

MICHAEL GAST
SVEN STOLLENWERK

KOSMOS



Der perfekte — Büchsen schuss

DAS PRAXISHANDBUCH



MICHAEL GAST
SVEN STOLLENWERK

Der perfekte — Büchsen schuss

DAS PRAXISHANDBUCH

KOSMOS



Welches Thema dich auch begeistert - auf unsere Expertise kannst du dich verlassen. Und das schon seit über 200 Jahren.

Unser Anspruch ist es, dich mit wertvollem Rat zu begleiten, dich zu inspirieren und deinen Horizont zu erweitern.

BEGEISTERUNG DURCH KOMPETENZ

Unsere Autorinnen und Autoren vereinen professionelles Know-how mit großer Leidenschaft für ihre Themen.

WISSEN, DAS DICH WEITERBRINGT

Leicht verständlich, lebensnah und informativ für dich auf den Punkt gebracht.

SACHVERSTAND, DEN MAN SEHEN KANN

Mit aussagestarken Fotos, Zeichnungen und Grafiken werden Inhalte besonders anschaulich aufbereitet.

QUALITÄT FÜR HEUTE UND MORGEN

Dafür sorgen langlebige Verarbeitung und ressourcenschonende Produktion.

Du hast noch Fragen oder Anregungen?
Dann kontaktiere unsere Service-Hotline: 0711 25 29 58 70
Oder schreibe uns: [kosmos.de/servicecenter](https://www.kosmos.de/servicecenter)



Inhalt

- 5 **Das Handwerkszeug der Jagd**
.....
- 6 **GRUNDLAGEN DES BÜCHSENSCHIESSENS**
- 8 Büchschuss und Sicherheit
- 10 Konzept „Acht Kriterien für den präzisen Schuss“
- 18 Grundlagen des Trockentrainings
- 26 Psychologie des Büchschusses
.....
- 34 **AUSRÜSTUNG FÜR DAS BÜCHSENSCHIESSEN**
- 36 Die Optik für den Jäger
- 54 Schafanpassung



DAS KOSTENLOSE EXTRA: DIE KOSMOS-PLUS-APP FÜR DIGITALE ZUSATZINHALTE

Dieses Buch bietet Ihnen weitere Inhalte in Form von Filmen und eines Downloads, die im Buch durch dieses Symbol **123** gekennzeichnet sind.

Und so geht's:

1. Besuchen Sie den App Store oder Google Play.
2. Laden Sie die kostenlose App „KOSMOS-PLUS“ auf Ihr Mobilgerät.
3. Wählen Sie in der App Ihr Buch aus.
4. Schalten Sie die Inhalte mit folgendem Code frei: „Büchse“.
5. Danach laden Sie sich die Inhalte für das Buch „Gast/Stollenwerk: Der perfekte Büchschuss“ herunter.
6. Auf den Seiten mit dem Symbol **123** können Sie einen Film zum Thema ansehen oder eine Datei herunterladen. Dazu geben Sie den dort genannten Zahlen-Code in die App ein oder suchen in der Medienliste den entsprechenden Inhalt.

Mehr Informationen finden Sie unter plus.kosmos.de

56 DER PRÄZISE SCHUSS AUF 100 METER

- 58 Ballistik für den Jäger
 - 59 Das Einschießen von Jagdwaffen
 - 77 Der perfekte Büchschuss
(Shotplacement)
-

86 DER DYNAMISCHE BÜCHSENSCHUSS

- 88 Das Vorhaltemaß
- 96 Kriterien für den dynamischen
Büchschuss
- 105 Schießen mit Selbstladebüchsen

110 DER WAIDGERECHTE SCHUSS AUF GROSSE DISTANZEN

- 112 Weiterführende Ballistik
 - 124 Schießen bergauf oder bergab
 - 134 Weitschüsse – Praxistipps
-

145 Zum Schluss



DAS HANDWERKSZEUG DER JAGD

Spricht der Jäger von seinem „Handwerkszeug“, meint er meist seine Büchse, und um sein Handwerk auszuüben, muss er sein Werkzeug beherrschen. Ebenso wie der Zimmermann durch tägliches Üben perfekt mit dem Hammer umgeht, muss der Waidmann durch ständiges Üben seine Waffe zu beherrschen lernen. Natürlich kann der private Jäger nicht tagtäglich mit seiner Waffe üben, und gerade deshalb muss er sein Wissen um die Büchse ständig aktuell halten und wissen, wie er seine Fertigkeiten mit der Büchse effizient trainiert.

Wir haben diesen Praxisratgeber geschrieben, um eben diese Inhalte zu vermitteln und auch „lang gedienten Jägern“ eine Möglichkeit zur Auffrischung ihres Wissens zu bieten. Hierbei wollen wir uns auf die Büchse konzentrieren, da sie heute in der deutschen Jagd die wahrscheinlich meistverwendete Waffe ist.

