

## 7 Grundsätze des Schiessens

### 7.1 Die fünf Elemente des Schiessens

Das Präzisionsschiessen ist das Resultat von Kenntnis und Koordination der folgenden fünf Grundsätze:

1. Das Halten der Waffe;
2. Die Schiessstellung;
3. Das Zielen;
4. Die Atemtechnik;
5. Die Abzugstechnik.

### 7.2 Das Halten der Waffe

Um die erforderliche Stabilität bei der Schussauslösung zu ermöglichen ist das Sturmgewehr nicht zu umklammern, sondern lediglich auf dem Körper aufzustützen. Ein verkramptes Halten der Waffe überträgt Vibrationen, was eine grössere Schussgarbe zur Folge hat. Der Pistolengriff wird mit der starken Hand ohne grossen Druck umfasst, der Kolben deshalb nur leicht an die Schulter gezogen und mit der schwachen Hand unterstützt.

### 7.3 Die Schiessstellung

Die folgenden Grundregeln sind zu beachten:

- entspannte Körperhaltung;
- die Waffe wird durch das Knochengerüst gestützt;
- der Körper ist in der Verlängerung der Waffe.



*Bild 24: Anschlag liegend auf Zweibeinstütze*

Beim Aufstellen der Zweibeinstützen achte man darauf, dass diese senkrecht stehen und nicht klemmen. Der Körper liegt flach, gerade und entspannt ca. 20–40 Grad schräg zur Schusslage, so dass der Augenabstand zum Diop-ter ca. 8–12 cm beträgt. Die Beine sind leicht gespreizt. Der Anschlag soll einen geraden Durchblick durch die Visiervorrichtung ermöglichen. Die Dis-tanz zwischen den Ellenbogen richtet sich nach der Armlänge und dem Nei-gungswinkel des Lägers.

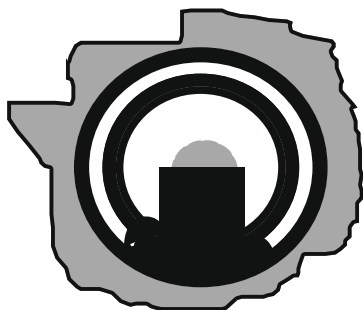
*Entscheidend ist, dass sich der Schütze wohl fühlt und gute Resultate erreicht!*

## 7.4 Das Zielen

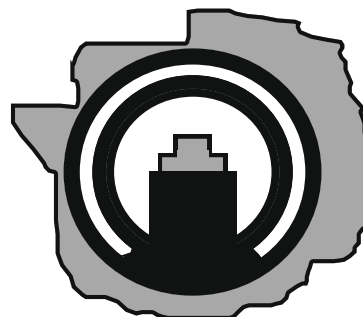
<sup>1</sup>Beim Zielen werden Auge, Visier, Korn und Halteraum des Zieles auf eine Linie gebracht. Das Sturmgewehr ist mit einer Visiervorrichtung ausgerüs-tet, welche das Zielen wesentlich vereinfacht. Der Schütze muss dabei nur darauf achten, dass er das Korn auf das Ziel ausgerichtet hat, wobei die volle Konzentration (Sehkraft) auf das Korn zu richten ist. (Das Korn muss scharf gesehen werden.)

<sup>2</sup>Das Schiessen mit beiden geöffneten Augen bietet den Vorteil, dass die Augen des Schützen weniger rasch ermüden und er zudem einen besseren Überblick über das Umfeld bewahrt.

<sup>3</sup>Grundsätzlich wird auf alle Distanzen und Zielbilder das Korn mit der Ziel-mitte in Übereinstimmung gebracht (Fleck zielen, Bild 25).



