Waffe mit der starken und schwachen Hand jeweils solange hoch, bis Sie nicht mehr können. Ziehen Sie dabei den Abzug ohne dass das Korn sich bewegt. 7.4 Stellen Sie sich vor, wie Sie das nächste Match gewinnen und wie Sie sich am Start fühlen. 7.5 Trainieren Sie das Schiessen auf bewegliche Ziele.

Woche 8. - Überprüfen Sie Ihre Ziele täglich

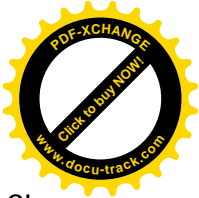
8.1 Joggen Sie täglich 40 Minuten, teilen Sie diese nun in 20 Minuten Joggen und 10 Minuten in Sprints und in "run/shoot drills" sowie 10 Minuten in Balltraining ein . 8.2 Machen Sie jeden Tag 20 Minuten intensives Trockentraining mit Fokus auf Standardübungen den Handwechsel starke / schwache Hand. 8.3 Halten Sie die Waffe mit der starken und schwachen Hand jeweils solange hoch, bis Sie nicht mehr können. Ziehen Sie dabei den Abzug ohne dass das Korn sich bewegt. 8.4 Stellen Sie sich vor, wie Sie sich während des matches, während des schiessens fühlen. 8.5 Trainieren Sie das Schiessen aus der Bewegung auf verschiedene Ziele und verschiedene Distanzen.

Woche 9. - Überprüfen Sie Ihre Ziele täglich

9.1 Joggen Sie täglich 40 Minuten, teilen Sie diese nun in 20 Minuten Joggen und 10 Minuten in Sprints und in "run/shoot drills" sowie 10 Minuten in Balltraining ein . 9.2 Machen Sie jeden Tag 20 Minuten intensives Trockentraining mit Fokus auf Standardübungen den Handwechsel starke / schwache Hand. 9.3 Halten Sie die Waffe mit der starken und schwachen Hand jeweils solange hoch, bis Sie nicht mehr können. Ziehen Sie dabei den Abzug ohne dass das Korn sich bewegt. 9.4 Stellen Sie sich vor, wie Sie sich während des Matches, während des Schiessens fühlen. 9.5 Fokussieren Sie sich auf das Schiessen enger Schussgruppen..

Woche 10. - Überprüfen Sie Ihre Ziele, haben Sie diese erreicht?

10.1 Joggen Sie täglich 40 Minuten, teilen Sie diese nun in 20 Minuten Joggen und 10 Minuten in Sprints und in "run/shoot drills" sowie 10 Minuten in Balltraining ein . 10.2 Machen Sie jeden Tag 20 Minuten intensives Trockentraining am Morgen mit Fokus auf Standardübungen und 10 Minuten am Abend mit Fokus auf Bewegungsablauf 10.3



Halten Sie die Waffe mit der starken und schwachen Hand jeweils solange hoch, bis Sie nicht mehr können. Ziehen Sie dabei den Abzug ohne dass das Korn sich bewegt. 10.4 Stellen Sie sich vor, wie Sie sämtliche Techniken fließend, sanft und schnell nacheinander ausführen. 10.5 Fokussieren Sie sich auf das Schiessen gesamter Stages, so wie Sie es sich Mental vorstellen.

Wenn Sie dieses Programm konsequent umsetzen, werden Sie Ihre Leistungen automatisch verbessern.

