

# BSV 1864 e.V. Tutorials

Burscheider Schützenverein von 1864 e.V. Hauptstr. 122 51399 Burscheid www.bsv1864.de

## 5 Phasen des Bewegungsablaufes - Präzisionsschießen:

- Vorbereitungsphase
- Auftaktphase
- Arbeitsphase
- Auslösephase
- Zielkontrolle und Rückkehrphase

Beim Präzisionsschießen hat der Schütze viel Zeit (z. B. 10 Schuß in 5 Minuten). Daher kann der einzelne Schuß mit voller Konzentration auf den optimalen Bewegungsablauf vorbereitet und bei Problemen mit der Atmung, ungenauem Zielbild usw. sogar der Prozess abgebrochen und wiederholt werden.

### Vorbereitungsphase:

- Mentale Abarbeitung des Gesamtlaufes
- Bewußtes Atmen
- Aufbau der optimalen Körperspannung
- Zeigefinger am Abzugsbügel immer an derselben Stelle anlegen

### Auftaktphase:

Die Auftaktphase beginnt mit der Einatmung und endet mit der ersten Ausatmung  
Einatmen:

- Die Waffe bei gleichzeitiger Einatmung bis über die Scheibe anheben (bis Oberkante Kugelfang)
- Am Umkehrpunkt vor der ersten Ausatmung kommt die Waffe kurz zur Ruhe
- Korn im Kimmenausschnitt zentrieren (grob zielen)

Ausatmen:

- Mit der Ausatmung wird die Waffe mittig zum Bereich zwischen Oberkante Scheibe und Spiegel geführt. Blick dabei auf den Handrücken oder auf die Kimme
- Spätestens hier den Druckpunkt nehmen und Korn im Kimmenausschnitt überprüfen

### Arbeitsphase:

Beginnt mit der 2. Einatmung und endet mit dem Erreichen des Halteraums

Einatmen:

- Bei dieser Einatmung soll sich die Waffe nicht heben, deshalb Bauchatmung

Ausatmen:

- Nach einer verlängerten Atempause Luft aus der Lunge langsam entweichen lassen (Ventilatmung). Damit wird die langsame Abwärtsbewegung gesteuert.
- Waffe langsam durch die Mitte des Spiegels in den Halteraum führen. Dabei wird das Korn fixiert und der Druck auf den Abzug aktiv erhöht

### Auslösephase:

Beginnt mit dem Erreichen des Halteraums während der 2. Ausatmung

- Dauer nicht länger als 5 Sekunden
- Mit dem Erreichen des Halteraums wird die Atmung gestoppt, so daß die Waffe zur Ruhe kommt
- Zielbild überprüfen
- Druck auf den Abzug gefühlvoll erhöhen, bis der Schuß ausgelöst wird.
- Wichtig: die Waffe nicht aus der Lage bringen, indem z. B. der Abzug durchgerissen wird
- Bei Problemen mit Atmung, ungenauem Zielbild usw. den Vorgang abrechnen und wiederholen. Schuß nicht auslösen, weil sonst ein unkontrollierter Schuß abgegeben wird, der kein gutes Treffer-Ergebnis bringt.

### Nachhalten und Rückkehrphase:

Beginnt nach dem Schuß und endet mit dem Führen der Waffe in die Ausgangsstellung.

- Die Waffe nach der Schußauslösung weiter im Anschlag halten, Körperspannung halten
- Das Auge bleibt auf dem Korn
- Abkommensanalyse
- Waffe in die Ausgangsstellung absenken
- Gesamte Körperspannung auflösen
- Trefferüberprüfung mittels Spektiv



Kurzwaffe - Präzision: Phasen des Bewegungsablaufs