

Schiesstechnik mit Martin Götz (18. Juni 2015)

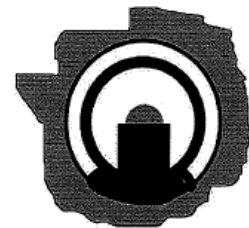
1 Zielen

- *"Das Hirn dominiert das Auge"*

Das liegt daran, dass das Auge etwa 130 Impulse pro Sekunde aufnehmen kann, während das Gehirn nur etwa 20 Impulse pro Sekunde verarbeiten kann. Beim Betrachten einer Bleistiftspitze zum Beispiel, fixiert das Auge diese nur für einige wenige Zehntelsekunden. Von da an sagt sich das Gehirn, ich muss nicht länger hinsehen, denn ich weiss, dass die Bleistiftspitze spitzig ist.

- Das Zielen mit Blockkorn ist eine Punktvisierung, d.h. es wird mit einem "Punkt" (Korn) auf einen Punkt (Scheibe) visiert.

Beim Zielen mit Blockkorn sollte immer *"Fleck"* gezielt werden. Dabei müssen die Kornumrisse (nicht nur Oberkannte, sondern auch die Flanken) scharf erkennbar sein.



Zielbild Fleck

Alternativ zum "Fleck"-Zielen kann man auch *"Chäppele"* (Fleck oben). Vorteil: Beim "Chäppele" gibt es praktisch keine Seitenfehler.



Zielbild Fleck oben

2 Farb-/Polarisationsfilter & Irisblende

- *"Weniger ist oft mehr"*

Bei hellen Lichtverhältnissen: grau oder braun

Bei diffusem Licht: gelb oder rot

- *"Filter frisst Licht"*

Wenn die Verhältnisse beim Zielen fürs Auge zu dunkel sind, strengt dies das Auge an. Ein Filter im Gegenlicht zum Beispiel, der viel Licht absorbiert, bringt keinen Vorteil. Und, ein Filter macht das Ringkorn enger.

- Funktion der Irisblende: Zum Regulieren der *Lichtmenge* und der *Tiefenschärfe* (Scharfstellen). Die Irisblende soll vor jedem (!) Schiessen soweit zuge dreht werden, bis die optimale Scharfstellung erreicht ist und dann wieder 1/10 geöffnet werden.

3 Visieren mit Ringkorn

- Die Fläche zwischen Scheibenschwarz und dem Ringkorn nennt man *Referenzfläche*. Die Grösse (Breite) dieser Referenzfläche hängt u.a. vom individuellen Empfinden jedes einzelnen Schützen ab.
- Die Begrenzungslinien der Referenzfläche, also der äussere Rand des Scheibenschwarz sowie der innere Rand des Ringkorns, sollten möglichst schaf gesehen werden. Somit liegt der Fokus (Distanzeinstellung) des Auges irgendwo zwischen dem Ringkorn (Laufende) und der Scheibe.
- Der *Ringkorndurchmesser* soll zumindest so gross gewählt werden, dass das Scheibenschwarz durch die Laufbewegung beim Zielen nie hinter dem Ring verschwindet. Beim seitlichen Anlegen des Ringkorns an das Scheibenschwarz sollte etwa eine 7 geschossen werden.
- *Zu grosse Referenzfläche*: wenig bis keine 10er
Zu kleine Referenzfläche: Gefahr vom Abreissen, Problem den Schuss zu lösen.
Wenn Schüsse nicht gehen, Ringgrösse etwas öffnen



- *Verstellbare Ringkornbreite*: Ein breiter Ring grenzt auch nach aussen gut ab. Zusätzlich absorbiert er bei hellen Lichtverhältnissen Licht. Ein schmaler Ring ist dagegen bei dunklen Lichtverhältnissen von Vorteil.
- *Ausrichtung im Diopter (Irisblende)*: Die Ausrichtung im Diopter (d.h. zentrieren des Ringkorntunnels im Diopter) erfolgt beim Stellungsaufbau. Für das weitere Schiessen kann dieser Zentrierung untergeordnete Beachtung geschenkt werden, denn das Symmetrieverhalten des Schützen lässt hier kaum einen Fehler zu. Bei Augenabstand von 8 cm und Irisöffnung von 1,5 beträgt der max. Fehler auf 300 Meter 12 cm im Durchmesser, was immer noch eine gute 9 ergibt.
- *Ausrichtung im Ringkorn*: Ein Fehler im Ringkorn (d.h. Scheibenschwarz im Ringkorn nicht zentriert) sollte bei optimaler Ringgrösse immer noch zu einer 9 bis 7 führen.



4 Stellung Liegend frei

- Beim Standardgewehr nicht am Handstopp stossen
- Der Anschlag in der Schulter muss fest sitzen
- Der Winkel zwischen Unterarm und Läger (genaugenommen Schusslinie) muss mindestens 30 Grad betragen
- Ellbogen des Stützarms zirka 5 Zentimeter ausserhalb vom Lot des Gewehrs aufsetzen
- Kein Knick im Handgelenk der Abzugshand

5 Kniendstellung

- Kerbe in der Rolle etwas ausserhalb der Mitte
- Hosenbund offen, ermöglicht eine bessere Haltung der Wirbelsäule im Lendenbereich
- Schuh auf Rolle locker binden, Knopf seitwärts
- *Sitzbein*: Gleichmässige Gewichtsverteilung auf Schuhspitze, Rist und Knie. Oberschenkel nicht zu weit öffnen, da sich der Rumpf sonst mit öffnet (ein stärker abgespreiztes Sitzbein gibt zwar etwas mehr Stabilität, dafür ist der Oberkörper aber nicht mehr genug hinter dem Gewehr).
- *Stützbein*: Unterschenkel maximal senkrecht, eher etwas nach vorne schieben. Fuss leicht einwärts gedreht, parallel zum Oberschenkel des Sitzbeins. Knie eher etwas nach innen geneigt (nicht nach aussen, da sonst weniger Stabilität).
Aufsetzen des Ellenbogens je nach Armlänge vor der Kniescheibe oder unmittelbar dahinter (zwischen Ansatz des Oberschenkelmuskels und der Kniescheibe).

6 Praktische Übung

- 4 Probeschüsse
5 Schuss mit bestehender Ringgrösse, zentriert
5 Schuss Scheibenschwarz seitlich abheben (anlehnen) an Ring
2 Schuss zentriert
Ergebnis: Die 5 seitlich abgehobenen Schüsse sollten etwa im Bereich einer 7 bis 6 liegen.