

Grundlagen des Pistolenschießens

Durch Training zum Erfolg

Herbert PUCHER

Impressum:

© 2018 Herbert Pucher
2. Auflage

Autor: Herbert Pucher

Umschlaggestaltung, Illustration: Druckerei Niegelhell GmbH
weitere Mitwirkende: siehe Danksagungen Schlusswort

Druck und Vertrieb im Auftrag der Autorin/des Autors:

Buchschniede von Dataform Media GmbH, Wien

www.buchschniede.at

ISBN: 978-3-99070-981-8

Printed in Austria

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.
Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors
unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige
Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche
Zugänglichmachung.

Fotos:

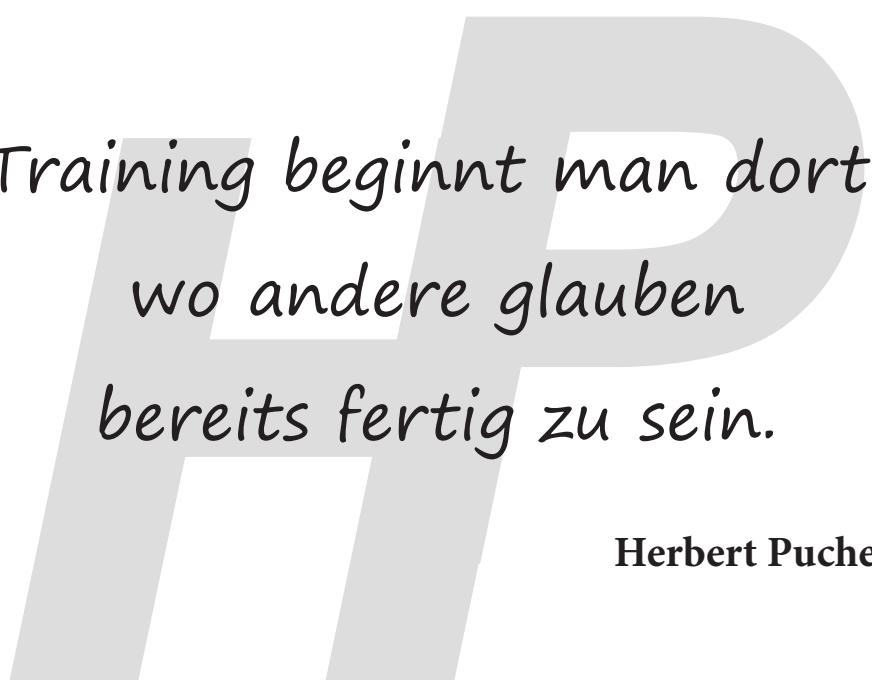
Grafik „Revolver/Pistole“ Seite 29: omnimoney/123RF
Foto „Patrone“ Titelseite: jirkaejc/123RF

alle übrigen Fotos: Helmuth Weichselbraun

Quellenverzeichnis:

Ausschließlich der Autor selbst!

Dank an alle meine Freunde,
die mich durch sehr viele Gespräche unterstützt haben!



Training beginnt man dort,
wo andere glauben
bereits fertig zu sein.

Herbert Pucher

herbi.pucher@gmx.at
www.herbert-pucher.at

Inhaltsverzeichnis

1.) Der Autor	13
2.) Vorwort	15
3.) Prämissen	20
4.) Revolver oder Pistole?	27
I: Sicherheitsbestimmungen	31
II: Der Waffengriff (Pistole)	35
III: Das Laden einer Pistole	45
IV: Der Stand: (beim „Statischen Schießen“)	53
1. Die Schrittstellung	
2. Die Parallelstellung	
a.) Position Süd	
b.) Position Nord	
V: Der Ziehvorgang:	69
• Der Bewegungsablauf	
• 2 klassische Fehler	
• Wie oft Trockentraining?	
• Konzentrationsübungen	
• Ablaufübungen	
VI: Das Visieren	85
VII: Die Atmung	91
VIII: Das Abziehen	95
• Psychologischer Entscheidungsprozess	
• Grundlegende Elemente der Schussabgabe (Schießtechnischer Faktorenkomplex)	
• Negative Einflüsse auf die Schussabgabe	
• Fehleranalyse – Trefferbilder	
• Fehlschüsse aus psychologischer Sicht	

