

BERND KLINGNER

**GEWEHR
SCHIESSEN**

Dritte Auflage

BAND 1
**Grundkenntnisse,
Anschläge und Technik**

BLV Verlagsgesellschaft
München Wien Zürich



Inhaltsverzeichnis

Vorwort		11
Einleitung		12
Sportgewehre	Einleitung	13
Luftgewehr		13
KK-Standardgewehr		18
KK-Liegendwaffe		22
KK-Freie Waffe		24
Munition	Randfeuerpatronen	26
	Luftgewehrkugeln	27
Wettkämpfe	Einleitung	28
	Wettkampfklassen	28
Disziplinen	Luftgewehr	29
	Standardgewehr	30
	Scheibengewehr 100 m	31
	Olympisch Match/Liegendkampf	32
	Freie Waffe 120 Schuß	33
Bekleidung	Einführung	34
	Die Gewehrschützenjacke	34
	Die Gewehrschützenhose	36
	Pullover und Unterbekleidung	37
	Der Schießhandschuh	37
	Die Schützenschuhe	38
	Bekleidung bei extremer Witterung	40
Ausrüstungen	Einleitung	41
	Die Kniendrolle	41
	Der Schießriemen	43

Inhaltsverzeichnis

Ausrüstungen

Die Mütze	43
Das Fernrohr	45
Das Stativ	45
Schießbrillen	46
Brillengläser	46
Irisblende	47
Irisfarbfilter	47
Verstellbares Ringkorn/Balkenkorn	48
Kornoptik/Diopteroptik	49
Schallschutzhauben/Ohrenstöpsel	50
Zusatzgewichte	51
Handballenauflage	52
Libelle/Wasserwaage	53
Kornunnelverlängerung	54
Handstop	55
Schaftkappe/Achselhorn	57
Handstütze/Vorderschaftverstärkung	58
Gummiblende	59
Patronenkasten	59
Für alle Fälle	59
Abschluß Ausrüstungen	59

Anschlagarten

Einleitung	61
Allgemeines	63
Der Körper	64

Liegendanschlag

Die Körperlage	64
Die Beinhaltung	65
Die Fußstellung	65
Der linke Arm	66
Die linke Hand	72
Der Gewehriemen	75
Die rechte Schulter	78
Der rechte Arm	80
Die rechte Hand	83
Die Kopfhaltung	85

Inhaltsverzeichnis

Liegendanschlag

Der Augenabstand	85
Die Schaftlänge	85
Achselhorn/Schaftkappe	86
Die Anschlaghöhe	86
Das Einsetzen der Schaftkappe	88
Der Schulterkontakt	88
Das Zusatzgewicht	88
Das Einrichten des Anschlages	88
Verhalten der Waffe beim Schuß	88
Ruhestellung	89

Stehendanschlag

Allgemeines	92
Die Körperhaltung	93
Die Hüfte	93
Der linke Arm	93
Die Knie	93
Die Fußstellung	94
Die Kopfhaltung	97
Die rechte Schulter	99
Der rechte Arm	100
Die rechte Hand	100
Die Haltung der linken Hand	104
Die Einstellung der Handstütze	112
Die Schaftlänge	112
Die Schafthöhe	112
Die Schaftkappe	113
Der Winkel zur Scheibe	113
Das Zusatzgewicht	113
Das Einsetzen	114
Anschlagkorrekturen	114
Das Einrichten des Anschlages	114
Das Verhalten der Waffe beim Schuß	114
Das Nachhalten	114

Kniendanschlag

Allgemeines	116
Der Oberkörper	117
Der linke Fuß	119

Inhaltsverzeichnis

Kniendanschlag

Das linke Bein	121
Der rechte Fuß	122
Die Kniendrolle	123
Das rechte Bein	125
Das Gesäß	127
Der linke Arm	127
Die linke Hand	132
Der Gewehriemen	134
Der rechte Arm, die rechte Schulter	137
Die rechte Hand	138
Die Kopfhaltung	140
Die Gewichtsverteilung des Körpers	143
Die Schaftlänge	143
Achselhorn/Schaftkappe	144
Die Anschlagshöhe	144
Das Einsetzen	144
Die Anschlagskorrektur	144
Das Absetzen	145
Das Zusatzgewicht	146
Das Verhalten der Waffe beim Schuß	146

Pulsschlag

Der linke Oberarm	148
Die linke Hand	148
Die rechte Hand	149
Magenbereich	149
Die linke Brustseite	149

Atmung

150

Laden

152

Auge

Übersichtigkeit	154
Kurzsichtigkeit	154
Astigmatismus	156
Alterssichtigkeit	156
Das dominierende Auge	158
Das linke Auge	159

