

Immer mehr Schützinnen und Schützen im Alter von 51 Jahren und weit darüber entdecken für sich das Auflageschießen mit dem Luftgewehr. Oft werden hier bald nach der Anfangsphase gute Leistungen auf einem hohen Niveau erreicht. Trotzdem stellen sich immer wieder „Ausreißer“ bei einzelnen Schüssen ein. Nach-folgende Ratschläge sollen diesen entgegenwirken und zum Erreichen der maximalen Leistung beitragen.

1. Schießkleidung

Hohe Ergebnisse lassen sich leichter mit kompletter Schießkleidung erzielen. Mit stabilisierender Schießkleidung und Schießschuhen steht man ruhiger im Anschlag und kann das Gewehr bei richtig eingenommenem Anschlag absolut ruhig halten. Bei der Schießkleidung darf deshalb nicht gespart werden. Eine spezielle Auflagen-Schießjacke soll eng am Oberkörper anliegen und lässt für die Arme Bewegungsfreiheit, so dass der Schütze mehr zur Scheibe gewendet stehen kann (siehe 6. Anschlag).

2. Visier/Optik

Weil das Auge der älteren Schützen an Sehschärfe, Anpassungsfähigkeit und Ausdauer verliert, sollten die erlaubten optischen Hilfsmittel ausgeschöpft und eingesetzt werden. Je größer das Ziel gesehen wird, umso leichter ist es auch zu treffen. Das Gewehr sollte deshalb mindestens mit einem 1,5fach (0,5 Dioptrien) vergrößernden Adlerauge ausgerüstet sein.

Empfehlenswert ist für den Korntunnel ein verstellbares Ringkorn, denn die Lichtverhältnisse auf verschiedenen Schießanlagen sind unterschiedlich. Auf hellen Ständen kann/soll das Ringkorn z.B. verengt werden. Auf die richtige Korngröße ist zu achten. Ein zu enger Ring macht den Zielvorgang schwerer und meist länger. Im Wettkampf gegenüber dem Training um 1/10tel aufzudrehen, bringt beispielsweise gleich mehr Ruhe in das Bild. Farbige Kornfilter können den Kontrast verbessern.

Vorteilhaft ist auch eine verstellbare Irisblende am Diopter mit mehreren Farb- und Polarisationsfilterscheiben damit immer ein gutes Zielbild erstellen werden kann.

Beim absolut genauen Auflageschießen ist ein Präzisionsdiopter wichtig.

Obligatorisch sind aber die Erhöhung der Visierlinie und eine Rückverlagerung des Diopters bis kurz (ca. 4 cm) vor dem Auge des Schützen bei aufrechter Kopfhaltung. Der Abstand Auge – Diopter bzw. Irisblende stimmt, wenn der Korntunnel etwa ein Drittel der Öffnung ausfüllt. Wer mit dem Auge von der Irisöffnung zu weit weg ist, strengt sein Auge unnötig an und hat ein dunkleres Zielbildes. In der Regel sollte man dann den Diopter zurücksetzen (max. 20 cm sind erlaubt) und damit das Brillenglas näher zum Auge bringen.

Schützen sollten keinesfalls mit ihrer normalen Sehbrille schießen. Hier bleiben Zielfehler nicht aus, weil beim Zielen nur durch die obere Ecke des Glases gesehen werden kann. Von einem Optiker, der sich mit den Problemen von Sportschützen auskennt, muss dem Schützen ein auf seine Sehkraft abgestimmtes Glas in einer Schießbrille angepasst oder - noch preislich günstiger und besser – ein Brillenglas in einem Vorbau (sogen. Monoframe, der ab dem Schießjahr 2014 erlaubt ist und einer Brille gleichgestellt wurde) am Diopter vor der Iris anbracht wird. Das Glas der Schießbrille steht parallel zur Iris am Diopter. Gut ist es, wenn der Schütze sein Gewehr mit zum Optiker nimmt.

Das nicht zielende Auge wird transparent mit einem schmalen Streifen abgedeckt (nicht „verdunkeln“).

3. Munition

Ein Munitionstest ist für das verwendete Gewehr sehr empfehlenswert. Hierdurch lässt sich eine ungeahnte Präzession erzielen. Für das Luftgewehr ist ein Test mit den 0,53 Gramm schweren Diabolos der beiden führenden deutschen Firmen in den Durchmessern 4,48 bis 4,51 mm vorzunehmen.

