

# ***Tips für das IPSC Schiessen***

**von Christian Wilda**  
*Stand Januar 2002*



[www.action-shooting-source.de](http://www.action-shooting-source.de)



**Überzeugen Sie sich davon, das die Waffe ungeladen ist und richten Sie nie eine Waffe auf einen Menschen oder anderes Lebewesen, egal ob die Waffe geladen ist oder nicht!**

## **1. Ziehen der Waffe:**

Über das richtige Ziehen ist schon viel geschrieben worden. Manch gute Tips kamen dabei rüber, aber auch Techniken, die man für das IPSC-Schießen besser schnell wieder vergißt. Wichtig ist zuerst, das Sie geeignetes Equipment benutzen. Ein gutes Holster ist elementar. Die meisten Holster für die offene Klasse sind nach drei Freiheitsgraden verstellbar. Das Holster ist so einzustellen und zu tragen, wie es für den Schützen am komfortabelsten ist. Das Holster sollte relativ an der Seite des Körpers sitzen, wobei die Waffe so weit es geht nach vorne zeigt. Wenn Sie nämlich die Waffe ziehen, brauchen Sie sie nicht mehr vertikal zu verdrehen, um sauber auf dem Ziel zu sein. Achten Sie aber darauf, daß das Griffstück nicht mehr als 5 cm vom Körper weg ist (Scheckkarte sollte genau zwischen Körper und Griffstück passen, IPSC rule 5.3.2.1). Auch darf lt. IPSC-Reglement der Griffstückrücken nicht unterhalb der Oberkante des Gürtels sein (IPSC rule 5.3.6.3).

In der Standardklasse muß das Holster hinter dem Hüftknochen sitzen, ebenso die Magazintaschen. In der offenen Klasse setzen Sie einen Magazinhalter genau auf die senkrechten Linie des Bauchnabels, dies ermöglicht einen schnellen Magazinzugriff beim Wechsel. Lassen Sie Ihre Hände mal locker hängen. Wenn Ihr Unterarm ungefähr auf dem Griffstück der Waffe liegt, sitzt das Holster richtig (offene Klasse).

Wenn Sie ihr Holster richtig eingestellt haben, üben Sie das Ziehen. Meistens hängen die Hände am Start locker an den Seiten herab. Ziehen Sie die Waffe ein paar mal, so daß Sie sicher sind, sie richtig in der Hand zu haben. Sobald Sie die Waffe greifen geht die schußschwache Hand in Bauchrichtung und kommt der schußstarken Hand mit der Waffe entgegen. Die beiden Hände treffen sich vor dem Körper ungefähr in Höhe des Sternums (Kreuzbein). Nun beginnt zusätzlich zur Aufwärtsbewegung eine erhöhte Vorwärtsbewegung, so als ob sie mit beiden Händen und der Waffe ein Loch in eine direkt vor Ihnen stehende Scheibe bohren wollten. Dies muß aber sehr viel geübt werden, es werden so Ziehzeiten mit A-Treffer ab ca. 0,8 sek. möglich.

Ziehen mit anschließendem Schießen mit der schußschwachen Hand: es gibt grundsätzlich zwei Möglichkeiten: Ziehen Sie die Waffe wie gewohnt mit der schußstarken Hand und übergeben Sie sie der Schußschwachen, indem Sie den Daumen der schußstarken Hand von der Waffe abspreizen und mit der schußschwachen Hand praktisch in die schußstarke Hand hineingehen und das Griffstück umgreifen.

Eine zweite, evtl. schnellere Möglichkeit ist, beim Ziehen das Griffstück der Waffe nur unten am Ende zu greifen, der Rest des Griffstückes bleibt frei, die Waffe kann schneller in die schußschwache Hand übergeben werden. Auch hier gilt: Mehrfach üben bis Sie sicher die Waffe ziehen! Achten Sie in jedem Fall bei der Übergabe der Waffe darauf, daß der Abzugsfinger gerade und weg vom Abzug ist.

