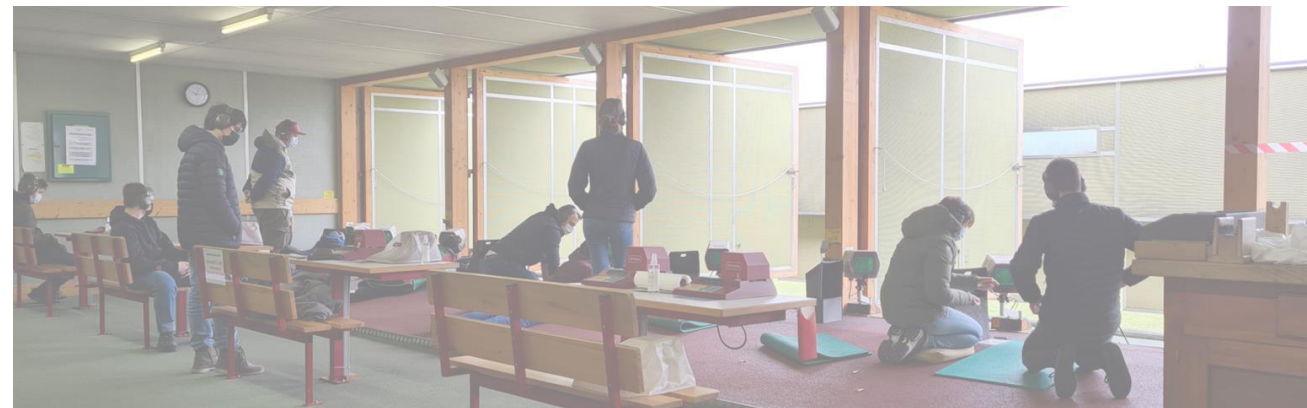




# Jungschützenleiterkurs

*Schiesstechnik*



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra



**Schweizer Armee**  
Stab Kommando Ausbildung  
Ausbildungsunterstützung / SAT

# Inhalt

---

- Zielsetzung
- Schiesstechnik und Umsetzung im JSK
- Die fünf Elemente des Schiessens
- Die koordinierte Schussabgabe
- Fragerunde Theorie
- Musterlektion «Schiessstellung»
- Fragerunde Praxis

# Zielsetzung

---

- Jeder Teilnehmer erkennt die Wichtigkeit einer guten Schiesstechnik.
- Jeder Teilnehmer kennt die fünf Elemente des Schiessens und kann diese vermitteln.
- Jeder Teilnehmer kann die Schiesstechnik seiner Jungschützen überprüfen.



# Schiesstechnik – warum?

---

- Verbesserungen im Bereich Schiesstechnik sind immer möglich.
- Verbesserungen im Bereich Schiesstechnik führen zu einer Verbesserung der Resultate.
- Erfahrung: Viele JSL haben Mühe mit der Lektion Schiesstechnik.
- Ziel: Lektion Schiesstechnik zur Einführung, anschliessend laufender Einfluss während den Schiesstagen.
- Schiesstechnik kann nicht isoliert in einer Lektion behandelt werden, sondern muss bewusst an jedem Schiesstag thematisiert werden!

# Grundlagen der Schiesstechnik

---

- Gemäss Ausbildungsgrundlagen, Kapitel «Grundsätze des Schiessens»

# Die fünf Elemente des Schiessens

---

- Die Schiessstellung
- Das Halten der Waffe
- Die Atemtechnik
- Das Zielen
- Die Abzugstechnik

→ Entscheidend für gute Resultate ist die Koordination dieser fünf Elemente!

# Koordination: Sinnvoller Aufbau

---

5. Die Abzugstechnik

4. Das Zielen

3. Die Atemtechnik

2. Das Halten der Waffe

1. Die Schiessstellung



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra



**Schweizer Armee**  
Stab Kommando Ausbildung  
Ausbildungsunterstützung / SAT

# Hinweis

---

- Es gibt kein «Richtig» und kein «Falsch», solange der Schütze bequem liegt und gute Resultate erzielt.
- Einheitliche Ausbildung ist sinnvoll, um auf Grund von Erfahrungen individuelle Anpassungen anzubringen.
- Wichtig: Bei allen Elementen ist es wichtig, alles immer genau gleich zu machen!
- Bevor der Schütze zum ersten Mal hinter ein Gewehr liegt?  
→ Leitauge bestimmen!