*Bild 25:  
Zielbild «Fleck»  
Kombinierte Scheibe A*



*Zielbild «Fleck»  
Kombinierte Feldscheibe B*

## 7.5 Die Atemtechnik

Der Atmungsprozess ist für den allgemeinen Körperzustand (Blutkreislauf, Sauerstoffaufnahme, Stoffwechsel) von grosser Bedeutung. Eine falsche Atmung kann die Leistungsfähigkeit beim Schiessen stark reduzieren. Wenn der Schütze zu zielen beginnt, so wird die Atmung flacher und nach zwei bis drei Atemzügen ganz angehalten (ca. 3–5 Sekunden). Während dieser Phase wird der Schuss ausgelöst und die Atmung setzt wieder normal ein. Beim Einatmen dehnt sich die Brust erst aus und zieht sich dann beim Ausatmen wieder zusammen. Diese Bewegung überträgt sich auf das Sturmgewehr; beim Einatmen senkt es sich ein wenig, beim Ausatmen hebt es sich. Dass die Waffe beim Schiessen stabilisiert ist, muss die Luft ausgelassen sein und der Atem angehalten werden.

Der Atem kann maximal 8 Sekunden angehalten werden. Konnte der Schuss in dieser Zeit nicht ausgelöst werden, so muss neu durchgeatmet werden.

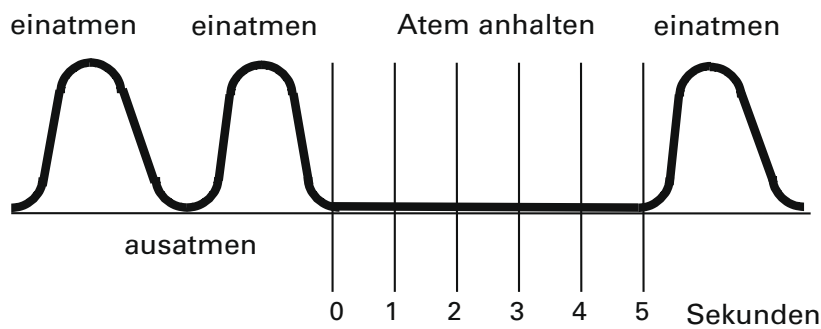


Bild 26: Atemtechnik

## 7.6 Die Abzugstechnik

Das wichtigste Element der Schiessausbildung ist die Abzugstechnik. Der Druck auf den Abzug muss genau in Laufrichtung erfolgen und darf keine Veränderung der Zielorgane zur Folge haben.

Der Abzugsfinger wird so an den Abzug geführt, dass dieser normalerweise in die erste Gelenkbeuge gedrückt wird.

Die Tätigkeit am Abzug erfolgt in drei Schritten:

- den Druckpunkt finden;
- halten des Druckpunktes und D-R-U-E-C-K-E-N bis zum Abzugsanschlag;
- halten des Abzugs während 1 bis 2 Sekunden.



Bild 27: Abzugsvorgang

## 7.7 Die Koordination (Atmung, Zielen und Schussauslösung)

<sup>1</sup>Die Koordination ist das Zusammenspiel zwischen dem Erfassen des Zielbildes und des Abziehens. Dabei werden die Informationen unserer Sinnesorgane (Auge und Haut des Abzugfingers) in Übereinstimmung gebracht. Stimmen diese Werte, so werden über das Nervensystem die Muskeln des Abzugfingers bewegt und der Druck wird kontinuierlich erhöht bis der Abzug am mechanischen Anschlag ansteht.

<sup>2</sup>Die Fertigkeit in der Atem-, Ziel- und Schussabgabetechnik erhält der Schütze vor allem mit einem ausgewogenen Trockentraining (Schussabgabetraining «trocken» ohne Munition). Wie die meisten sportlichen Tätigkeiten basiert auch das Schiessen auf der Koordination der motorischen Fähigkeiten, welche ohne Munition trainiert werden.

<sup>3</sup>Ein häufiges Betrachten unseres Zielbildes gegen einen weissen Hintergrund, sowie ein häufiges abtasten des Druckpunktes und der Schussauslösung, indem der Abzug bis an den mechanischen Anschlag geführt wird, erhöhen die gute Koordination. Dieses Trockentraining ist sehr wirkungsvoll. Diese günstigen Werte werden im Gehirn abgespeichert.

Schussabgabe ohne Zeitdruck:

- a) atmen und in die Weite blicken, um die Augen zu entspannen;
- b) ruhig ein- und ausatmen; während des letzten Ausatmens Druckpunkt fassen;
- c) nach dem Ausatmen weder verkrampft noch angespannt den Atem anhalten;
- d) sich auf das Korn konzentrieren;
- e) so lange drücken, bis der Abzugshebel am mechanischen Anschlag ansteht, jedoch maximal 5 Sekunden;
- f) bei Nichtabgabe des Schusses den Vorgang wiederholen.

