

BSV 1864 e.V. Tutorials

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

Videotraining zur Unterstützung beim Pistolenschießen: 4 Kameraperspektiven als Analysestationen

- 1 generelle Analyse des Verhaltens am Schießstand
- 2 Körperhaltung und Bewegungsabläufe
- 3 Blickrichtung beim Schuß
- 4 Handhaltung

Beim Videotraining wird der Schütze aus verschiedenen Perspektiven im Bewegungsablauf gefilmt, um mit unterschiedlichen Schwerpunkten den gesamten Ablauf zu analysieren.

1 Analyse von hinten / seitlich

- Die Aufnahme beginnt mit der Vorbereitung (Auspacken, Einrichten, Verhalten usw.) am Schützenstand.
- Hier können psychische Verfassung/Nervosität, äußerer Anschlag, Nullpunktfindung, Waffenhandhabung, Körperhaltung, Ablauf des Präzisionsschießens und Intervallschießens überprüft werden.

2 Analyse von vorne /seitlich

- Nullpunktfindung und -Beibehaltung
- Körperhaltung (innerer und äußerer Anschlag)
- Armhaltung, Kopf- und Schulterhaltung
- Schießrhythmus (gesamte Abfolge des Wettkampfes)
- Schußrhythmus (Vorbereitung und Abgabe des einzelnen Schusses)
- Phasenüberprüfung in Präzision / Intervall
- Spannung - Entspannung, Atmung

3 Augen- und Kopfbewegungen von vorne

Analyse der Augenbewegungen / Veränderung der Pupillengröße

Präzision:

Kontrolle, ob der Schütze während der Schußauslösung auf das Korn schaut:

- Bei kleiner Pupille ist der Blick möglicherweise auf die entfernte Scheibe gerichtet, und eine korrekte Kontrolle des Visierbildes ist nicht mehr möglich.
- bei großer Pupille deutet dies auf die korrekte Hinwendung zu einem nahen Ziel - dem Korn.

Intervall:

- Kontrolle, ob der Schütze während der Verzögerungsphase mit dem Zielauge sein Korn einfängt (natürlich ohne Kopfbewegung) und mit dem Korn in den Anhalteraum wandert.
- Auch hier Überprüfung der Pupillengröße

4 Waffe und Schießhand von der Seite

Die Skizze zeigt die Kameraposition für einen Rechtshänder. Es wird direkt in die offene Seite der Haupthand geblickt (Griffinnenseite), so daß u. A. der Abzugsfinger beobachtet werden kann.

- Spannungen / Verspannungen der Hände sichtbar machen
- Abzugsverhalten: Druckabzugsfehler sichtbar machen

