

TREFFEN =

ein ständiger Regelkreis aus

{ Visier - Ziel - Abzug }

<https://www.all4shooters.com/de/shooting/waffenkultur/ins-schwarze-treffen-technik-pistole/>

Was den anvisierten Punkt betrifft, ist **der Pistolenschuss** kein absoluter Präzisionsschuss, sondern **ein Schuss auf der Basis eines flüchtigen Gleichgewichts**, bei dem Technik, physische Stabilität und mentale Aktivierung perfekt synchron sein müssen. Das bedeutet, dass man keinen präzisen Punkt im Ziel suchen darf, sondern das Korn innerhalb eines imaginären Kreises von Schwankungen pendeln läßt. Je verhaltener diese Schwankungen sind, umso mehr wird der Durchmesser unseres Trefferbildes verringert.

Vorausgesetzt man beherrscht die Abzugstechnik (triggercontrol), d.h. Hirn hält Hand & Kopf bewegt Finger

Teil 1) ohne Mun., weiße Scheibe, um die verschiedenen Schusskomponenten mit besonderem Augenmerk auf den Schuss zu üben.

Auge trainieren, Korn (und Kimme) scharf zu fokussieren =>

- a) ohne Munition
- b) leere Scheibe (=> Konzentration auf Visier)

Das Abziehen ist das Wichtigste für einen gelungenen Schuss, ABER schwerwiegendste und häufigste Fehlerquelle.

Die Schusspraxis ohne Munition trainiert den exakten motorischen Ablauf und speichert ihn. Während dieser Übungen muss der Zeigefinger einen progressiven, kontinuierlichen und entschiedenen Druck auf den Abzug ausüben, während die Hand, die den Griff hält, die ganze Zeit über eine konstante Festigkeit hat. Sanft den Abzugdruck verstärken, NUR solange Visier & Ziel passen.

Teil 2) mit Munition, weiße Scheibe zur Überprüfung des Lernprozesses ohne den Druck der schwarzen Scheibe bzw. Punkte zu erreichen.

Teil 3) mit Munition, Ringscheibe, es muss dabei mehr oder weniger dasselbe Trefferbild wie mit der Scheibe ohne Bezugspunkt erreicht werden.