Quick Scoring

Gerade Einsteiger in den IPSC - Sport haben oft Schwierigkeiten, geeignete Trainingsübungen aufzubauen und vor allem ihre Leistung richtig zu bewerten. Aufgrund des Treffer-durch-Zeit-Faktors und der IPSC-Scheibe mit ihrer A-C und D-Zone ist vor allem die Auswertung einer absolvierten Übung und Berechnung des "Hitfactors" mit dem Taschenrechner recht aufwendig und zeitintensiv. Hier hilft die seit Jahren bewährte Trainingspraxis und das Auswertungssystem des dreifachen IPSC - Weltmeisters und mehrfachen amerikanischen Meisters Rob Leatham. Nach jedem Übungsdurchgang wird die durch den Timer angezeigte Zeit festgehalten. In der Major-Kategorie gibt es 5-4-2-Punkte für A-C-D-Treffer. Für jeden C-Treffer bestraft man sich selbst, indem man 0,2 sec zu seiner Zeit hinzurechnet. Noch härter fällt die Selbstbestrafung bei D-Treffern aus, da man hier gleich ein Plus von 0,6 sec hinzuaddieren darf. Die gesamte, durch Nicht-A-Treffer resultierende Strafzeit wird zu der erreichten Übungszeit hinzugerechnet. Fällt diese Kombinationszeit nach einigen Übungsdurchgängen niedriger aus, weiß man, dass man sich verbessert hat.

Erfahrung und Routine

Die Erfahrung ist das wertvollste Gut. Wenn man eine Tätigkeit, sei es beruflich oder privat, das erste Mal vollzieht, stösst man sich irgendwann die Nase an. Dies, weil man noch nicht genau weiss wie man das Problem jetzt lösen soll. Je mehr man aber diese Tätigkeit macht desto gewohnter wird sie und desto sicherer ist man dabei.

Genauso ist es auch beim Sport. Das beste Training ist ein Wettkampf. Hier kommen alle Facetten zum Vorschein. Es gibt erfahrene Wettkämpfer die sehr wenig Zeit ins Training investieren und dennoch schwer zu schlagen sind. Diese Sportler haben einen sehr grossen Erfahrungsschatz und viel Routine im Umgang mit dem Sportgerät.



Die richtige Einstellung

Jeder Sportler hat seine eigene Philosophie und Einstellung zu der ausgeübten Sportart. Und bei jeder Sportart gibt es Sachen die man gerne macht und andere auf die man lieber verzichtet. Dies klingt vielleicht banal, aber es ist entscheidend über Erfolg und Misserfolg.

Jeder Mensch hat eine Komfortzone. Auch sie. Es gibt Sachen die sie gerne machen und solche auf die sie lieber verzichten würden. Dies ist jedoch nicht von Beginn an so, sondern weil sie gute oder schlechte Erfahrungen mit einer Sache machten.

Beispiel: Viele Schützen haben Angst vor Schwingscheiben oder beweglichen Zielen. Warum? Weil sie an Wettkämpfen das eine oder andere Miss auf Schwingscheiben eingefangen haben. Diese Miss prägen sich beim Schützen ein und er redet sich im Unterbewusstsein selbst ein, wie schwer diese Schwingscheiben zu treffen sind. Bei der nächsten Schwingscheibensituation kommt im Unterbewusstsein wieder das hässliche „ich treffe sie ja sowieso nicht“ hervor und was passiert? Der Schütze schießt tatsächlich daneben und bestätigt seine Zweifel noch mehr.

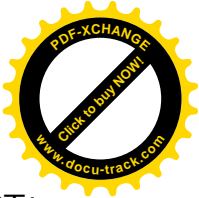
Wie kommt man aus diesem Teufelskreis heraus? Man benötigt zwei Sachen dazu. Das erste ist ein neuer Setup seiner Einstellung zu Schwingscheiben. Man muss sein Bewusstsein zur Problemstellung ändern! Mit der Einstellung „Cool, eine Schwingscheibe und die kriege ich auch“ geht der Schütze die Situation schon mal viel lockerer an. Das Zweite ist Training. Wenn der Schütze sein Training auf Schwingscheiben fokussiert, wird er bald keine Schwingscheibe mehr missen. Falls er doch eine misst, weiss er immer noch, dass er Schwingscheiben treffen kann und lässt sich nicht mehr durch Vorurteile bremsen oder eben „missen“.

Jede Technik und Problemstellung muss in der Komfortzone des Schützen liegen. Sobald sich ein Aspekt des dynamischen Schiessens ausserhalb befindet, muss diesem im Training spezielle Beachtung geschenkt werden.

Konzentration

Mann muss sich im IPSC Schiessen konzentrieren können. Der Fokus der Gedanken muss auf dem Stage vor einem liegen. Es ist schwer zu beschreiben, was in diesem Moment im Kopf abgeht. Aber was klar ist, wenn die Gedanken bei etwas anderem als auf dem Stage oder der Übung sind, dann klappt es nicht.