Schussabgabe unter Zeitdruck:

- a) den Abzug nicht unter dem Vorwand der Eile ruckartig durchreissen, sondern gleichmässig bis an den mechanischen Anschlag drücken;
- b) nach einer Schussabgabe atmet der Schütze einmal ruhig ein und aus, fasst erneut den Druckpunkt und löst den nächsten Schuss rasch aus (max. innerhalb von 3 Sekunden);
- c) eine gezielte Schussabgabe unter Zeitdruck auf 300 m und gut sichtbare Ziele erfolgt somit etwa alle 5 Sekunden.

## 7.8 Die 10 Schritte der «Koordinierten Schussabgabe»

### 1. In Anschlag gehen

Ich nehme die Waffe mit einer genau dosierten und fließenden Muskelbewegung vor das Auge.

### 2. Körperkontrolle

Alle nicht arbeitenden Muskeln sind ruhig und entspannt.

### 3. Halteraumkontrolle

Jetzt liegt die Waffe ganz ruhig im Halteraum. Die optimale Ruhelage ist nur mit einem guten Stellungsaufbau gewährleistet. Nötigenfalls ist die Stellung zu korrigieren.

### 4. Prüfen der Lage

Ich schliesse die Augen, atme und entspanne mich. Dann öffne ich die Augen wieder, und die Waffe muss immer noch im Halteraum liegen.

### 5. Atem anhalten

Ich atme ein- bis zweimal ein und aus, und halte den Atem für 3 bis 5 Sekunden an. In dieser Zeit muss der Schuss fallen.

### 6. Druckpunkt fassen

Während des letzten Ausatmens führe ich den Abzug bis zum Druckpunkt. Jetzt bewegt sich nichts mehr. Die Hand am Pistolengriff sollte keinen Druck oder Zug ausführen.

### 7. Zentrieren des Zielpunktes

Ich überprüfe das Zielbild (wenn nicht i.O. zurück zu Punkt 4).

### 8. Auslösen

Ich verstärke den Druck auf den Abzug, bis der Schuss fällt. Der Schuss ist weg. Der Widerstand ist verschwunden.

### 9. Nachhalten

Erst wenn ich den Knall höre, ist die Schussabgabe beendet. Ich muss die Waffe ruhig halten, bis das Geschoss den Lauf verlassen hat.

### 10. Schuss analysieren

Ich stelle fest, ob mein Zielbild bei der Schussabgabe mit dem Idealbild übereinstimmt. Ich löse die Griffe, entspanne die Muskeln, atme ein und analysiere.

## 7.9 Ausbildungshinweise

<sup>1</sup>Schlechte Resultate werden erzielt, wenn:

1. bei der Schussauslösung die Visierlinie nicht mit der Ziellinie übereinstimmt. Dies ist der Fall, wenn das Korn gegenüber dem Ziel nicht genau in Übereinstimmung gebracht wird;
2. die Augen während der Schussauslösung reflexartig geschlossen werden;
3. die Schussabgabe schlecht ist und der Abzug ohne den Druckpunkt zu erfassen in einem Zug durchgezogen wird. (abreissen);
4. die Schussauslösung bewusst erfolgt und mit der Schulter am Gewehrkolben gestossen wird. Die Schusslage liegt dann tief und gegenüber der Anschlagseite;
5. die Waffe nicht spannungsfrei genau auf das Ziel ausgerichtet ist;
6. die Atmung falsch ist;
7. der Schütze einen groben Sehfehler hat.

<sup>2</sup>Durch Erkennen des Fehlverhaltens und durch Training können die Schiessleistungen enorm gesteigert werden.

<sup>3</sup>Bei Trockenschussauslösungen kann betrachtet werden, ob der Schütze das Korn über die Schussauslösung hinaus betrachtet.

<sup>4</sup>Bei Trockenschussauslösungen muss das Korn absolut ruhig bleiben bis der Abzugshebel nicht mehr weiter betätigt werden kann. Schlägt das Korn während der Trockenschussauslösung seitlich oder in der Höhe aus, so ist die Abzugsbetätigung zu schnell oder ohne genügenden Druck am Druckpunkt.