IX: Das Nachhalten - (Nachsichern)	107
X: Das Holstern	109
XI: Das Nachladen - Magazinwechsel	113
• Vorbereitung	
• 3 Arten des Magazinwechsels	
XII: Das Entladen der Pistole	131
XIII: Beheben von Hemmungen	135
• Zuführstörungen	
• Ausziehstörungen	
• Zündstörungen	
• Waffenstörungen	
• Schützenstörungen	
• Lösungsvorschläge	
• Ein paar Worte zur Ballistik	
XIV: Körperhaltungen beim Schießen	141
a.) Die kniende Position	
- Schematische Darstellung der Dreiecksposition	
b.) Die liegende Position	
- am Bauch liegend leichte Seitenlage	
- am Bauch liegend gestreckt	
- auf der Hüfte liegend	
- am Rücken liegend	
- Embryposition	
- aus der Rückwärtsdrehung	
XV: Schießprogramme	167
• Übung 1	
• Übung 2	
• Übung 3	
• Übung 4	
• Übung 5	
• Übung 6	
Schlusswort	181

Ich möchte ausdrücklich darauf hinweisen, dass die Inhalte dieses Buches keinerlei Anspruch auf Vollständigkeit erheben und selbstverständlich von anderen Meinungen zu verschiedenen Schießtechniken abweichen können! Dieses Buch ist mit Sicherheit „nicht der Weisheit letzter Schluss“, doch ein sehr gutes Hilfsmittel für all jene, die sich in vernünftiger Weise mit den Grundlagen des Pistolenchießens befassen möchten. Und denen wünsche ich viel Spaß dabei!

Alle Rechte vorbehalten.

Es gilt der Haftungsausschluss!

Hinweis auf geltendes Recht!

I.) Der Autor (Jahrgang 1966)

Nach fast 5 Jahren Ausbildungstätigkeit im Militärdienst habe ich mich im Jahre 1990 entschlossen, der damaligen Österreichischen Bundesgendarmerie beizutreten. Da mir Ausbildung immer schon wichtig war, setzte ich meine Tätigkeit als Schießtrainer - nach diversen, fachspezifischen Kursen mit abschließenden, kommissionellen Prüfungen - auch bei der Bundesgendarmerie und der Bundespolizei fort. Seit 1995 als Schießausbilder zu arbeiten und privat dem Hobby Schießsport nachzugehen veranlassten mich, meine gemachten Erfahrungen und umfangreichen Recherchen in diesem Nachschlagewerk zusammen zu fassen.

Hier geht es um fachlich fundierte Trainingsmethoden, sowie praxisbezogene Bewegungsabläufe, die die Grundlagen für ein vernünftiges, sportliches Schießen sind. Wildwestmanieren, Kriminalfilm-Schießereien, kriegsverherrlichendes Drauflosballern, sowie mangelhafte Selbst- bzw. mangelhafte Impulskontrolle haben hier absolut nichts zu suchen!

Unzählige Stunden habe ich auf diversen Schießanlagen verbracht, stets mit dem Hintergedanken, meine persönlichen Fähigkeiten im Schießen - durch diverse Recherchen und Erfahrungsaustausch mit anderen Schützen - zu vertiefen bzw. zu festigen. Dies hatte für mich den Vorteil, manche von mir selbst trainierten und sorgfältig überdachten Methoden als Ausbilder, zusätzlich zu den dienstlichen Vorgaben und Erfordernissen, an meine Kollegen weiterzugeben.

