

Pistolero

Einsteiger-Leitfaden für
Schusswaffen Anwendung

Mögen alle Menschen in Freiheit leben

„Die ihre Schwerter zu Pflugscharen schmiedeten, pflügen heute die Felder derer, die die Schwerter behielten“ Quelle unbekannt

„It never troubles the wolf how many the sheep may be.“ Sir Francis Bacon

A student said to his master: „You teach me fighting, but you talk about peace. How do you reconcile the two?“ The master replied: „It is better to be a warrior in a garden than to be a gardener in a war.“

Februar 2016

Einleitung	3
Quellen	4
Waffen-Grundlagen	5
Sicherheit im Umgang mit Schusswaffen.....	5
4 Sicherheitsregeln nach Jeff Coopers.....	5
Persönlicher Sicherheitscheck / Waffen-(Chamber)Check.....	5
Aufbewahrung zu hause	6
Waffentraining-Grundlagen	6
Was ist sauberes Training?.....	6
Schiessausbildungskonzept.....	7
Manipulationen an der Waffe	7
Grundfertigkeit des Schützen	8
What should a rifleman know?	8
Positionen	9
Bereitschaftspositionen	9
Schiesspositionen	10
Bewegung mit der Waffe.....	12
Waffengriff	13
Abzugkontrolle	13
Natürlicher Zielpunkt / „Natural point of aim NPoA“	14
Fokus aufs Korn	14
„Aim small miss small“	15
Präzise Schussabgabe.....	15
Eigenpräzision des Schützen bei Kurzwaffen.....	15
Eigenpräzision des Schützen bei Langwaffen.....	16
Schiessrhythmus.....	16
Speed is fine ... Accuracy is final!.....	17
Ziehvorgang bei Kurzwaffen	18
Deutschiessen/Pointshooting.....	19
Erfolgreiches Treffen	20
Thema Reload.....	20
Transition.....	22
Störungsbehebung	23
Schiessen bei eingeschränkter Sicht bzw Dunkelheit.....	24
Taschenlampen Anwendung mit Pistole.....	24
Trainingsgrundlagen	26
Allgemeine Trockenübungen.....	29
Langwaffen trocken	33
Kurzwaffen trocken.....	35
Scharf Schiessen allgemein.....	38
Langwaffen Schiess-Stand.....	40
Kurzwaffen Schiess-Stand	42

Einleitung

Als ich mich vor ein paar Jahren mit dem Bereich „Schusswaffen“ zu interessieren begonnen habe, hätte ich mir einen einfachen elementaren Ratgeber gewünscht. Doch den habe ich nicht gefunden und Informationen seitens der Büchsenmacher wie auch der Schützen in den Vereinen (in der Schweiz) waren spärlich zu erhalten. Irgendwie besteht in der Schweiz eine Selbstverständlichkeit, dass alle Männer sich mit Kurz- wie Langwaffen auskennen.

Meine Motivation diesen Ratgeber zu erstellen war, den Einstieg für Anfänger zu erleichtern und vor allem die Augen für das Trockentraining zu öffnen. Dieser Leitfaden habe ich aus benannten Quellen wie aus eigenen Erfahrungen zusammen getragen. Vielleicht gibt es auch für fortgeschrittene Schützen noch den einen oder anderen Tipp.

Im Anschluss an die Theorie habe ich Übungen aufgelistet, die ich von vielen Seiten her gesammelt habe; wobei dem Trockentraining der grosse Anteil gewidmet ist. Beim Scharfschiessen sind die Trainingsmöglichkeiten in der Schweiz für die Allgemeinheit eher reduziert, ausser man arbeitet bei den Behörden oder hat sonst gute Kontakte.

Im Umgang mit den Schiesswaffen steht über allem die eigene wie die Sicherheit vom betreffenden Umfeld. Dies kann nicht zu hoch gesehen werden! Bitte unbedingt sich immer dem Zustand der Waffe bewusst sein und die Sicherheitsregeln einhalten!

Es gehört zum Selbstverständnis, dass ein Schütze das Waffengesetz des Heimatlandes kennt oder sich dessen in den wichtigsten Punkten bewusst ist. In der Schweiz ist das Waffengesetz im Netz bestellbar oder es liegt in jedem Waffengeschäft auf.

Möge alle Wesen in Freiheit leben und ihre innewohnenden Qualitäten zum Besten Aller entfalten.

Quellen

Folgende Quellen dienten mir zum Erstellen dieses Leitfadens und ich empfehle jedem, sich das eine oder andere Buch genauer anzuschauen:

Henning Hoffmann „Feuerkampf und Technik“ – Ein sehr inspirierendes Buch und es zeigt inhaltlich auch viel Tiefe, was mit dem Titel nicht angesprochen wird.

Henning Hoffmann „Waffenkultur.com“ – Henning Hoffmann bietet unendliche Informationen zum Thema Waffen, Waffenanwendung, Tests, Tips und Tricks und vieles mehr an.

Andrea Micheli „Home Defense“ – Nach diesem Buch weiss man, auf was es beim Selbstschutz zuhause darauf ankommt und Andrea Micheli zeigt in einer einfachen Sprache viele Waffenanwendungen.

Patrick McNamara „T.A.P.S. Tactical application of practical shooting“ – Der Autor ist ein Mann weniger Worte, die aber „treffen“. Er bricht viele Konzepte von schöngestigen Kursanbietern in der Waffenlandschaft.

Textauszüge „Tacital Dynamics“ Andy Stanford – Das Buch ist noch nicht erschienen, doch die Auszüge sind bei Henning Hoffmann „Waffenkultur.com“ Ausgabe 29 zu lesen – Andy Stanford zeigt wichtige praktische Hinweise und taktische Anwendungen auf.

Youtube – Ein Schatz an unendlichen Videos über Taktik. Folgende Kanäle habe ich angeschaut: Reid Henrichs, Chris Sajnog, Sig Sauer Academy, Ruger Tactical Tips, USCCA, Viking Tactics tactical tips, Tac-TV Larry Vickers, James Yeager, Rob Leatham, Shannon Smith und Opsgear tactical tips

www.personaldefensenetwork.com – Eine Website, welche mich angesprochen hat und die sehr viel Informationen mit Texten wie Videos zum Thema „personal defense“ aufzeigt.

www.usconcealedcarry.com - Eine sehr gute Website, die viele Informationen und auch Videos zum Thema Schusswaffen im Alltag aufzeigt. Das versteckte Tragen wird hier gezeigt.

www.defensiv.ch - Kursinstitut für Krav Maga und Israeli Combat Point Shooting in Basel.