Versuchen sie, beim Briefing den Stage bereits trocken zu schießen. Merken sie sich jede Position und stellen sie sich vor, wie sich die Waffe und das Zielbild bei der Schussabgabe verhalten. sie haben meist nur 3 bis 5 Minuten Zeit für die Stagebesichti-



gung. In dieser Zeit müssen sie sich vor allem Positionen, Standorte der Ziele und PT's sowie Wegpunkte merken. Anschliessend, falls sie nicht der Erste Schütze sind, können sie den Ablauf Mental durchgehen.

Wenn sie an der Reihe sind, sollten sie sich nur noch auf die erste Handlung konzentrieren und mit einem leeren Kopf starten. Einige Schützen gelingt dies besser als anderen...

...Don't think, shoot!!!

Debriefing

Führen sie nach dem Stage ein persönliches Debriefing durch, wo sie sich ihre Stärken und Schwächen dieses Ablaufes nochmals vor Augen halten. Dies dient der mentalen Balance und befreit sie von Vorurteilen für den nächsten Stage. Sie müssen sich Fehler hier verzeihen und den Stage mental nochmals richtig schiessen. So befreien sie sich von Gedanken und Ängsten, die sie andernfalls bei dem nächsten Stage einholen und den gleiche Fehler wiederholen lassen.

9. Ausrüstung



Die Wahl der richtigen Ausrüstung ist, wie bei allen Sportarten, eine Einstellungs- und Geschmacksache. Wichtig ist die richtige Einstellung und das Vertrauen in die eigene Ausrüstung. Natürlich gibt es Unterschiede in Qualität und Eignung für das IPSC Schiessen. Vor allem Neueinsteiger sollten nicht in erster Linie das teuerste Material anschaffen, da die Details, auf die sich ein Schütze konzentriert, erst im Laufe der Erfahrung zum Vorschein treten.

Der Preisspanne für das benötigte Material beginnt bei 1000.- Fr. und ist wie überall nach oben offen.

Für das IPSC Schiessen wird folgendes Material benötigt:

Es gibt im IPSC Schiessen 5 Divisionen. Man sollte sich zuerst auf die Division fokussieren, in welcher man schiessen möchte. Im IPSC Reglement ist genau umschrieben welche Masse eine Waffe haben darf und wie sie getragen werden muss. Aus diesem Grund werden nur die wichtigsten Eigenschaften je Division kurz beschrieben.

Division

Open

Die Open Division ist die Formel 1. Hier ist fast jede Modifikation an der Waffe erlaubt. Die grössten Vorteile dieser Division ergeben sich durch die Benutzung von optischen Zielhilfen und Kompensatoren. Erstere erlauben eine einfacher Zielerfassung, da der Schütze nicht mehr zwischen Korn und Ziel switchen muss, sondern mit dem Aug auf dem Ziel bleiben kann und nur den Zielpunkt (Dot) auf das Ziel bringen muss. Die Kompensatoren und Hybridbohrungen reduzieren den Hochschlag der Waffe. Somit wandert diese nach der Schussabgabe fast nicht mehr aus dem Ziel und es sind schnellere Schussfolgen möglich. Das Mindestkaliber für die Majorerung beträgt 9mm.





Standard

Standard Waffen definieren hauptsächlich durch den single action Abzug. Das heisst der erste Schuss wird nicht mit double action geschossen. Des weiteren sind diese meist schwerer gebaut als Waffen der Production Division und haben somit ein angenehmeres Schussverhalten. Bei dieser Division sind Umbauten erlaubt. Die Waffe muss jedoch mit eingesetzten Magazin in einer definiert Box Platz haben.

Falls sie in dieser Box nicht Platz hat, wird der Schütze in der Open Division gewertet. Das Mindestkaliber für die Majorwertung beträgt 10mm.