Unsere Kenntnisse über den Einsatz der Büchse beruhen nicht nur auf unseren dienstlichen Erfahrungen bei den spezialisierten Kräften der Bundeswehr. Lange Zeit haben wir nebenberuflich Schießausbildungen für Jäger und Sportschützen durchgeführt, seit 2019 tun wir dies hauptberuflich. Michael hat hierbei den Fokus auf dem dynamischen Büchschuss und dem Long-Range-Schießen, Sven vermittelt mit Vorliebe sein Wissen über Selbstladebüchsen und Kurzaffen.

Unsere Erfahrungen aus der Praxis sowie den Seminaren haben wir in dieses Buch einfließen lassen. Dank unserer intensiven Ausbildertätigkeit wissen wir, wo häufig der Schuh drückt und wie man dann Abhilfe schaffen kann. Darüber hinaus erreichen uns häufig Kundenfeedbacks und Fragen zum Büchschießen. Mit diesem Hintergrundwissen geben wir in diesem Buch Antworten auf die häufigsten Fragen und zeigen, wie man die häufigsten Fehler vermeidet. Hilfestellung bei der persönlichen Trainingsplanung möchten wir auch leisten. Das Ziel dieses Buchs ist – summa summarum – die Vermittlung des notwendigen Wissens zum Schießen mit der Büchse in deutschen Revieren. Wir stellen zunächst die Grundlagen der Trainingslehre dar. Anschließend gehen wir auf die wichtigsten Ausrüstungsaspekte für das Büchschießen ein, um dann auch das nötige Praxiswissen für das Büchschießen auf Distanzen von 100 bis 300 Meter zu vermitteln und den dynamischen Büchschuss zu erklären. Wir möchten keine Wissenschaft aus dem Büchschießen machen und haben uns daher darauf beschränkt, die wichtigsten Sachverhalte darzulegen und sie für jedermann greifbar zu machen versucht. Am Ende ist das Schießen nicht schwer: „Man muss nicht viel schießen, sondern einfach nur gut treffen!“ Das aber sind wir dem Wild schuldig.



GRUNDLAGEN DES BÜCHSENSCHIESSENS



BÜCHSENSCHUSS UND SICHERHEIT

Sprechen wir über Büchsen-schießen, meinen wir das Schießen mit Waffen, die über einen Lauf mit Zügen und Feldern verfügen und dem Kugelschuss dienen. Diese sogenannten gezogenen Läufe wurden vermutlich das erste Mal gegen Ende des 15. Jahrhunderts in Nürnberg, Leipzig und Wien hergestellt, belegt ist dies jedoch nicht eindeutig. Auf das Schießen mit Büchsen werden wir uns in diesem Buch konzentrieren.

Grundsätzlich müssen wir unterscheiden zwischen dem sportlichen und dem praktischen Büchsen-schießen. Den sportlichen Büchsen-schuss beschrieb der mittlerweile verstorbene Heinz Oppermann sehr lesenswert in seinem Buch „Technik des jagdlichen Schießens“.

Das praktische Büchsen-schießen ist nach unserem Dafürhalten ebenfalls eine interessante Disziplin. Deswegen werden wir im Folgenden Techniken aufzeigen, die im Feld erprobt wurden und die wir in der Ausbildung anwenden.

Das sportliche Schießen findet auf genormten Schießständen statt und unterliegt einer Sportordnung. Im Fall des jagdsportlichen Schießens ist es die DJV-Schießstandordnung und Schießvorschrift, die die Rahmenbedingungen für alle Disziplinen des jagdlichen Schießens definieren. Wann immer es um Wettkämpfe geht, braucht es selbstverständlich solche Ordnungen und einheitliche Regeln, um eine Vergleichbarkeit gewährleisten zu können.

Was bedeutet „praktisches Büchsen-schießen“? Büchsen-schießen in Wald und Feld unterliegt keiner Sportordnung und findet auch nicht auf genormten Anlagen oder Terrains statt. Das Fundament zum Erlernen von Schießfertigkeiten bildet daher immer das sportliche Schießen. Die Techniken aus dem Sport können bis zu einem gewissen Maß beim praktischen Schießen angewendet werden, sind jedoch überall dort anzupassen, wo die realen Gegebenheiten von den Bedingungen auf dem Schießstand abweichen. Wir werden also Techniken vorstellen, die



Wettkampfschießen findet unter genormten, für alle vergleichbaren Bedingungen statt. Jagdpraktisches Büchsen-schießen ist anders.



Sicherheit zuerst! Den Ladezustand jeder übernommenen Waffe zu prüfen, gehört dazu.

TIPP

Außer Büchsen gibt es – als eine Art Randerscheinung – auch Flinten mit gezogenen Läufen. Diese Flinten werden dazu benutzt, um speziell konstruierte Flintenlaufgeschosse zu verschießen.

man auf dem Schießstand erlernt und benutzt, und diese dann in die Praxis übertragen.