<sup>5</sup>Mit der Methode «geführtes Abdrücken» können Abzugsfehler behoben werden. Der Schütze erfasst mit dem Abzugsfinger den Abzug. Der Ausbilder legt seinen Zeigefinger auf den Abzugsfinger des Schützen. Nun wird zuerst der Druckpunkt sicher erfasst und anschliessend der Abzug bis an den Anschlag betätigt. Diese Übung zeigt dem Schützen auf, wie eine Schussauslösung richtig ausgeführt wird. Die Übung kann trocken aber auch mit Munition durchgeführt werden. Durch anschliessendes häufiges Üben wird der Abzugsvorgang verbessert.

<sup>6</sup>Die Qualität der Schussauslösung kann überprüft werden, indem der Ausbilder seinen Zeigefinger zwischen den Abzugsfinger des Schützen und den Anzug legt.

<sup>7</sup>Die Atmung kann kontrolliert werden, indem die Rückenpartie in der Hüftgend genau beobachtet wird. Die Schussauslösung soll erst erfolgen, wenn ausgeatmet und der Atem angehalten ist. Bei einer richtigen Bauchatmung ist der Waffenausschlag sehr gering.

## 7.10 Korrigieren

Mit dem Korrigieren wird das Zentrum der Trefferlage mit dem Scheibenzentrum ausgerichtet. Damit werden die Tagesunstimmigkeiten (Wind, Beleuchtung, Niederschläge) ausgeglichen.

Beim Standschiessen erfolgt die Korrektur am Diopter-Visier.

Eine Korrektur soll in der Regel nur aufgrund der Lage des mittleren Treffpunktes von 3 Schüssen erfolgen.

Durch Drehen der Höhen- bzw. der Seitenkorrekturschraube um eine Rasterstellung verschiebt sich der mittlere Treffpunkt in der Höhe bzw. in der Seite auf 300 m um 4,5 cm pro Raste.

Die entsprechende Korrekturschraube wird mit dem Schraubenzieher des Soldatenmessers in Pfeilrichtung wie folgt gedreht:

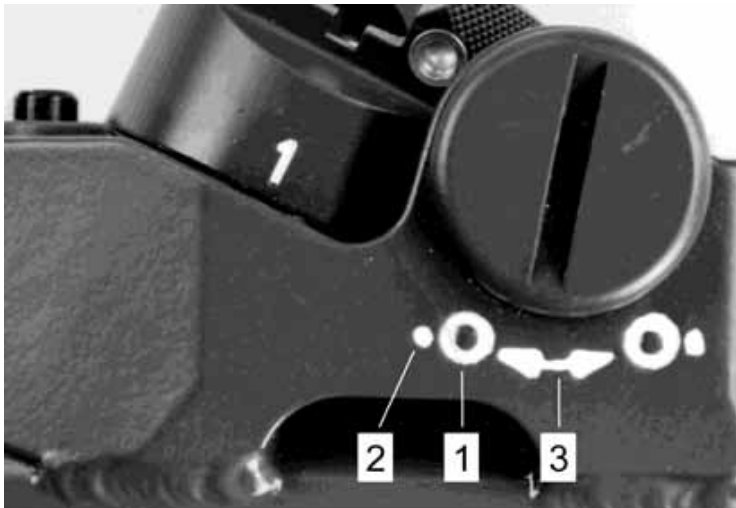


*Bild 28: Höhenkorrekturschraube*

- 1 Korrektursymbol Zielzentrum
- 2 Korrektursymbol Schusslage
- 3 Drehrichtung der Korrekturschraube

Bei Schusslage tief wird die Höhenkorrekturschraube im Uhrzeigersinn (rechts) gedreht.

Bei Schusslage hoch wird die Höhenkorrekturschraube im Gegenuhrzeigersinn (links) gedreht.



*Bild 29: Seitenkorrekturschraube*

- 1 Korrektursymbol Zielzentrum
- 2 Korrektursymbol Schusslage
- 3 Drehrichtung der Korrekturschraube

Bei Schusslage links wird die Seitenkorrekturschraube im Uhrzeigersinn (rechts) gedreht.

Bei Schusslage rechts wird die Seitenkorrekturschraube im Gegenuhrzeigersinn (links) gedreht.