Wichtiger Hinweis in eigener Sache:

Wer sich in diesem Buch Ausbildungsmethoden erwartet, die österreichischen, polizeilichen Ursprungs sind, den muss ich an dieser Stelle enttäuschen, denn man wird sie in diesem Buch mit Sicherheit nicht finden! Dies könnte ich hier auch nicht gebrauchen! Meine Motivation zur Verfassung dieses Buches war es außerdem nicht, „dienstliche Ausbildungsmethoden“ der breiten Öffentlichkeit zugänglich zu machen, sondern meine eigenen Trainingsmethoden und gemachten Überlegungen, Recherchen bzw. Erfahrungen, und auch Ideen von anderen Sportschützen in diesem Nachschlagewerk zusammen zu fassen. Außerdem vertrete ich sehr streng die Ansicht, dass „dienstinterne Ausbildungsvorschriften“ in der Öffentlichkeit nichts zu suchen haben!

Allerdings werden gewisse Elemente der Waffenhandhabung, welche weltweit gleich ablaufen bzw. trainiert werden, auch in diesem Buch zu finden sein!
Hier habe auch ich das Rad nicht neu erfunden!

Um es auf den Punkt zu bringen: Hinter diesem Buch steckt sehr viel Arbeit!

Nicht selten war es vorgekommen, dass ich am Abend eines intensiven Schießtrainingstages meine Arme deutlich spürte. Aber nur durch äußerst intensives Üben von Fertigkeiten und mit sehr viel Fleiß ist es möglich, diverse schießtechnische Bewegungsabläufe ins Unterbewusstsein bzw. ins Muskelgedächtnis einzutrainieren. Sehr viele Gespräche und viel Erfahrungsaustausch mit Gleichgesinnten, sowie diverse Recherchen haben mich dabei unterstützt, meine Erfahrungen auf Papier zu bringen.

Speziell die Arbeit mit jungen Polizeischüler/innen war mir immer sehr wichtig! Denn genau dort legt man den Grundstein für gute (oder auch schlechte) Schießleistungen. Präzises Arbeiten und intensives Training in der Schießausbildung, sind gerade hier in diesem sehr heiklen Bereich eine absolute Notwendigkeit, um jungen Menschen den sicheren Umgang mit Waffen zu vermitteln. Ganz abgesehen von den rechtlichen Bestimmungen, welche gerade in der Anfangsphase - aber auch darüber hinaus - einer guten Ausbildung sehr zu beachten sind, und nicht vernachlässigt werden dürfen.

Nach all den vielen Jahren als Hobbyschütze und als Schießtrainer habe ich mich nun dazu entschlossen, dieses Buch zu schreiben. Es soll allen Menschen, welche sich für den Schießsport interessieren, als Nachschlagewerk nützlich sein und welche diesen Sport nicht als Gewaltverherrlichung sehen! Schießen hat nichts damit zu tun, um aufgestaute Aggressionen abzubauen oder sich in irgendeiner Weise zu bestätigen, sondern vielmehr erfordert diese Art der Freizeitgestaltung ein sehr hohes Maß an Selbstbeherrschung, Umsichtigkeit, Kopfarbeit und vor allem Disziplin!

Ein Ramboverhalten, oder mangelnde Impulskontrolle sind im Gegensatz zu seriöser Ausbildungsmethodik im Schießtraining mit Sicherheit fehl am Platz. Daher erlaube ich mir an dieser Stelle jedem potentiellen „wilden Schießer“ zu empfehlen, sich bei widersprüchlicher Geisteshaltung dem Schießsport gegenüber, erforderlichenfalls nach einem anderen Hobby um zu sehen.

Der Schießsport und all seine damit verbundenen praktischen Abläufe, sind in dem vorliegenden Buch keinesfalls als „wildes Drauflosballern“ zu sehen, das lehne ich aus persönlichen Gründen vehement und kategorisch ab! Sollte sich jemand dennoch geistig in diese Richtung orientieren wollen, so wäre es aus meiner Sicht für diese Person(en) angebracht, sich ein anderes Fachbuch zu kaufen!

2.) Vorwort

Wenn man heute das Wort „Schießen“ hört, so gibt es Menschen, die dieses Wort mit „Oh, wie schrecklich“ oder „Waffen sind böse und gefährlich“ bis hin zu „Schießen ist Gewaltverherrlichung“ assoziieren.

