

Das Abziehen

Beim **wichtigsten technischen Element** des Schußablaufes geht es um die **Stabilität der Waffe beim Schußabgang**. Das Auslösen des Schußes zum richtigen Zeitpunkt, **ohne dabei auch nur die geringste Bewegung auf die Waffe zu übertragen**, ist sicherlich eine der entscheidendsten Vorgänge im Schußablauf. Darüber hinaus muß der Schütze die Fähigkeit besitzen, seine **Muskelspannung über das Abziehen hinaus konstant zu halten**. Schon die geringste Abweichung von diesem "sauberen" Abziehen führt dazu, daß der Haltepunkt zum Zeitpunkt des Abziehens nichts mehr mit dem Treffpunkt des Schußes zu tun hat. Die geforderten Fähigkeiten verlangen ein hohes Maß an Körperkontrolle auf der einen Seite, lassen sich aber auf der anderen Seite durch Kenntnisse der Mechanik des Abzuges und der richtigen Taktik individuell leichter bewältigen.

1. Der Abzugsvorgang

Während des Abzugsvorganges geht es **gleichzeitig um drei Dinge: ZIELEN, ABZIEHEN und STABILES HALTEN DER WAFFE**. Allerdings ist es dem Menschen nicht möglich, sich gleichzeitig auf mehrere Handlungen zu konzentrieren. Man kann sich ohne weiteres eine Handlung kontrollieren, bei zweien wird es schon schwierig, aber unmöglich wird es, wenn man sich auf drei oder mehr Handlungen gleichzeitig konzentrieren soll. Die Aufmerksamkeitskapazität reicht also für die drei o.g. Handlungen nicht aus. Deshalb wird es in der Praxis zu Defiziten in einer der drei Komponenten kommen. Oftmals geht dies auf Kosten des STABILEN HALTENS DER WAFFE IM SCHUß, was wir dann als „schucken, zucken oder mucken“ bezeichnen. Gerade dieser Fehler hat aber die fatalsten Folgen auf der Scheibe. **Die höchste Priorität hat also das STABILE HALTEN DER WAFFE**. Wenn wir demgegenüber glauben ein wenig neben dem Zentrum stehend gut abgezogen zu haben, sitzt der Schuß überraschend gut. **D.h. das ZIELEN hat die niedrigste Priorität** – der Schütze hat es unter passiver Kontrolle.

Beim Abzugsvorgang muß sich der Schütze in erster Linie auf STABILES HALTEN DER WAFFE und auf das ABZIEHEN konzentrieren.

Wenn wir diese beiden Handlungen unter Kontrolle haben, wird immer ein optimaler Schuß gelingen. Dabei spielt es überhaupt keine Rolle, welche Abzugsart, Abzugsgewicht etc. der Schütze schießt. Wenn diese entscheidende Fähigkeit nicht ausgebildet ist, helfen die besten Hilfs- und „Zauber“-mittel nichts. Selbstverständlich gibt es einige Grundsätze, die die Beherrschung des Abziehens bei gleichzeitiger Waffenstabilität erleichtern.

Bei guter Ausführung kann man den Abzugsvorgang kaum erkennen und trotzdem gibt es individuelle und anschlagespezifische Unterschiede.

Beim unbewußten Abziehen verstärkt der Schütze langsam den Druck auf den Abzug und läßt sich vom Schuß überraschen. Wer bewußt abzieht, wird dies in der Regel vom Druckpunkt aus relativ zügig tun, oder noch einen Teil des Abzugwiderstandes beim Erreichen des Halteraumes wegnehmen, um dann bei passendem Zielbild mehr oder weniger zügig und bewußt abziehen.

Ich glaube, es gibt nicht "die richtige Methode", sondern jeder muß seine eigene wettkampftaugliche Technik des guten Abziehens entwickeln. Diese kann dann auch von Anschlag zu Anschlag variieren. Nur wenige Schützen werden im st-Anschlag vom Schuß überrascht, sondern werden eher zügiger abziehen als im lg-Anschlag, wo ihnen das Haltevermögen mehr Zeit für einen langsameren Abzugsvorgang läßt.