# Die Schiessstellung

---

- Aufbau der Schiessstellung:

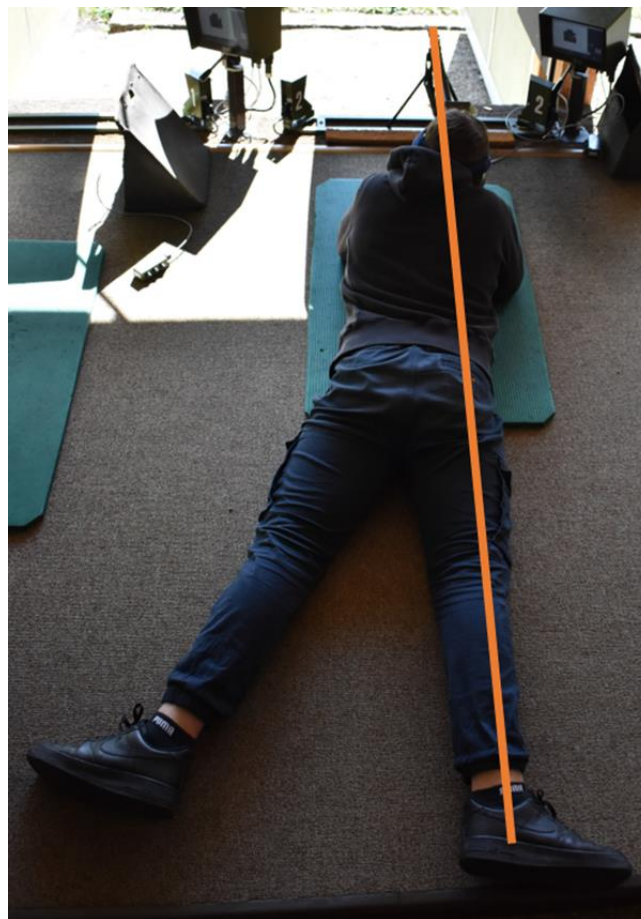
→ Allgemein: Entspannte Körperhaltung / starke Seite des Körpers ist die Verlängerung der Waffe

→ Spezifisch: Zweibeinstütze senkrecht / starke & schwache Hand / Ellenbogen / Hüfte / Beine (gespreizt, Winkel Knie) / Füße (abgelegt)

 Tipp: Zuerst vom Grossen zum Kleinen, dann von vorne nach hinten.

# Die Schiessstellung: Idealfall

---



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra



**Schweizer Armee**  
Stab Kommando Ausbildung  
Ausbildungsunterstützung / SAT

# Schiessstellung überprüfen: Nullpunktkontrolle

---

- Nach dem Einnehmen sowie nach Veränderungen der Schiessstellung (z. B. nach Korrekturen am Gewehr, nach Manipulationen,...) ist eine Nullpunktkontrolle durchzuführen.
- Vorgehen: Atem anhalten, Ziel genau anvisieren, Druckpunkt fassen, Augen schliessen, durchatmen, Atem anhalten, Augen öffnen.
- Kontrolle: Stimmt das Zielbild noch?
  - Ja: Schiessen
  - Nein: Stellung korrigieren

# Das Halten der Waffe

---

- Grundsatz: Die Waffe wird auf dem Knochengestüt gestützt.
- Starke Hand: Pistolengriff so stark wie nötig, aber so schwach wie möglich umklammern.
- Schwache Hand: Offen an der starken Schulter, Kolben aufgelegt.

