

# Trainingsprogramm LUFTPISTOLE 1.

## 1. Vorbereitung

Der Schütze sollte mindestens 10 Minuten vor Trainings- oder Wettkampfbeginn am Schießstand sein, da sich das Auge an das Licht am Schießstand gewöhnen muss.

Zur Vorbereitung gehört auch das Zurechtlegen der Ausrüstung (Luftpistole, Munition, Scheiben, Trainingsbuch, Schießbrille,...)

## 2. Erarbeiten der statisch sicheren Stellung

a) Stellung einnehmen

b) Arm heben

*ACHTUNG: In den Schultern locker bleiben*

c) Visierung

*ACHTUNG: Kimme/Korn immer scharf sehen*

d) Augen ca. 5 Sekunden schließen

*ACHTUNG: Bei Körperschwankungen sofort abbrechen und neu beginnen. Eventuell etwas breitere Fußstellung einnehmen – die Füße parallel halten – beide Beine gleich belasten.*

MENTALES TRAINING – Durchchecken des Körpers:

Füße, Knöchel – Unterschenkel, Knie – Oberschenkel, Gesäß – Bauchmuskulatur, Rückenmuskulatur – Schulter, Nackenmuskel – linke Hand, rechte Hand

e) Augen öffnen

*Die Visierung muss auf der Scheibe sein*

f) Stellung im Anschlag korrigieren

*Bei Abweichungen den linken Fuß leicht nach hinten oder vorne stellen*

g) Absetzen

*Diesen Vorgang wiederholen, bis „die Richtung stimmt“*

Immer nach dem Verlassen des Standes, die richtige Stellung wieder neu erarbeiten !

# Trainingsprogramm LUFTPISTOLE 2.

## 1. Vorbereitung

Gewöhnung der Augen an das Licht am Schießstand -  
Zurechtlegen und Kontrolle der Ausrüstung

## 2. Erarbeiten der statisch sicheren Stellung

## 3. Aufwärmen

5 Anschläge . . . . . 30 Sekunden „oben“  
30 Sekunden „unten“

## 4. Weiße Scheibe

Durch das Fehlen des Scheibenspiegels wird der Schütze nicht mehr abgelenkt und kann sich voll auf die gestellten Aufgaben konzentrieren.

- ▶ Einwandfreies Erfassen des **Visierbildes**
- ▶ Beobachtung der **Waffenhaltung** und Schwankungen des Schießarmes, Waffenschwankungen
- ▶ Anwendung der richtigen **Atemtechnik**
- ▶ Erarbeitung der richtigen **Schussauslösung**
- ▶ Aneignung des **Nachziels** und Erfassung des bei der Schussauslösung eingehaltenen Visierbildes

### Kontrolle durch den Schützen:

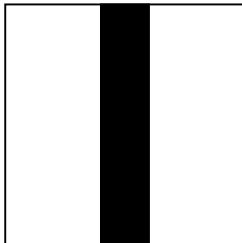
Bewegt sich das Visier während der Schussabgabe ?



Auf der „*weißen Scheibe*“ ist nicht wichtig wo die Waffe bei der Schussabgabe steht, sondern dass sie bei der Schussauslösung ruhig steht

20 Schuss auf die „*weiße Scheibe*“

## 5. Trainingsscheiben



### Balkenscheibe – Senkrecht

Bei der Balkenscheibe zielt und schießt man in einem begrenzten schwarzen Raum

Kontrolle der **seitlichen** Schwankungen

Achtung auf: Visierung – Atmung  
Abziehen  
Nachhalten

10 Schuss ohne Trefferkontrolle



### Balkenscheibe – Waagrecht

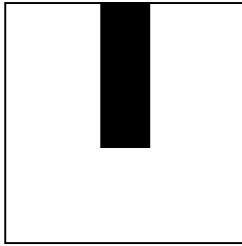
Auch hier zielt und schießt man in einem begrenzten schwarzen Halteraum