4. Auflage

Ein modernes Pressluft-Auflagengewehr bietet bereits alles, was zum erfolgreichen Auflageschießen gehört. Wird kein spezielles Auflagengewehr verwendet, soll bei einem sich nach vorne verjüngendem Schaft ein Auflagekeil verwendet werden (max. 90 mm Laufmitte – Schaftunterkante). Beim aufgelegt Schießen sollte das Gewehr im vordersten noch zulässigen Bereich (max. 55 cm zur Systemeinbettung) des Auflagekeils bzw. des Schaftes auf dem Auflagenstativ aufgelegt werden. Durch den hierdurch gewonnenen großen Abstand zwischen Auflage und Schulter übertragen sich Körperspannungen nicht so stark auf die Laufmündung. Der Hebelarm wird günstiger, je weiter sich die Gewehrauflage vom evtl. schwankenden Körper des Schützen weg ist. Die absolut ruhige Lage des Kornes ist von größter Wichtigkeit und durch das Auflegen im vordersten Schaftbereich leichter zu erreichen. Das Hauptgewicht des Gewehres liegt dabei im Schaftkappen- bzw. im Schulterbereich, was aber zu keinen Schwierigkeiten führt. Zusatzgewichte sollten nicht im hinteren Schaftbereich angebracht werden. Beim Luftgewehr kann das vordere Laufgewicht gleichzeitig mit einer Verlängerung und Erhöhung der Visierlinie im Kornbereich kombiniert werden. Weitere Gewichte bis zur Ausnutzung des zulässigen Höchstgewichtes von 5500 Gramm sind im Auflagebereich, also im „Drehpunkt“ des Gewehres anzubringen. Hier, direkt über der Gewehrauflage, tragen hohe Gewichte durch Druck auf den Drehpunkt mit dazu bei, Bewegungen des Gewehres mit dem erhöhten Reibungsdruck mit der Auflage zu entschärfen.

5. Startvorbereitung

Bei jedem Wettkampf sollte der Schütze frühzeitig, wenn möglich ca. 10 Minuten vor Startbeginn, seinen Stand einnehmen. Diese Zeit ist zu nutzen zur Kontrolle des Gewehres und des übrigen Materials, zur Anschlagsausrichtung und zur Einstellung eines guten Zielbildes, ggf. mit Hilfe der Irisblende am Diopter und des verstellbaren Ringkorns.

6. Anschlag

Die wichtigste Vorbereitung beim Auflageschießen ist die korrekte Anschlagsausrichtung. Freie Auflagenstative, die auf dem Boden und nicht auf dem Schießtisch aufgestellt werden, übertragen evtl. Erschütterungen des Tisches nicht und sind folglich die bessere Lösung. Die Munition wird beim Rechtsschützen in Reichweite der linken Hand bereit gelegt. Es ist darauf zu achten, dass sich die Auflage des Stativs direkt über der Scheibenbahn befindet. Die Höhenausrichtung wird nur mit dem in der Höhe verstellbaren Auflagenständer vorgenommen. Nach normaler Anschlagseinnahme ist die Auflagenhöhe so oft zu verstellen, bis das Korn genau die Höhe des Spiegels erreicht hat. Dafür soll man sich ruhig einige Minuten Zeit nehmen. Es ist darauf zu achten, dass das Gewehr stets auf die exakt gleiche Stelle der Auflage aufgelegt wird. Auf keinen Fall darf das Korn durch das Anheben der Schulter, Spreizung der Standbeine oder „sich klein machen“ auf den Spiegel gebracht werden. Das hätte Ausreißer zur Folge. Die seitliche Ausrichtung erfolgt nur durch das Versetzen der Füße.

Der Schütze stellt sich aufrecht, gerade und bequem hin mit korrektem Schulterkontakt zum Gewehr. Die Füße werden etwa schulterbreit, leicht geöffnet und in einem Winkel von ca. 45 Grad gestellt. Der rechte Fuß wird hinter dem Lauf, senkrecht unter der Schaftkappe etwa 45 Grad zur Schussrichtung aufgesetzt. Der linke Fuß steht im Fersenabstand von etwa einer Schulterbreite (ca. 50-60 cm) etwa um eine halbe Fußlänge nach vorne versetzt gerade in Scheibenrichtung vor der Grundlinie. Das sollte die grobe Ausgangsstellung sein. Grobausrichtung geschieht dann durch das leichte Versetzen der Füße. Die Feinausrichtung erfolgt durch anschließendes leichtes Drehen der Fersen. Das Korn darf nicht durch seitliche Bewegung des Körpers auf den Spiegel „gezogen“ werden. Seitliche Schwankungen kommen dann mit der korrekten Fußstellung nicht mehr vor. Der Anschlag ist ruhiger und zahlt sich durch beständigere Ergebnisse aus. Man kann zunächst die Fußstellung entweder auf dem Boden mit Kreide einzeichnen oder sich eine Schablone anfertigen bis man sie für sich „automatisiert“ hat.

Höhe und Seite der Backe werden so abgestimmt, bis der Blick exakt in die Visierlinie fällt. Die Kinnbacke ist immer an die gleiche Stelle des Schaftes anzulegen und die Abzugshand und den Finger immer in der gleichen Position zu halten. Beim Zielen selbst ist auf sauberen Blick durch die Mitte des Glases, des Diopters bzw. der Irisblende zu achten.

