



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Schweizer Armee**  
Heer  
Support ausserdienstliche Tätigkeiten

# Schiesstechnik

Wiederholungskurs für Schützenmeister 300m  
Ursenbach, 16. März 2019

*Hptfw Mathias Brand*



# Ablauf

- Zielsetzung
- Grundlage
- Die Aufgabe des Schützenmeisters
- Schiesstechnik
- Ausbildungshinweise
- Fragerunde / Diskussion



# Hptfw Mathias Brand

- Beruf: Lehrer (Sekundarstufe 1, Wangen a. A.)
- Hobbys: Fussball, Schiessen, Familie
  
- Klassenlehrer Jungschützenleiterkurse seit 2013
- Klassenlehrer Wiederholungskurse für Jungschützenleiter und für Schützenmeister
- Mitglied Schiesskommission 13 Bern
- Präsident & aktiver Schütze Sportschützen Aarwangen (G50)
- Mitglied Feldschützen Aarwangen und Feldschützen Signau (G300)



# Zielsetzung

- Betreuungstätigkeit der Schützenmeister verbessern
- Tipps & Tricks für die Praxis
- ... & persönlich profitieren!



# Grundlage

- Dok. 27.219: Ausbildungsgrundlagen für Schützenmeister, Jungeschützenleiter und Jungschützen, 5.6mm Sturmgewehr 1990
- Diverse Inputs aus zivilen Schiesskursen



# Die Aufgabe des Schützenmeisters

## Ausgangslage / Herausforderungen

- Viele schlecht ausgebildete Schützen.
- Viele unmotivierte Schützen.
- Aber: Kaum Schützen, die das Programm nicht erfüllen können!
- Schützen sind auf Unterstützung angewiesen.  
**Dafür sind die Schützenmeister verantwortlich!**



# Die Aufgabe des Schützenmeisters

## Richtige Herangehensweise

- Verständnis zeigen!  
→ Eingangskontrolle
  
- Zusammenarbeit unter den Schützenmeistern  
→ Kommunikation



# Die Aufgabe des Schützenmeisters

## Vor dem Schiessen

- Gespräch mit dem Schützen suchen
  - Wo bisher OP geschossen?
  - Probleme mit dem Schiessen?
  - In welchem Bereich wird Unterstützung benötigt?
  
- Zielbild nochmals zeigen (mit Folie), korrekter Stellungsaufbau, Trockenübungen (Druckpunkt),...



# Die Aufgabe des Schützenmeisters

## Während dem Schiessen

- Ruhig bleiben, Schützen nicht unnötig stören  
→ Nur bei Problemen Einfluss nehmen.
  
- Ziel: Der Schütze soll erfüllen!  
→ Wir können nicht aus einem Anfänger einen Spitzenschützen machen.



# Die Aufgabe des Schützenmeisters

## Nach dem Schiessen

- Mit dem Schützen über den Ablauf des Schiessens diskutieren.  
→ Ihn wenn möglich loben!
- Wenn der Schütze mit der Betreuung zufrieden war, wird er dankbar sein und auch nächstes Jahr wieder zu euch kommen.



# Schiesstechnik

- Komplexes Thema, da sehr viele Faktoren zusammenhängen.
- Grundlage aber auch für OP-Schützen wichtig als Basis für gute Resultate.
- Wichtig: Alle Schützenmeister müssen wissen, wie mit verschiedenen Problemen umzugehen ist (Brillenträger, etc.)



# Schiesstechnik – warum?

- Verbesserungen im Bereich der Schiesstechnik führen zu besseren Resultaten.
- Verbesserungen im Bereich der Schiesstechnik sind immer möglich.
- Nicht jeder Schütze ist automatisch ein guter Betreuer!
- Fast alle Teilnehmer am Verbliebenenkurs bestehen mit Betreuung das Programm auf Anhieb.