Eines gibt es zu bedenken: „Jedem scharfen Schuss geht eine Sicherheitseinweisung voraus“ und damit wollen wir jetzt beginnen!

VIER GRUNDREGELN

Grundsätzlich bilden wir auf allen Seminaren nach den Schießordnungen des DJV aus (https://www.jagdverband.de/sites/default/files/2024-03/DJV-Schießvorschrift_01-04-24_Neu.pdf; zul. abger. 17.07.2024). Da diese überaus umfangreiche Schießordnung nicht in aller Detailtiefe besprochen werden kann, fassen wir alle sicherheitsrelevanten Aspekte in den vier Grundregeln zur Sicherheit zusammen. Diese Regeln werden international in der Schießausbildung benutzt und wurden ursprünglich von Jeff Cooper, ehemali-

ger Offizier des United States Marine Corps (USMC, Marinekorps der Vereinigten Staaten) als „Principles of Personal Defence“ („Grundsätze der Selbstverteidigung“) entwickelt bzw. niedergeschrieben.

1. Jede Waffe ist stets als geladen zu betrachten!

Bekommt man eine Waffe übergeben, muss man sich deren Ladezustands vergewissern; Waffen werden stets gesichert übergeben und nicht grundlos abgeschlagen!

2. Die Mündung zeigt nur dorthin, wohin ich schießen möchte!

Man richtet die Mündung nicht auf Menschen, Tiere oder Gegenstände, die man nicht treffen möchte, denn was passieren kann, wird auch passieren!

3. Der Finger berührt erst dann den Abzug, wenn ich mir meines Zieles sicher bin!

Nur wenn ich für die Schussabgabe bereit bin und alle Gegebenheiten abgewogen habe, lege ich meinen Finger an den Abzug, denn sobald er dort ist, kann ein Schuss brechen!

4. Kenne dein Ziel und was dahintersteht!

Beachten Sie das Vorgelände, den Kugelfang und sprechen Sie das Wild sauber an! Mit diesen Regeln im Hinterkopf können wir nun zur Vermittlung der Schießtechniken kommen.

KONZEPT „ACHT KRITERIEN FÜR DEN PRÄZISEN SCHUSS“

Jeder praktischen Vermittlung von Schießtechniken geht die Theorie voraus. Wir wollen Sie in diesem Ausbildungsabschnitt auf das jagdpraktische Schießen vorbereiten.

Um einen möglichst praxisnahen Ansatz für eine gute Schießtechnik zu finden, werden hierzu die wichtigsten Aspekte des Schießens zusammengetragen. Alle Aspekte der internationalen Literatur haben wir auf ein Minimum reduziert und in acht einfache Punkte zusammengefasst. Diese Punkte können Sie sich vor jedem Training ins Gedächtnis zurückerufen oder zu Hause trocken trainieren. Unsere Seminarteilnehmer stellen uns häufig die Frage: „Was ist überhaupt Präzision“? Diese Frage ist nicht leicht zu beantworten,

aber unserer Auffassung nach hat es Todd Hodnett sehr gut auf den Punkt gebracht: „Precision comes from accuracy“ (Präzision verlangt Genauigkeit) – nur wer exakt mit der Waffe arbeitet, ständig reproduzierbare Handlungsabläufe vollzieht und die Tätigkeiten an der Waffe bereits in Fleisch und Blut verankert hat, kann erfolgreich auf 100 m treffen. Ein gutes Maß für einen präzisen Schuss auf 100 m ist ein Streukreis einer Fünfer-Schussgruppe von unter 1 MOA (ca. 2,9 cm) im Durchmesser. Und wie kommen Sie da hin?

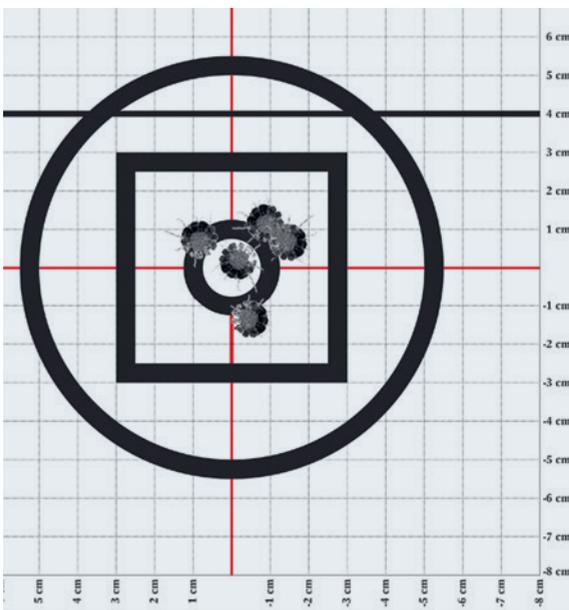
VORBEREITUNG UND TROCKENTRAINING

Wenn man sich überlegt, welche Fehlergrößen bei einem Büchschuss existieren, so kommt man schnell auf folgende Elemente:

1. Anschlag
2. Griff
3. Zielen
4. Visierbild
5. Atmung
6. Abzugskontrolle
7. Der „Blick durchs Feuer“
8. Reproduktion

Diese Elemente können um einzelne Punkte erweitert werden: So können die Standkontrolle – wichtig beim Flintenschießen – oder andere Elemente hinzukommen.