Modified



Diese Division ist ein Mix zwischen Open und Standard. Die Waffe muss die Masse einer Standard Waffe haben und somit in die Box passen. Die darf aber eine Zieloptik und Bohrungen oder Kompensatoren besitzen. Diese Division ist nicht sehr verbreitet aber sie bringt wohl die interessantesten Konstruktionen hervor. Das Mindestkaliber für die Majorwertung ist 10mm.

Production

Dies ist die einzige Division, bei der die zugelassenen Waffen in einer Liste erfasst sind. Wie der Name sagt, sind es Waffen aus der Box und es darf nicht an der Waffe abgeändert werden. Eine spezielle Eigenschaft, die Production Waffen von den anderen Divisionen unterscheidet ist, dass der erste Schuss mit double action geschossen werden muss oder anders ausgedrückt, der Hammer darf nicht vorgespannt werden. Die Production Division wird immer Minor gewertet.



Revolver

Diese Division ist wieder im aufstreiben. Revolver unterscheiden sich von den übrigen Divisionen, dass sie eine Trommel und keine Magazine besitzen. Es gibt keine Revolver Open Wertung. Also dürfen Revolver keine Kompensatoren oder Zieloptiken besitzen. Ebenso sind an IPSC Wettkämpfen nur 6 Schüsser zugelassen. Das



Mindestkaliber für die Majorwertung bei Revolver ist .357 Magnum.

Ausrüstung

Waffe und Magazine

Die Waffe muss den IPSC Vorgaben der gewählten Division entsprechen und sie muss funktionieren. Wenn ein Sportgerät diese Vorgaben erfüllt, kann sie für IPSC verwendet werden. Selbstverständlich werden die eigenen Präferenzen einen Kaufentscheid sehr stark beeinflussen. Aber soviel vorab, nicht die Waffe entscheidet den Erfolg. Am Anfang ist es sinnvoller das Geld in Hülsen zu investieren als in ein teures Sportgerät.

Man sollte bei einem Waffenkauf beachten, dass die Waffe nach wie vor hergestellt wird und Ersatzteile erhältlich sind. Die Waffe muss dem Schützen passen. Speziell der Griff, die Deuteigenschaften und das Visierbild. Die Bedienelemente, insbesondere die Sicherung und der Magazinknopf müssen mit der Schusshand ohne umgreifen erreichbar sein. Wenn dies nicht der Fall sein sollte, die Waffe aber in allen anderen Faktoren passt, können die Originalteile durch Tuningteile ersetzt werden. Achtung! Dies gilt nicht für Waffen der Division Production. Hier darf nicht an der Waffe geändert werden.

Zu jeder Waffe sollten mindestens drei, besser vier oder fünf Magazine dazugehören. Ebenso gehört ein Waffenetui dazu, in welchem das Sportgerät versorgt wird.

Anmerkung

Schiessen sie verschiedene Waffen, bevor sie sich für eine entscheiden. Schützenkollegen oder Waffenhändler helfen Ihnen dabei sicher gerne weiter. Entscheiden sie selbst, welche Waffe sie kaufen. Wenn eine Waffe für Ihren Kollegen optimal ist, heisst das noch nicht, dass diese auch ihnen so gut liegt.

Über diese Thema finden sie sicherlich genügend Informationen und Ihre Schützenkollegen werden Ihnen sicher auch gerne weiterhelfen.

Holster, Gurt und Magazintaschen

Diese Ausrüstungsgegenstände müssen sitzen und passen. Ein Holster muss auf die Waffe abgestimmt sein. Es sollte verstellbar sein und an die anatomische Eigenschaften des Schützen angepasst werden. Für das IPSC Schiessen gibt es spezielle Holster, welche die Anforderungen erfüllen. Der wichtigste Faktor ist, dass die Waffe sicher gehalten wird. sie darf nicht aus dem Holster fallen. Ebenfalls sollte auf Sicherungsschlaufen

verzichtet werden. Diese müssen nämlich bei einem Wettkampf geschlossen sein und das verlangsamt das Ziehen natürlich enorm.



Das gleiche gilt grundsätzlich für die Magazintaschen. Der Griffwinkel dieser sollte verstellbar sein und die Festigkeit sollte auch angepasst werden können.