Kontrolle der **Höhenschwankungen**

Achtung auf: Visierung – Atmung  
Abziehen  
Nachhalten

10 Schuss ohne Trefferkontrolle

### Balkenscheibe – senkrechter, halber Balken

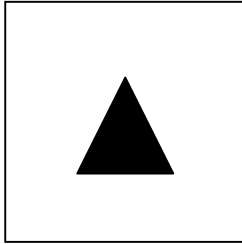


Der Halteraum ist auf dieser Scheibe unter dem schwarzen Balken

Kontrolle des **Halteraums** und der **seitlichen Schwankungen**

Achtung auf: Visierung – Atmung  
Abziehen  
Nachhalten

**10 Schuss ohne Trefferkontrolle**



### **Dreieckscheibe**

Durch das Fehlen des gewohnten Visierbildes wird das Auge abgelenkt.  
Der Halteraum ist unter dem Dreieck

Kontrolle des **Halteraums** und von Visierfehlern (Verkannten)

Achtung auf: Visierung – Atmung  
Abziehen  
Nachhalten

**10 Schuss ohne Trefferkontrolle**

## **Trainingsprogramm LUFTPISTOLE 3.**

### **1. Vorbereitung**

Gewöhnung der Augen an das Licht am Schießstand, Zurechtlegen und Überprüfen der Ausrüstung

### **2. Erarbeiten der statisch sicheren Stellung**

### **3. Aufwärmen**

5 Anschläge ..... 30 Sekunden „oben“  
30 Sekunden „unten“

### **4. Probe**

Probeschüsse haben den Zweck, den Schützen von der richtigen Einstellung, sowie Funktion der Waffe zu überzeugen.

Eine Verstellung der Visiereinrichtung sollte jedoch noch nicht nach den ersten Probeschüssen erfolgen. (Fußstellung kontrollieren !)

Weiters dienen sie dazu, um die richtige Stellung zur Scheibe und den Schießrhythmus zu finden.



Aus diesen Gründen ist es wichtig und notwendig, die Probeschüsse mit der nötigen Sorgfalt und höchster Konzentration abzugeben.

**15 Probeschüsse mit Kontrolle - Zeit: 15 Minuten**

Die Zeit von 15 Minuten für 15 Probeschüsse sollte nicht unterschritten werden, aber auch nicht wesentlich überschritten werden.

**Anhaltspunkt für Schießrhythmus ist 1 Minute pro Schuss**

## 5. Negativschuss

So lange auf eine Scheibe schießen, bis der erste schlechte Schuss fällt.

Dann erst die Scheibe wechseln.

Diese Übung ist so lange zu wiederholen, bis 35 Schuss erreicht sind.

**35 Schuss mit Kontrolle**

Schlechte Schüsse sind:

um Ø 360 :	8
um Ø 345 :	7
um Ø 330 :	6

Wie viele Scheiben hast Du bei dieser Übung verbraucht ?

Trage die Anzahl der benötigten Scheiben im Kästchen ein

## Trainingsprogramm LUFTPISTOLE 4.

### 1. Vorbereitung

Gewöhnung der Augen an das Licht am Schießstand, Auflockerungsübungen, Zurechtlegen und Überprüfen der Ausrüstung

