

Effektives Auslösen durch systematisches Training

Das Alphabet des Sportschießens beginnt mit dem Abziehen und kehrt immer wieder zu dieser Schlüsselfunktion zurück. Perfektes Auslösen ist im Wesentlichen an zwei Qualitäten zu erkennen: dem richtigen Moment und der exakten Übertragung des Impulses durch den Zeigefinger. Wenn's klappt, fühlt es sich ganz einfach an: Der Finger krümmt sich, während die Visierung ins Zentrum zeigt; die Waffe reagiert kaum und kehrt ins Ziel zurück.

Fehlerhaftes Auslösen bringt den Schützen allerdings zur Weißglut: kommt der Impuls, obwohl das Korn im Abseits steht, dann sieht man die Katastrophe praktisch in der Entstehung. Ebenso ärgerlich ist ein Schuss, bei dem das Abziehen selbst das Gewehr aus der richtigen Bahn reißt. Wirklich effektiv und für den Schützen leicht verständlich lässt sich das Auslösen mit Zielwegdarstellungen wie dem SCATT-Solution trainieren. Hier sieht man nach jedem Schuss, wo und wie ausgelöst wurde.



Schon kleine Änderungen bringen oft spektakuläre Fortschritte. Man probiert einfach, bis das Bild stimmt. Anschließend wird das richtige Verhalten wiederholt und nach jedem Durchlauf auf dem Monitor kontrolliert. Die Spitze arbeitet seit Jahren mit solchen Verfahren, nicht zufällig werden hier Ergebnisse nahe dem Maximum erreicht. Einen perfekten Schuss zeigt die SCATT-Darstellung weiter unten. Die grüne Kurve gibt den Weg ins Ziel wieder, die blaue entspricht dem Halten in der letzten Sekunde vor dem Lösen. Rot ist die Bewegung des Haltepunktes beim Austrieb des Geschosses, hier beim LG. Das Auslösen ist korrekt, wenn es folgende Erwartungen erfüllt oder ihnen nahe kommt:

1. Die blaue Kurve sollte sich im Zentrum der Scheibe befinden; sonst hat der Finger still zu bleiben. Wer neben dem Zentrum ruhig steht und ohne Bedenken zieht, macht Zielfehler. Wer zieht und die falsche Stellung sieht, ist nicht mehr konzentriert (Pause!) oder zu aufgeregt (durchatmen . . .).
2. Das Auslösen sollte aus dem Zentrum der blauen Haltekurve entspringen, möglichst aus einer Bewegung zur Mitte hin. Im Idealfall deckt der Einschlag die letzte Sekunde zentrisch ab. Falls sich die Kurve mit Beginn des Drucks auf den Abzug vom Zentrum entfernt (70 % aller Schützen leiden an diesem Problem!), stimmen Abzugszunge und Druckrichtung nicht.
3. Die rote "Explosionskurve" sollte möglichst senkrecht starten, das bürgt für geradlinigen Druck in Laufrichtung und bringt die Waffe nicht aus der Bahn. Auch für diese Qualität sind Form und Position der Abzugszunge entscheidend.
4. Nach dem Schuss sollte die rote Kurve in den Mittelpunkt zurückkehren. Das ist der Nachweis dafür, dass beim Auslösen keine Störimpulse mitgewirkt haben.
5. Mit einem verlässlichen Zielwegsystem wie dem SCATT sollte gleichzeitig auf eine Scheibe geschossen werden. Ideal ist eine elektronische Trefferanzeige, z. B. die MEYTON-Anlage. Wenn beide Schusswertungen sich decken, dann taugt das Abziehen für die Praxis. Gutes Auslösen setzt die perfekte Einstellung aller beteiligten Elemente voraus.