## 2. Waffen- und Körperhaltung

Halten Sie die Waffe mit der Schußhand am Pistolengriff so hoch wie möglich, den Daumen der Hand lassen Sie beim Schießen immer auf der Flügelsicherung. So verhindern Sie, das die Sicherung aus versehen hochgeschoben wird, z.B. bei beidseitiger Flügelsicherung. Auch beim Schießen mit der schußschwachen Hand immer den Daumen auf der Sicherung (bei beidseitiger Sicherung) lassen (siehe auch 4. Zielaufnahme).

Der Abzugsfinger sollte nicht irgendwo an der Waffe anliegen außer am Abzug selbst, er muß sich frei bewegen können. Es sollte darauf geachtet werden, daß nur der vorderste Abschnitt („Fingerabdruck“) des Fingers auf dem Abzugsbügel liegt, nicht der erste Knick bzw. die erste Falte. So haben Sie ein optimales „Abzugsgefühl“.

Die schwache Hand sollte unterstützend um die starke Hand gelegt werden, so daß beide Daumen an der Seite der Waffe auf das Ziel zeigen, ebenfalls bis direkt unter den Abzugsrahmen. Die Haltekraft sollte 60% schwache und 40% starke Hand betragen. Umgreifen Sie die Waffe mit der starken Hand zu heftig, sind Sie langsamer am Abzug. Ich rate auch davon ab, den Zeigefinger der schwachen Hand beim Schießen auf den Abzugsrahmen der Waffe zu legen. Man kann diese Technik ab und zu beobachten (auch bei Topschützen), doch ist die Gefahr zu hoch, die Waffe zu verkanten.

Die beiden Arme werden nicht gerade gehalten, sondern etwas angewinkelt, um den Rück- und Hochschlag der Waffe zu kompensieren.

Halten Sie den Oberkörper gerade, die Schultern nicht verspannen (siehe auch 3. Erster Schuß schnell und akkurat). Der Oberkörper sollte auch nicht nach hinten neigen, da man sonst die Waffe im Schuß nicht optimal kontrollieren kann.

Arbeiten Sie immer mit dem Oberkörper, nicht mit dem Armen allein. In einem Laufparcour z.B., in dem Scheiben links und rechts des Weges zu beschießen sind, werden nicht die Arme verdreht, sondern Sie richten immer den ganzen Oberkörper auf die Scheiben aus.

Ein kleines Beispiel soll die Oberkörperbewegung veranschaulichen: Es wird ein Speed-Shoot mit vier IPSC Targets, aufgestellt im Halbkreis vor Ihnen, geschossen. Gehen wir mal davon aus, daß Sie diese Übung von links nach rechts schießen. Sie richten sich mit dem gnazen Körper auf die 3. Scheibe aus, d.h. Sie stellen sich kerzengerade vor Target 3. Nun drehen Sie nur den Oberkörper auf Target 1 und schauen ebenfalls darauf. Nach dem Startsignal beschießen Sie die Scheiben von links nach rechts (oder umgekehrt, dann richten Sie sich nach Target 2 aus und drehen den Oberkörper auf Target 4). Durch die Ausrichtung können Sie schneller mit dem Oberkörper bzw. Armen über die Scheiben gehen, da der Oberkörper wieder in die Ausgangsstellung tendiert (natürliche Haltung), er unterstützt das Bewegen über die Scheiben von alleine. Sie brauchen den Körper nicht mit der Schießrichtung zu „verdrehen“, im Gegenteil, Sie entspannen quasi den Körper, das geht schneller, Sie sparen Zeit und erreichen deutlich bessere Treffer.

### **3. Erster Schuß schnell und akkurat:**

Probieren Sie diese Methode zu Hause aus: Überprüfen Sie die Waffe und stellen Sie sicher, daß sie ungeladen ist!