### 2. Erarbeiten der statisch sicheren Stellung

Erarbeiten der richtigen Fußstellung

### 3. Aufwärmen

5 Anschläge ..... 30 Sekunden „oben“  
30 Sekunden „unten“

### 4. Weiße Scheibe

**10 Schuss auf die „weiße Scheibe“**

Achtung: auf die technisch saubere Ausführung

### 5. Probe

**8 Schuss auf eine Probescheibe**

Kontrolle des Trefferbildes  
Wenn notwendig, Visierung verstellen

### 6. Stufentraining

		Ø 375	Ø 365	Ø 355	Ø 345	Ø 335	Ø 325	Ø 315	Ø 300
<b>1. Stufe</b>	10 Schuss:	<b>94</b>	<b>91</b>	<b>89</b>	<b>87</b>	<b>84</b>	<b>81</b>	<b>78</b>	<b>75</b>
<b>2. Stufe</b>	5 Schuss:	<b>47</b>	<b>46</b>	<b>45</b>	<b>44</b>	<b>42</b>	<b>41</b>	<b>39</b>	<b>38</b>
<b>3. Stufe</b>	3 Schuss:	<b>28</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>24</b>	<b>23</b>
<b>4. Stufe</b>		<b>10 Schuss ohne 8</b>	<b>8 Schuss ohne 8</b>	<b>5 Schuss ohne 8</b>	<b>10 Schuss ohne 7</b>	<b>8 Schuss ohne 7</b>	<b>5 Schuss ohne 7</b>	<b>8 Schuss ohne 6</b>	<b>5 Schuss ohne 6</b>
<b>5. Stufe</b>	5 Schuss:	<b>48</b>	<b>47</b>	<b>46</b>	<b>45</b>	<b>43</b>	<b>42</b>	<b>40</b>	<b>38</b>
<b>6. Stufe</b>	3 Schuss:	<b>29</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>27</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>24</b>

Jede Stufe muss erfolgreich beendet werden, erst dann darf die nächste Stufe in Angriff genommen werden.

Jede Stufe wird auf eine eigene Scheibe geschossen.

Auswertung der Scheibe erst nachdem die geforderte Anzahl von Schüssen abgegeben wurde.

## Trainingsprogramm LUFTPISTOLE **5.**

### 1. Vorbereitung

Die Vorbereitung bei einem Training sollte immer die gleiche, wie bei einem Wettkampf sein.  
Zurechtlegen und Überprüfen der Ausrüstung.

### 2. Erarbeiten der statisch sicheren Stellung

Halte- und Visierübungen zum Aufwärmen.  
Auch dies sollte vor jedem Wettkampf durchgeführt werden.

5 Anschläge ..... 30 Sekunden „oben“  
30 Sekunden „unten“

### 3. Weiße Scheibe

Die „Weiße Scheibe“ ist ein ausgezeichnetes Techniktraining und sollte so oft wie möglich verwendet werden.

**10 Schuss auf die „weiße Scheibe“**

### 4. Schussbild

**15 Schuss auf eine Scheibe ohne Trefferkontrolle**

Durch die fehlende Scheibenkontrolle wird sehr viel Zeit eingespart.  
Diese Zeit sollte der Schütze dadurch überbrücken, dass der den Schussvorgang in Gedanken wiederholt.

**15 Schuss auf eine Scheibe mit Trefferkontrolle**

Besonders auf die Visierung achten. Der Schütze sollte versuchen, vor jeder Scheibenkontrolle den Treffer anzusagen (zumindest die Richtung).  
Falsche Trefferansage deutet darauf hin, dass die Visierung schlecht, bzw. gar nicht gesehen wurde

## 5. Leistungskontrolle

Bei Wettkämpfen werden immer nur 1 – 2 Schuss auf eine Scheibe geschossen.  
Es daher notwendig, sich schon im Training auf einen solchen Rhythmus einzustellen:

- Ablegen der Waffe nach jedem Schuss
- Treffer nach jedem Schuss eintragen
- Vorsteckscheibe immer so verdrehen, dass die Schusslöcher verdeckt sind
- Nach 6 Schuss die Scheibe wechseln


## Trainingsprogramm LUFTPISTOLE **6.**

### 1. Vorbereitung

Die Vorbereitung bei einem Training sollte immer die gleiche, wie bei einem Wettkampf sein.  
Zurechtlegen und Überprüfen der Ausrüstung.

### 2. Erarbeiten der statisch sicheren Stellung

Nach jeder Pause muss die richtige Fußstellung wieder neu erarbeitet werden  
Halte- und Visierübungen zum Aufwärmen.

5 Anschläge ..... 30 Sekunden „oben“  
30 Sekunden „unten“

### 3. Probe

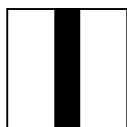
#### 8 Schuss auf eine Probescheibe mit Trefferkontrolle

ACHTUNG: auf die technisch saubere Ausführung



VISIERUNG	- Konzentration auf die Visierung
HALTERAUM	- nicht verkrampft halten
ATMUNG	
ABZIEHEN	- Druckpunkt - nicht reißen
NACHHALTEN	- Auge muss auf der Visierung bleiben