# Die fünf Elemente des Schiessens

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

Eine Kette ist nur so stark, wie das schwächste Glied: **Die Koordination der fünf Elemente ist entscheidend!**



# Die Schiessstellung

- Entspannte Körperhaltung
- Körper als Verlängerung der Waffe (sofern möglich)
- Wichtig: Abstand zwischen Auge und Diopter muss so klein sein, dass der Schütze Luft um den Korntunnel erkennen kann!
- Beine leicht gespreizt, möglichst grosse Auflagefläche
- Becken auf beiden Seiten am Boden
- Füsse abgelegt (im Idealfall auf die Innenseite)



# Das Halten der Waffe

- So viele Muskeln wie nötig, so wenige wie möglich angespannt.
- Verkrampfung überträgt Vibrationen stärker: Problem bei ängstlichen Schützen!
- Schwache Hand offen an der Schulter: Hilft, den Kolben immer an der gleichen Stelle zu halten.



# Die Schiessstellung

- **Nullpunktkontrolle**
- Wichtigste Punkte: Die Distanz zwischen den Ellbogen steuert die Höhe, die Position der Ellbogen die seitliche Verschiebung



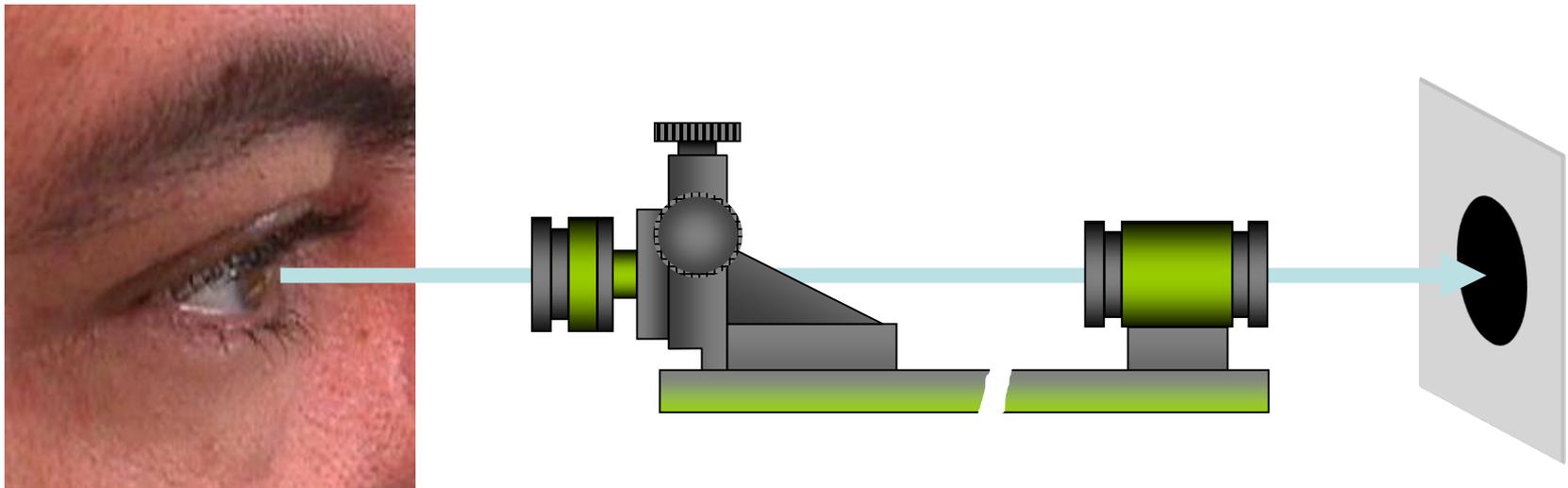
# Die Atemtechnik

- Die Atmung steuert den Rhythmus während dem ganzen Programm.
- Viele «Märchen» bezüglich der Atemtechnik bekannt
- Immer ausgeatmet Luft anhalten
- Keine Höhenkorrektur mit der Atmung!
- Immer gleich lang die Luft anhalten



