

# BASISTECHNIK SCHIESSEN

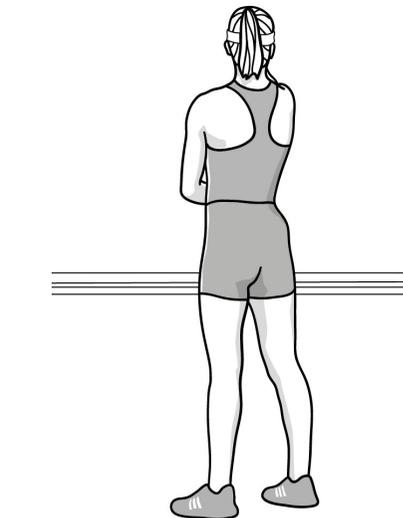
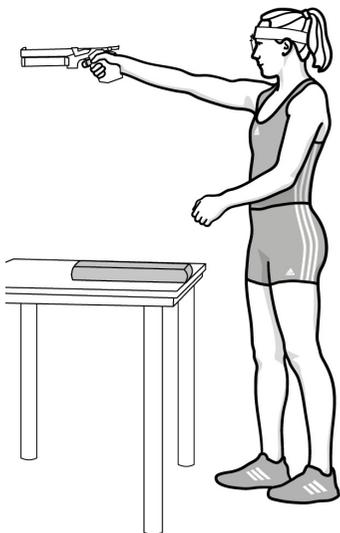
Deutscher Verband für Modernen Fünfkampf

## 1 Stand

### Fußstellung & Beine

- ✓ • Schulterbreiter Stand mit leicht geöffneter Fußstellung
- Aufrechte Körperhaltung
- Gleichmäßige Belastung der Beine
- Offener Anschlag für eine ausgeglichene Seiten- & Höhenschwankung
- Ausrichtung des Stands nach der Scheibe
- ! • Natürlicher, aber individueller Stand mit Orientierung zum Ziel!

- ✗ • Zu enge oder zu weite Standbreite
- Körperschwerpunkt zu weit hinten/vorne
- Extrem steiler Anschlag (90°) zum Tisch



- ✗ • Hochziehen der Schulter(n)
- Sitzende Hüftposition
- Starkes Lehnen nach hinten

### Rumpf & Schultergürtel

- ✓ • Hüfte parallel zum Schultergürtel
- Schultergürtel in ausgeglichener Position
- Minimale Rotation um eigene Körperachse
- Körperspannung
- ! • Höchstmögliche Stabilität bei höchstmöglicher Bequemlichkeit!



# BASISTECHNIK SCHIESSEN

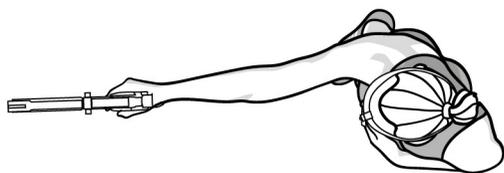
Deutscher Verband für Modernen Fünfkampf

## Arme & Kopf

- ✓
  - Aufrechte Position des Kopfes
  - Rotation des Kopfes unter Beachtung der individuellen Auge-Visier-Linie
  - Gerade Linie von Schulter zur Pistolenhand mit fixiertem Ellenbogen UND festem Handgelenk
  - Nachladearm: locker in angewinkelter Position am Körper und möglichst nah am Schießtisch

! Individueller Anschlag entsprechend der körperlichen Besonderheiten und Bedürfnisse!

- ✗
  - Vorschieben des Kopfes zur Pistole
  - Seitneigung des Kopfes
  - Nachjustieren des Handgelenks



## 2 Pistolenhaltung

- ✓
  - Direkter Kontakt mit der Handinnenfläche und Griffstück
  - Daumen und drei Finger fest an der Pistole
  - Nur erstes Fingerglied des Zeigefingers am Abzug
  - Arbeit am Abzug über den gesamten Weg
  - Vom Auslösen „Überraschen lassen!“
- ! Geeignete Griffgröße und individuelle Anpassungen des Griffstücks an das Handgelenk!