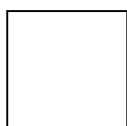
### 4. Technisches Training



#### Balkenscheibe - senkrecht

Visierung – Halteraum – Atmung – Abziehen - Nachhalten

10 Schuss mit Trefferkontrolle



#### Balkenscheibe - waagrecht

### 5. Nachzielen – Trefferansage

Jeder Schuss ist vor der Trefferkontrolle anzusagen und einzutragen

Danach Scheibenkontrolle und den tatsächlichen Treffer eintragen

1 = vermutlicher Treffer  
 2 = tatsächlicher Treffer

z.B.: vermutlicher Treffer: 9 rechts  
 tatsächlicher Treffer: 8 links

<b>1</b>	<b>2</b>
9-	-8

### 30 Schuss mit anschließender Trefferkontrolle

<b>1</b>	<b>2</b>

<b>1</b>	<b>2</b>

<b>1</b>	<b>2</b>

Wichtig ist die Übereinstimmung zwischen vermutlichem Treffer und tatsächlichem Treffer

Wieviel Übereinstimmungen hast Du ?

**1. Vorbereitung**

Zurechtlegen und Überprüfen der Ausrüstung.

**2. Erarbeiten der statisch sicheren Stellung**

Halte- und Visierübungen zum Aufwärmen.

Die Hand muss sich an den Griff gewöhnen. Ebenso muss sich das Auge an das Visierbild gewöhnen.

**3. Probe**

Die Probeschüsse haben den Zweck, den Schützen von der richtigen Einstellung und Funktion der Waffe zu überzeugen. Ein gut aufgewärmter Schütze kann sich daher in der Probeserie voll auf die gestellten Aufgaben konzentrieren.

Probeschüsse gehören zum Wettkampf und müssen wie die Wertungsschüsse mit vollster Konzentration auf eine saubere Technik ausgeführt werden.

**10 – 15 Schuss auf 2 Scheiben mit Trefferkontrolle**

**4. Stufenschiessen**

Stufenschiessen ist ein wettkampfmäßiges Training, wobei sich der Schütze zu einer bestimmten Leistung zwingen soll.

Das Stufenprogramm soll so gewählt werden, dass es vom Schützen gerade noch bewältigt werden kann. Das heißt, es soll nicht zu leicht, aber auch nicht zu schwer (unmöglich) zu bewältigen sein.

Begonnen wird immer mit der untersten Stufe, also mit 10 Schuss.

Wird die geforderte Leistung einer Stufe nicht erbracht, so muss der Schütze diese Stufe nochmals in Angriff nehmen, bis die jeweilige Ringzahl erfüllt wird.

Jede Stufe ist auf eine eigene Scheibe zu schießen.

			16				17
Ringzahl 320					Ringzahl 326		
Ø 8,0					Ø 8,15		
	25	2			26	2	
	41	3			41	3	
78	5				79	5	
			17		10		17
		26	2		Ringzahl 336		
					Ø 8,4		
	42	3			26	2	
					43	3	
80	5				82	5	
10					10		



Ringzahl 344  
 Ø 8,6  
 27 2 18  
 43 3  
 84 5  
 10

Ringzahl 350  
 Ø 8,75  
 27 2 18  
 44 3  
 86 5  
 10

Ringzahl 360  
 Ø 9,0  
 28 2 19  
 45 3  
 88 5  
 10

Ringzahl 366  
 Ø 9,15  
 28 2 20  
 46 3  
 89 5  
 10

Ringzahl 370  
 Ø 9,25  
 29 2 20  
 46 3  
 90 5  
 10

Ringzahl 376  
 Ø 9,4  
 29 2 20  
 47 3  
 92 5  
 10

## Trainingsprogramm LUFTPISTOLE **8.**

### Stufentraining 4 - 2 - 4

Bei dieser Art von Stufentraining wird ein „40-Schuss-Programm“ in Abschnitte von 4 Schuss und 2 Schuss unterteilt.

Auch hier soll der Schütze sich zu einer bestimmten Leistung zwingen, wobei er besonders auf das Vermeiden von schlechten Schüssen achten soll.

Jede „Einheit“ (2 Schuss oder 4 Schuss) muss auf eine eigene Scheibe geschossen werden. Die Anzahl der verbrauchten Scheiben ist am Ende des Trainings zu vermerken.