Andere Menschen, die für den Schießsport Verständnis aufbringen, erkennen in diesem Wort die Eigenschaften Leistungsfähigkeit, Disziplin, Fitness und vor allem Selbstbeherrschung. Nicht selten prallen daher in diversen Diskussionsrunden, die wir im Fernsehen mitverfolgen können, unterschiedliche Meinungen aufeinander und lösen so auch auf politischen Ebenen oft falsche Reaktionen aus.

Angesichts der vielen Tötungsdelikte mit Schusswaffen weltweit (mit legalen oder illegalen Waffen) – natürlich auch in kriegerischen Auseinandersetzungen – findet man in derartigen Diskussionen sehr viel Zündstoff, um die notorischen, ja schon fast militanten Waffengegner weiterhin zu veranlassen, sämtliche Waffen als unnötiges „Mordwerkzeug“ aus der Gesellschaft zu verbannen!

Wenn wir jedoch unumstößliche Fakten betrachten, dass weltweit über 1 Million (!) Menschen jährlich (!) durch Verkehrsunfälle auf den Straßen ihr Leben lassen müssen (von den verursachenden, betrunkenen Fahrzeuglenkern/ innen ganz abgesehen), so müsste man doch auch hier eine Diskussion entfachen, welche darauf abzielt, Fahrzeuge zu verbieten! Na, wo würden wir uns hier wiederfinden? In der Steinzeit? In Europa gibt es jährlich tausende Verkehrstote. „Weg mit dem Straßenverkehr“!! Mit einer derartigen Forderung in die Öffentlichkeit zu gehen, würden wir uns eher als „Intelligenzflüchtlinge“ zu erkennen geben und Gefahr laufen, als solche auch abgestempelt zu werden. Mit Recht!

Zweifelohne und mit absolut keiner Ausrede ist es zu beschönigen, wenn Menschen durch diverse Gewalttaten, wie wir sie ja leider schon seit unzähligen Jahren aus den Medien entnehmen müssen, durch Schusswaffen ums Leben kommen. Jeder einzelne Tote durch Einwirkung von Schusswaffen ist einer zu viel! Dies gilt natürlich auch für alle anderen Tötungsdelikte ohne Schusswaffen...

Allerdings muss man beachten, dass nicht jedes Tötungsdelikt durch eine Schusswaffe ein Vorsatzdelikt ist! Es gibt hier rechtliche Abgrenzungen, die sich im Strafgesetzbuch nachlesen lassen! Und das empfehle ich jedem, der zu Vorurteilen neigt!

Wovon hängt es nun ab, in welche Richtung Menschen - im Hinblick auf Waffen und Schießen - denken, bzw. wodurch wird man tatsächlich beeinflusst, wenn wir uns in geselliger Runde über Begriffe wie „Waffen“ oder „Schießen“ unterhalten? Dies kann sehr vielfältig sein und daher wollen wir uns das jetzt genauer ansehen!

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, welche uns in Bezug auf Waffen **negativ** beeinflussen können!

Hier ein paar Beispiele:

- Man hört/liest über Gewaltexzesse mit Schusswaffen auf der ganzen Welt.
- Fallweise unverständliche Berichterstattung der Medien (*es gilt die Unschuldsvermutung...*)
- Eigene Unkenntnis in Bezug auf Waffen, deren Funktionsweise und Wirkung.
- Ignoranz gegenüber (*pflichtbewussten*) Schießsportausübenden und Jägern (*leider gibt es auch hier wie überall schwarze Schafe*).
- Toleranzdefizit gegenüber einem riesigen Wirtschaftsfaktor (*Arbeitsplatzsicherung*).
- Schießen als „Ramboverhalten“ abzuwerten.
- Schießen als „Kompensation für mangelndes Selbstvertrauen“ zu disqualifizieren.
- Schusswaffen auf „reine Tötungsinstrumente“ zu degradieren. ^(*)
- Waffen sind gefährlich. ^(*)
- Etc. etc. ...