Dabei ist es völlig egal wie man abzieht, Hauptsache die Waffe bleibt im Abziehen stabil.

Wie soll abgezogen werden?

Nimm erst den Druckpunkt auf, wenn Du auf die Scheibe kommst – stelle Dich darauf ein, die erste Ruhephase zum Abziehen zu nutzen – Gehe entschlossen und mutig zu Werke – erhöhe offensiv den Druck am Abzug bis der Schuss bricht.

2. Die Mechanik des Abzuges

Jeder Schütze sollte die Bedeutung der Begriffe **Vorzug**, **Druckpunkt** und **Abzugswiderstand** kennen, und beurteilen können, ob sie für ihn optimal eingestellt sind, bzw. sie anhand der Herstellerbeschreibung korrigieren können..

Achtung: Die Tauglichkeit der eingestellten Werte zeigt sich nur im Wettkampf!!!

a) Druckpunktabzug

Beim Druckpunktabzug hat man einen Vorzugsweg, der nicht zu lang sein sollte, damit sich die Haltung des Fingers auf diesem Weg nicht zu sehr ändert. Der Vorzugswiderstand nimmt ein Teil des Druckpunktwidestandes vorweg, so daß der Schütze am Druckpunkt nur noch die Differenz der beiden Werte überwinden muß, um den Schuß auszulösen. Diese Differenz ist für den Schützen von entscheidender Bedeutung, denn er empfindet sie als Abzugswiderstand.

z.B. Druckpunkt: 100 gr.

Vorzug 40 gr.

=> wenn der Schütze am Druckpunkt ist, muß er noch 60 gr. überwinden. Diese 60 gr. empfindet er als Abzugswiderstand.

Das richtige Verhältnis zwischen Vorzug- und Druckpunktwidestand muß jeder Schütze selbst herausfinden. Dazu muß er die Zusammenhänge kennen, um den Abzug optimal einstellen zu können. Nach dem Erreichen des Druckpunktes darf der Abzugsbügel bis zur Schußauslösung keinerlei Spielraum mehr haben. Das "Schleppen" eines Abzuges rührt von Abnutzung oder falschem Einstellen.

b) Direktabzug

Beim Direktabzug fehlt der Vorzugsweg und damit auch der Vorzugswiderstand. Zur Auslösung des Schußes muß man also den vollen Abzugswiderstand überwinden. Der Vorteil liegt darin, daß der Finger sofort an der eigentlichen Auslösemechanik ist und der Schuß bei der nächsten Bewegung des Abzugsfingers bricht. Sofern die Ursache für Abzugsfehler im Durchreißen bzw. vor Erreichen des Druckpunktes liegt, ist diese Form sicher ein Vorteil. Der Direktabzug sollte nicht zu leicht eingestellt sein, so daß man auch im Wettkampf bei etwas zittrigem Abzugsfinger ohne Angst vor einem ungewollt ausgelösten Schuß an den Abzug gehen kann. Auch hier sollte der Widerstand 60 – 100g betragen. Die Umstellung eines Abzuges von Druckpunkt auf Direkt sollte am besten vom Fachmann übernommen werden.

c) Abzugswiderstand

Der Abzug muß für den Schützen individuell optimal eingestellt werden. Es ist zu beachten, daß er im Wettkampf und nicht nur im Training optimal betätigt werden kann. Ich empfehle einen

Abzugswiderstand von 60g bis 100g.

Oft wird in der Praxis davon ausgegangen, dass mit leichterem Abzugsgewicht besser abgezogen werden kann – dies ist ein Trugschluss und meist nur im Training realisierbar. In harten Wettkampfsituationen wird der Abzug dann meist zu zaghaft angegangen. Zum Ausbilden der Abziehtechnik sollte das Gewicht eher erhöht werden, um die Fehler deutlicher zu erkennen und um spannungsfreies Abziehen zu erlernen. Allgemein gilt, daß der Abzug bei Kälte etwas härter eingestellt werden sollte; die Empfindlichkeit der Fingerkuppen ist entscheidend. Bei festerem Zufassen der Abzugshand wird der Abzug wohl etwas härter eingestellt werden müssen, als bei lockerer Handfassung. Des weiteren spielt das Haltevermögen eine Rolle: man sollte nach dem Anschlag mit dem schlechtesten Haltevermögen gehen und keinesfalls den Abzug von Anschlag zu Anschlag verstellen, da dies eine laufende Umgewöhnung erfordern würde.