Wir werden nachfolgend die acht genannten Punkte genauer beleuchten und zeigen, wie man durch eine gute Vorbereitung bzw. Trockentraining dieser Punkte Fehler vermeidet.



Unter 3 cm Streukreis – das genügt!



Der Anschlag im Sitzen – für den präzisen Schuss sind die markierten Auf- bzw. Anlagepunkte entscheidend.

ANSCHLAG

Wie bereits erwähnt, geht es in der Basis-schießausbildung darum, die größten Fehlerquellen beim Büchsen-schießen zu beseitigen. Wieso hat ein falscher Anschlag so große Auswirkungen auf die Präzision?

Im Grunde genommen wirkt sich jede Muskelbewegung im Zeitpunkt der Schussabgabe negativ auf das Trefferbild aus. Idealerweise ist die Büchse im Zeitpunkt der Schussabgabe exakt ausgerichtet, nicht verkantet, die Visierlinie zeigt auf den Punkt, den ich treffen möchte und die Waffe bewegt sich nicht mehr, bis das Projektil den Lauf verlassen hat.

Der Schaft sollte dort in der Schulter anliegen, wo sich keine Bewegungen des Brustmuskels oder des Schultergelenks auf die Waffe übertragen können. Diesen Punkt kann man ermitteln, indem man die linke Hand in die rechte Schulter legt und mit

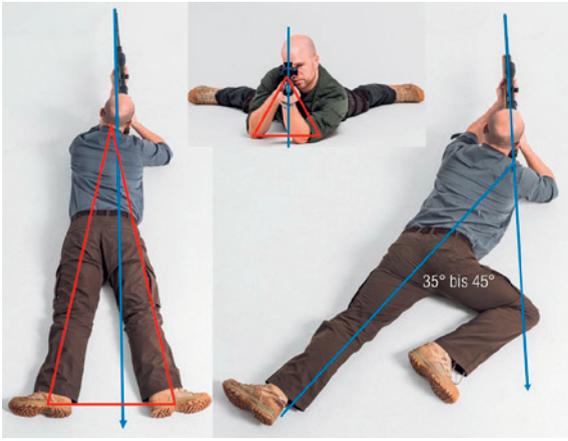
dem rechten Arm leichte Ruderbewegungen macht. Man schiebt die linke Hand so lange zwischen Schulter und Brustmuskel hin und her, bis der Punkt gefunden ist, an dem die geringste Bewegung zu spüren ist – einen Punkt ohne jegliche spürbare Bewegung werden Sie nicht finden. Haben Sie aber den bewegungsärmsten Punkt gefunden, so ist dies der Referenzpunkt für Ihren persönlichen Schulteranschlag.

TIPP

Für „null Bewegung“ würde man den Gewehrhinterschaft idealerweise am Brustbein aufsetzen. Da aber der Mensch kein Zyklop mit nur einem mittig im Schädel sitzenden Auge ist, muss die Optik in die linke oder rechte Schulter gebracht werden



Der Stehend-Anschlag mit optimaler Fußstellung: Er erlaubt ein gutes Drehen der Hüfte und damit Mitschwingen.



Liegend-Anschlag: Die blauen Geraden verdeutlichen die Kraftlinien.

Beim Anschlag im Stehen ist es wichtig, dass Sie einen ca. schulterbreiten Stand einnehmen, das Standbein mit 60 % des Körpergewichts belasten und den Oberkörper leicht nach vorn beugen, um dem Rückstoß entgegenzuwirken. Der linke Fuß sollte auf ungefähr zwölf Uhr stehen und der rechte Fuß zwischen zwei und drei Uhr. Dieser Anschlag ermöglicht das Mitschwingen bei beweglichen Zielen über das Rotieren in der Hüfte und ist somit deutlich besser für das Drückjagdschießen geeignet als für einen präzisen Schuss auf große Distanzen.

Grundsätzlich gilt: „Je tiefer der Anschlag, desto stabiler der Anschlag“. Deshalb empfehlen wir entweder den Anschlag im Sitzen oder den Anschlag im Liegen. Beim Anschlag im Liegen ist es wichtig, die Kraftlinien einzuhalten. Das bedeutet, dass sich im Idealfall ein gleichschenkliges Dreieck zwischen den Versen und dem Nicker des Rückgrats bzw. dem Atlas bildet. Die Kraftlinie ist in diesem Fall die Mittelsenkrechte des Dreiecks.