Inhaltsverzeichnis

Auge	Der Augenabstand zum Diopter	161
	Augenstellung	162
Visiereinrichtung	Diopter	164
	Das Diopterloch	165
	Die verschiedenen Kornarten	165
	Das Lochkorn	166
	Kontrolle der Visierung	166
	Visierlinie	166
	Das Zielbild	168
	Haltebereich	169
Zielvorgang	Das Zielen	170
	Die Länge des Zielvorganges	170
Wahl der Visierung	Das Ring- bzw. Lochkorn	171
	Das Balkenkorn	172
	Kunstlicht	173
	Gegenlicht	173
Zielen	Das „Ins-Ziel-Gehen“	174
	Anhalten	174
Abzug	Abzug	174
	Druckpunkt abzug Match-Ausführung	174
	Stecher	175
	Direktabzug	177
	Der Abzugswiderstand	177
	Die Bedeutung des Verzugswiderstandes	177
	Die Bedeutung des Verzugsweges	177
	Der Druckpunkt	177
	Die Bedeutung der Abzugshebelbreite	178
	Der Triggerstop	178
	Die Stellung des Zeigefingers	178
	Der Vordruck	179
	Die Stellung des Abzugshebels	180
	Das Überprüfen des Abzuges	181

Inhaltsverzeichnis

Abziehen

Einleitung	183
Das bewußte Abziehen	184
Das unbewußte Abziehen	186
Das pulsierende Abziehen	187
Nachhalten	188
Erkennen unkontrollierter Muskelreaktionen beim Abziehen	189
Die Wahl der Abzugsart und Abzugsmethode	189
Der Unterschied zwischen dem LG- und KK-Schießen	189

Schußabgabe

Luftgewehrtechnik	190
Die Schußabgabe	190
Die Treffpunktlage	190

Schlußbetrachtung

191

BERND KLINGNER

317

GEWEHR SCHIESSEN

BAND 2

Training und Wettkampf

**BLV Verlagsgesellschaft
München · Bern · Wien**



5 11 1974 111 7/492/12

Inhaltsverzeichnis

Vorwort		9
Trainingsmethoden	Einleitung	10
	Schießtraining	12
	Trockentraining	12
	Konditionstraining	16
	Mentales Training	19
	Verbales Training	20
	Berettmethode	21
	Observatives Training	23
	Autogenes Training	24
Trainingsziel	Einleitung	25
	Überprüfen von Ausrüstung und Bekleidung	25
	Erkennen von Fehlsichtigkeit	26
	Überprüfung der Visiereinrichtung	29
	Munitionstest	30
	Aufbau des Anschlags	35
	Schußabgabe	42
	Präzisieren der Schußabgabe	45
	Ruhighalten der Waffe	51
	Die psychische Vorbereitung auf den Schuß	51
	Diopferstellen und Erkennen des Mittelpunktes der Treffpunktlage	51
	Schießrhythmus/Schießtempo	62
	Erkennen von Zielfehlern	63
	Gewöhnung an Witterungseinflüsse	64
	Schießen bei Wind	66
	Wettkampfsimulation	72
	Feststellen des Leistungsstandes/ Trainingsanalyse	76
	Auswerten	78
	Aufbau einer speziellen Kondition	81
	Verbesserung der allgemeinen Kondition	82

Inhaltsverzeichnis

Trainingsplanung	Zielsetzung	119
	Trainer	120
	Erläuterungen	122
	Trainingsplan Phase I	124
	Trainingsplan Phase II	126
	Trainingsplan Phase III	128
	Trainingsplan Phase IV	130
	Trainingsplan Phase V	132
	Trainingsplan Phase VI	134
	Tempo der Leistungssteigerung	136
	Trainingsrückstand	136
	Trainingsende	136
Waffenpflege		137
Wettkampfvorbereitung	Allgemein	141
	Ablenkung	143
	Nervosität	144
	Schlafen	144
	Vorbereitungszeitplan	145
	Frühspport	145
	Ernährung	145
	Transport der Waffen	146
	Anfahrt	147
	Sicherheit auf dem Schießstand	149
	Bekleidungs- und Waffenkontrolle	150
	Taktik	151
	Autogenes Training	151
	Herrichten der Waffe	153
	Prüfen von Munition und Scheiben	166
	Einstellen auf Witterungsbedingungen	167
	Fremde Schießstände	168
	Trockenschüsse	173
Wettkampf	Kommandos/Ansage	174
	Ölschüsse	175
	Probeschüsse	177

Inhaltsverzeichnis

Wettkampf

Der erste Schuß	178
Autogenes Training	179
Autosuggestion	179
Angstgegner	180
Zählen und Rechnen	180
Pausen	180
Schallmauern	182
Wettkampfanalyse	182
Doping	184
Kampf um die Ringe	185
Fair play	188
Rauchen	188
Voraussetzungen für Sportschützen	188
Zum Alter	189
Lebensweise des Sportschützen	189

Schlußbetrachtung

191