



# Büchenschiesen

Günter Stulz, Mai 2016

## **Anmerkungen zur richtigen Schiesstechnik**

Das richtige Schiessen will gelernt sein!

Dazu gibt es verschiedene Philosophien, die wesentlichen Elemente sind jedoch immer ähnlich. Schiessen ist nicht nur Abdrücken, nein, man muss ja auch noch treffen. Dazu braucht es eine ruhige Hand, einen klaren Kopf und gute koordinative Fähigkeiten, d.h. wenn das Auge das Ziel erfasst hat, muss das Hirn zum richtigen Zeitpunkt dem Zeigefinger den Befehl zum Abziehen geben, sonst geht der Schuss daneben.

## **Die Grundregeln**

Der Anschlag – so straff wie nötig - so locker wie möglich.

Der Schaft muss richtig in die Schulter eingezogen werden.

Der richtige Augenabstand zum Zielfernrohr muss vorhanden sein, abhängig vom ZF, ca. 8-10 cm (= in etwa die eigene Faust), sonst schmerzt nach dem Schuss die Augenpartie oder die Nase (s. Foto Seite 3).

Das Bild im Zielfernrohr muss ein Kreis ohne Schatten sein.

Das Fadenkreuz muss gestochen scharf zu erkennen sein. (Dioptrieneinstellung / Parallaxe)

Der Parallaxenausgleich muss eingestellt werden. Schwerpunkt Bild scharf, Entfernungseinstellung der Parallaxe ist nicht wichtig, sondern nur ein Anhalt.

Die Vergrößerung aus rein schiesstechnischer Sicht ist Geschmackssache.

## **Mit Zielfernrohr**

Manche bevorzugen eine möglichst hohe Vergrößerung, da man dann jede Bewegungsübertragung des Pulses im Ziel sieht. Dies hat den Vorteil, dass der Schütze im Augenblick der Schussabgabe sieht wo das Fadenkreuz steht. Nachteil bei der Jagd: es ist kaum eine Beobachtung des abspringenden Wildes durch die Zieloptik möglich.

Andere bevorzugen eine kleinere Vergrößerung, da sie sich nicht vom pulsierenden Fadenkreuz psychisch beeinflussen lassen wollen.

## **Der Zielvorgang**

Durch das Zielen werden Auge, Visierung und der Halteraum des Zieles auf eine Linie gebracht. Dabei werden folgende Punkte beachtet:

- Die Waffe wird in Richtung Ziel in Anschlag gebracht ⇒ Atmung normal
- Die Höhen / Seitenverstellung (ASV), die Vergrößerung, Parallaxe, Erddorn werden eingestellt ⇒ Atmung normal
- Die Waffe wird in die Schulter eingezogen, entsichert, das Ziel grob aufgefasst, Zeigefinger lang ⇒ Atmung normal
- Das Fadenkreuz wird ins Ziel gebracht, die "Beere" (sensibelste Stelle) des Zeigefingers sucht Kontakt zum Abzug an der „besten Stelle“ (Anatomie des Abzugs) ⇒ Atmung normal

## **Die Koordination (Atmung, Zielen und Schussauslösung)**

Der Atmungsprozess ist für den allgemeinen Körperzustand (Blutkreislauf, Sauerstoffaufnahme, Stoffwechsel) von grosser Bedeutung. Eine falsche Atmung kann die Leistungsfähigkeit beim Schiessen stark reduzieren.

Wenn die Dehnungsrezeptoren in der Brustmuskulatur längere Zeit keinen Reiz erfahren, wenn also über längere Zeit nie tief eingeatmet wird, schlagen sie Alarm und der Körper will einen tiefen Atemzug tun. Unterdrücken wir dies, weil wir z.B. gerade am Zielen sind, führt das zu Unbehagen, ja bis hin zum Gefühl der Atemnot. Da hilft selbst oberflächliches Hecheln nichts.

Beim Einatmen in die Brust dehnt diese sich aus - die Schulterpartie hebt sich, beim Ausatmen fällt die Brust zusammen - die Schulterpartie senkt sich.

Bei der Bauchatmung bleiben Brust und Schulterbereich eher stabil. Position/Lage und der Bauchumfang des Schützen verändern die Auswirkung der Atembewegung je nach dem.

Die Atembewegungen übertragen sich auf die Büchse: beim Einatmen senkt sich der Lauf ein wenig, beim Ausatmen hebt er sich.

Damit die Waffe beim Schiessen stabilisiert ist, muss die Luft ganz ausgelassen sein und der Atem angehalten werden.