Der Gurt muss fix mit den Hosen verbunden sein. Das heisst der Schütze benötigt einen Gurt der durch die Schlaufen gezogen wird oder er wählt ein System mit zwei Gurten. Bei diesem wird der Untergurt durch die Hose gezogen und der Obergurt mit Klett befestigt. Diese Variante hat sich vor allem Dank seiner Flexibilität durchgesetzt. Holster und Magazintaschen müssen spielfrei und fest sitzen. Die ganze Trageinheit darf keine Druckstellen auf den Körper aufweisen.

Gehör- und Augenschutz

Sparen sie nicht bei dem Gehör- und Augenschutz. Es gibt verschiedene Gehörschutze. Es ist zu achten, dass er bequem ist und vor allem einen hohen Schallwert hat.



Eine Schutzbrille die beide Augen abdeckt ist Pflicht. Achten sie hier auf eine gute Qualität der Gläser. Billige Gläser verzerren das Bild und dies kann ein Einfluss auf die Trefferlage haben. Ebenso sind auch Sonnengläser

empfehlenswert.



Schiesstasche

Achten sie darauf, dass sie eine Tasche oder einen Rucksack haben in der alle Utensilien Platz finden. sie sollte eine Wasserfesten Boden und stabile Reisverschlüsse haben.

Munition

Die Munition muss auf die Waffe abgestimmt sein. sie sollten verschiedene Laborierungen auf Zuverlässigkeit, Präzision und den Faktor testen.



Kleidung

Achten sie auf gute Schuhe mit einer robusten Sohle. Bei den Hosen sollten die Gurtschlaufen auf der für richtigen Höhe liegen. Die Kleidung sollte nicht zu lose sein aber auch nicht zu eng anliegen, da sie sich sonst verfangen könnte. Ein Regen- und Kälteschutz ist je nach Wetter sehr empfehlenswert

Weiteres

Regenschirme, Picknickstühle, Getränke und alle Hilfsmittel die Ihnen das Leben auf dem Wettkampflplatz so komfortabel wie möglich gestalten. Denken sie daran, sie benötigen die Energie zum schießen und nicht zum Warten. Selbstverständlich gehört auch das entsprechende Reinigungsmaterial zur Ausrüstung.

Materialpflege

Es ist wichtig, die Ausrüstung immer sauber zu halten. Vor allem Waffen und Magazine unterliegen bei intensiven Gebrauch einer hohen Verschmutzung. Die Waffe sollte nach 300 Schuss gereinigt. Speziell der Lauf und die Zuführrampe sowie das Griffstück und der Schlitten. Der Lauf soll immer vom Patronenlager gegen die Mündung gereinigt werden. Nach ca. 5000 Schuss sollte die Waffe komplett demontiert und jedes Teil gereinigt und anschliessend wieder leicht geölt werden. Pulverpartikel verflüchtigen sich in alle Ritzen und Ecken einer Waffe.

Anmerkung

Sofern sie die Waffe nicht selbst demontieren und wieder zusammen setzen können, sollten sie diese einem Büchsenmacher oder Fachmann zur kompletten Reinigung bringen. Dieser wird sie auch auf Verschleiss aufmerksam machen.

Spezielle Pflege benötigen die Magazine. Sofern diese bei einem Magazinwechsel im Dreck oder Sand liegen, sollten sie sofort gereinigt werden.

Falls ein Magazin regelmässig stört sollte es sofort repariert oder aus dem Verkehr gezogen werden. Unterscheiden sie auch hier nicht zwischen Trainings- und Wettkampfmagazinen. Die 80/20 Regel zeigt auch hier ihre Wirkung.



