

Sportpistole Duell

- Dynamische Disziplin
- Im Rhythmus 7 / 3 müssen 5 Schuss abgegeben werden
- Fertigstellung 45 Grad



- **Technikelemente**
 - Anschlag
 - Bewegungsablauf
 - Atmung
 - Zielen
 - Abziehen
 - Koordination



Anschlag

- Genauso wie bei Präzision; evtl. etwas breitere Fußstellung
- Mehr Körperspannung; bis 5. Schuss halten
- Waffe fest genug fassen





- Oberkörper und Hüfte bleiben bei Aufwärtsbewegung gerade
- Winkel zwischen Oberkörper und waffeführenden Arm muss immer gleich sein
- Nichtschießender Arm wird fixiert(Bund,Gürtel)



- Schießarm ist vor Scheibendrehung in 45 Grad Fertigstellung zu halten



Kopfhaltung

- Kopf ist aufrecht
- Augen schauen gerade über Visierlinie (keine Schielstellung)
- Nichtzielendes Auge lichtdurchlässig abdecken



Bewegungsablauf

- Gekennzeichnet durch vertikale Bewegung



6 Phasen

1. Vorbereitungsphase
2. Reaktionsphase
3. Beschleunigungsphase
4. Verzögerungsphase
5. Auslösephase
6. Nachziel und Rückkehrphase

Die einzelnen Phasen gehen weich ineinander über, so dass die Waffe ruhig und kontrolliert in den Halteraum geführt wird



Vorbereitungsphase

1. Vorbereitungszeit vor Beginn der Serie

- 1 min. zum Laden der Waffe und gedankliche Abarbeitung des gesamten Bewegungsablaufs oder einzelnen Phasen (Ritual)
- Einnahme des Voranschlags genau zu der Zeit, wie zwischen den Schüssen (Zeitmesser Atmung)

2. Vorbereitungszeit zwischen den Schüssen

- 45 Grad Voranschlag
- Beibehaltung der Spannung
- Druckpunktnahme



Reaktionsphase

- Zeit zwischen Scheibendrehung und Beginn des Anheben des Pistole
- Sollte ca. 0,2 sec.dauern
- Sie sollte so klein wie möglich gehalten werden

Beschleunigungsphase

- Phase, in der die Waffe zügig angehoben wird
- Sie beginnt mit dem Anfang der Bewegung und endet mit der größten Geschwindigkeit
- Dauert ca. 0,6 sec.

Verzögerungsphase

- Phase in der die Waffe abgebremst wird
- Sie beginnt mit der größten Geschwindigkeit und endet mit Beginn der Ruhephase
- Dauert ca. 1,0 sec.

Auslösephase

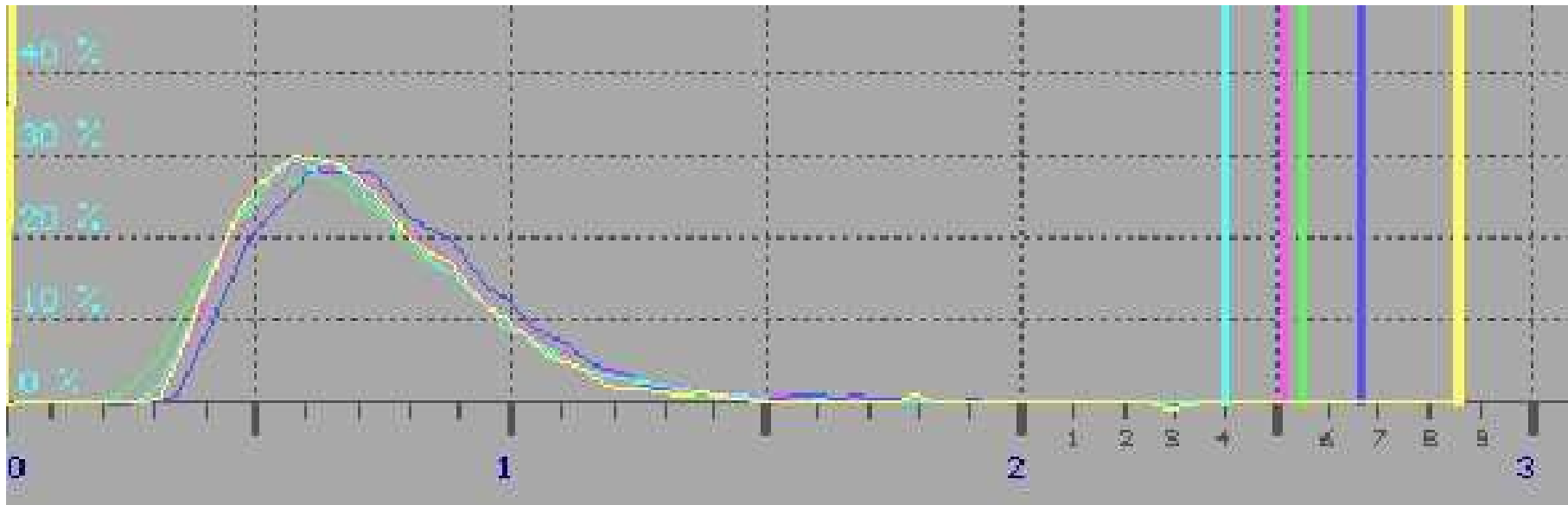
- Sie beginnt mit dem Ende der Bewegung und endet mit dem Schuss
- Es ist die Zeit, die die Waffe im Halteraum steht
- Dauert ca. 1,0 sec.