Sie haben voll aufgeladert, das Leuchtpunktvisier ist eingeschaltet. Stecken Sie die Waffe in das Holster, als ob Sie am Start einer Stage stünden. Nun schließen Sie die Augen, ziehen die Waffe, bis Sie glauben in der richtigen Haltung für den ersten Schuß zu sein. Dann öffnen Sie die Augen. Sehen Sie nun den Leuchtpunkt in der Mitte des Leuchtpunktvisieres bzw. Kimme und Korn in einer Linie auf dem Ziel, ist Ihre Arm- und Handhaltung in Ordnung. Sehen Sie den Punkt bzw. Kimme und Korn nicht, wiederholen Sie diese Übung solange, bis Sie die Zielaufnahme absolut sicher beherrschen. Sie brauchen dann im Wettkampf auf die erste Scheibe oder auch Pepper-Popper (Stahlziel) Ihre Armhaltung oder Waffenhaltung nicht mehr korrigieren, sie treffen sicher Ihr Ziel. Der Körper bzw. die Muskeln haben den sogenannten „Memory Effekt“, d.h. je länger und öfter Sie die korrekte Haltung einnehmen, desto weniger müssen Sie nachkorrigieren. Trockentraining zu Hause bringt immens viel!

Auf dem Schießstand stellen Sie die Scheibe erst mal nicht weiter als 7m vor Ihnen auf. Üben Sie den 1. Schuß immer wieder und beobachten Sie die Zeitverbesserung auf Ihrem Timer! Sie sollten konstant Zeiten von ca. 1 sek. für den 1. Schuß erzielen können, bei einem A-Treffer, versteht sich.

### **4. Zielaufnahme / Doubletten von Scheibe zu Scheibe:**

Diese Übung ist dafür gedacht, die Geschwindigkeit der Zielaufnahme von mehreren Scheiben zu erhöhen.

Stellen Sie sich drei Scheiben auf, der Abstand der Scheiben variiert (1. Scheibe, 2. Scheibe 1,5m daneben, 3. Scheibe 2,5m neben der 2.)

Sie beschießen die erste Scheibe mit zwei Schuß in die A-Zone (Zeit spielt erst mal keine Rolle), die 2. Und 3. Scheibe ebenfalls mit 2 Schuß in die A-Zone. Achten Sie dabei darauf, daß Sie die Zielaufnahme von Scheibe zu Scheibe (schwingen) so schnell Sie können vornehmen.

Wichtig ist dabei, daß Sie die Waffe nicht abrupt stoppen, wenn Sie auf der nächsten Scheibe sind, sondern die Waffe kurz vorher beim ‚Schwingen‘ abbremsen und in die Scheibe hineingleiten. Sie benötigen sonst zu lange, den Leuchtpunkt ruhig auf das Ziel zu bekommen und die Gefahr besteht, daß unsaubere Treffer entstehen.

Bei den Doubletten auf die Scheibe lassen Sie sich erst mal Zeit.

Wiederholen Sie die Übung öfter. Dann beginnen Sie mit der mittleren Scheibe und schwingen auf die 1. Und dann auf die 3. Scheibe und umgekehrt. Auch dies öfter wiederholen. Vergleichen Sie die Zeit auf dem timer. Sie sollten diese Übung in unter 3,5 Sekunden bequem schießen können (mit sauberen Treffern!).

Dann wiederholen Sie die Übungen, nun aber nur mit der starken Hand! Tip: Die Schießhand darf lt. Reglement nicht unterstützt werden. Umfassen Sie mit der schußschwachen Hand ein Magazin in Ihrem Magazinhalter! (Es könnte ja mal ein Magazinwechsel vorgeschrieben sein).

Am besten ist es, wenn Sie sich mit dem kompletten Körper etwas versetzt in Richtung auf das Ziel stellen, also in den Schuß „reingehen“ (wichtig bei Standard-Übungen).