# Das Halten der Waffe: Idealfall

---



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

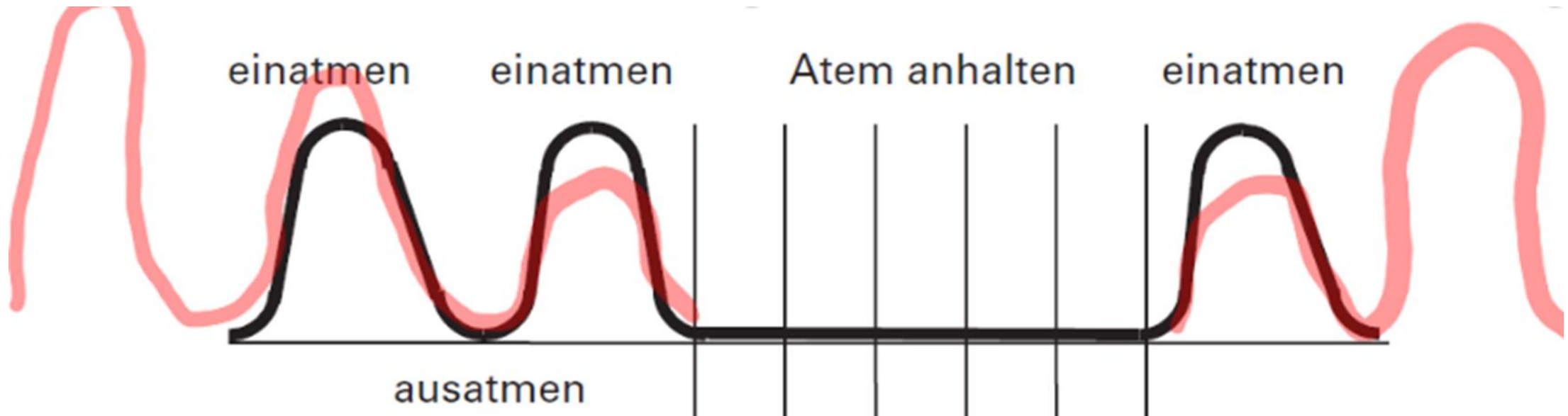


**Schweizer Armee**  
Stab Kommando Ausbildung  
Ausbildungsunterstützung / SAT

# Die Atemtechnik

---

- Atem anhalten bei Schussabgabe: Eingeatmet oder ausgeatmet?



# Die Atemtechnik

---

- Atmung steuert den ganzen Körper (Sauerstoffversorgung, Blutkreislauf, Stoffwechsel).
- Atmung hilft, den Rhythmus während dem ganzen Programm beizubehalten.
- Atem sollte nicht länger als 8 Sekunden angehalten werden.
- Keine Höhenkorrekturen mit der Atmung!

# Die Atemtechnik

---

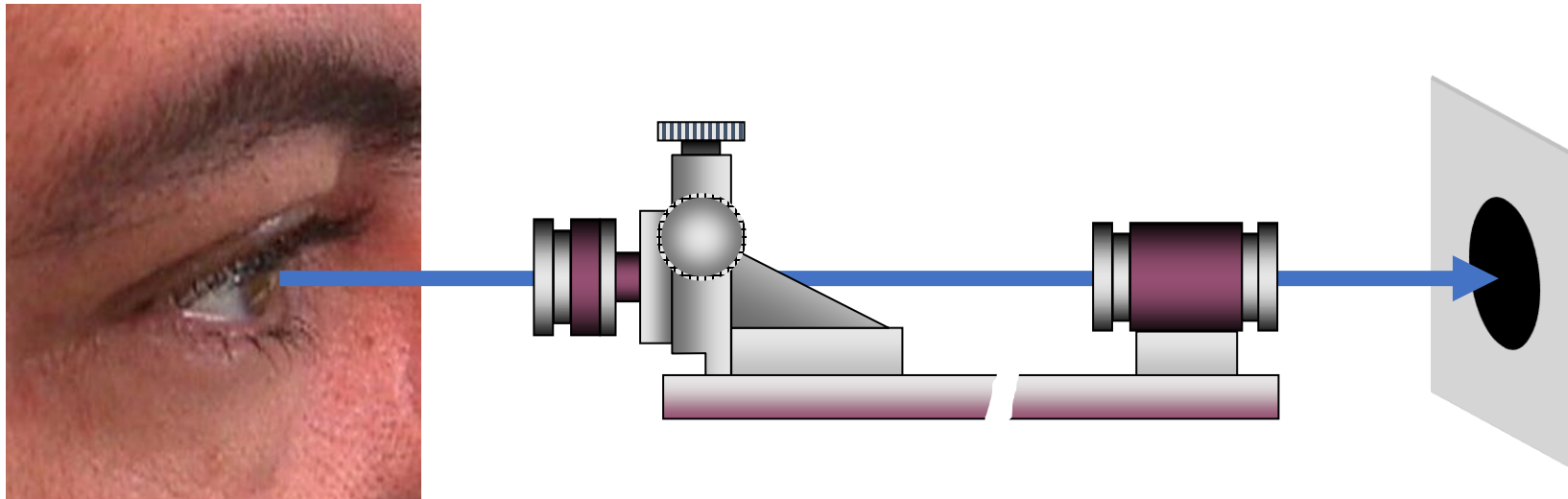
- Die Pulskontrolle über die Atmung beginnt weit vor der Schussabgabe.
- Beispiel: Biathlon
- Übung: Rennen / Fahrradfahren, anschliessend Schiessen