^(*) Wer so naiv ist und Waffen als reine Tötungsinstrumente sieht, der sollte auch um jedes Fahrzeug einen großen Bogen machen!

^(*) Waffen sind nur so gefährlich wie der Mensch, der sie in der Hand hat!

Diesen negativen Argumenten stehen aber auch positive Möglichkeiten der Beeinflussung gegenüber:

Auch hier ein paar Beispiele:

- Sportliche Aktivität: Schießübungen werden nicht nur im Stehen (statisch) trainiert, sondern auch in der Bewegung (dynamisch).
- Psychische Stabilität (vor jeder bewussten Schussabgabe steht ein vorangegangener, psychologischer Entscheidungsprozess).
- Physischer Trainingseffekt. Schießen kann sehr anstrengend sein (w.o. - sportliche Aktivität).
- Erlangung von Selbstdisziplin - auf jeder Schießanlage ein absolut unverzichtbares MUSS!
- Waffen sind nur so gefährlich wie derjenige, der sie in der Hand hat (wie vorhin bereits erwähnt)!
- Je besser, seriöser und intensiver die Ausbildung an Waffen ist, desto sicherer ist der Umgang mit diesen.
- Stärkung des Verantwortungsbewusstseins – auf eigene Waffen muss man selber achten.
- Kenntnis der rechtlichen Vorschriften - fehlt sehr oft bei Waffengegnern.
- Akzeptanz gegenüber anders Denkenden.
- Etc. etc. ...

Auch diese Aufzählungen ließen sich beliebig weiterführen.

Wir dürfen jedoch nicht vergessen, dass es „Schießen“ (egal womit) im Laufe der Evolution schon sehr lange gibt, denn Jäger und Sammler waren wir von Anfang an. Wie hätten wir sonst überlebt? Als Lebewesen, die sich ausschließlich von pflanzlichen Substanzen ernähren? Wenn man sich heute in den Feinkostabteilungen von Supermärkten umsieht, wohl eher unwahrscheinlich...

Schon beim Indianerspielen als kleine Buben haben wir von unseren Eltern gelernt, dass wir mit selbst gebastelten „*Pfeil und Bogen*“, „*Steinschleudern*“, „*Speeren*“ und dergleichen nicht auf uns gegenseitig zielen oder gar schießen sollen. Nachdem wir damals ja noch pflichtbewusste Eltern gehabt haben, die uns nicht mit modernsten Smartphones, Computern und irgendwelchen elektronischen Spielen am PC und dergleichen in unseren Zimmern ruhig zu stellen versucht haben (derartige Geräte gab es damals nicht), wussten wir diese Warnungen unserer Eltern auch zu akzeptieren. Im Gegensatz zu heute haben sich unsere Eltern mit uns noch selber beschäftigt. Persönlichkeitsentwicklung, Kreativität und Eigenständigkeit standen hier noch im Vordergrund!

Wir haben damals einfach gelernt zu unterscheiden, was man darf oder auch nicht. Doch wie soll das noch funktionieren, wenn Eltern (nicht alle!) heute selber kein Verständnis mehr dafür aufbringen, mit ihren Kindern im Freien - ohne irgendwelchem elektronischen Kram - Aktivitäten zu setzen, oder gar Spiele – und davon gibt es unzählige – im Wald zu spielen? Geht fast gar nicht, denn woher sollten sie es denn haben?

Daher sind wir heute mehr denn je gefordert, wenn wir uns schon mit dem Schießsport auseinandersetzen wollen, eben gewisse gesellschaftliche Regeln und gesetzliche Bestimmungen zu beachten. Nur so ist es möglich, den Schießsport reibungslos auszuüben. Eventuelle Ignoranz gegenüber solchen Regeln ist hier absolut fehl am Platz.

Disziplin und Eigenverantwortung stehen bei der Ausübung des Schießsports an oberster Stelle! Schließlich geht es hier nicht nur um die eigene Sicherheit, sondern auch um die Sicherheit von anderen Gleichgesinnten, die sich auf einer Schießstätte aufhalten!