Dann folgt die Übung nur mit der schußschwachen Hand. Versuchen Sie, Ihre beim ersten Durchgang geschossene Zeit ständig zu verbessern. Achten Sie darauf, daß

Sie den Daumen der schußschwachen Hand auf die Flügelsicherung der Waffe legen (sofern die Waffe eine beidseitige Sicherung besitzt, was sehr zweckmäßig ist). So ist gewährleistet, daß die Flügelsicherung während der Schußabgabe nicht durch den Daumen hochgedrückt wird und einrastet. Folge: Die Waffe blockiert (dies gilt natürlich auch für das Schießen mit der Schußstarken Hand!).

## **5. Schießen durch Öffnungen und Fenster**

Es kommt sehr häufig vor, daß man während einer IP SC-Übung (Stage) durch verschiedene Öffnungen und Fenster hindurch Scheiben und Stahlziele beschießen muß. Je nachdem, wie groß und in welcher Höhe diese Öffnungen sind, sollte man mit der Schießtechnik variieren.

Tiefe Öffnungen (in Bodennähe): Meistens muß durch diese Öffnungen liegend geschossen werden. Nehmen wir an, Sie laufen in einer Übung auf eine solche Öffnung mit der Waffe in der Hand zu. Achten Sie darauf, daß Sie den Finger von Abzug nehmen, sobald Sie mehr als einen Schritt laufen und dabei keine Ziele beschießen. Beim Hinlegen stützen Sie sich am besten mit der Nicht-Schußhand auf dem Boden ab und halten dabei die Waffe schon in Richtung der zu beschießenden Ziele, auf jeden Fall aber in die sichere Richtung (Kugelfang). Der meist zulässige Sicherheitswinkel von 180° ist nämlich schnell mal überschritten. In dem Moment, in dem Sie sich mit der schußschwachen Hand auf dem Boden abstützen, sollten die Knie und der Ellenbogen der schußstarken Hand den Boden berühren. Sobald der Kontakt mit dem Boden stattgefunden hat, wird die erste zu beschießende Scheibe anvisiert und unmittelbar der erste Schuß abgegeben.

Sie können sich mit dem ganzen Körper auch etwas schräg zur Barrikade oder Wand an die Öffnung legen, um dadurch eine komfortablere Schießhaltung zu erreichen. Beim Aufstehen stützen Sie sich zügig mit der schußschwachen Hand ab und kommen auf die Beine. Auch hier wieder: Achten Sie auf die Waffe, der Finger ist deutlich sichtbar weg vom Abzug und sie zeigt in Richtung Kugelfang.

Öffnungen in mittlerer Höhe: Wenn Sie auf die Öffnung zulaufen, avisieren Sie schon bevor Sie durch die Öffnung hindurchsehen können, das zu beschießende Ziel. Ist das Ziel vorher nicht sichtbar, richten Sie schon im Laufen die Waffe auf den Punkt, wo sich das zu beschießende Ziel befindet (Sie haben sich im Briefing die einzelnen Positionen der Scheiben schon gut eingeprägt!). So bald Sie an der Öffnung sind und die Scheibe sehen, schießen Sie. Versuchen Sie, so weit möglich aus der Hocke zu schießen.

Öffnungen in Kopfhöhe: Sie beschießen die Scheiben ganz normal wie in einer Box, avisieren Sie aber die Scheiben schon bevor Sie sie durch die Öffnungen sehen! Das spart Zeit bei der Zielaufnahme.

## 6. Boxen

verlassen der Box

Sobald Sie die letzte Scheibe aus der Box beschießen, neigen Sie bereits Ihren Körper in Laufrichtung und unterstützen dabei den Start aus der Box. Der Fuß, welchen Sie dabei anheben kann variieren, meistens ist dies der entgegengesetzte zur Laufrichtung.

In die Box hineinlaufen

Sobald sie ca. 2-3m vor der Box sind, geht Ihre Waffe bereits wieder auf die zu beschießenden Scheiben. Wenn der erste Fuß in der Box steht und der andere noch in der Luft ist, beschießen Sie sauber die erste Scheibe. Die zweite folgt unmittelbar nach Aufsetzen des zweiten Fußes in der Box.

