



A well-stocked library on the subject is an important part of your training. This is where you can read up on how and what, and study pictures of various details. You can in a few quick hours absorb and put to use the knowledge and experience of good shooters and coaches, while at the same time providing yourself with motivation, entertainment and sometimes challenges. Rifle and pistol shooting are sports with long traditions and a high culture factor. As they are practical skills, they function better when they are underpinned by discussion and the written word. Above all, when the information is supported with good pictures.



**Change of horses...** In Dortmund in 2006, we produced a book which one would hardly have expected from MEC. Obviously, the expectation of our firm is that we are occupied first and foremost with equipment and knowhow for rifle shooting; handguns were until then hardly our metier. In spite of which (or perhaps because?) we have, with the title *OLYMPIC PISTOL SHOOTING* attacked the topic with a view to documenting the current state of the most important disciplines of pistol shooting. In so doing, we have stuck to our basic didactic concept, that is to say, we have used many pictures of the world's best shooters and we have broken down the problems of pistol shooting into digestible portions. With the involvement of in total 16 international co-authors, top shooters and coaches, whose contributions encompass the necessary detailed information and many practical tips. One year since publication, this book which features Ralf Schumann on the cover has become a trusted companion for many sporting pistol shooters. The english translation which has so often been requested is currently under way...



*Drei Stände komplizieren die Sicht auf das Ziel noch einmal, weil hier ständig andere Verhältnisse herrschen. Als Hilfen für die Augen, können die Scheibe und der Kugelkopf von Seite zu Seite gewechselt und von Schützen ständig Anpassungen verlangt.*



*Roberto Di Donna, Italien, hat 1996 in Atlanta Gold er mit dem linken Auge deutlich besser schießt. Bei Zielen für ihn Schwerarbeit. Gerade bei dunklen Hintergrund erfordert die saubere Wahrnehmung der Visierung immer wieder Konzentration und den festen Vorwitz nur dann auszuhalten, wenn's einsteht.*

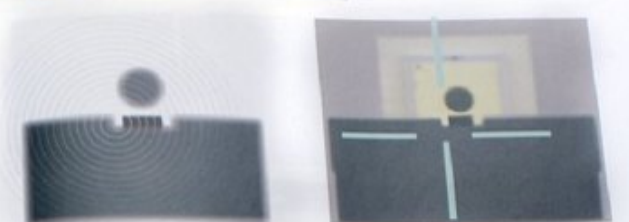


**Koordination und Timing**  
Das Zerschneiden beim Schießen lautet 'Koordination'. Halten, Zielen und Auslösen sind eng miteinander verbunden. Was in dem einen Bereich geschieht, wirkt sich auf das andere aus. Wenn das Korn zum Beispiel auf den Halteraum sinkt, gibt der Druck auf den Abzug automatisch zurück.  
Die Führungsgründe in diesem Dreieckverhältnis ist das Zielbild. Was ich sehe, bestimmt mein Handeln. Wenn ich schlecht erkenne, werde ich unsicher. Somit kommt der subjektiv empfundenen Qualität des Zielbildes auch eine bewusste 'psychische' Bedeutung zu. Schießsicherheit mag zum Teil angeboren oder gut trainiert sein. Während das Schießen basiert sie allerdings in erster Linie auf der Überzeugung von dem, was ich zu sehen glaube und Überzeugung von dem, was ich in der Mitte abkomme was wirklich geschieht. Wenn ich in der Mitte abkomme und der Schuss sitzt, dann gibt mir das Vertrauen, und damit kommen wir zum Kern unseres Themas, der Frage nach der 'richtigen' Gestaltung des Zielbildes. Und die hat eine klare Art und Weise: das Korn muss im Moment des Auslösens scharf sein.  
Weil das menschliche Auge nicht drei verschiedene