Auch auf immer gleichmäßiges Einsetzen im Schulterbereich muss geachtet werden. Zunächst wird das Gewehr aufgelegt. Mit den Fingern der linken Hand (beim Rechtsschützen) wird die

Schaftkappe an stets derselben Stelle im Schulterbereich eingesetzt. Mit den Augen ist das Einsetzen zu kontrollieren. Die abziehende Hand umfasst den Pistolengriff voll und fest. Die Abzugsfingerkuppe bewegt sich parallel zum Lauf. Die Fingerkuppe drückt gerade nach hinten ab. Eine gerade Abzugszunge mit Markierungen erleichtert die Kontaktaufnahme und eine saubere Übermittlung des Impulses beim Auslösen des Schusses. Der Druckpunkt sollte fühlbar und nicht zu leicht eingestellt sein, damit man in der Aufregung beim Wettkampf sich noch hinlangen traut. Der rechte Ellenbogen hängt ganz entspannt nach unten, ein leichter Kontakt des Oberarmes zur Schießjacke verfestigt den Oberkörper. Die Schulter ist gesenkt. Der Kopf wird soweit als nötig zur Schaftbacke geneigt. Die erhöhte Visierlinie (max. 60 mm Kornmitte-Laufachse) ermöglicht eine bequeme, gering geneigte Kopfhaltung. Der Kopf wird ohne Druck mit entspanntem Nacken auf der Schaftbacke aufgelegt.

Laden und evtl. Diopterkorrekturen werden mit der linken Hand erledigt. Vorschriftsgemäß muss die nicht abziehende Hand das Gewehr von oben auf dem Lauf, von unten oder seitlich vor der Abzugseinrichtung in Richtung Laufmündung halten. Am besten wird sie auf dem Lauf aufgelegt, was mit einer Visierlinienerhöhung nicht störend ist. Durch den etwas nach vorne gestreckten Arm darf man aber nicht Oberkörper und Hüfte verdrehen. Dadurch können sich seitliche Körper- und damit Gewehrschwankungen ergeben, über die viele Auflageschützen klagen. Das ist oft der Grund für die „seitlichen Neuner“. Es sei hier darauf hingewiesen, dass (beim Rechtsschützen) die linke Hand beim Zielvorgang das Auflagenstativ selbstverständlich nicht berühren darf, noch darf sie an der rechten Hand anliegen oder dahinter sein. Eine gewissenhafte Anschlagsausrichtung hilft dem Schützen zur Ruhe zu kommen.

7. Probeschießen

Mit dem Probeschießen darf erst begonnen werden, wenn der Anschlag stimmt. Eine ganze Serie von Probeschüssen ist abzugeben, weil sich unsere Muskeln, Sehnen und Bänder an das ruhige Stehen gewöhnen müssen und dadurch noch Veränderungen unterworfen sind. Schussbildveränderungen während des Probeschießens sind deshalb normal. Es soll nicht schon nach drei oder vier gut liegenden Probeschüssen mit dem Wertungsschießen begonnen werden. Erst nach etwa zehn Probeschüssen, mit denen man sich Zeit nehmen soll, kann - wenn die Trefferlage der letzten Schüsse mittig liegt - mit dem Wertungsschießen begonnen werden.

8. Konzentration bei jedem Schuss

Der Schütze muss sich in unverkrampfter Körperhaltung auf absolut ruhiges Halten, sauberes Zielen (exakte gleich-mäßige Lichtspalte) und ruhiges Auslösen des Schusses konzentrieren. Wenn man beim Zielvorgang nicht zur Ruhe kommt, ist auch Mut zum Absetzen (Zielvorgang abbrechen) aufzubringen um den Zielvorgang neu zu starten. Zum Start des Zielvorganges ist über Diopter und Korntunnel das Ziel genau anzuvisieren. Nach dem letzten flachen Ausatmen den Kopf mit einer gefühlvollen Bewegung in die Visierlinie senken. Der Kopf ruht mit seinem Eigengewicht auf der Schaftbacke. Mit Zielbeginn beginnt die Ermüdung der Augen und ihrer Muskulatur. Die meisten Schützen fahren gut, wenn sie nach 3 bis 6 Sekunden auslösen. Abziehen sollte man bei ruhig liegendem Gewehr unbewusst, das heißt, man verstärkt bei gutem Zielbild den Druck auf den Abzug, bis der Schuss ausgelöst ist. Mit der Schussauslösung sind das Nachhalten (mindestens 1 Sek.) wichtig und eine evtl. Kornbewegung zu beobachten. Seitliches Abgleiten deutet auf eine ungenaue Anschlagsausrichtung hin.

Kämpfen um jeden Schuss – jeder einzelne Schuss ist ein Wettkampf für sich alleine.

Gut Schuss, viele Innenezehner (ab 10,2) und vor allem Spaß und Freude am Auflageschießen!

Günter Friedl
Referent Auflage Sportschützengau Friedberg

Mai 2018

Quellen: Eigene Erfahrungen, Erfahrungen von Schützenkameraden, Fa. Walther Sportwaffen und ergänzende Internet-Recherchen.