Anatomisch bedingt kann man die Kraftlinie oft nicht genau einhalten. Am ehesten gelingt dies, wenn man gerade hinter der Waffe liegt, sprich die Verlängerung der Kraftlinie mit der Lage der Waffe übereinstimmt. Ebenso sollte der linke Arm nahezu deckungsgleich mit der Mittelsenkrechten des Kräftedreiecks zwischen beiden Ellenbogen und dem Schulteranslag sein.

GRIFF

Zu einem anständigen Griff gehört es, die Waffe mit der rechten Hand (wir gehen in den folgenden Ausführungen von einem Rechtsschützen aus) am Schaft so zu umgreifen, dass man sie sicher im Griff hat, nicht „Wasser aus dem Griff zu pressen“ versucht und dabei eine möglichst natürliche Haltung des Handgelenks erreicht.

Am einfachsten ist diese Art der Handhaltung umzusetzen, wenn man eine Waffe ähnlich der Sauer 505 Synchro XT, der Blaser R8 Ultimate o. a. hat. Der Lochschaft ermöglicht eine möglichst natürliche Handhaltung, hat aber auch Auswirkungen auf die Handhabung beim Repetieren. Hierbei ist zu beachten, dass die rechte Hand die Waffe in die Schulter zieht.

Um ein Maß für den benötigten Einziehdruck zu erhalten, kann man versuchen, die Finger der rechten Hand anzuwinkeln und gegen den Griff der Waffe zu ziehen. Sobald sich die Finger öffnen, ist das Maß gefunden für den Druck, mit dem die Waffe in die Schulter eingezogen werden sollte.



Die Schusshand umfasst die Waffe fest am Kolbenhals und zieht sie in die Schulter.



Öffnen sich die angewinkelten Finger der Schusshand, ist das rechte Maß für die Einziehkraft gefunden.

Sollten Sie Probleme mit zu starkem Verkrampfen der Schusshand haben, können Sie versuchen, den Daumen auf dem Zeigefinger abzulegen. Diese Methode kann Sie dabei unterstützen, das sogenannte Melken (zu starker Druck der Schießhand) zu reduzieren.

Wenn wir nun wissen, wie man die Waffe zu halten und in die Schulter zu bringen hat, geht es jetzt darum, diese beiden Elemente zusammenzuführen: Sie umfassen die Waffe in der oben angesprochenen Art und Weise und legen den Schaft an Ihren Referenzpunkt an der Schulter an. Mit der rechten Hand ziehen Sie die Waffen in Ihre Schulter, aber nur so stark, dass der Schaft nicht mehr von Ihrem Schulterreferenzpunkt wegrutschen kann. Im Grunde genommen benötigt man keinen Anpressdruck – die Waffe würde auch frei im Raum schwingend das Ziel treffen.

Was macht in dieser Situation die linke Hand? Das ist stark von der gewählten Anschlagsform abhängig. Blicken wir der jagdlichen Realität in Deutschland ins Auge, werden wir feststellen, dass wahrscheinlich der größte Teil aller jagdlichen Schussabgaben im Sitzen stattfinden. Für den Anschlag im Sitzen wählen Sie sich einfach eine gute Waffenaufgabe und nehmen die linke Hand



Den Daumen auf den Zeigefinger zu legen, kann dem Verkrampfen der Hand vorbeugen.



Das Ziel: Der Anschlag muss korrekt und am Ende immer „automatisiert“ gleich sein.

zur Unterstützung unter die Schulterstütze des Schaftes Ihrer Waffe (s. Abb. S. 11). Sollten Sie im Stehen schießen, so befindet sich die linke Hand ca. auf Höhe der Fischhaut Ihrer Waffe und übt die Mündungskontrolle aus. Immer wenn die linke Hand zum Einsatz kommt, hat sie die Funktion, die Waffe zu führen. Versuchen Sie keinesfalls, mit der linken Hand die Waffe in die Schulter zu ziehen – dies wäre eine zusätzliche Fehlerquelle! Wichtig ist, dass Sie sich auch für die Position der linken Hand einen Referenzpunkt an Ihrer Waffe setzen, sodass die Handposition beliebig reproduzierbar ist (Abb. S. 11).

ZIELEN

Ein weiterer wichtiger Faktor des Anschlags beim Büchschenschießen ist die Kopfhaltung. Sind Sie in der glücklichen Lage, dass Sie einen individuell angepassten Schaft besitzen, haben Sie kein Problem, Ihre Kopfposition beliebig zu reproduzieren. Sollten Sie jedoch einen Standardschaft verwenden, können Sie ein paar Tricks anwenden, um immer die gleiche Kopfposition an Ihrem Schaft zu gewährleisten. So können Sie beispielsweise durch das Anbringen von Wangenauflagen