d) Klinkenüberschneidung

Der Abzug soll „trocken“ kommen, d.h. der Weg vom Druckpunkt zum Auslösen des Abzuges muß möglichst kurz sein. „Schleppende“ Abzüge haben noch einen kleinen Weg vom Druckpunkt bis zum Auslösen des Schusses. Während dieses kleinen Weges wird der Schuß entscheidend (meist negativ) beeinflusst. Der Schuss kommt meist zu spät. Ursache dafür ist eine zu große Klinkenüberschneidung oder abgenutzte Abzugsklinken. Extreme Temperaturschwankungen können sich genauso negativ auswirken.

3. Voraussetzungen für "gutes" Abziehen

a) Abzugsbügel, Hand- und Fingerhaltung am Pistolengriff

Der Abzugsbügel muß so eingestellt sein, daß der Abzugsfinger in Richtung der Laufachse gerade nach hinten "drücken" kann. Dabei sollte auch das Handgelenk gerade stehen. Jede Schrägstellung des Bügels bzw. des Abzugsfingers kann ebenso wie ein abgeknicktes Handgelenk zu einem Impuls bei der Schußabgabe und damit zum Verreißen des Schußes führen.

Breitere Abzugsbügel bergen die Gefahr, daß die äußere Kante stärker gedrückt wird als die andere und damit die Waffe beim Abziehen seitlich ausbricht. Der Finger muß den Abzugsbügel immer an derselben Höhe, am besten in der Mitte berühren. Da der Bügel als Hebel wirkt, steigert höheres Anlegen des Fingers das Abzugsgewicht, während es durch tieferes Anlegen gesenkt wird. Hier sind Variationen bis zu 1/3 des Abzugsgewichtes möglich. Wer damit Probleme hat, dem ist ein gewölbter Abzugsbügel oder eine Spange auf einem geraden Bügel zu empfehlen. Weiterhin sollte der Abzugsfinger mit der ersten Hälfte des vorderen Fingergliedes angelegt werden.

Wer viele Schüsse beim Abziehen "verreißt", der sollte prüfen, ob er den **Pistolengriff mit den unteren 3 Fingern nicht fester greifen sollte**, um leichter zum Schuß zu kommen, bzw. um einen Handschluß beim Abziehen zu vermeiden. Damit läßt sich die isolierte Bewegung des Abzugsfingers ohne unerwünschte Nebeneffekte leichter realisieren.

Bilder Handgelenk, Abzugsfinger am Griff; Fingerposition am Abzugszügel; Abzugszügel

b) Psychologische Voraussetzungen

Ein gewisses Maß an **Mut** und Risikobereitschaft sehe ich als Voraussetzung für sauberes Abziehen. Wer glaubt durch längeres Halten und Zögern einen besseren Haltepunkt zu erreichen, dessen Abzugsbewegung wird sicherlich eher zur Verkrampfung neigen, als bei dem, der sicher und forsch an den Kernpunkt des Schußablaufes herangeht.

c) Innerer Anschlag

Der Schütze muß den Spannungszustand seiner Muskulatur über den Abzugsvorgang hinaus völlig konstant halten. Beim Abziehen darf es keinerlei Bewegungsübertragung auf die Waffe geben.