Waffen-Grundlagen

Sicherheit im Umgang mit Schusswaffen

4 Sicherheitsregeln nach Jeff Coopers

Diese Regeln wurden vor Jahrzehnten von Jeff Coopers erstellt und sind seither der Standard, welcher die Sicherheit im Umgang mit den Schusswaffen gestaltet. Es macht sehr Sinn, sich diese Regeln einzuverleiben und sie immer anzuwenden, egal ob im Trockentraining oder mit scharfem Schuss:

1. Alle Waffen sind als geladen zu betrachten, dh ein Sicherheitscheck sollte immer durchgeführt werden, wenn man eine Waffe aufnimmt! Sich jederzeit bewusst sein, was der Status der Waffe ist. Siehe Punkt Sicherheitscheck.
2. Nie mit den Lauf absichtlich auf etwas zeigen, dass man nicht beschiessen will und nicht treffen will -> In sichere Richtung zeigen. Da man davon ausgeht, dass eine Waffe immer geladen ist, gilt es, die Laufrichtung bewusst zu wählen!
3. Der Zeigefinger ist erst am Abzug, wenn das Korn auf dem Ziel ist, das heisst, wenn man sich aktiv entschlossen hat, zu schiessen! Ansonsten ist der Zeigefinger ausgestreckt entlang des Schlittens oder Verschlussgehäuses! Dies ist eine der wichtigsten Sicherheitsmassnahmen und wird sehr schnell vergessen! Vorallem im Trockentraining üben üben üben
4. Sich immer dem Ziel bewusst sein! Auch was hinter und neben dem Ziel ist! Sei dir der Konsequenzen von Fehlschüssen, Abprallern, Querschlägern oder auch bei einem Durchschlag bewusst, was hinter dem Ziel ist.

Persönlicher Sicherheitscheck / Waffen-(Chamber)Check

Sobald eine Waffe in die Hand genommen wird, soll mittels Sicherheitscheck der IST-Zustand der Waffe überprüft werden: Ist zum Beispiel eine Patrone im Patronenlager? Oder wieviele Patronen sind im Magazin? etc.

Selbstladepistole

Waffe in beide Hände nehmen, die Schiesshand am Griff und Zeigefinger am Schlitten. Die Supporhand umfasst mit der Handfläche den Lauf mit Daumen zum Griff. Verschluss soweit öffnen, dass man das Patronenlager sieht. Verschluss kräftig schliessen. Magazin herausnehmen und checken wieviele Patronen sich darin befinden.

Flinte

Waffe mit der Schiesshand am Kolben oder Pistolengriff mit Zeigefinger entlang am Verschlussgehäuse. Sicherstellen, dass die Waffe gesichert ist. Mit der Supporhand die Waffe mit dem Verschluss nach oben leicht abdrehen. Verschluss mit Ladegriff soweit öffnen, dass die Patrone im Patronenlager sichtbar wird. Verschluss kräftig schliessen. Mit dem Daumen der Supporhand den Löffel im Röhrenmagazin hochdrücken, um zu sehen, ob sich weitere Munition in der Waffe befindet.

Selbstladeflinte/Gewehr

Waffe unter dem Arm fixieren und mit Schuss hand am Kolben oder Griff halten. Zeigefinger entlang des Verschlussgehäuses legen. Sicherstellen, dass die Waffe gesichert ist. Die Waffe leicht abdrehen und mit dem Zeigefinger oder Daumen der Support hand den Verschluss mittels Ladehebel soweit öffnen, dass die Patrone sichtbar wird (SIG 550 oder ähnliche Systeme). Bei Dunkelheit kann die Patrone auch mit dem Finger gefühlt werden. Bei AR-15 Systemen den Verschlussgriff mit Zeige- und Mittelfinger der Support hand ergreifen und soweit öffnen, dass man die Patrone sieht. Ladehebel loslassen und sich vergewissern, dass der Verschluss voll eingerastet ist. Magazin entnehmen und schauen, wieviele Patronen noch im Magazin sind.

Aufbewahrung zu hause

Als Aufbewahrung zu hause dienen verschliessbare Tresor-Waffenschränke, welche auch gebraucht gekauft werden können. Die Munition soll von den Waffen getrennt aufbewahrt werden. Es gibt hier auch abschliessbare Munitionsschränke, welche auch gegen Feuer einen gewissen Schutz bieten; wobei viele Tests beweisen, dass wenn Munition zu brennen beginnt, sie sich nicht wie in unserer Vorstellung verhält sondern weit weniger gefährlich als angenommen ist. Bitte checke dies in Youtube: „burning ammo“. Je nach Wohnland gelten verschiedene Gesetze. Die Magazine sind auch von den Waffen getrennt zu halten. In der Schweiz gilt z.B. bei automatischen Feuerwaffen die zwingende Trennung von Verschluss und Waffe. Ansich reicht es, den gesunden Menschenverstand einzuschalten.

Sicherheit im Umgang mit Feuerwaffen fängt nicht in den Händen sondern zwischen den Ohren an.

Waffentraining-Grundlagen

Was ist sauberes Training?

Die einzelnen Abläufe, z.B. Ziehvorgang einer Pistole aus dem Holster, langsam und Stück für Stück üben. Anfänglich kann es sinnvoll sein, einzelne Teilelemente eines Ablaufs zu trainieren. Doch das Ziel ist, einen ganzen Prozess am Stück so zu trainieren, dass er in Fleisch und Knochen übergeht. Vorallem dient dazu das Trockentraining, welches ca. 80% des Trainierens ausmachen soll. Es ist wichtig, sehr bewusst und wachsam ein Training auszuführen, denn im Ernstfall geht es um Leben oder Tod. Mit der Zeit wird der Speed von selber entstehen.

Ein anderer wichtiger Punkt ist es, im Training mittels der inneren Haltung zu üben. Das heisst, wir versuchen im Training im „combat mindset“ zu sein -> so trainieren, wie wenn es ein Ernstfall wäre; das Training also so real wie möglich ausüben.

Ebenso elementar ist es, die starke wie schwache Seite zu trainieren, ob es nun einhändig oder mit beiden Händen ist oder ob es sich um Kurzwaffen oder Langwaffen handelt.

Verfügen wir über eine Ausrüstung wie z.B. ein Einsatzgurt mit Holster, Magazinhalter, Taschen für Taschenlampe, Dump pouch u.s.w. oder über einen Thigh rig, dann diese Ausrüstung zum Training tragen.

Es ist natürlich die Frage der eigenen Motivation und des eigenen Wunsches, was man mit dem Waffentraining erreichen will. Ein Sportschütze wird ein anderes Training als ein Jäger absolvieren oder als jemand, der an taktischen Kursen teilnimmt.