Nachdem ich auch schon sehr viele Jahre als Jäger und geprüfter Aufsichtsjäger in so manchen Jagdrevieren unterwegs bin, möchte ich hier anmerken, dass auch in diesem sensiblen Bereich ein hohes Maß an Disziplin gefordert ist. Auch hier gelten äußerst heikle Verhaltensregeln, da man schlussendlich mit einer geladenen Jagdwaffe unterwegs ist.

Leider lassen sich auch hier Unfälle – jeder Unfall ist einer zu viel – nicht immer vermeiden. Die Ursachen dafür sind sehr vielfältig, doch immer erklärbar. Zumeist handelt es sich um menschliches Fehlverhalten. Man kann gar nicht genug um Sicherheit bemüht sein, um solche Unfälle zu vermeiden.

Und an dieser Stelle erlaube ich mir zu behaupten, dass es in *allen Bereichen* menschlichen Zusammentreffens – so auch in diesem Bereich – *schwarze Schafe* gibt.

Ich behaupte dies jedoch nicht gerne, doch es entspricht mit Sicherheit der Realität!

- Wenn wir gegenseitig auf unsere unterschiedlichen Interessen mehr Rücksicht nehmen würden, ...
- ...wenn wir zu Lernen bereit wären, Meinungen von anderen denkenden Menschen zu akzeptieren, ...
- ...wenn wir Vorurteile anderer Anschauungen ausschließen könnten, ...

...dann würde so manche Diskussion nicht in einem unnötigen Fiasko enden!

3.) Prämisse:

Schießen ist keine Sache, bei der man lediglich den Zeigefinger krumm macht und darauf hofft, das Ziel „auf gut Glück“ zu treffen, sondern vernünftiges Schießen erfordert sehr viel Körperbeherrschung sowohl in physischer als auch psychischer Hinsicht. Alles andere dient lediglich der Lärmerzeugung und der Muniti onsverschwendungen, wobei Letzteres die Herstellerfirmen sicher erfreut!

Um lange Freude am Schießsport zu haben, ist es unbedingt notwendig, dass man sich von Anfang an richtige, eintrainierte Bewegungsmuster gut einprägt. Je intensiver man trainiert, desto wahrscheinlicher ist es, sich diese Bewegungsabläufe dauerhaft ins „Muskelgedächtnis“ abzuspeichern. Von dort aus sind diese eintrainierten Bewegungsabläufe dann im scharfen Schuss abrufbar, ohne darüber groß nachdenken zu müssen. Es stellt sich durch intensives Training ein gewisser Automatismus ein. Solche Automatismen sind sehr wichtig, um beim aktiven Schießen den Kopf für andere Konzentrationsarbeit frei zu haben. Vernünftiges Schießen spielt sich eben in sehr hohem Maße im Kopf ab. Ohne Zweifel!

Für den seriösen Schießsport sind u.a. folgende Faktoren wichtig:

- 1.) Persönlichkeitsstruktur (Geisteshaltung).
- 2.) Waffenkenntnis (mindestens diverse Grundlagen).
- 3.) Präzision (genaues Arbeiten an der Waffe).
- 4.) Evtl. Geschwindigkeit (je nach Trainingsvorhaben).
- 5.) Erforderlichenfalls ein fließendes Bewegungsmuster (Dynamik).
- 6.) Aber vor allem Disziplin!

Natürlich kommt es darauf an, in welche Richtung man trainieren möchte. Ein Sonntagsschütze (nicht böse gemeint!), der gelegentlich mit Freunden auf einer Schießstätte ein paar Schüsse abgeben will, wird sich nicht großartig über diese Faktoren Gedanken machen wollen. Hier steht wohl eher der Spaßfaktor im Vordergrund, und das ist auch allemal legitim.

Jedoch ein Sportschütze, der das Schießen mit dementsprechendem Ernst oder wettkampfmäßigem Eifer betreibt, wird sich damit eher auseinandersetzen!