# Das Zielen

---



# Das Zielen



# Das Zielen

---

- Beide Augen offen?
  - Schwaches Auge offen, aber abgedeckt?
  - komplett, dunkel?
  - hell?
  - Schwaches Auge geschlossen?
- 
- Idealfall: Beide Augen offen.
  - Wenn nicht möglich: Schwaches Auge abgedeckt, aber mit Licht auf Pupille.

# Das Zielen

---

- Wichtig: Die volle Sehkraft (Schärfe) muss auf das Korn gerichtet sein!
- Was tun mit Schützen mit Brille / Linsen?
- Abklären: Sieht der Schütze das Korn ohne Brille scharf?
  - Ja: ohne Brille versuchen
  - Nein: mit Brille versuchen

# Das Zielen: Schiessen mit Brille

---

- Kontrolle vor jedem Schuss, ob das Brillenglas richtig ausgerichtet ist:
  - Blick durch die Mitte des Glases
  - In beiden Achsen auf das Dioptervisier ausgerichtet.
- Tipp: Etwas zwischen Nase und Brille klemmen.
- Vorsicht: Gilt für normale Brillen wie auch für Schiessbrillen!

# Das Zielen: Schiessen mit Brille



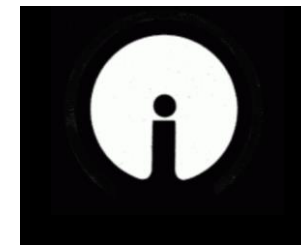
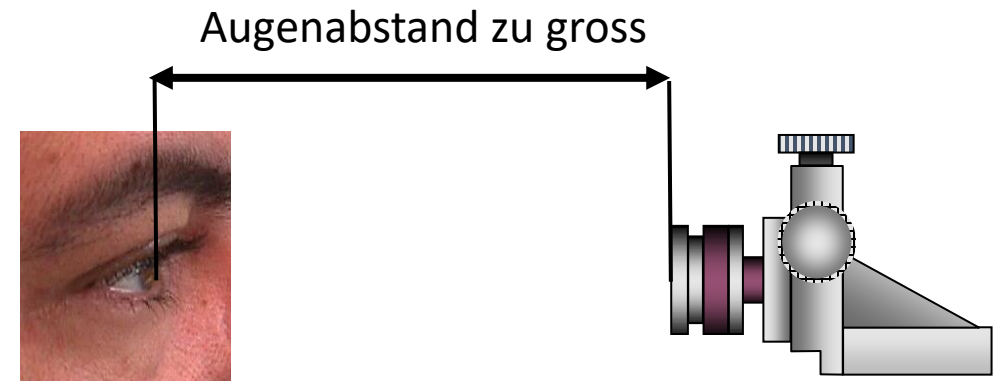
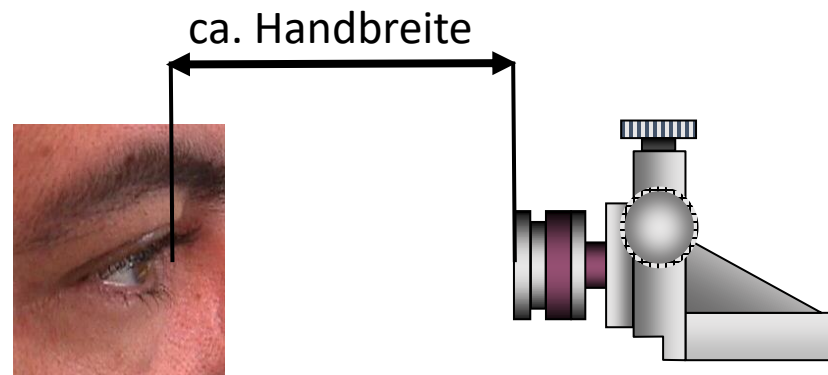
Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra



**Schweizer Armee**  
Stab Kommando Ausbildung  
Ausbildungsunterstützung / SAT

# Das Zielen: Zielbild kontrollieren

- Der Abstand zwischen Auge und Dioptervisier darf nicht zu gross sein!



# Das Zielen: Stellung anpassen



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra



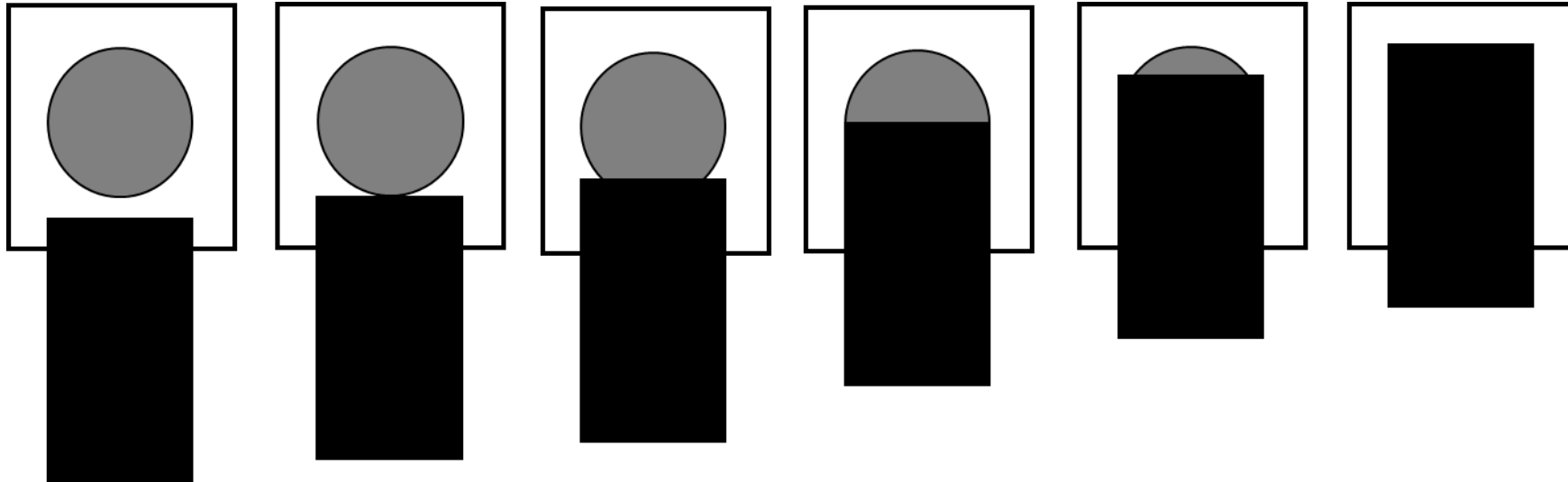
**Schweizer Armee**  
Stab Kommando Ausbildung  
Ausbildungsunterstützung / SAT



# Das Zielen: Die Zielbilder

---

- Welches Zielbild ist das richtige?