Nachziel und Rückkehrphase

- Sie beginnt mit der Bewegung nach unten und endet in der Fertigstellung

Grafik Bewegungsablauf



Atmung

3 wesentliche Funktionen:

1. Optimale Versorgung aller Organe mit Sauerstoff
2. Unterstützung der speziellen Technik (Bewegungssteuerung)
3. Erregungssteuerung



1. Optimale Sauerstoffversorgung

- Dies wird in der Disziplin SP vor bzw. zwischen den Schüssen realisiert
- Unterschied, ob auf elektronische (weniger Zeit zwischen den Serien aber mind. 1 Min.) oder manuelle Anlagen geschossen wird, d.h. Schütze muss Atmung an konkrete Bedingungen anpassen

2. Unterstützung der Schießtechnik

- Atemrhythmus muss individuell erarbeitet werden und sollte immer gleich sein (WK, KWK, Training)
- Die Atmung in der Fertigstellung ist für den Schützen Zeitmesser, dadurch wird er von den Scheiben nicht überrascht



Atemtechnik

- Mit dem Kommando „Achtung“ langsam ausatmen und Waffe im gleichem Tempo in die Fertigstellung führen
- Scheibe (grün) wird im ausgeatmeten Zustand erwartet
- Beim Anheben des Armes einatmen und mit Erreichen des Halteraumes Atmung unterbrechen
- Nach dem Schuss langsam ausatmen und dabei Waffe wieder in die Fertigstellung führen
- Dann individuell 1 oder 2 mal in der Fertigstellung ein- und ausatmen, so dass kurz nach Ausatmung die Scheibe wieder gedreht wird (grün) – hier ist die Atmung Zeitmesser
- Nach der Serie verstärkt ein- und ausatmen anschließend normale Atemzüge

Atmung in der Fertigstellung

- Wie oft in der Fertigstellung geatmet wird hängt davon ab:
 - wie lange der Schütze nach dem Schuss nachzielt
 - wie langsam er die Waffe in die Fertigstellung zurückführt
 - wie langsam er im Erregungszustand atmen kann
- Je nachdem, werden 1; 1,5 oder 2 Atemzüge in der Fertigstellung durchgeführt
- wichtig ist, dass der im Training eingeübte Atemrhythmus unter Erregung beibehalten werden kann

Zielen

- Zielen heißt :
Die Waffe mit Hilfe der Visierung und dem Auge so auf den Spiegel einzurichten, um mit größtmöglicher Genauigkeit das Scheibenzentrum zu treffen
- Bei optimalem Zielbild (Führungsgröße) Schuss auslösen
- Die weißen Striche der Scheibe „sitzen“ auf Visierung auf, d.h. der Halteraum ist in der 10 tief mittig zwischen den Strichen
- Blick auf Korn ; Spiegel unscharf
- In Fertigstellung ist Korn nicht in Kimme zu sehen (Feinkorn)
- Bei festem Handgelenk wird das Feinkorn in der Aufwärtsbewegung zu gestrichen Korn