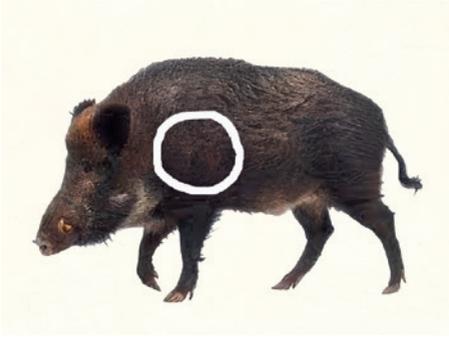
Augen- und Visierlinie müssen deckungsgleich sein – von Anschlag zu Anschlag reproduzierbar.

o. Ä. einen Referenzpunkt für die Auflage Ihrer Wange am Schaft schaffen. Das Ziel ist, dass Augen- und Visierlinie deckungsgleich sind, denn das gewährleistet einen parallaxenfreien Anschlag. Der Zielvorgang besteht aus zwei Phasen: Zum Ersten müssen Sie Ihre Visiereinrichtung zentrieren. Um die Präzision beim Einnehmen des ersten Visierbildes zu erhöhen, ist es wichtig, dass Sie immer die gleiche Kopfposition an der Waffe wählen.

VISIERBILD

Im zweiten Schritt nehmen Sie Ihr erstes Visierbild und bringen es mit dem Ziel überein. Wenn Sie eine Optik verwenden, ist dies relativ einfach, denn Sie müssen lediglich das Absehen mit dem Ziel übereinbringen. Beim Schießen über Kimme und Korn müssen Sie jedoch die Visiereinrichtung zentrieren und zusätzlich Kimme und Korn mit dem Ziel übereinbringen. Logischerweise können Sie nicht alle drei Elemente (Kimme, Korn, Ziel) scharf sehen, aus diesem Grund empfiehlt es sich, den Fokus auf das Korn zu setzen, wodurch man Kimme und Ziel noch ausreichend scharf sieht. Für ein korrektes Zielen ist es von immenser Bedeutung, bei jedem Schuss die gesamte Körperhaltung zu 100 % zu reproduzieren, um eine Verschiebung der Augenlinie gegenüber der Visierlinie beim Schießen zu vermeiden. Weiterhin empfiehlt es sich, beide Augen beim Schießen geöffnet zu halten, da man so das periphere Sichtfeld nicht zu sehr einschränkt. Grundvoraussetzung hierfür ist natürlich, dass Sie Ihr dominantes Auge kennen.

Um das Nehmen des Visierbildes trocken zu trainieren, können Sie einen Tierkörper im entsprechenden Maßstab auf ein DIN A4-Blatt drucken, die richtige Treffpunktage auf diesem Wildkörper einzeichnen und zu Hause trocken in den Anschlag gehen, um sich die Lage des Absehens in Ihr Unterbewusstsein einzubrennen. Eine weitere



Mit einem Wildkörper auf einem DIN A4-Blatt lässt sich rasches Zielnehmen gut trocken üben.

Möglichkeit, das Visierbild-Nehmen zu trainieren – mithilfe sogenannter Shotplacementcards – zeigen wir auf Seite 77 auf.

ATMUNG

Für einen präzisen Schuss ist die richtige Atmung unerlässlich. Es gibt verschiedene Atemtechniken, um die Schussabgabe zu

verbessern. Welche Auswirkungen die Atmung auf die Trefferlage hat, kann man sich sehr einfach verdeutlichen, indem man die korrekte Schussposition einnimmt, ein sauberes Visierbild herstellt und nun ein paar mal tief ein- und ausatmet. Sie werden feststellen, dass sich Ihr Visierbild mit der Bewegung des Brustkorbs auf und ab bewegt. Genau diesen Effekt auszugleichen bzw. zu vermeiden, helfen eben geeignete Atemtechniken.

Im Grunde genommen gibt es drei Möglichkeiten, eine Übertragung der Brustkorbbewegung auf die Waffe zu vermeiden:

1. Sie atmen zur Hälfte aus oder ein und halten dann die Luft an,
2. Sie atmen zu je Dreivierteln aus oder ein und halten dann die Luft an oder
3. Sie schießen, sobald Sie genau den Punkt erreicht haben, an dem Ihr Brustkorb stillsteht, weil es vom Ein- ins Ausatmen übergeht.



Es gibt mehrere Techniken der Atemkontrolle. Welche gewählt wird, ist individuell verschieden.

Welche der Möglichkeiten Sie verwenden, um Ihre Atmung zu kontrollieren, bleibt vollkommen Ihnen und Ihren persönlichen Vorlieben überlassen und lässt sich nur durch Trockentraining feststellen.

Zur dritten Variante sei allerdings angemerkt, dass wir persönlich kaum einen Schützen kennengelernt haben, der diese Technik beherrscht. Aus diesem Grund empfehlen wir eine der Techniken, bei denen der Atem angehalten wird. Verständlicherweise kann man nicht Ewigkeiten vor einem Schuss den Atem anhalten. Beschränken Sie die Atempausen auf drei bis acht Sekunden. Alles darüber hinaus ist nicht sinnvoll, da bereits nach acht Sekunden erste Sauerstoffmangelerscheinungen auftreten und dann ein präziser Schuss unmöglich wird.