- ✗
  - Abzugsfinger vollständig an der Pistole
  - Lösen des Fingers vom Abzug
  - Abkippen der Hand nach innen/außen





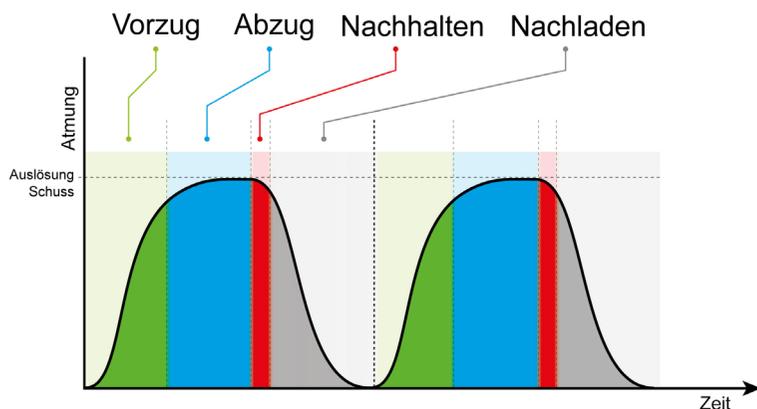
# BASISTECHNIK SCHIESSEN

Deutscher Verband für Modernen Fünfkampf

## 3 Atmung

- ✓ • Atmung über den Mund
  - Einatmen während des Anhebens der Pistole bis kurz vor Schussabgabe
  - Flaches Ausatmen
  - Atemstopp bei Schussabgabe
  - Ausatmung während der Nachladephase
- ! Individueller Atemrhythmus in Abhängigkeit der Vorbelastung und des individuellen Schießrhythmus!

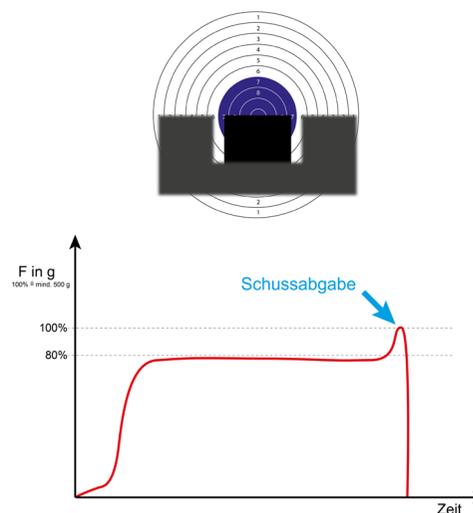
- ✗ • Kein Atemstopp oder Pressatmung
- Keine eigene Kontrolle über die Atmung
- Keine Synchronisation zwischen Schießrhythmus & Atmung



## 4 Zielen

- ✓ • Blick & Fokussierung durchweg aufs Ziel gerichtet
  - Schnelles Vorschieben der Pistole bei gleichzeitiger Druckpunktaufnahme
  - Visierbild am unteren Scheibenrand aufnehmen
  - Harmonisches Abbremsen (Unterkante Scheibe) und Feinvisierung
  - Schussabgabe sobald Kimme & Korn mit der unteren Kante des Trefferbereichs übereinstimmt
  - Maximal verkürztes Nachhalten
- ! Bewegungsrhythmus muss über alle Schüsse gleich gehalten werden! Die Koordination aller Teilelemente steht vor zu hoher Schnelligkeit!

- ✗ • Blicksprünge und falsches Scharfstellen
- Abruptes Abbremsen bei der Aufwärtsbewegung
- Schussabgabe zum falschen Zeitpunkt



# BASISTECHNIK SCHIESSEN

Deutscher Verband für Modernen Fünfkampf

## 5 Nachladen

- ✓
  - Schnelles Herunterführen der Pistole
  - Nachladeprozess in der Umkehrphase von Abwärts- und Aufwärtsbewegung
  - Bewegung der Pistole in einer Ebene
  - Nachladearm wird zur Pistole geführt
  - Pistole berührt den Tisch mit dem vorderen Teil
  - Bewegung in Ellenbogen und Schulter, das Handgelenk bleibt stabil
- ! Verschiedene, individuelle Standpositionen bedingen unterschiedliche und individuelle Nachladebewegungen!

- ✗
  - Griff berührt den Tisch
  - Blick richtet sich nur zur Pistole und verlässt das Ziel
  - Starkes Verdrehen und Lösen des Anschlags
  - Handgelenk abgeknickt