## 7. Einen Comstock Field Course einschätzen

Der Comstock Faktor beschreibt die durchschnittlichen Punkte pro Sekunde. Eine 120 Punkte Stage z.B. hätte bei einer geschossenen Zeit von 12 sek. einen Hitfaktor von 10,0. Ebenso ergibt eine 60 Punkte Stage geschossen in 6 Sek. einen Hitfaktor von 10,0.

Schiessen Sie nun ein „C“ auf einer „10er Faktor“ Stage – dieses zählt 4 Punkte, wenn Sie major schießen – kostet Sie das einen Punkt der maximal zu erreichenden Punkte auf der Übung. Hätten Sie ein „A“ anstatt des „C“ und extra 0,10 Sekunden geschossen, wäre dies der exakt gleiche score. Der Extra Punkt des „A“ würde vom Comstock Faktor egalisiert.

Eine „5er-Faktor“ Stage, also eine Übung, die bei z.B. 100 maximal zu erreichenden Punkten so um die 20 Sekunden geschossen wird, ist 5 Punkte pro Sekunde wert, oder 1/5 (0.20) Sekunden. Wenn Sie nun ein Miss auf dieser Stage schießen, aber um 3 Sekunden schneller sind, haben Sie das gleiche Ergebnis. Sind Sie noch schneller, machen Sie wieder Boden gut. Sind Sie langsamer, kostet Sie das mehr Punkte, als Sie durch das Miss schon verloren haben.

Also wenn Sie bei dieser Übung durch den berühmten „Klemmer“ vor dem letzten Schuß länger als 3 Sekunden um die Waffe zu „clearn“ benötigen, lassen Sie es sein. Sie verlieren durch die Zeit mehr als Sie durch das Miss verlieren. Was man nicht vergessen darf, ist, daß ein Miss auf einem Comstock Parcours insgesamt 15 Punkte kostet, die 10 Strafpunkte und die 5 Punkte welche Sie für ein „A“-Treffer bekommen hätten. Dies läßt folgendes feststellen: Je niedriger der Stage Faktor, desto wichtiger ist es, „A“s zu schießen und umgekehrt.

Je höher der Stage Faktor ist, desto wichtiger wird die Geschwindigkeit, welche auf der betreffenden Übung an den Tag gelegt wird.

Auf einer 10er Faktor Stage sollte man also schon auf's Gas gehen und bei ca. 90-95 % der auf der Übung erreichbaren Punkte liegen.

Heutzutage benötigt man schon so ab 96-97 % der erreichbaren Punkte um ein an Teilnehmern „gut bestücktes“ Match zu gewinnen.

## 8. Reaktion auf den Timer

Probieren Sie es auf dem Schießstand aus: Nehmen Sie Ihren Timer und stellen sie ihn auf die Random-Funktion ein. Das Startsignal sollte zwischen 3-6 Sekunden kommen. Nehmen Sie Ihre Waffe, laden durch und avisieren die Scheibe. Nun drücken Sie mit der schwachen Hand den Timer. Feuern Sie den Schuß sobald das Startsignal ertönt. Sie können nun Ihre Reaktionszeit auf dem Timer ablesen. 0.15-0.20 Sekunden sind optimal.

Wiederholen Sie dies mehrmals bis Sie auf die gewünschte Zeit kommen. Achten Sie nur auf den Anfang des Startsignals, nicht bis der Ton verklungen ist. So sparen Sie Zeit und erreichen Ziehgeschwindigkeiten um 1 Sekunde im Wettkampf (was völlig ausreicht). Im Wettkampf neigt man natürlich dazu, an den Ablauf des Parcours selbst zu denken („...werde ich auch keine Scheibe vergessen...??“), so daß man den Startton manchmal nicht gleich optimal wahrnimmt und genau auf diesen zu achten. Ich habe gelernt, mir den Parcours einzuprägen, so daß ich, wenn ich an der Startlinie stehe, mich eben ausschließlich auf den Start-„Piep“ konzentriere, der Rest läuft dann ab wie ein Programm. Hier ist natürlich Wettkampf-Erfahrung sehr wichtig.