# Das Zielen

- Auge – Diopter – Korn – Ziel auf eine Linie bringen





# Das Zielen

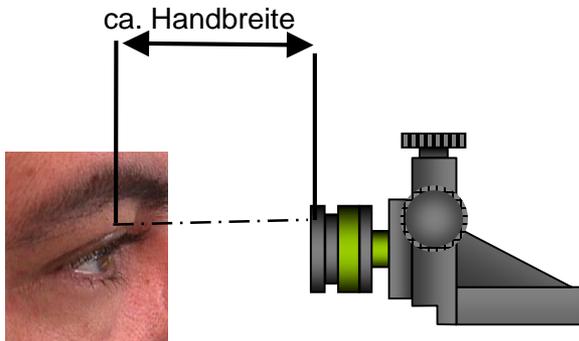
- Das Leitauge: Wie kontrollieren? (Die Schreibhand ist nicht zwingend die starke Hand beim Schiessen!)
- Umgang mit Schützen mit Brille?
- Linsen?
- Schiessen mit offenen Augen



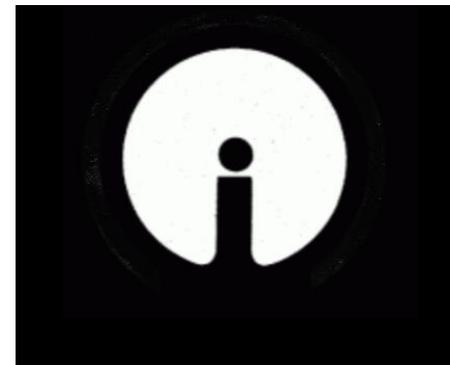
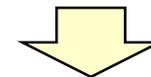
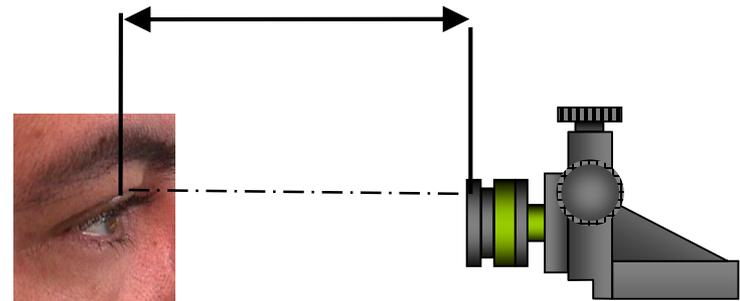
# Das Zielen

- Der Augenabstand (vgl. Schiessstellung)

Augenabstand i. O.