4. Ursachen von Abzugsfehlern

- Der Trainer stellt am Laser fest, daß der Schütze den besten Zeitpunkt für den Schuß um 0,2-0,3 Sek. überschreitet. **Vorsicht:** Wenn der eigentliche Fehler „Zucken oder Schucken beim Abziehen“ heißt, bringt der Ratschlag des etwas früheren Abziehens überhaupt nichts. Dann geht es darum, die Stabilität der Waffe im Schuß zu verbessern. Dies ist übrigens in den allermeisten Fällen die Ursache. Das Training besteht dann darin, daß die Waffe während des Abziehens stabil gehalten werden muß.
- Der Schütze erschrickt durch den Knall des Nachbarschützen, weil er keine Ohrenstöpsel trägt; dies passiert nur bei großer Anspannung im Wettkampf und muß auf jeden Fall vermieden werden.
- **Ohrenstöpsel tragen !!**
- Die Ursache für viele Verkrampfungen beim Abziehen liegt in **zu langem Zielen**. Es kommt zu einem Sauerstoffmangel, den man noch gar nicht bemerkt, der aber bereits keine optimal feinkoordinierte Bewegung mehr zuläßt.
- Eine weitere Ursache für Abzugsfehler liegt im Kopf, die **Gedanken** befassen sich mit Schußwerten, Ergebnissen, Plazierungen und deren Auswirkungen. Man will es besonders gut machen, ist aber wie gelähmt, will kein Risiko eingehen, zieht meist zu spät ab und schuckt und muckt beim Abziehen. Dabei hat man vergessen, daß schlechtes Abziehen meist schlimmere Folgen hat als unsauberes Halten.

Nicht zu genau machen, dafür aber sauber abziehen.

Um störenden Gedanken keine Chance zu geben, bzw. um die Wettkampferregung zu überwinden, muß man sich gedanklich mit den entscheidenden Punkten eines technisch guten Schußes befassen und sich selbst technikbezogene stichwortartige Handlungsanweisungen geben.

Eine solche Anweisung zur Vermeidung von Schucken o. Mucken kann z.B. lauten:

Atmung flacher - weiche, exakte Zielaufnahme- kurze Zielphase - bumm - Rückstoß im Körper aufnehmen.

Eine "Radikalkur" gegen ewig langes Zielen könnte lauten:

Exakte Zielannahme - 1,2,3, bumm - Nachzielen.

Solche Selbstanweisungen müssen im Training geübt und in Aufbauwettkämpfen erprobt werden. Sie werden im Wettkampf immer dann zum Einsatz kommen, wenn es nicht "läuft". Wer keine Lösungen für kritische Wettkampfphasen erprobt und "drauf" hat, wird im Wettkampf ziemlich hilflos sein.

5. Abzugstraining

- **Trockenschuß:** Durch das Abziehen darf man keinen Impuls auf die Waffe übertragen. Der Schütze kann dies beim Trockenschuß am besten kontrollieren.
 - **Abzugstraining mit erhöhtem Abzugswiderstand**
 - Schießen auf Kugelfang, weiße oder schwarze Scheibe; Konzentration auf Abzug. Abziehen ohne Impuls auf die Waffe zu übertragen.
 - Schüsse auf nebenliegender Scheibe markieren, bevor sie beobachtet werden; Dazu muß man die Bewegung beim Abziehen genau beobachten und interpretieren können um den Schuß richtig vorherzusagen.
 - **Koordination Halten - Abziehen** auf weiße Scheibe:- Abziehen in der Ruhephase; wie lange ist sie? nach welcher Zielzeit tritt sie ein?
auf schwarze Scheibe: - Abziehen in der Ruhephase.
- Bei diesen Übungen ist unheimliche Konsequenz nötig. Wenn Ruhephase überschritten, dann Absetzen.
- Mentale Wiederholung eines gut abgezogenen Schußes und zwar sofort danach. Nochmals das Gefühl erleben, wie der Körper den Rückstoß aufgenommen hat.
 - Schußbild schwarze Scheibe; darauf konzentrieren, daß der Rückstoß vom Körper sauber aufgenommen wird. Den Schuß auf den Körper wirken lassen und sauber im Körper aufnehmen (**nur KK**)
 - Ablauf durch geeignete Selbstanweisungen unterstützen => beim Schußbildschießen

=> bei kleinen Trainingswettkämpfen
=> bei Leistungskontrolle
=> bei Wettkämpfen

- Videoüberwachung des Abzugsvorganges (Voraussetzungen für sauberes Abziehen überprüfen)

Training am Lasergerät (um Abzugsfehler zu entdecken und beweisen; Korrektur) Vor allem
Trockenschüsse am sichtbaren Laser bringen Abzugsfehler deutlich ans Licht.

hh 5/08