Schiessausbildungskonzept

Das Triangelkonzept der Schiessausbildung, wie sie in der Schweiz entwickelt wurde, ist eine Möglichkeit, ein vollständiges Training abzubilden (www.waffenkultur.com Heft 12). In der Mitte des gleichschenkligen Dreiecks steht der Einzelschütze (Spalte Links). Die einzelnen Schenkel (Spalte Mitte) zeigen Basis, Aufbau und fortgeschrittene Ausbildung mit jeweils weiteren Unterteilungen (Spalte rechts). Es gibt auch weitere Gruppen, z.B. 2-Mann-Trupp und 4-Mann/8-Mann Trupp. Ich nenne hier nur Einzelschützen (In der Darstellung verwende ich die Tabelle):

Einzelschütze	Basis	Sicherheit
		Manipulationen
		Treffen
	Aufbau	Positionen
		Deckung
		Bewegung
	Fortgeschrittene	Zeitdruck
		Nahbereich
		Low Light

Beherrscht man die einzelnen Punkte der Ausbildung eines Einzelschützen, dann ist der Weg offen, weitere Elemente anzugehen, z.B. 2-Mann-Trupp u.s.w.. Dieses Training bezieht sich auf Kurz- wie Langwaffen.

In den einzelnen Schiess-Ausbildungskonzepten von z.B. Schweiz oder Deutschland hat ein Umdenken vom klassischen Schiessbahn-Schiessen zu mehr Praxis orientiertem Schiessen und Gefecht stattgefunden -> diese Aenderung unterstützt den Gedanken von Trockentraining!

Das Ziel vom Schusswaffeneinsatz im Krisen- oder Notfall ist, einen wirkungsvollen Erstschusstreffer unter allen Bedingungen anbringen zu können! Als Kampffentfernung dienen bei Gewehren bis 500 Meter und für Pistolen bis 50 Meter (siehe Infanteristen-Halbkilometer 0/500).

Manipulationen an der Waffe

Dies ist ein Auszug vom Buch Patrick McNamara „T.A.P.S. Tactical application of practical shooting“ Kapitel „Basic rifle markmanship“. Es umschreibt die Fertigkeiten, die ein Schütze über seine Waffe haben sollte.

“These fundamentals should be engraved into our hard drives and we must be able to perform certain skills intuitively. There are facets that must be felt and performed at a subconscious level:

Loading, pre-combat check, safety manipulation, building a position, achieving a natural point of aim, sight alignment, trigger control, feeling the metal on metal imperfections in the trigger group, calling your shot, seeing how far the sight rises, seeing where the sight settles, following through, realigning the sights and resetting the trigger -> these must be practiced in near slow motion! “

Vergleichen wir diese Aufzählung von NcNamara mit dem Ausbildungskonzept des Triangel, ist hier kein Unterschied festzustellen. Wir finden in beiden die gleichen fundamentalen Fähigkeiten abgebildet.

Es geht also darum, dass sich jeder mit seiner Schusswaffe in den Grundfunktionen auskennt. Dabei ist das effektiv scharfe Schiessen der kleine Teil. Man soll sein Waffensystem kennen und auch wissen, für was die Waffe geeignet ist. Der ganze Unterhalt von Auseinandernehmen, Zusammenbauen und Putzen macht die Waffe sehr vertraut. Wer über eine Langwaffe mit Optik verfügt, soll sich hier mit Zielerfassung und den verschiedenen Einschliessmethoden auskennen, aber auch fähig sein, ohne Optik mit Hilfe von Kimme und Korn zielsicher zu treffen.

Damit eine Waffe im Ernstfall effektiv eingesetzt werden kann, bedingt es, alle diese Manipulationen soweit zu trainieren, bis sie in einer Stress-Situation automatisch umgesetzt werden können; ansonst dient eine Waffe eher als Schlag- oder Sammlerobjekt.

Grundfertigkeit des Schützen

Hier eine weitere Aufzählung seitens NcNamara:

What should a rifleman know?

1. Weapons Handling – Status check, muzzle awareness, finger off the trigger, wapon on safe
2. Outfitting – Less is more! Installation and understanding of optics and slings!
3. Loading and unloading – Status check andd correct sequence
4. Performance awareness – Ballistics, range
5. Maintenance – Proper breakdown und care
6. Fundamentals – Include building a position and natural point of aim and alternate firing positions
7. How to Zero – Zero to distance relevant to combat application
8. Clearing a Malfunction – In the sequence of weapon's system of operation
9. Reloading – When you want to and when you have to!
10. Application of the fundamentals – Supported and unsopported positions, single and multiple target engagements, shooting on the move, effective employment of barricads!

Positionen

Gemäss vielen Experten ist die Schiess-Position (gleichschenklige Position) mit Front zum Ziel die Einfachste, Natürlichste und Beste: Locker stehen, Oberkörper leicht nach vorne gebeugt (into the gun) und leicht in die Knie gehen. Henning Hofmann umschreibt dabei, dass der schwache Fuss hier etwas zurückgesetzt wird.

Bei unerwarteten Situationen stehen 95% der Test-Teilnehmenden spontan in die Isosceles Körperhaltung (gleichschenklige); dies sogar durch Teilnehmende, die überwiegend mit dem Weaver Stance trainiert haben!

Es ist zwar nützlich, die Waffe in verschiedenen Positionen anwenden zu können, doch im Ernstfall wird man so stehen, wie man gerade steht oder so sitzen, wie man gerade sitzt und das kann man auch mit dem besten Training nicht wirklich abdecken.

Bereitschaftspositionen

Es gibt viele diverse Schulen, die verschiedene Ready positions empfehlen. Im Buch Feuerkampf und Taktik (Henning Hofmann) und Home Defense (Andrea Micheli) sind die Positionen genau dargestellt; ich habe sie lediglich zusammengefasst und kurz skizziert:

Kurzwaffe:

SUL Ready (SUL bedeutet Süden in portugiesischer Sprache)

Eine multifunktionelle Position um „Lage zu checken“ und sich überall hin bewegen zu können ohne jemand anderes zu gefährden.

Covert SUL

gleiche Funktion wie SUL Ready aber die Supporhand deckt die Waffe ab.

Covert Ready

Schussarm gestreckt am Körper und Waffe zeigt auf Boden; dabei ist die Waffe leicht hinter dem Körper verdeckt gehalten.

Contact Ready

Ein Ziel ist erkannt worden - Waffe wird in Richtung Gegner gebracht - Arme sind fast gestreckt – Position nur möglich, wenn genügend Platz vorhanden ist. Abweichungen der Contact Ready sind -> Compressed-Contact-Ready-Position, Center-Axis-Relock, High-Center-Axis-Relock, Close-Contact-Ready (Bitte in den Büchern genauer checken)

Position „Norte“/High Ready

Die Mündung der Pistole ist in Höhe des Kopfes nach oben gerichtet. Die Waffe wird beidhändig gegriffen, der Abzugsfinger ist am Schlitten. Die Waffe ist links oder rechts am Kopf gehalten oder auch vorne, wichtig ist, dass das Blickfeld nicht eingeschränkt wird. Diese Haltung hat den Vorteil, dass niemand im Umfeld gefährdet wird. Auch kann man sich damit gut bewegen. Norte dient als Bereitschaftsposition und eignet sich auch sehr für Manipulationen wie Laden, Nachladen etc! So hat man nur „eine“ Position für viele Anwendungen!