Atmen in die Brust regt an, atmen in den Bauch beruhigt. Je tiefer der Atemzug, umso mehr Wirkung.

Wenn der Schütze zu zielen beginnt, so wird die Atmung flacher und nach zwei bis drei Atemzügen ganz angehalten (ca. 3 - 5 Sekunden).

Einatmen (so tief wie möglich aber ohne aus dem Ziel zu kommen), 1/3 wieder ausatmen und dann langsam mit dem Abkrümmen des Schiessfingers beginnen.

Zielendes Auge auf – nicht blinzeln!

Während dieser Phase wird der Schuss ausgelöst und die Atmung setzt wieder normal ein.

Achtung: Der Schuss muss nach max. 5 Sekunden gebrochen sein, sonst verstärkt sich der Puls, die Augenkonzentration /Sehschärfe lässt nach und die Augen beginnen unkontrolliert zu zucken. Der Atem kann maximal 6 Sekunden angehalten werden. Ansonsten Schiessvorgang abbrechen, Zeigefinger lang, wieder normal atmen und den Vorgang nach 20 Sekunden wiederholen.

Beim Schuss durch das Feuer blicken.

Nach dem Schuss im Anschlag bleiben, «dem Schuss nachschauen», Ziel beobachten, nachladen - dann sichern oder weiterschliessen.

Wind bzw. Windböen: Wenn mit Windkorrektur in der Seite geschossen wird, dann aber auch nur bei der Windstärke, die der Berechnung zugrunde lag. Nicht in den stärkeren Böen oder schwächeren Windpausen schiessen.

Alle Angaben erfolgen natürlich ohne Treffergarantie!

## **Schussabgabe**

Die Abzugshand (Schiesshand) umfasst den Pistolengriff mit Kraft.

Der Abzugsfinger (Zeigefinger) wird so an den Abzug geführt, dass dieser in der ersten Gelenkbeuge gedrückt wird.

Die übrigen zwei Gelenkglieder müssen frei sein und dürfen ausser dem Abzug keinen anderen Teil der Waffe berühren.

Der Druck auf den Abzug muss genau in Richtung der Laufachse erfolgen.

Die Schussabgabe ist nichts anderes als der wachsende Druck des Zeigefingers auf den Abzug, bis der Abzugshebel am mechanischen Anschlag ansteht.

Bei einer korrekten Schussauslösung wird der Schütze vom Auslösen des Schusses überrascht.

Die Ziellinie wird dabei nicht verlassen und der Nachhalteprozess ist somit garantiert.

## Die Sache mit dem Abzug

Die Einstellung des Abzugs hat einen nicht unerheblichen Anteil am Treffen oder Fehlen. Genauso unbestritten ist aber, dass der Abzug ein Gefahrenmoment bei der Jagdausübung darstellt.

Beides unter einen Hut zu bringen ist das Bestreben der Techniker. Bei den beiden weitverbreiteten Stecherarten lässt sich der Deutsche Stecher wohl am feinsten einstellen. Über eine Schraube kann von aussen der Widerstand justiert werden. Er hat zwei Zügel, wobei das hintere zum Einstechen dient.

Aber Vorsicht! Drückt man das hintere Abzugszügel nach vorne (Verwechslung mit Rückstecher) dann löst sich der Schuss.

## Hinweise zu den Schiessstellungen

Stellung	Handhabung
ab Hochsitz	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ möglichst Dreipunktauflage</li><li>➤ Unterlage! kein direkter Kontakt zwischen Holz/Metall der Waffe und dem Holm der Brüstung</li></ul>
sitzend angestrichen	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ möglichst Dreipunktauflage = beide Ellbogen auf Oberschenkeln abgestützt und Waffe angestrichen</li><li>➤ kein direkter Kontakt zwischen der Waffe und dem Pfahl/Baum</li></ul>
kniend angestrichen	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Sitzen auf den Fersen</li><li>➤ kein direkter Kontakt zwischen der Waffe und dem Pfahl/Baum</li></ul>
stehend angestrichen	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ breite Fussstellung</li><li>➤ Körpergewicht leicht nach vorne</li><li>➤ Waffe im Bereich des hintersten Viertels des Laufes angestrichen</li><li>➤ kein direkter Kontakt zwischen der Waffe und dem Pfahl/Baum</li></ul>
liegend aufgelegt	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Dreipunktauflage</li><li>➤ kein direkter Kontakt der Waffe mit harter Auflage</li></ul>



Die «drei Eidgenossen»



ZF-Veilchen