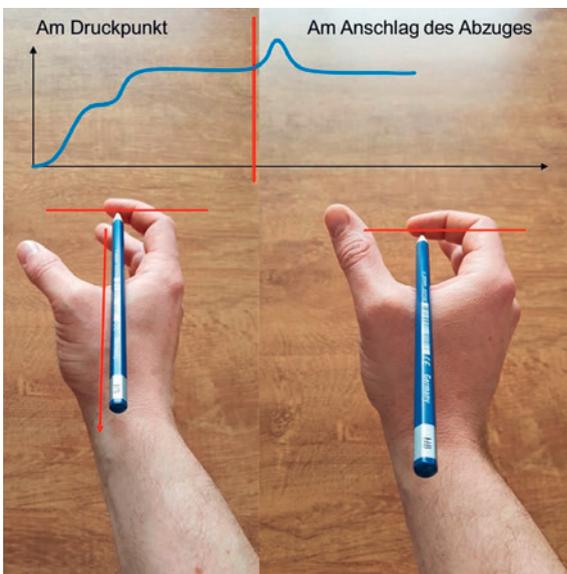
Es hat auch noch nie geholfen, den Schuss „zu erzwingen“, sprich beim Anhalten der Atmung auf Teufel komm raus einen Schuss abzugeben. Lieber lassen Sie den Finger ruhen, konzentrieren sich erneut auf den Schuss und geben dann einen sinnvollen und vor allem präzisen Schuss ab.

ABZUGSKONTROLLE

Der wahrscheinlich wichtigste Punkt, den es beim Schießen zu beachten gilt, ist das Abkrümmen des Schießfingers. Idealerweise bewegt sich beim Abkrümmvorgang lediglich der Zeigefinger der rechten Hand, und das geradlinig nach hinten, damit sich keine Muskelbewegung der Hand auf die Waffe übertragen kann. Wie schwer es ist, diese Forderung umzusetzen, ist schnell festzustellen, wenn man eine Trockenübung zum Abkrümmen durchführt: Nehmen Sie einen Bleistift oder Kugelschreiber und legen Sie ihn so in die Daumenkuhle Ihrer rechten Hand, dass die Spitze des Stifts auf der Fingerspitze Ihres Zeigefingers ruht. Nun führen Sie den Stift mit Ihrem Zeigefinger geradlinig zurück, ohne dabei die anderen Finger zu bewegen – 90 % aller Schützen bewegen mindestens den Mittelfinger! Für ein Training des richtigen Abkrümmens ist diese Trockenübung gut geeignet. Sollten Sie Probleme haben, Ihren Daumen „ruhig zu bekommen“, können Sie diesen oben auf den Schaft auflegen (s. Abb. S. 13 M.).

Der Abkrümmvorgang unterteilt sich in drei Phasen. In der ersten Phase gehen Sie mit dem mittleren Drittel Ihres ersten Zeigefingergliedes an die Abzugsvorrichtung und führen es an den Druckpunkt. Bei den trocken stehenden Flintenabzügen finden Sie keinen Vorweg zum Druckpunkt. In der zweiten Phase führen Sie den Abzug in einer gleichbleibenden Bewegung zurück, bis der Schuss bricht und der Abzug sich nicht mehr weiter zurückführen lässt. Im letzten Schritt führen Sie den Abzug wieder kontrolliert nach vorn, bis er hörbar und fühlbar wieder einrastet – dann sind Sie wieder sofort am Druckpunkt der Waffe. Für einen Folgeschuss müssen Sie bei den meisten Jagdwaffen aber nachladen.

Diese Art des Abkrümmens dient einer kontrollierten Schussauslösung ohne Übertragung der Handbewegungen auf die Waffe. Schützen, die häufig eingestochen schießen,



Nur der Abzugsfinger soll sich beim Abkrümmen bewegen! Mit einem Stift lässt sich das sehr gut üben.

TIPP

Eine Möglichkeit, sich auf ein langsames Abkrümmen zu konditionieren, ist die Sprache. Man spricht sich in das langsame Abkrümmen hinein, indem man zu sich selbst sagt: „Laaangsaam“, und währenddessen abkrümmt.

neigen zum Durchreißen des Abzugs. Durch ein beherrztes Abkrümmen überträgt man hastige Bewegungen auf die Waffe und gibt der Mündung damit im entscheidenden Moment eine falsche Bewegung mit: Der Schuss geht vorbei. Das lässt sich durch langsames und konzentriertes Abkrümmen vermeiden.