Zielvorgang

- Während der Vorbereitungszeit Waffe im Halteraum einrichten; Kimme und Korn in Übereinstimmung bringen
- Beim Herabführen in die Fertigstellung Ellbogen- und Handgelenk fixieren, so dass Korn mittig in Kimme bleibt
- Blick kann Waffe begleiten aber Kopf bleibt gerade
- Während der Fertigstellung nimmt Auge einen Ruheblick im vorderen Bereich der 25 m ein (vor Anlage; Scheibenfuß)
- Konzentration auf Scheibe oder Ampel (rot)
- Nach Scheibendrehung geht Arm nach oben und Auge der Waffe entgegen
- Auge erfasst die Visierung und fixiert sofort das Korn (Beginn der Abbremsphase) bis zum Brechen des Schusses
- Nach Schuss kurz nachzielen, Kimme und Korn wieder im Halteraum in Übereinstimmung bringen und Waffe Fertigstellung führen



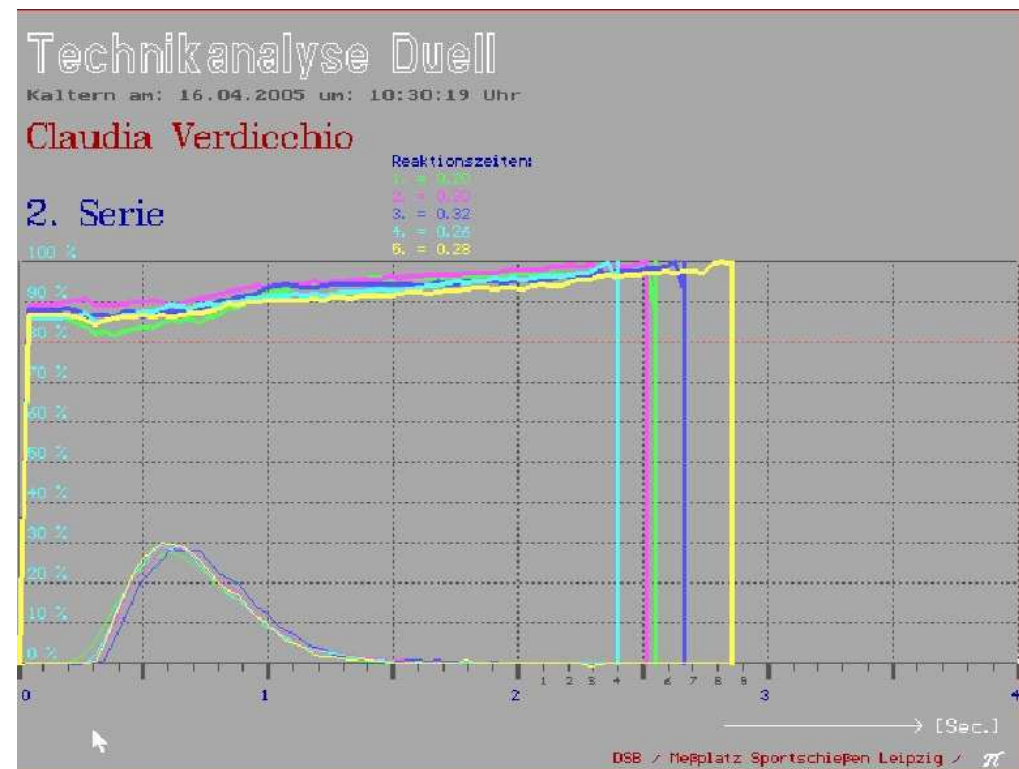
Abziehen



- Individuelle Einstellung des Abzugsgewichtes (Druckpunkt muss gehalten werden)
- 1. Fingerglied drückt geradlinig auf Mitte des Abzugszüngels
- 2. Fingerglied berührt nicht die Waffe

Druckverlauf

- Aktive Druckpunktnahme in Fertigstellung ca. 2 sec. vor Scheibendrehung(während oder nach Ausatmung)
- Mit Aufwärtsbewegung Druck leicht verstärken
- Im Halteraum Schuss durch optimalem Zielbild auslösen
- Beim Nachzielen lässt Finger Abzug in Ausgangsposition zurück



Technikanalyse Duell

Kaltern an: 16.04.2005 um: 11:13:23 Uhr

Monika Martin

1. Serie

Reaktionszeiten:

1. = 0,22

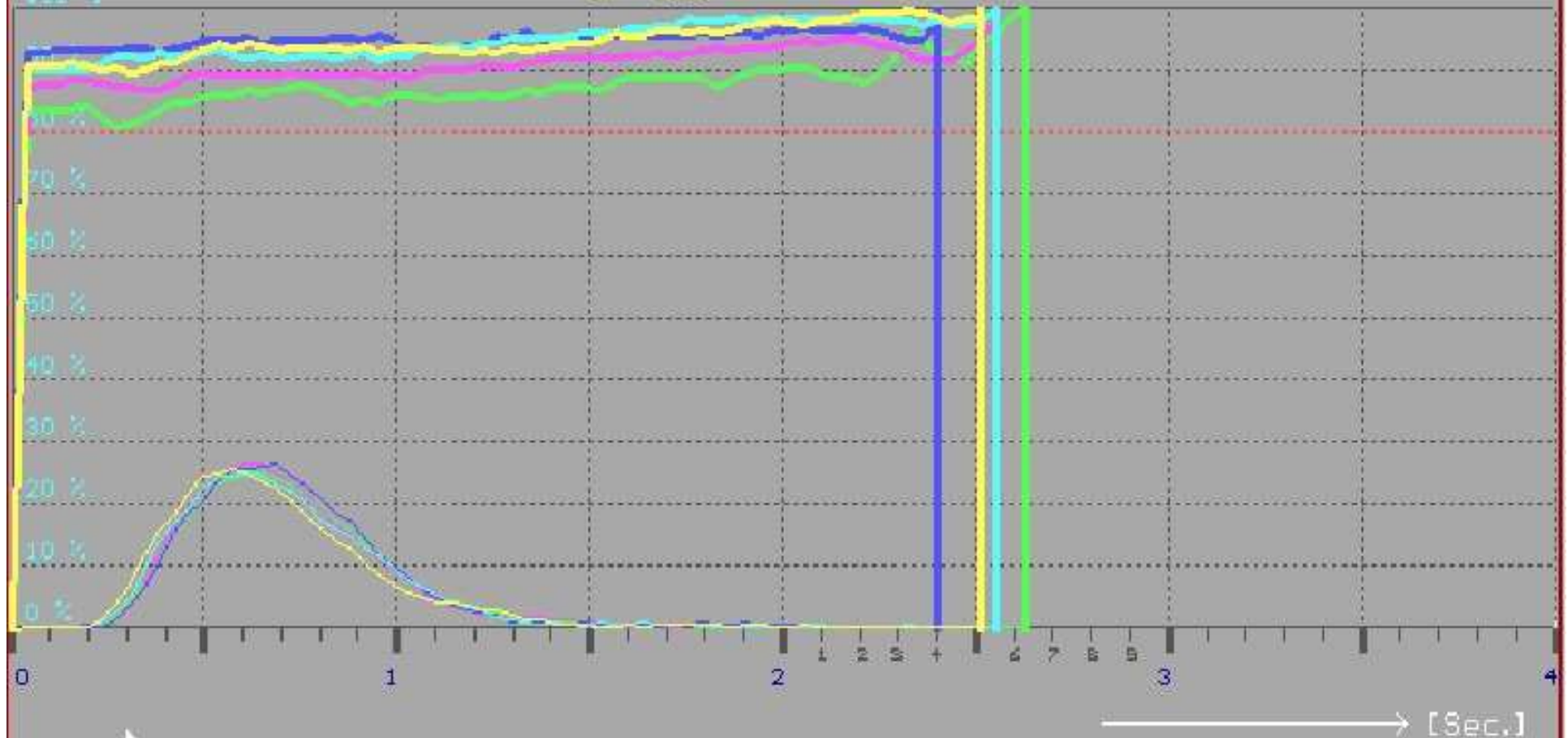
2. = 0,22

3. = 0,22

4. = 0,20

5. = 0,20

100 %



Technikanalyse Duell

Kaltem an: 17.04.2005 um: 09:40:43 Uhr

Sandra Hornung

3. Serie

Reaktionszeiten:

1. = 0,28

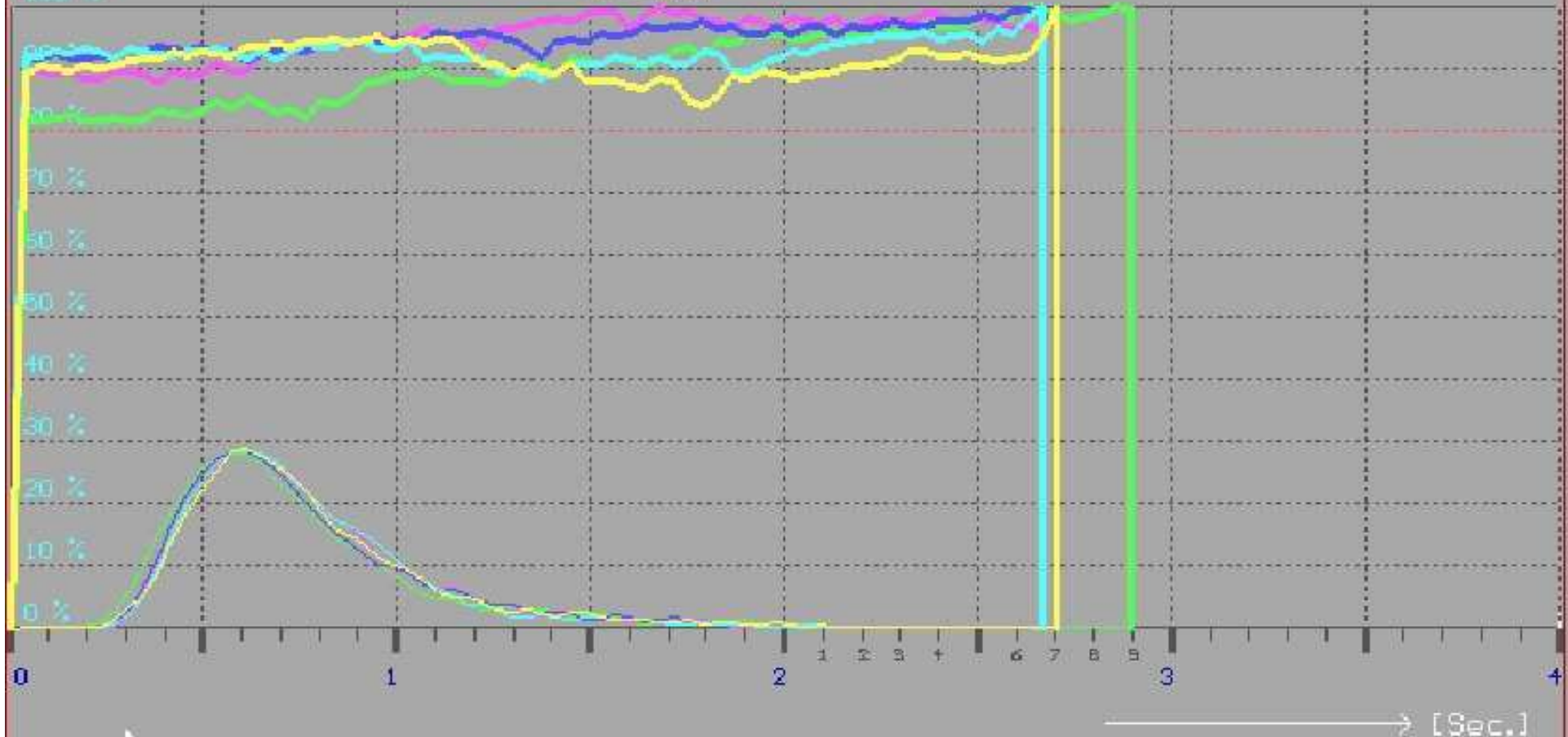
2. = 0,26

3. = 0,18

4. = 0,26

5. = 0,24

100 %





Koordination

Phasen	Atmung	Bewegung	Zielen	Abziehen
Vor Serie	Einatmen	Trockenanschlag	Blick auf Korn	Finger am Zügel
	Ausatmen	Absetzen		
Vorbereitungsphase	tief einatmen (Bauchatmung)	Waffe in Halteraum führen	Blick auf Korn	Finger am Zügel
	langsam ausatmen	45 Grad Voranschlag / Spannung	Ruheblick	Druckpunktnahme
Reaktionsphase ca. 0,2 sec	zügig einatmen	schnell reagieren	Ruheblick	Druck halten
Beschleunigungsphase ca. 0,6 sec	zügig einatmen	Waffe anheben	Auge geht Waffe entgegen	Druck verstärken
Verzögerungsphase verstärken ca. 1,0 sec	leicht einatmen	Waffe kontrolliert	Korn fixieren	Druck
		anheben		
Auslösephase ca. 1,0 sec	Atmung stoppen	Waffe im Halteraum stoppen	Korn fixieren- Zielbild	Schuss auslösen
			Nachzielen	Abzug entspannen
Rückkehrphase ca. 1-3 sec	langsam ausatmen	Waffe herabführen, Spannung halten	Blick kann Waffe folgen	Finger am Abzug