

# Wertvolle **TIPS** für ambitionierte Pistolen-SCHÜTZEN . . .

- 1** Bei der Wahl der Luftpistole sollte man auf die eigenen Kraftfähigkeiten achten. Eher eine etwas leichtere Waffe wählen, deren Gewichts-Charakteristik mit Zusatzgewichten variiert werden kann.
- 2** Der Griff darf nicht zu groß sein. Die Waffe wird durch den Mittelfinger, die Handkantenaufgabe und den Daumen gehalten. Dort muß ein guter Kontakt bestehen.
- 3** Individuell angefertigte Maßgriffe tragen dazu bei, daß eine Waffe paßt. Merke: Man hält eine Pistole so fest wie nötig und gleichzeitig so locker wie möglich! Nur so kann der Abzugsfinger leicht bewegt werden.
- 4** Das Abzugsgewicht an der Freien Pistole sollte so gewählt werden, daß man den Finger sicher anlegen kann. Die Position des Abzugszüngels muß so eingestellt werden, daß sich der Finger in einer möglichst bequemen Haltung befindet.
- 5** Das Verhältnis zwischen Vorzugs- und Abzugsgewicht läßt sich an der Luftpistole variieren. Ist das Vorzugsgewicht zu hoch eingestellt, kann die Sensibilität des Zeigefingers beeinträchtigt werden. Man hat das Gefühl, der Finger wird zurückgedrückt.
- 6** Die Sensibilität ist bei jedem Schützen anders ausgeprägt und muß individuell ausgetestet werden.
- 7** Die Kornbreite möglichst so wählen, daß etwa die Breite des Spiegels erreicht wird. Das ist bei jedem Schützen individuell verschieden (ein Faktor ist z. B. die Armlänge).
- 8** Die Schießbekleidung bequem und luftig auswählen und den jeweiligen Außentemperaturen anpassen. Wenn man friert, kommt es schnell zu Verkrampfungen im Schulter- und Armbereich, was sich negativ auf die Armrufe auswirkt.
- 9** Ein sogenannter Pistolenschuh (der Fußknöchel muß frei sein) bietet ein optimales Fußbett und einen festen Stand, der Körperschwankungen aus dem Fuß heraus weitestgehend verhindert.
- 10** Für Träger von Schießbrillen gilt: Die Stärke des Glases sollte so gewählt werden, daß mit möglichst entspanntem Auge das Korn scharf gesehen wird. Zum Herausfinden der Brillenstärke beim Optiker möglichst die Pistole mitnehmen.
- 11** Eine Irisblende an der Schießbrille nur dann verwenden, wenn die Lichtverhältnisse auf der Scheibe so extrem sind, daß dadurch eine Kontrastverbesserung erreicht werden kann. Merke: Die Verwendung einer Irisblende bedeutet eine enorme Belastung für das Schießauge. Eine Kontrastverbesserung kann bereits mit einem leicht getönten Glas (pink oder umbra) erzielt werden.
- 12** Im Waffenkoffer sollten neben der Pistole auch die Munition, der Gehörschutz, die Schießbrille sowie Schreibzeug und Notwerkzeug Platz finden.
- 13** Zwar garantiert die heutige Waffen- und Munitionstechnik auf jeden Fall ein gutes Trefferbild, aber beides muß nicht immer miteinander harmonisieren. Den letzten Schliff bringt dann meistens nur noch ein entsprechender Munitionstest.
- 14** Vor dem Beginn des Schießens sollte die Muskulatur durch leichte Auflockerungen vorgewärmt werden. Ein paar Halteübungen mit der Pistole rechts und links im Wechsel erzeugen den notwendigen Muskeltonus.
- 15** Der Anschlag beim Pistolenschießen sollte so aufgebaut werden, daß er wenig Muskelspannungen verursacht. Man kann ihn verhältnismäßig leicht finden, wenn man mit geschlossenen Augen beide Arme entspannt bis etwa zur Waagerechten anhebt. Die Füße sind dabei ungefähr in Schulterbreite gespreizt und die Hüfte leicht vorgeschoben, um das Gewicht der Waffe auszubalancieren. Dann die Augen öffnen, den Kopf zum Schießarm drehen und die andere Hand locker in die Hosentasche oder in den Gürtel stecken. Jetzt nur noch diese Haltung um die Längsachse zur Scheibe drehen.
- 16** Ein ungeübter Schütze sollte am Anfang viel Zeit dafür verwenden, seinen Anschlag zu finden und diesen in geeigneter Weise markieren (z. B. mit Kreidestrichen).
- 17** Physischer und psychischer Zustand hängen oft voneinander ab. Man muß für beides etwas tun!
- 18** Man sollte während des Schießens auch immer auf den eigenen Zustand achten. Eine Konzentrationsschwankung deutet sich meist durch Unterschiede zwischen dem vermutlichen **Abkommen** und dem realen Treffer an. Nicht erst warten, bis die negativen Resultate kommen, sondern schon vorher durch eine kurze Konzentrationspause weniger gute Schüsse vermeiden.
- 19** Training und Wettkampf bilden immer eine Einheit. Man trainiert, um gut auf einen Wettkampf vorbereitet zu sein. Also sollte ein Training auch ernsthaft absolviert werden.
- 20** Für eine Trainingseinheit sollten Schwerpunkte gesetzt werden. Man kann nicht alles auf einmal! Ein Grundsatz besagt, immer vom Leichten zum Schweren.
- 21** Erst wenn das Leichte beherrscht wird, kann der nächste Schritt gemacht werden. Auch wenn man denkt, es ist langweilig, nur auf eine weiße Scheibe zu schießen. So liegt aber das Augenmerk auf der Schießtechnik und nicht auf dem Resultat.
- 22** Nicht gleich den Mut verlieren, wenn die Technikentwicklung stagniert oder die Schießergebnisse zurückgehen. Der Körper muß sich erst an neue Aufgaben und Reize gewöhnen.