Langwaffe:

Low-Ready

Bereitschaftshaltung, Waffe vor Körper, Kolben in der Schulter, Lauf wird abgesenkt. Der Grad des Absenkens richtet sich nach Entfernung der Bedrohung. Im taktischen Bereich fand eine Umformulierung von Low-Ready zu Contact-Ready statt. Beide Begriffe bezeichnen aber die gleiche Bereitschaftshaltung.

Sul

Die Mündung zeigt sehr nach „Süden“ und die Haltung sollte nicht mit Low-Ready verwechselt werden, da hier der Kolben an der Schulter bleibt und lediglich die Mündung gesenkt wird. Das Gewehr liegt bei Sul auf der Körpermitte. Sie dient vor allem beim Vorwärtsgehen in Gebäuden und engen Räumen.

Covert Ready

Langwaffe ist verdeckt gehalten und zwar am Körper auf der Schuss-Seite hinten entlang des Beines und die Mündung zeigt nach unten. So wird die Waffe etwas verdeckt getragen, kann aber schnell in den Anschlag gebracht werden.

High Ready / Norte

Hochanschlag der Waffe. Ist das Äquivalent zur Kurzwaffen-Norte-Haltung. Die Mündung befindet sich in etwa der Augenhöhe und der Kolben unterhalb der Schulter am Oberkörper. Diese Haltung dient bei Langwaffen oft auch bei Ladetätigkeiten. Es existiert eine 360 Grad Sicht ohne nennenswerte Einschränkungen. Auch verfügt der Schütze über Bewegungsfreiheit.

Contact Ready, Underarm Assault, High Tuck und Overshoulder

Diese sind die besten Lösungen für Contact Positionen (Home Defense S. 80ff)

Schiesspositionen

In einem beengten Umfeld sind die klassischen Schiesspositionen, wie man sie vom Schiessstand her kennt, oft nicht möglich. Die Schiess-Position wird bestimmt von der eigenen aktuellen Position, der Distanz zum Gegner und der Dringlichkeit der Schussabgabe! Die unkonventionellen Schiess-Positionen unbedingt ins Training einfließen lassen! Je nach Möglichkeiten ist dies nur im Trockentraining möglich.

Stehendanschlag

Ist am schnellsten einzunehmen und garantiert ein hohes Mass an Mobilität. Der Oberkörper ist dem Ziel zugewandt und leicht nach vorne gebeugt. Die Füße stehen etwa Schulterbreit, der rechte Fuss kann etwas zurückgesetzt werden und die Knie sind leicht gebeugt, um ein Höchstmass an Beweglichkeit zu gewährleisten.

Kniend

Dies ist z.B. sinnvoll bei einer niedrigen Deckung. Aus der Stehendposition den linken Fuss nach vorne setzen, Oberkörper senken, der rechte Fuss wird zurückgesetzt, das rechte Knie berührt den Boden und zeigt nach rechts versetzt. Es gibt drei Kontaktpunkte: Die ganze Sohle des linken Fusses, des rechte Knie und der rechte Zehenballen.

Bei der Langwaffe kann der Supportarm auf dem linken Knie ruhen - Aufstützpunkt ist der Ansatz des Trizeps und nicht die Ellenbogenspitze. Die Referenzpunkte zwischen Waffe und Körper haben sich während der Bewegung auf die Knie nicht verschoben, dh die Waffe ist auch bei der Positionsveränderung aufs Ziel gerichtet! Das gleiche gilt bei der Kurzwaffe.

Andrea Micheli zeigt eine Knie-Haltung, bei der man einfach das schwache oder starke Bein auf das Knie bewegt und so schnell von der Zielachse abtauchen kann. Damit die Knie nicht zu schaden kommen, ist im taktischen Einsatz ein Knieschoner sinnvoll.

Kniend auf beiden Knien

Erleichtert das Schiessen um eine Deckung herum. Der Oberkörper ist hier weniger eingeschränkt als beim einseitigen Knien. Der Schwerpunkt des Oberkörpers sollte auch hier etwas nach vorne geneigt sein. Knieschoner für beide Knie sind bei dieser Position sehr nützlich.

Squat, Hocke

Vertikal aus der Schusslinie des Gegners gehen, wenn sonst keine Bewegung möglich ist, wichtig ist, mit beiden Füßen flach am Boden sein. Bei der Langwaffe befinden sich die Ellenbogen innerhalb der Knie und drücken nach aussen während die Knie nach innen drücken! Sie ist eine recht stabile Plattform! Die Schussplattform verändert sich während der Bewegung in die Hocke nicht. Bei der Kurzwaffe sind die Arme in Schussposition.

Liegend seitlich und auf dem Rücken (Supine)

Wenn man umgefallen ist, entweder durch Einwirkung von Dritten oder durch stolpern, rasch auf den Rücken drehen. Die Position ist nicht stabil und nur für kurze Distanzen zu verwenden. Hier wenn möglich, die Position bald wieder ändern.

Liegend auf dem Bauch

Supporthand greift den Vorderschaft, linker Unterarm sucht Kontakt zum Magazin, rechte Hand so hoch wie möglich am Griffstück. Widerlager in der Schulter. Bei Schiessen auf weite Distanzen, den Lauf auf einen Rucksack legen, was eine sehr stabile Plattform darstellt.

Liegend SBU Prone

Liegend auf dem Bauch und mit verkanteter Waffe, sodass die Silhouette des Schützen verkleinert wird. SBU Prone ermöglicht es z.B. unter einer sehr niedrigen Barrikade oder einem Kraftfahrzeug hindurchschliessen zu können. Hier besteht kein Widerlager in der Schulter – was bei stärkeren Kalibern zu beachten ist.

Liegend Reverse Rollover

Hier liegt der Schütze auf dem Rücken, Waffe ist ebenfalls verkantet und dies wird angewendet bei niedriger Deckung, z.B. Bordsteinkante -> bei dieser Position den rechten Ellenbogen flach halten! Auch hier ist kein Widerlager in der Schulter!

Liegend Modified Prone

Eine Mischform aus Kniend und Liegend bei der der Oberkörper weit abgesenkt werden kann ohne dass eine Hand abstützen muss. Entsteht aus der Position Kniend, linkes Bein wird nach vorne ausgestreckt, rechter Fuss wird ebenfalls auf den Boden gelegt, Oberkörper geht nach vorne -> Schütze gewinnt dadurch eine hohe Flexibilität, was das Schiessen um Deckungen und unter Deckungen erleichtert, z.B. unter einem Bett. Die Waffe wird bei dieser Position verkantet.