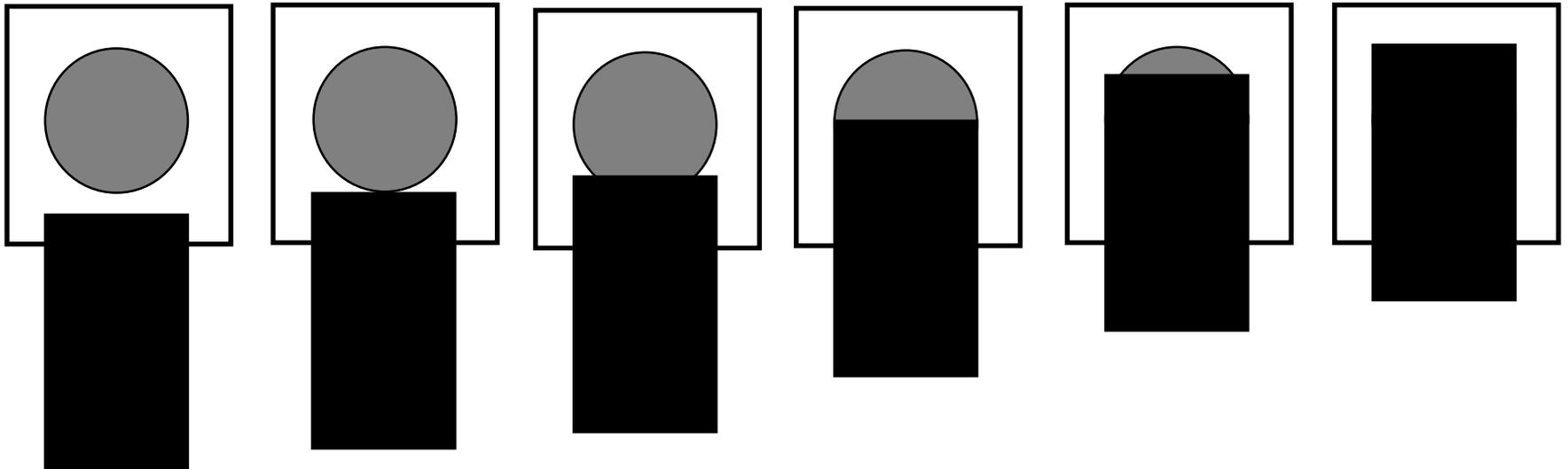
Augenabstand zu gross





# Das Zielen

- Das richtige Zielbild
- Militärische Ausbildung: Fleck!
- Viele Schützen kennen nur ein Zielbild...





# Die Abzugstechnik

- Schützen vor dem ersten Schuss trocken üben lassen (ohne Munition)
- Gleichmässiger Druck, Druckpunkt fassen, nach Schussabgabe Abzug an den mechanischen Anschlag ziehen, nach 2'' loslassen
- Abzug im Laufrichtung zurückziehen (geringerer seitlicher Druck bei Schussabgabe)



# Die koordinierte Schussabgabe

5. Die Abzugstechnik

4. Das Zielen

3. Die Atemtechnik

2. Das Halten der Waffe

1. Die Schiessstellung



# Die koordinierte Schussabgabe

- **Häufige Fehler**
- Höheres Tempo bei Schnellfeuer
- Ungleichmässige Pausen
- Nicht jeder Schuss «dauert» gleich lang



# Ausbildungshinweise

- **Verschiedene Fehler können zu schlechten Resultaten führen**
- Zielfehler: Visierlinie und Ziellinie stimmen nicht überein
- Lösung?
- Zielbild nochmals erklären, Stellung anpassen



# Ausbildungshinweise

- **Verschiedene Fehler können zu schlechten Resultaten führen**
- Fehler: Augen werden während der Schussauslösung reflexartig geschlossen
- Lösung?
- Mehr Probeschüsse, Gewöhnung, lockeres Halten der Waffe umso wichtiger!



# Ausbildungshinweise

- **Verschiedene Fehler können zu schlechten Resultaten führen**
- Fehler: Schlechte Abzugstechnik. Der Schütze geht nicht an den Druckpunkt.
- Lösung?
- Druckpunkt zeigen, in dem der Finger des Betreuers auf den Finger des Schützen gelegt wird. Kontrolle umgekehrt.



# Ausbildungshinweise

- **Verschiedene Fehler können zu schlechten Resultaten führen**
- Fehler: Gewehr wird mit der starken Schulter gestossen
- Konsequenz: Schusslage tief und gegenüber der Anschlagseite
- Lösung?
- Stellung anpassen



# Ausbildungshinweise

- **Verschiedene Fehler können zu schlechten Resultaten führen**
- Fehler: Die Waffe ist nicht spannungsfrei auf das Ziel gerichtet
- Lösung?
- Stellung anpassen, Waffe lockerer halten



# Ausbildungshinweise

- **Verschiedene Fehler können zu schlechten Resultaten führen**
- Fehler: Die Atmung ist falsch
- Lösung?
- Atemtechnik nochmals erklären, falls Höhenkorrektur mit Atmung: Stellung anpassen



# Ausbildungshinweise

- **Verschiedene Fehler können zu schlechten Resultaten führen**
- Fehler: Der Schütze hat einen groben Sehfehler
- Lösung?
- Mitteilung an BSM (Kantonale Militärdirektion)
- Aber: Nur in wirklich schwerwiegenden Fällen!



# Ausbildungshinweise

- Den Fehler nicht nur bei einer Ursache suchen
- Ein Schritt zurück eröffnet neue Perspektiven
- Fingerspitzengefühl im Spannungsfeld: Auf das Gefühl des Schützen vertrauen vs. rechtzeitig Einfluss nehmen



# Fragerunde / Diskussion