Entfernungsebenen gleichzeitig exakt abbilden kann, muss es sich für eine entscheiden. Also entweder die Kamera oder das Korn oder den Spiegel. Wir entscheiden uns immer für das Korn!  
Ob ein Schütze da richtig liegt, erkennt man häufig schon am Trefferbild. Wer auf das Korn scharf, trifft die Zehn, wer unscharf blickt, klagt über viele Neuner und Auslöser. Der Knackpunkt liegt dabei darin, Halten und Auslösen mit dem Zielen zu koordinieren. Da es schwierig ist, die Kinose unbegrenzt zu fixieren, müssen diese drei nicht allzu lange dauern, weil sonst garantiert einer der drei Bereiche schiefliegt.  
Um diese Koordination zu erlernen, habe ich mir ein einfaches Gerät gebaut, das mir die Zeiteinstellung erleichtert. Beim Anheben des Arms löse ich ein Relais aus, das nach 7 Sekunden den ersten und nach 9 Sekunden den zweiten 'Piepton' abgibt. In diesen 2 Sekunden muss der Schuss fallen, wenn nicht, wird abgespart. So habe ich sehr trainiert, bis mir dieses Zeifenster in Fleisch und Blut übergegangen ist. Halten, Zielen und Auslösen haben sich diesem Takt allmählich untergeordnet, der Rhythmus steuert die Koordination.

**REACTION** Die Schiffe auf die linke (oder rechte) Kornhälfte verlagern...



*Um das Auge in seiner Konzentration zu unterstützen, lässt Alfons die linke Seite des Kornes. Eine interessante Alternative, die den Versuch lohnt. Die Animation rechts oben deutet an, wie das in der Praxis aussehen könnte. Rechts ist ein normales Zielbild mit Scheitelform auf dem Korn. So soll es sein!*



Für den Bewegungsablauf empfehle ich Anfängern und Fortgeschrittenen folgende Gestaltung:  
1. Den Waffenzug schon auf der Ablage strecken und alle Gelenke fixieren.  
2. Beim Anheben einatmen und 50 bis 80 cm über die Scheibe fahren, dabei Druckpunkt nehmen.  
3. Beim Herunterfahren etwas Luft ablassen, dabei Einfach- oder Doppelatmung nach Wahl.  
4. Dann oben im Weißen der Scheibe anhalten und Feinvisierung aufnehmen.  
5. Zum Halteraum hin Druck verstärken bis der Schuss bricht.  
6. Danach zum Zielbild zurückkehren und Nachhalten.  
7. Wenn der Halteraum nicht richtig erreicht wird, den Schuss abbrechen!  
Ich empfehle ausdrücklich, den Schuss im Halteraum so früh wie möglich auszulösen. Das zwingt zu raschem und konzentriertem Vorgehen im Aufbau.  
Wenn der Ablauf stockt oder bei einem Wettkampf durcheinander geraten ist, hilft mir folgende Übung: ich schieße einhundert Schuss auf den Kugelfang, um Technik und Konzentration wieder zu stabilisieren.

Zu den größten Schwierigkeiten beim Zielen zählt die andauernde Konzentration auf das Korn. Um das Auge hier immer wieder in die Pflicht zu nehmen, hat sich bei mir eine ganz spezielle Kniff bewährt: Ich wende mein Auge nur auf die linke Kornhälfte, die rechte Seite erscheint etwas unscharfer. Diese Konzentration innerhalb des Kernzielbildes wirkt bei mir Wunder...  
Auch die Kinnentiefe verdient in diesem Zusammenhang eine nähere Betrachtung. Bei den meisten Pistolen beträgt sie 3 - 4 Millimeter, wodurch das Auge ziemlich nah an dem Abstand zwischen Korn und Spiegel entgegensteuert wird. Meiner Erfahrung nach reicht eine Tiefe von ca. 1,5 Millimetern der Fall. Dadurch entsteht eine symmetrische Proportion, die das Auge entlastet.  
Das Schießen ist manchmal leicht und läuft automatisch wie das Autofahren. Dann wieder hat man 'Sand im Getriebe', Höhen und Tiefen wechseln einander ab. Wichtig ist es, dabei die Herausforderung zu sehen und sich durch Training und Experimente an der Technik und am Material wieder nach vorn zu arbeiten. Ein positiver Schimmer ist garantiert auch im dunkelsten Ergebnis zu finden, es kommt nur auf die Einstellung an.