Sitzend

Ist wenig verbreitet, trotzdem ist Sitzen bei richtiger Anwendung, eine sehr stabile Position, die auch über einen längeren Zeitraum aufrechterhalten werden kann! Damit können Ziele vertikal wie horizontal in einem grossen Winkel beschossen werden. Von stehender Position sitzt man sich hin, ohne dass die Schiessplattform sich verändert!

Hier noch Positionen seitens Ruger Tactical Tips Nummer 4 – mittels Youtube anschauen:

Low ready position oder guard position von Jeff Cooper

Close retention ready position

Waffe ist seitlich an der Brust, zeigt nach vorne und wird mit der starken Hand gegriffen. Die Supporthand ist nach vorne gerichtet und klärt einen Angriff oder bahnt den Weg zur Schiessposition durch Hindernisse frei.

Chest ready position

Waffe mit beiden Händen vor der Brust Richtung nach vorne (parallel zum Boden), um aus naher Distanz schießen zu können.

Third eye position

Waffe mit beiden Händen gegriffen und Ellenbogen am Rippenbogen leicht nach unten geneigt (45 Grad Winkel). Dient für Bewegungen mit der Waffe und als ready position. Mittels Third eye position kann die Waffe lange gehalten werden.

In den Trockenübungen den Wechsel von einer Position zur anderen fließend ausüben!

Bewegung mit der Waffe

Fünf Tips beim Schiessen in Bewegung:

1. Schiessen, wenn beide Füße am Boden sind -> stabile Plattform und somit genauere Treffer
2. Zehen und Hüften zeigen wo der Weg ist; keine Verdrehungen u.s.w.
3. Ferse zu Zehen rollen – Zuerst die Ferse auf den Boden dann nach vorne rollen – Somit wird der Gang ruhiger und die Waffe bleibt auf das Ziel ausgerichtet!
4. Leicht geduckt gehen, dh leicht in die Knie gehen, so kann abgefedert werden
5. Mit langsam und korrektem Gehen in den Übungen starten – Geschwindigkeit kommt durch Üben.

Es gibt unterschiedliche Methoden, wie eine Kurz- oder Langwaffe beim schnellen Vorwärtsgen gehalten wird. Bitte kläre das an einem entsprechenden Kurs oder direkt mit einem Profi oder schau dir dazu auf Youtube die Videos dazu an.

Waffengriff

Kurzwaffe:

In der Regel die Waffe mit der Schusshand so hoch wie möglich und so satt wie möglich greifen ohne zu verspannt zu sein. Bei zweihändigen Schiessen von Pistolen soviel „Fleisch“ wie möglich am Griff! Ein satter Griff ermöglicht mit der Zeit schnelles treffsicheres Schiessen, da die Waffe dabei auf dem Ziel gehalten wird. Beim ICPS berührt der Daumen der Schusshand den Mittelfinger und die Hand umfasst so den Waffengriff. Alles hat seine Vor- und Nachteile. Für das einhändige Schiessen macht das auf jeden Fall Sinn, da der Griff satter wird. Solange man nicht auf ein Ziel ausgerichtet ist und bewusst schießen will, liegt der Zeigefinger unterhalb des Schlittens und ist nicht am Abzug.

Langwaffen:

Die Schiesshand umfasst den Schaft oder den Pistolengriff (hier gleich greifen wie bei der Kurzwaffe -> satt und hoch). Mit der Schiesshand die Waffe in die Schulter drücken und war reproduzierbar immer an der gleichen Stelle! Die Supporthand ergreift die Waffe am Vorderschaft und hilft somit, die Waffe zu stabilisieren. Die oft gesehenen Griffe am Vorderschaft dienen ansich nicht wirklich zum Greifen sondern zum justieren, dass die Waffe auf dem Ziel bleibt oder wenn man lange in Bereitschaftsposition mittels Vordergriff die Waffe leichter halten kann. Greift man zu fest am Vordergriff, dann besteht die Gefahr, die Waffe auf die Seite zu ziehen.

Der C-Griff, Forward Hold, ist vorallem bei einem längeren und schnellen Schiessen sinnvoll. Die Hand greift dabei die Waffe weit vorne und hilft den Rückstoss besser zu kontrollieren und die Waffe auf ein nächstes Ziel auszurichten. Beim C-Griff umfasst die Supporthand den Vorderschaft mit dem Daumen nach oben.

Abzugkontrolle

Eine weit verbreitete Aussage ist: „**Wer den Abzug kontrolliert, kontrolliert die Waffe!**“ – Der Abzug ist nach einem Schuss nach vorne zu lassen und zwar nur soweit bis es „Klick“ macht und der Abzug am Druckpunkt zu liegen kommt! Dies gilt für alle Waffentypen! Somit wird sicher gestellt, dass der Abzug nicht gerissen wird und so ein Fehlschuss erfolgt. Da unsere Feinmotorik im Ernstfall eingeschränkt werden wird (je nach Erfahrung mehr oder weniger) macht es Sinn, dass der Abzug einen gewissen Widerstand zeigt, sodass nicht bei einem bereits leichten Ziehen, der Abzug betätigt werden kann. Die Kurzwaffen mit der Technik Single Action oder Double Action/Single Action weisen oft einen relativen geringen Widerstand auf, der zwar im Schiesstand und auch bei den dynamischen Schützen sehr gefragt ist, doch ich mache bezüglich dem taktischen Einsatz hier ein Fragezeichen.

Der Abzug soll beim Betätigen einfach zurückgezogen werden und nur der Zeigefinger bewegt sich! Man stellt sich einen Faden am Zeigefinger vor, der mit der anderen Hand nach hinten gezogen wird. Der Finger wird dabei wenig gekrümmt sondern so gerade wie möglich nach hinten gezogen; hier bewegt sich NUR der Finger und nicht die ganze Hand!

Mit dem vordersten Glied des Zeigefingers den Abzug betätigen, in der Regel am ersten Drittel des vorderen Fingerglied. Greift man mit der Spitze des Fingers den Abzug werden die Schüsse oft nach links (Schussrichtung) verrissen. Greift man zu weit mit dem Finger den Abzug, dann sind die Fehlschüsse oft rechts (Schussrichtung). Dies ist auch der Fall, wenn der Daumen zu fest die Waffe nach rechts drückt. Greift man die Waffe zu niedrig werden die Schüsse in der Vertikalen zu hoch oder zu niedrig sein.

Hält man die Waffe satt im Griff und betätigt den Abzug richtig, dann liegt die Waffe nach dem Rückstoss wieder auf dem Ziel (siehe NPoA). Das braucht Übung und wird mit der Zeit dazu führen, dass das Schussbild ca. Handflächengross ausfällt. Im Ernstfall wird man zu hoher Wahrscheinlichkeit mehrmals schießen müssen und somit macht es Sinn, den Schussvorgang sehr zu üben.