## 9. Die Matchvorbereitung sowie das Verhalten während eines Matches

Als Vorbereitung: Dinge, die Sie nicht tun sollten vor einem Match:

- Alkohol trinken
- Übermäßig rauchen
- Zu langes Aufbleiben
- Zu schwer essen

Trainieren Sie unmittelbar vor einem Match nicht mehr zu extensiv. Ein paar mal Ziehen sowie ein paar Doubletten reichen aus. Jerry Barnhard hat mal gesagt, er schieße die Woche vor einem großen Wettkampf gar nicht mehr. Machen Sie sich nicht verrückt vor einem Match. Überprüfen Sie noch mal Ihre Waffe und vor allen Dingen Ihre zu verwendende Munition. Beim Wiederladen der Matchmunition ist äußerste Sorgfalt geboten! Schauen Sie noch mal über alle Zündhütchen und überprüfen sie den einwandfreien Sitz. Tragen Sie immer ein Schutzbrille beim Wiederladen!

Wenn Sie die Chance haben, sich die zu schießenden Übungen am vorherigen Tage vor Beginn des Matches anzuschauen, machen Sie dies! Überlegen Sie sich schon mal kurz eine Lösung, wie Sie es schießen würden. Aber laufen Sie nicht wie beim späteren Briefing öfters hindurch. Es ist besser, die Kräfte für das Match selber zu schonen. Machen Sie sich nur einen Überblick und lassen sie ein paar Details vor dem Einschlafen noch mal durch den Kopf gehen.

Am morgen des Wettkampfes ist es am besten, pünktlich auf der Range zu sein, um genug Zeit zu haben sich auf die erste Übung zu begeben. Falls Sie noch Zeit vor dem Briefing haben, machen Sie sich etwas warm, einige Dehnübungen schaden nicht! In der Safety-Zone schnell noch mal einen Blick über die Waffe, ein paar Ziehübungen und zurück geht's auf die Stage zum Briefing.

Beim Briefing ist darauf zu achten, daß man alle Details für den Ablauf vom RO mitbekommt. Hinterher hat man Pech, wenn man etwas nicht gehört hat, einen Fehler macht und ein „Procedural“ bekommt. Bleiben Sie immer am RO dran, wenn

er bei Briefing mit den Schützen durch die Übung geht. Sie haben meist 5-10 Minuten (je nach Wettkampf) Zeit, durch den Parcours zu laufen und sich die Positionen der Scheiben gut einzuprägen. Noch wichtiger ist, sich auch die Positionen der A-Zonen einzuprägen, so daß man schnell und sauber „A-hits“ schießt. Kommt man z.B. in einer Übung um eine Ecke, schießt man nicht, sobald man die Scheibe sieht und glaubt mit der Waffe drauf zu sein, sondern man „führt“ die Waffe in die Scheibe, und aufgrund des vorherigen Einprägens der Position von Scheibe und A-Zone wartet man ein Augenzwinkern bis der Leuchtpunkt bzw. Kimme und Korn auf der A-Zone ist (sind), und schießt die Doublette. Ergebnis sind meist 2 saubere A-Treffer. Wenn auch nicht mit der besten Zeit, aber nur so mit einer gewissen Konsistenz über alle Stages im Match erreicht man ein gutes Resultat in den Top-Rängen. Es nützt gar nichts, „abzuladen“, also sehr geringe Zeiten zu schießen, wenn nachher schlechte Treffer oder sogar „Miss“ oder „No-Shoots“ zu beklagen sind. Spektakulär mag's ja aussehen, aber hinterher ist die Enttäuschung groß.