## Uwe Potteck

Geboren am 1. Mai 1955  
Diplomsportlehrer  
Verheiratet, 2 Kinder

Olympiasieger  
Weltmeister  
Europameister



### Verein:

Schützenclub Spandau  
Schützengilde Frankfurt/Oder

### Disziplin:

Luftpistole und Freie Pistole

### Sportlicher Lebenslauf:

**Größte Erfolge:** 1976: Olympiasieger Montreal/Kanada, Freie Pistole  
1991: Weltmeister Luftpistole  
1979: Europameister Luftpistole  
1986/89: Vizeweltmeister Luftpistole  
1982/91: Vizeeuropameister Luftpistole  
1980/85: EM-Dritter Luftpistole

**Größte Erfolge:** 1993: 4. EM Brünn Freie Pistole  
1995: 2. DM Freie Pistole,  
4. DM Luftpistole  
1995: Europameister Vantaa/Finnland,  
Luftpistole

**Trainer:** Peter Kraneis  
**Ausgleichssport:** Jogging, Radfahren

- 23** Es ist wichtig, sich durch selbst gestellte Aufgaben eine Motivation aufzubauen. Diese Ziele können sehr unterschiedlich und müssen sehr individuell festgelegt sein, denn sie hängen vom Leistungsniveau und technischen Entwicklungsstand des Schützen ab.
- 24** Die Abgabe eines einzigen Schusses erfordert ein hohes Maß an Koordination. Es laufen viele kleine Handlungen nacheinander oder gleichzeitig ab. Sie bilden letztendlich die Gesamtheit der Aktion.
- 25** Die Führungsgröße bei der Schußausarbeitung ist das Zielbild. Es beeinflusst die Reihenfolge der einzelnen Teilhandlungen. Wird ein Fehler erkannt, muß man korrigieren oder sogar die Handlung abbrechen. Der Schütze am Stand muß unentwegt agieren oder reagieren.
- 26** Ein sauberes Zielbild ist nur zu erkennen, wenn das Korn scharf gesehen wird. Nur so kann die Position im Visier und relativ zur Scheibe ständig kontrolliert und evtl. korrigiert werden.
- 27** Das Auge ermüdet relativ schnell. Die Verweilzeit im Halteraum sollte 5 Sekunden nicht überschreiten.
- 28** Das Abziehen ist eine Tätigkeit, die sich fast über den gesamten Zeitraum der Schußbearbeitung hinzieht. Kurz vor dem Brechen des Schusses sollten etwa 80 - 90% des Abzugsgewichtes überwunden sein.
- 29** Es wird viel über den Aufbau einer Trainingseinheit (auch in der Fachliteratur) geschrieben. Ein einfaches Abarbeiten von Vorschlägen und Hinweisen bringt jedoch nichts. Man muß versuchen, die Anregungen an die eigenen Fähigkeiten und Möglichkeiten anzupassen und in die Praxis umzusetzen.

Gut Schuß,

*Uwe Potteck*