Natürlicher Zielpunkt / „Natural point of aim NPoA“

NPoA ist gegeben, wenn der Schütze einen Anschlag eingenommen hat, der sowohl stabil als auch entspannt ist und bei dem die Visiereinrichtung auf dem Zielmedium liegt. NPoA ist bei Positionen Stehend, Hockend, Kniend und Liegend anzuwenden. Beim Wechseln der Positionen verändern sich nur die Körperhaltung, die Waffe bleibt im Anschlag.

Begriffe, die mit dem Zielen zu tun haben:

Haltepunkt:	Punkt, der anvisiert wird
Treffpunkt:	Effektiver Einschlagpunkt des Geschosses
Visierlinie:	Verbindungsgerade zwischen Auge, Visiereinrichtung und Haltepunkt
Scheitelhöhe:	Maximale Flughöhe des Geschosses über der Visierlinie
Offset:	Höhe der Visierlinie über der Laufseele
Fleckschuss:	Haltepunkt ist gleichzeitig der Treffpunkt

Wenn die Waffe auf eine Stütze aufgelegt wird, dann auf eine weiche Unterlage legen (z.B. Rucksack) oder die eigene Hand als Unterlage nehmen - nicht hart auf hart auflegen, denn dies führt zu Fehlschüssen.

Fokus aufs Korn

Eine gute Erklärung dazu ist auf Youtube: „**How to focus on your front sight for instant accuracy**“

Wenn wir das Ziel sehen, dann ist das schauen – wenn wir das Korn scharf sehen, dann ist das fokussieren!

Dies ist für Treffer anbringen relevant (ausser bei Deutschiessen) - Das **KORN** muss scharf sein – den ganzen Fokus aufs Korn legen – nicht das Ziel anschauen, nicht die Kimme anschauen -> nur das KORN!

Youtube: Front Sight and Trigger Control.....**It's that Easy**

Korn fokussieren – Abzug krümmen – Schuss – Abzug nach vorne bis zum Einrasten bringen und gleichzeitig wieder Korn fokussieren – Abzug krümmen – u.s.w.

Bei einer Distanz bis ca. 7 Meter bleiben die Augen auf dem Ziel und man schießt ohne sich auf das Korn zu konzentrieren. Bei Distanzen ab ca. 7 Meter fokussiert das Auge direkt das Korn!

Der Zielvorgang ist **30% mit den Augen sehen** und **70% ist das Gefühl am Abzug!** „Wenn die Waffe sich beim schnellen Abzug-krümmen **nicht bewegt**, wird der Schuss gut sein!“ Rob Leatham

„Aim small miss small“

„Nicht nur aufs Ziel konzentrieren sondern auf das Zentrum des Ziels. Sogar noch weiter: Nicht nur auf das Zentrum konzentrieren sondern auf den kleinstmöglichen Punkt, den man treffen möchte.“
Sich nicht um die Geschwindigkeit kümmern bis man fähig ist, einen Schuss nach dem anderen auf den gleichen Punkt zu bringen! Die Geschwindigkeit kommt von selber und ist wie ein Nebenprodukt, wenn man sorgfältig und korrekt trainiert.

Train for a fight! Um das geht es!

Präzise Schussabgabe

Der Schwerpunkt liegt wie bereits mehrfach benannt, auf der Abzugkontrolle! Dies hat in hohen Masse direkten Einfluss auf die Präzision! Wer im Training maximale Präzision anstrebt, hat im Ernstfall bessere Chancen zu treffen. Wobei man sich hier klar sein soll, dass Ziele mit der Kurzwaffe unterhalb 5 – 7 Meter mittels Deutschiessen angegangen werden! Dabei schaut man aufs Ziel und nicht aufs Korn.

Beim ganzen Thema Präzision unterscheidet man zwischen der Eigenpräzision der Waffen, der Eigenpräzision der Munition und der Eigenpräzision des Schützen. **Diese drei dienen als eine Einheit.**

Die Schnelligkeit im Schiessen soll nie zu Lasten der Präzision gehen! Die Schnelligkeit ist aber das Ziel, denn im Ernstfall zählt jeder Sekundenbruchteil! Die Schnelligkeit wird aber von selber kommen, wenn man die saubere Basis erarbeitet. Als Ziel der Genauigkeit wird bei Kurzwaffen eine Präzision mit einem Streukreis von 20 cm auf 25 Meter angestrebt. Bei den Langwaffen wäre das ein Streukreis von 20 cm auf 100 m ohne Zieloptik! Bei den Langwaffen ist hier der Referenzpunkt des Kopfes an der Waffe extrem wichtig.

Es ist wohl klar, dass bei der heutigen Qualität der Schusswaffen inklusive der Munition die grösste Fehlervariable die Eigenpräzision des Schützen ist! Ich werde nur etwas über die Eigenpräzision des Schützen schreiben, denn das Feld der Waffen und Munition ist „bücherregalgross“.

Verfehlt man zum Beispiel im Training zu viel, dann wieder zurück zur Basis: Langsam machen, entspannen, die Standbasis aufbauen, satter Griff, Abzugkontrolle etc.

Auch beim Schiessen ist es sinnvoll, zuerst mit dem Geist zu arbeiten:

Entspannen und das Ziel fokussieren ohne zu fokussieren!

Bei der Arbeit mit der Präzision, vorallem beim langsamen Üben, nicht vergessen, dass es im Ernstfall auf naher Distanz elementar ist, genügend Schüsse schnell ins Ziel zu bringen! Die Präzision ist hier nicht das Wichtigste! Dies immer mal wieder zwischendurch üben (sofern es im Schiess-Stand möglich ist).

Eigenpräzision des Schützen bei Kurzwaffen

Über die Anwendung von Kurzwaffen ist schon einiges geschrieben worden: Leichter lockerer Stand, Oberkörper und Arme ins Ziel ausrichten, Waffe satt und hoch am Griff greifen, Visierbild herstellen und Abzug an Druckpunkt bringen und sauber betätigen.

Eigenpräzision des Schützen bei Langwaffen

Erster Referenzpunkt ist der Griff der unterstützenden Hand am Vorderschaft. Unabhängig von Entfernung zum Ziel dabei immer die gleiche Handposition verwenden: Handteller befindet sich auf sechs Uhr am Vorderschaft.

Zweiter Referenzpunkt ist die starke Hand, welche das Griffstück so hoch wie möglich umschliesst oder den Schaft immer an der gleichen Stelle umschliesst.

Der dritte Referenzpunkt ist die Position des Schaftes, dieser soll immer gleich, satt und im selben Bereich der Schulter anliegen (into the shoulder).

Der wichtigste Referenzpunkt ist der vierte Punkt: **Die Kopfposition des Schützens**. Der Schütze muss in der Lage sein, bei jedem In-Anschlag-Gehen die Kopfposition exakt zu reproduzieren. Mit etwas Übung gelingt es, bei jedem Anschlag das Visierbild automatisch herzustellen. Bei AR-15 Systemen gilt „nose-to-charging handle“; dabei die Optik so montieren, dass diese Haltung möglich ist.