Index

Abziehen	26	Philosophie	96
Abzugsfinger	18	Powerfaktor	11
Analyse	86	Priorisierung	80
asymmetrische	28	Production	12
Atemkontrolle	26	Raum	81
auslösen	71	Revolver	6, 12, 99
Ausrüstung	9, 100	Risiko	81
Barrikaden	74	Rituale	81
Befehle	21	Routine	95
beidhändige	30	Sasia	7
Bewegung	41	Scharfes Training	89
Bodenverhältnisse	84	Schiessplatz	22
Briefing	82	Schnellfeuer	39
Colt	6	Schwache Hand	45
COMSTOCK	9	Schwinger	73
Condition	24	Schwingscheiben	96
Division	98	Security Zone	16
Double Action	6, 37	Seitwärtsverschieben	63
Doublette	39	Sicherheitsregeln	21
Dreieck	79	Sicherheitsregeln	13
einhändige	32	Single Action	37
Einzelgeschoss	39	Stahlziele	72
Erfahrung	95	Standard	12
Fensters	71	Startposition	83
Feuerarten	39	Startpositionen	67
Gehörschutz	20	Stellungswechsel	61
Gehörschutze	101	Störungen	75
Geschwindigkeit	11	Strafpunkte	11
Griff	26, 29	Strategie	79
Grundposition	27	symmetrisch	27
Gun Kata	88	Taktik	81
Gurt	100	Timer	10
Haltung	26	Timing	83
high ready position	27	Training	85
Holster	100	Treffer	11
IPSC	7, 10	Trefferpunkte	11
John Browning	6	Trockentraining	87
Kniend	55	Türe	71
Kommandos	21	VBS	9
Kompensatoren	98	Waffe	100
Kontinuität	80	Waffenbruch	77
Konzentration	96	Waffenkontrollen	20
Körperhaltung	28	Waffensicherung	20
Laden	24	Walker	6
Laufriichtung	19	Weaver	7
Laufscheiben	73	Weltmeisterschaft	7
Magazine	19, 100	Wertung	10
Magazintaschen	100	Wettkämpfen	9
Magazinwechsel	47	Zeit	10, 81
Major	11	Ziehen	41
Methodik	85	Ziel Akquisition	68
Mindestkaliber	12	Zielbild	35
Minor	11	Zielen	26
Modified	12	Zielfehler	35
Modifikation	98	Zielhilfen	98
Open	12	Zielsetzungen	86
Penaltytargets	11	Zuschauer	20

Der Autor:

Thomas Steiger ist seit über 25 Jahren mit dem Schiesssport in Kontakt. Begonnen hat die Faszination des Schiesssportes im Alter von 12 Jahren. In dieser Zeit begann Thomas Steiger mit dem Kleinkaliber Präzisionsschiessen auf 50 Meter. Nachdem er bereits mit 14 Jahren Mitglied des Juniorenteams war, gewann er etliche Schützenfeste und Meisterschaften. Bald wechselte er in die 300m Disziplin und entdeckte das Präzisionsschiessen mit der Pistole.



Während er seine Lehrzeit als Büchsenmacher absolvierte kam er in Kontakt mit der Jagd und dem dynamischen (IPSC) Schiessen. Diese Art des Schiessen hat ihn besonders fasziniert. Nicht mehr nur das präzise treffen, sondern das Schiessen aus allen möglichen Ausgangslagen gegen die Zeit. Er begann 1987 intensiv mit dem dynamischen Schiessen. Während er bei einer Waffenhandelsfirma den Einkauf und Verkauf leitete, konnte er sich intensiv dem Schiesssport und dem Material widmen, wobei er auch grosse Erfahrung im Wiederladen sammelte. Nach einer längeren Pause infolge beruflicher Neuorientierung und diverser Weiterbildungen nahm Thomas 1998 wieder an einer Schweizermeisterschaft teil. Ohne Training wurde er auf Anhieb Dritter in der Production Klasse. Dieser Anlass hat ihn wieder dazu bewegt, sich wieder intensiv mit dem praktischen Schiessen auseinander zu setzen.



Während seiner militärischen Dienstzeit, die er bei den Panzertruppen absolvierte, wurde Thomas Steiger ab 1997 als NGST Instruktor (Neue Gefechtschiesstechnik) bei Panzergrenadieren und Panzertruppen sowie auch bei Territorial Truppen eingesetzt. In diesem Zusammenhang konnte er mit Angehörigen des Festungswachcorps auch von einer Ausbildung mit Chuck Taylor profitieren.

Seit 2001 ist Thomas Steiger wieder Mitglied des Nationalkaders und besucht regelmässig Wettkämpfe in allen Kontinenten der Welt.