Schlecht ist es, auf einem Wettkampf hungrig an den Start zu gehen. Verscheuchen Sie den Hunger durch kleine Zwischenmahlzeiten (z.B. Obst). Auf keinen Fall Lebensmittel, welche belasten (also keine Currywurst mit Pommes zwischendurch), diese machen träge. Wichtig ist es, viel zu trinken, besonders an heißen Tagen, Wasser, oder Isotonische Getränke (diese aber nicht ausschließlich, immer mit Wasser, z.B. mit Zitrone, unterbrechen).

Das obligatorische „Red Bull“ am Morgen habe ich mir auch nur allzu gerne angewöhnt, es sollte aber bei einer Dose bleiben, ebenso nicht mehr als zwei Tassen Kaffee am morgen. Ich habe die Erfahrung gemacht, das übermäßiger Koffein- oder auch Taurin-Genuß zu „hibbelig“, also zu aufgewühlt macht. Die Hände werden zittrig, und zusammen mit dem Adrenalinaufbau vor dem unmittelbaren Start geht man zwar ab wie „Schmid's Katze“, aber die Treffer lassen oft genug stark zu wünschen übrig.

Apropos heiße Tage: Denken Sie an ausreichend Sonnenschutz (Sunblocker) wenn Sie draußen schießen, sonst ist bei empfindlicher Haut abends die Überraschung groß, wenn man „leuchtet“ wie eine Erdbeere.

Zur Konzentration ist zu sagen, ohne diese geht's nicht. Erwischt man einen Tag, wo's nicht so klappt mit der Koordination, kann man diese evtl. verbessern, indem man sich – wenn möglich – zwischen den Übungen ein ruhiges Plätzchen sucht, sich hinsetzt und in sich geht. Damit ist gemeint: Man schließt die Augen und versucht sich noch mal die letzte Übung vorzustellen oder man denkt an etwas Schönes, was man vielleicht jetzt oder später gerne machen möchte. Man kann auch in sich gehen und einfach in seinen eigenen Körper „durchfahren“ in Gedanken, z.B. vom Fuß hinauf zum Kopf, es sich quasi vorstellen.

Wichtig dabei ist, vor dem Öffnen der Augen sich bewußt „zurückzunehmen“. Dies nennt man „Autogenes Training“. Mann muß sich aber mit dieser Technik ausgiebig befassen, um später wirklich entspannt und konzentriert aus solch einer „Sitzung“ hervorzugehen.

## 10. Plan für ein effektives Trockentraining

Gehen Sie alle beschriebenen Übungen der Reihe nach durch!

Hände an den Seiten hängend:

- 10 mal Ziehen zum Aufwärmen
- 10 mal Ziehen schnellst möglich/langsam
- 10 mal Ziehen normal
- Surrender Position:
- 10 mal Ziehen zum Aufwärmen
- 10 mal Ziehen schnellst möglich/langsam
- 10 mal Ziehen normal

Verschiedene Übungen:

- 10 mal Ziehen mit gleichzeitigem Hinknien
- 10 mal Ziehen mit gleichzeitigem Hinlegen
- 5 mal Ziehen während Bewegung zu einer Position
- 5 mal Waffe aufnehmen von einem Tisch
- 5 mal mit starker Hand ziehen
- 5 mal mit starker Hand ziehen und Übergabe in die schwache Hand

Magazinwechsel, Waffe in Schießposition auf das Ziel zeigend:

- 10 mal zu Aufwärmen
- 10 mal schnellst möglich/langsam
- 10 mal normal
- 5 mal von stehender zu kniender Position
- 5 mal von kniender zu liegender Position
- 5 mal von stehender zu liegender Position

## 11. Dot Drill (Matt McLearn)

Das Ziel der Übung ist es, daß jeder Schuß in den Kreisen (Dots) sitzt. Die Präzision geht hierbei vor Zeit! Die Übung wird oben begonnen, Entfernung zur Scheibe 5-7m. Diese Übung eignet sich sehr gut als „Aufwärmtraining“.