Die Möglichkeit eines präzisen ersten Schusses wird durch diesen vierten Punkt sehr erhöht; der schnelle erste Schuss ist der Wichtigste, denn er kann bereits der Entscheidend sein. Viele Militäreinheiten haben erst seit ein paar Jahren den wichtigen Erstschuss ins Training integriert.

Der fünfte Referenzpunkt ist waffensystemabhängig, denn er erfordert ein langes Magazin zu welchem der Unterarm der schwachen Seite Kontakt herstellt. Die Waffe liegt somit stabiler und Veränderungen in der Position sind einfacher.

Schiessrhythmus

Es sollte nie schneller geschossen werden, als gezielt werden kann, auch wenn das anfangs sehr verlockend ist! Der Bewegungsablauf bei einer Schussgabe ändert sich nicht, egal ob nur ein Schuss abgegeben wird oder mehrere! Die Schussabgabe lässt sich als Kreislauf darstellen -> Speed entsteht nur, **wenn der gesamte Kreislauf beschleunigt wird**:

Visierbild/Haltepunkt -> Druckpunkt -> Schuss -> Rückstossverarbeitung -> Trigger Reset & Druckpunkt -> Nachzielen -> Visierbild/Haltepunkt -> Druckpunkt

Ein Grundsatz in einem bewaffneten Konflikt ist:

Den Gegner zuerst treffen! – It's the first hit that counts!

Beim Trainieren diesen ersten Schuss bewusst üben!

Bei einer bewaffneten Auseinandersetzung geht es darum, zu überleben und mittels dem Einsetzen der eigenen Waffe genau das zu erreichen. Die Realität zeigt, dass ein Schuss in der Regel nicht reicht, um einen Angreifer zu stoppen, vorallem bei Kurzwaffen. Gewöhnen wir uns beim scharfen Schuss präzise Schüsse in einem langsamen Rhythmus an, dann kann das in der Realität fatale Auswirkungen haben. Deshalb ist es dringend anzuraten, ab und zu so schnell wie möglich zu schießen und das ganze Magazin zu leeren. Die Aussage eines Ausbilder zu diesem Thema war: „Reinhauen bis er umfällt“ Das hört sich krass an, aber die Realität einer bewaffneten Konfrontation ist nichts anderes als genau das: Krass!

Speed is fine ... Accuracy is final!

Sieben Tips von Larry Vickers:

1. **Waffengriff:**

Der Waffengriff muss fest sein aber nicht verkrampft! Weit oben am Griff halten.

2. **Korn scharf sehen:**

Bei der Schussabgabe muss der Fokus auf dem Korn liegen und zwar vor dem Schuss und nach dem Schuss!

3. **Abzugskontrolle:**

Der Abzug muss parallel zur Laufachse und gleichmässig ruckfrei bis zum hinteren Endpunkt gezogen werden! Der Abzug wird danach in einer kontrollierten Bewegung wieder nach vorne gebracht, bis er spürbar und hörbar einrastet! Der Abzugsfinger verliert während des gesamten Vorgangs niemals den Kontakt zum Abzug – Trigger Reset

4. **Konditionierung des Fingers:**

Jedes Abkrümmen sollte als eine in sich geschlossene Trainingseinheit verstanden werden. Der Abzugsfinger muss auf einen korrekten Bewegungsablauf konditioniert werden, was regelmässiges Üben bringen wird.

5. **Konditionierung des Auges:**

Das Limit für die Steigerung der Feuergeschwindigkeit wird durch das Auge gesetzt. Wenn das Korn nach Schussabgabe wieder scharf erfasst ist, dann für den nächsten Schuss abkrümmen. Der Schwerpunkt der Übung sollte sein, das Auge auf ein schnelles Erfassen des Korn zu trainieren. Stabile Grifftechnik (1.) und Natural Point of Aim (6.) unterstützen den Lernfortschritt. Youtube: „How to Focus on Your Front Sight for Instant Accuracy“

6. **Natural Point of Aim (NPoA):**

Das ist gegeben, wenn der Schütze über die Referenzpunkte seine stabile Schiessplattform aufgebaut hat, im Körper keine unnötige Muskelspannung vorhanden ist und sich die Waffe im Ziel befindet. Bewegt sich die Waffe nach der Rückstossverarbeitung von selbst wieder ins Ziel, ist das ein Zeichen für das Vorhandensein des NPoA. Wenn nicht dann die gesamte Plattform zum Ziel neu ausrichten.

7. **Trockentraining:**

Dient dazu, Bewegungsabläufe zu automatisieren. Es ist ausschlaggebend, nur korrekte Bewegungen auszuführen! Das Abkrümmen sollte innerhalb von ein bis zwei Sekunden vollzogen werden. Beim Trockentraining darf sich die Waffe nicht bewegen, dh Visierbild und Haltepunkt dürfen nicht gestört werden.

Drei wichtige Punkte zu Anfang gemäss Rob Leatham

1. Waffe **FEST und SATT** hoch am Griff halten – dabei im Körper nicht verkrampft sein!
2. Die Waffe ins Ziel halten; die Waffe zeigt ins Ziel, das man treffen will (point the gun at the target)
3. Den Abzug krümmen **so schnell wie möglich, OHNE dass sich die Waffe bewegt** (pull the trigger without moving)

=> Das ist das Erste was man lernen muss um gut zu treffen!

Treffen ist 30% mit den Augen zielen und 70% ist das Gefühl am Abzug!

Ziehvorgang bei Kurzwaffen

Es gibt hierzu unterschiedliche Abläufe, die sich aber nur im Detail unterscheiden:

Position 1:

Leicht in die Knie gehen, Beine Schulterbreit positionieren, Oberkörper leicht nach vorne bringen, mit der rechten Hand die Waffe im Holster fassen und die linke Hand mit der Handfläche aufs Brustbein legen.

Position 2:

Waffe aus dem Holster hoch bringen mit Lauf nach vorne, parallel zum Boden, Abzugsfinger ist am Schlitten.

Position 3:

Waffen „übergeben“ -> zusammen mit der Supporthand die Waffe beidhändig greifen, Daumen sind dabei locker, soviel Fleisch und Druck wie möglich am Griff, Abzugsfinger ist am Schlitten.

Position 4:

Waffe ins Ziel stossen, einige strecken ihre die Arme ganz, andere halten sie leicht gebeugt. Meine Erfahrung ist, dass mit leicht gebeugten Armen mehr Druck auf den Griff der Waffe möglich ist. Abzugsfinger nun auf Abzug legen und bis zum Druckpunkt bewegen -> Abzugskontrolle ist elementar! Augen bis ca. 7 Meter weiterhin auf Ziel, über ca. 7 Meter Augen aufs Korn gerichtet. Je weiter die Distanz, desto länger braucht der Zielvorgang

Wichtig dabei ist, dass der erste Schuss aus dem Holster der wichtigste Schuss sein wird! Er kann den Kampf direkt beenden! **Der erste Schuss ist der Wichtigste!** Also sauber den ganzen Ablauf üben, bis er zum Automatismus geworden ist.