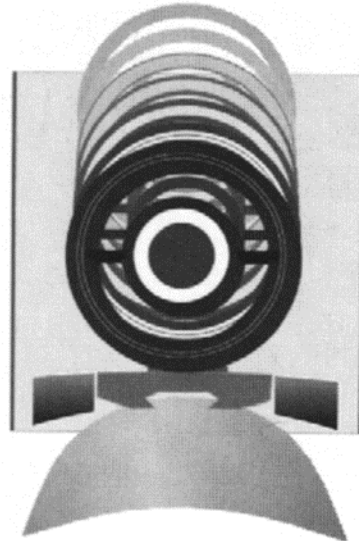


- Das Zielbild muss den aktuellen Bedingungen angepasst werden.
- Im JSK: Ausbildung mit Zielbild «Fleck» (Ausnahme: Sehfehler des Schützen).

# Das Zielen: Nach der Schussabgabe

---

Kornausschlag beobachten: Das Korn sollte sich gerade nach oben bewegen und wieder zurückfallen.



Bei Trockenübungen darf sich das Korn überhaupt nicht bewegen!

# Die Abzugstechnik

---

- Gleichmässiger Druck genau in Laufrichtung.
- Mit der Fingerbeere des Abzugsfingers (i. d. R. Zeigefinger).
- Druckpunkt fassen.
- Abzug mit gleichmässigem Druck an den mechanischen Anschlag ziehen und festhalten.

# Die Abzugstechnik: Training

---

- Vorübung & Kontrolle: Geführtes Abdrücken
- Training: Trockentraining möglich & hilfreich (evtl. mit Hülse auf dem Korntunnel)
- Wenn möglich: Pistolenschiessen mit Jungschützen!



# Die Koordination der fünf Elemente

---

- Sehr komplexes Thema, da viele Abläufe zeitgleich passieren.
- Ablauf in Phasen
  1. Stellung beziehen / Nullpunkt kontrollieren
  2. Schussabgabe (inkl. Nachhalten)
  3. Entlastung (Schuss analysieren, Augen entlasten, evtl. Korrekturen vornehmen)
- Nach jedem Verlassen der Stellung (z. B. bei Manipulationen, Korrekturen am Gewehr oder Korrekturen der Stellung ist eine Nullpunktkontrolle durchzuführen.


# Die Koordination der fünf Elemente

---


- Atem anhalten: Darf nicht länger als 8 Sekunden dauern.
- Ziel genau anvisieren: Darf nicht länger als 6 Sekunden dauern.
- Abzug: Muss nach der Schussabgabe bis an den mechanischen Anschlag gezogen und darf erst nach der Beobachtung des Kornausschlags losgelassen werden.
  
- Phase der Entlastung sollte ungefähr gleich lange dauern wie die Phase der Schussabgabe. Wichtig: Auch bei Schnellfeuer (am Schluss gezeigt)!
- → Vorteil: Manipulationen (Nachladen) sowie Korrekturen (am Gewehr und an der Stellung) können in dieser Zeit vorgenommen werden, ohne den Rhythmus zu brechen!

# Die Koordination der fünf Elemente: Schematische Darstellung

	Stellung einnehmen		Nullpunktkontrolle			Korrektur Stellung
<b>Abzugstechnik</b>			Abzug an den Druckpunkt ziehen			Abzug loslassen
<b>Zielen</b>			Ziel genau anvisieren	Augen schliessen	Augen öffnen / Zielbild kontrollieren	Augen entlasten
<b>Atemtechnik</b>	ruhige Atmung	Atem senken	Atem anhalten	durchatmen	Atem anhalten	ruhige Atmung
<b>Halten der Waffe</b>	Griffe festigen					Griffe lockern
<b>Schiessstellung</b>	Stellung einnehmen		Stellung halten			evtl. Stellung korrigieren

Zeitliche Achse 

	Schussabgabe				Entlastung / Korrekturen	
<b>Abzugstechnik</b>	Abzug an den Druckpunkt ziehen		Abzug an den mechanischen Anschlag ziehen		Abzug loslassen	
<b>Zielen</b>	Ziel genau anvisieren		Kornausschlag beobachten		Schuss analysieren (Bildschirm)	Augen entlasten
<b>Atemtechnik</b>	Atem senken	Atem anhalten		ruhige Atmung / Rhythmuskontrolle über Atmung		
<b>Halten der Waffe</b>	Griffe festigen		Griffe lockern			
<b>Schiessstellung</b>	Stellung halten				evtl. Stellung korrigieren	

Zeitliche Achse 

Wenn Korrektur (Gewehr oder Stellung) vorgenommen wurde: Nullpunktkontrolle! Wenn keine Korrektur notwendig: nächste Schussabgabe.