Ein passender Pistolengriff gibt Hand und Zeigefinger die gewünschte Position. Hier sind die wechselbaren Griffgrößen der ALU-Schäftungen eine hilfreiche Ergänzung. Individuelle Korrekturen mit Feile oder Spachtelmasse leisten den letzten Schliff. Die Abzugszunge hat sich bei unseren Tests als Wurzel vieler Übel herausgestellt. Punktabzüge verleiten dazu, in verschiedene Richtungen zu drücken, ohne es zu spüren. Gewölbte, bogenförmige Zungen provozieren Höhenabweichungen, weil der Finger mal oben und mal unten mehr Berührung hat. Tauglicher scheinen senkrechte Hebel. Die Position der Zunge ist ebenfalls bedeutsam. So sollte der Hebel möglichst senkrecht unter dem Lauf sein und vor allem die richtige Distanz zum Finger haben.

Die Stellung stimmt, wenn die Kuppe sich senkrecht vor der Zunge befindet. Die mechanische Einstellung des Abzuges entscheidet über die einwandfreie Übertragung des Fingerimpulses an die Waffe. Wir empfehlen einen Direktabzug (ohne Vorweg!) mit ca. 80 Gramm. Der Druckpunkt sollte absolut sauber lösen, also direkt hinter dem Widerstand "explodieren". Die Einstellung des Abzuges sollte der Schütze selbst beherrschen.

Allein vom Gebrauch, mehr noch durch Temperaturschwankungen, verändern sich die mechanischen Verhältnisse und bedürfen deshalb der regelmäßigen Nachstellung. Mindestens einmal pro Jahr sollte ein Gewehr vom Techniker gewartet werden, um die reibungslose Funktion des Auslösers und aller anderen Aggregate zu überprüfen. Pressluftgewehre erweisen sich – nebenbei bemerkt – als wartungsanfälliger, als wir dies von den komprimierten Vorgängern her gewohnt sind. Wenn die Hand und der Finger richtig und bei jedem Schuss identisch liegen, der Abzug die richtige Stellung hat und exakt funktioniert, dann sollte der Schuss wie von selbst "brechen".

Solange du noch das Gefühl hast, er kommt zu früh oder zu spät, muss weiter experimentiert werden. Neben den technischen Voraussetzungen verlangt das Auslösen gerade im Stehendanschlag Mut und Entschlossenheit.



Wer den richtigen Moment verpasst, gerät schnell in Schwierigkeiten. Mit zunehmender Zeit im Ziel steigen die Risiken erheblich, weil Konzentration und Sehschärfe nachlassen und die Schwankungen zunehmen. Gerade im Wettkampf kann dies zu verheerenden Ausreißern führen und die Furcht vom nächsten Auslösen immer weiter steigern. Abhilfe schaffen entsprechende Maßnahmen im Training.

Denn nur was beim Exerzieren eingepaukt wird, steht dir im Match als verlässliche Fertigkeit zur Verfügung. Hier unsere Tipps für das Stehend-schießen.

1. Fasse am Pistolengriff fest zu und lege den Daumen um den Kolbenhals.
2. Drücke mit etwas mehr als der nötigen Kraft ab, damit die Energie auch in aufgeregten Momenten und bei leicht verspannter Muskulatur reicht.
3. Nutze den ersten ruhigen Halt im Zentrum, um auszulösen. Im Training mögen spätere Ruhephasen noch zu guten Treffern führen, im Stress bringt die erste Chance deutlich bessere Ergebnisse.
4. Setze ab, sobald der richtige Moment verpasst ist.
5. Mache eine Pause, bevor die Konzentration am Abzug nachlässt.
6. Im Wettkampf solltest du dein Abziehen variieren können, also bei Bedarf aggressiver oder vorsichtiger zu Werke gehen. Solche Variationen sind ebenfalls im Training einzustudieren, damit du sie im Kampf abrufen kannst.
7. Ein Training mit Zielwegsystem ist gegenwärtig wohl die beste Methode, dein Auslösen zu testen und zu optimieren. Wir haben im LLZ Dortmund viele verblüffende Erfahrungen mit dieser Trainingsform gemacht.