DER BLICK DURCHS FEUER

Der Blick durch das Feuer hat mehrere Hintergründe. Zum einen sollen Sie dem Projektil bewusst Zeit geben, den Lauf der Waffe zu verlassen und so plötzliche Bewegungen vermeiden. Außerdem sollen das Ziel und viel mehr noch das Zeichnen des Wildes beobachtet werden, um die Wirkung des Projektils zu beurteilen. Zu guter Letzt hilft der Blick durch das Feuer dabei, erneut ein sauberes Visierbild auf das soeben beschossene Ziel zu projizieren, um gegebenenfalls einen weiteren Schuss anzutragen. Durch das Feuer blicken und das Wiederherstellen eines sauberen Visierbildes bildet den Abschluss des Schussvorgangs und ist elementarer Bestandteil für den waidgerechten Schuss.

REPRODUKTION

Dieser Punkt beinhaltet mehrere Aspekte. Zum einen erhält man nur konstant gute Schießergebnisse, wenn man die korrekten Handlungsabläufe stets gleich reproduziert. Dazu müssen die oben genannten Punkte immer und immer wieder trocken geübt werden. Man sagt, dass ein Handlungsablauf nach 1000 Wiederholungen im Muskelgedächtnis abgespeichert ist.

Zum anderen geht es darum, die eingeübten Handlungsabläufe in eine Routineabfolge zu bringen und diese Abläufe fest im Gedächtnis zu verankern. Eine Drückjagd-Schießroutine könnte beispielsweise so aussehen: Stand – Anschlag – Schießen – Mitschwingen – Repetieren ... und anschließend beginnt es wieder am Anfang.

Den von uns dargestellten Prozess der acht Kriterien für den präzisen Schuss können Sie durch kleine Abwandlungen an jede beliebige Waffe und alle Schießdisziplinen anpassen. Einen definierten Prozess mit klaren Vorgaben bezüglich der Handlungsabläufe zu schaffen, stellt eine bedeutende Grundlage für das Training dar. Es ist ein Hilfsmittel, das jede Jägerin und jeder Jäger ausgezeichnet nutzen kann, um sich selbst zu kontrollieren und zu trainieren. Zu den acht Kriterien für den präzisen Büchschuss finden Sie auch einen Film in der KOSMOS-PLUS-App. Ein großer Bestandteil des Trainings ist das Trockentraining. Aus diesem Grund werden wir die Methode des Trockentrainings im folgenden Abschnitt näher erläutern.

801

Zum Film:
Die acht
Kriterien für
den präzisen
Büchsen-
schuss



Lange genug trocken geübt, passt der Anschlag auch in der Praxis unter widrigen Bedingungen.

GRUNDLAGEN DES TROCKENTRAININGS

Vierorts herrscht die Meinung vor, Trockentraining bringe einen Schützen nicht weiter. Diese These können wir nicht unterstützen! Zwar ersetzt das Trockentraining nicht den scharfen Schuss, aber mithilfe dieses Trainings lässt sich die Ausbildung im scharfen Schuss sehr sinnvoll ergänzen. Wir haben die Methodik des Trockentrainings beim Militär kennengelernt und fast schon exzessiv angewendet. Im Einsatz machte sich für einige von uns das Trockentraining bezahlt, und hier entstand auch das Mindset für diese Trainingsmethode. Trockentraining, auch „Dry Fire Training“ genannt, schult die fundamentalen Grundfertigkeiten eines Schützen, kann überall durchgeführt werden und spart Zeit sowie Geld.



Auch Ersatzwaffen – hier eine Pistole – können beim Trockentraining eingesetzt werden.

VIER ASPEKTE DES TROCKENTRAININGS

Vier wesentliche Punkte machen das Trockentraining aus unserer Sicht interessant:

1. Bewusstsein für Trockentraining

Um Trockentraining effektiv durchzuführen, müssen Sie verstehen, worum es dabei geht und welchen Vorteil Sie daraus ziehen. Und: Sie müssen verinnerlichen, dass das Trockentraining ein wichtiger Bestandteil der normalen Trainingsroutine ist.

2. Rahmenbedingungen

Für das Trockentraining gelten ebenso besondere Regeln wie für das Training im scharfen Schuss. Deshalb werden wir die wichtigsten Aspekte für die Trainingsplanung und die Schaffung der richtigen Rahmenbedingungen für ein effektives und sicheres Trockentraining vermitteln.

3. Trainingsmethodik und -planung

Grundsätzlich folgt auch das Trockentraining einer Trainingsmethodik, die wir darstellen werden. Für viele Schützen besteht Trockentraining lediglich aus dem Einstudieren eines Handlungsablaufs. Moderne Ansätze für diese Trainingsmethode beinhalten hingegen komplexe Trainingspläne mit vielen Handlungsabfolgen und Übungen.

4. Material und Trainingsgeräte

Trockentraining muss nicht zwangsläufig „trocken“ sein. In der heutigen Zeit gibt es viele technische Lösungen, um Trockentraining abwechslungsreich zu gestalten.

Trockentraining kann z. B. auch mit „Ersatzwaffen“ durchgeführt werden.