# Hilfsmittel im JSK

---

- Stirnband / Augenklappe: Ab dem ersten Kurs sinnvoll!
- Verstellbare Zweibeinstütze: Am Anfang nicht nötig. Später für gute Schützen empfehlenswert.
- Irisblende: Am Anfang nicht nötig. Später für gute Schützen empfehlenswert.
- Möglichkeit: Anschaffung von Zweibeinstützen und Irisblenden, die der Verein leihweise an die besten Jungschützen abgibt.





# Ausbildungshinweise

---

- Kapitel «Ausbildungshinweise» in den Ausbildungsgrundlagen
- Vor den Schiesstagen durchlesen
- Bei Problemen eines Jungschützen: In diesem Kapitel nach Hilfe suchen.

# Abschluss Theorieteil

---

Jeder Teilnehmer überlegt sich...

... einen Punkt, den er in dieser Theorie dazugelernt hat.

... den seiner Meinung nach wichtigsten Punkt im Bereich der Schiesstechnik.

# Abschluss Theorieteil: 3 Punkte

---

- Von Anfang an richtig lernen
- Immer genau gleich
- Rhythmus ist das A & O

# Zum Nachlesen



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra



**Schweizer Armee**  
Stab Kommando Ausbildung  
Ausbildungsunterstützung / SAT

## Dokumentationen zum Download

Untenstehend sind diverse Dokumentationen zum Herunterladen bereit. Sofern nicht explizit anders bezeichnet handelt es sich bei den Dokumenten um Dateien im PDF-Format.

Die Dokumente sind auf verschiedene Unterkategorien verteilt, damit du nicht lange suchen musst.



### SCHIESSTECHNIK

- [Die Schiesstechnik verbessern \(Grundlage\)](#)
- [Die fünf Elemente des Schiessens](#)
- [Die Schiessstellung](#)
- [Das Halten der Waffe](#)
- [Die Atemtechnik](#)
- [Das Zielen](#)
- [Die Abzugstechnik](#)
- [Die koordinierte Schussabgabe](#)



### JUNGSCHÜTZENLEITER

- [Präsentation Schiesstechnik JSLK](#)
- [Dokumentation Ausbildungsmethodik JSLK](#)
- [Präsentation Ausbildungsmethodik / Schiesstechnik JSLWK](#)
- [Musterlektionen Jungschützenkurs](#)
- [Ausbildungskontrolle mit Lernzielen für den Jungschützenkurs \(Excel\)](#)
- [Lernziele setzen](#)



### ORGANISATION / VEREINE

- [Checkliste Organisation / Ablauf eines Schiesstages](#)



### TIPPS & TRICKS

- [Schützen mit Brillen / Schiessbrille](#)
- [Irisblende / Farbfilter](#)
- [Schussangst](#)
- [Das Obligatorische erfüllen](#)



### SCHÜTZENMEISTER

- [Präsentation Betreuung von Schützen SMWK](#)



### SICHERHEIT

- [Dokument Sicherheitserziehung](#)
- [Sicherheitsbeurteilung der Waffen](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra



**Schweizer Armee**  
Stab Kommando Ausbildung  
Ausbildungsunterstützung / SAT

# Fragen

---



# Musterlektion «Schiesstellung»

---

- Hinweise
  - Vorsicht bei Berührung von Jungschützen → immer zuerst fragen!
  - Fragen zur Lektion bitte nach der Besprechung der Lektion stellen.
- 
- **Beginn in 5 Minuten**