Das Ziehen der Waffe bei der Anwendung von Isareli Combat Point Shooting (ICPS) ist anders als der oben beschriebene Ablauf. Dies erlernt man am Besten direkt an einem entsprechenden Kurs (siehe Quellen). ICPS ist für Einsatz von Kurzwaffen auf nahe Distanzen ausgerichtet und zeigt sich hier als erfolgreich! Mit viel Übung erreicht man auch mittels dieser Point Shooting Methode auf 20 Meter ein Trefferbild mit 20 cm Durchmesser.

Holster Fähigkeiten gemäss Ruger Tactical Tips

1. Auf der starken Seite Holster an der Hüfte positionieren ist der kürzeste Weg zur Waffe!
2. Der Weg für schnelles Ziehen geht über den Ellbogen -> diesen nach hinten ziehen und somit kommt die starke Hand automatisch zur Waffe im Holster
3. Beim Ziehen die Hand zum Schnittpunkt Griff/Abzug bringen / Gemäss ICPS Punkt zwischen Daumen und Zeigefinger stark an den obersten Punkt des Griffes drücken -> Ausprobieren, was einem besser liegt!
4. Direkt und einfach ziehen und nach vorne bringen.

Den ganzen Ablauf immer und immer wieder üben!

Deutschiessen/Pointshooting

Mittels Deutschiessen ruht der Blick auf dem Ziel und die Schusshand richtet sich entsprechend aus. Die Augen steuern sozusagen die Waffe. Einige schwören auf Deutschiessen (kommt von auf etwas „deuten“) und andere verneinen dessen Anwendung.

Wie oft ist der gesunde Menschen-verstand klärend: Wenn wir von einem Täter angegriffen werden, dann werden wir auf der Nahdistanz unseren Blick automatisch auf die Gefahr ausrichten und nicht auf das Erstellen eines klaren Visierbildes mit Fokus aufs Korn! Es gilt so schnell wie möglich, die Gefahr zu stoppen! Das heisst, so schnell wie möglich schießen und das so oft, bis die Gefahr gestoppt ist! Es gibt unzählige Beispiele, die zeigen, dass es nicht ausreicht, einen einzelnen Schuss ins Ziel zu bringen: Ein Polizist hat einen Messerangreifer auf naher Distanz mittels vielen Schüssen (15 Schuss) nicht stoppen können und erlitt am Ende doch noch eine Messerverletzung!

Oft ist es in Auseinandersetzungen auch nicht möglich, die Arme wie beim Schiessen gewohnt zu strecken, sondern muss in anderer Position die Waffe abfeuern. In anderen Positionen ist dann Deutschiessen anzuwenden!

Erfolgreiches Treffen

Gutes Grundlagentraining ist elementar für effektiven Einsatz der Waffe! Im Ernstfall ist erfolgreiches Treffen, wenn der Gegner ausgeschaltet oder gestoppt wurde. Wie wir dann die Waffe verwendet haben und was wir überhaupt als Waffe eingesetzt haben, ist dann nicht von Bedeutung. Im Falle von Feuerwaffen-Anwendung werden folgende Punkte helfen, das Ziel zu erreichen. Sobald diese Punkte automatisch ablaufen, werden wir sie in einer Stress-Situation abrufen können.

1. **Guter satter Griff:**

Soviel Fleisch am Griff wie möglich! Die Waffe **muss** unbeweglich und stabil gehalten werden ohne dass man dabei verkrampft die Waffe hält! Die Waffe wird somit schnell wieder auf dem Ziel zu liegen kommen: Natural point of aim NPoA (Natürlicher Zielpunkt). Dieser Griff ist im Trockentraining einfach zu üben.

2. **Stabile Körperposition:**

In einer Kampfsituation werden die Füße dort sein, wo sie gerade sind! Meistens wird man sich automatisch Richtung Ziel drehen, gleichschenkelig (isosceles) stehen und leicht in die Knie gehen, wäre sehr gut. Das Wichtigste bei der Körperhaltung ist der Oberkörper und die Arme. Diese gehen zur Waffe - body position into the gun! Oberkörper leicht nach vorne!

3. **Abzugskontrolle:**

Abzugskontrolle ist das Wichtigste: Wer den Abzug kontrolliert kontrolliert die Waffe. **Abzugskontrolle ist Waffenkontrolle!** Abzugfinger bleibt die ganze Zeit am Abzug. Das erste Drittel des letzten Fingergliedes liegt am Abzug -> nicht zu weit und zu kurz denn sonst verweist man den Schuss. Den Finger in einer geraden Linie nach hinten ziehen, wie wenn ein durchsichtiger Faden mittels der Supporhand den Finger nach Hinten zieht - Trockenübungen dazu machen ist elementar! Es bewegt sich nur der Finger beim Abzug und nichts anderes der Schusshand!

Diese Drei Punkte sind einfach zu erlernen, denn sie benötigen keinen scharfen Schuss! Die Frage ist nur, ob man sich die Zeit nimmt oder eben nicht.

Thema Reload

Administrative Ladetätigkeit

Das wird nach Waffenreinigung oder Dienstbeginn oder Übungsschiessen auf dem Schiess-Stand verwendet.

Proaktives Nachladen

Beim „Proactive reload“ ist man keinem gegnerischen Feuer ausgesetzt. Das Nachladen verläuft idR ohne Zeitdruck – Magazin wird gewechselt, bevor es leergeschossen ist - damit beim Einsatz wieder über volle Kapazität verfügt wird – Zum proaktiven Laden gehört auch immer eine Kontrolle des Patronenlagers!

Die Magazine sollten generell über ein bis zwei Kugeln weniger als voll geladen werden, somit wird die Magazinfeder nicht voll komprimiert und rastet beim Magazinwechsel sicherer ein. Es kommt hier auf die Qualität der Magazine an!

Reaktives Nachladen

Das „Emergency reload“ oder „Speed reload“ wird beim Nachladen im Feuerkampf angewendet. Das Ziel ist es, die Waffe so schnell wie möglich wieder in Feuerbereitschaft zu bringen! Hierbei wird das Element Deckung sehr wichtig! Niemand steht im Feuerkampf für Nachladen offen da; man muss sich aus der Ziellinie des Gegners bewegen „**Get off the X**“. Im dynamischen Schiessen werden die leeren Magazine dabei fallen gelassen. Im taktischen Kampf ist dies ein Luxus, denn ohne Magazine ist der Feuerkampf bald zu Ende! Die leeren Magazine also irgendwo verstauen, entweder in eine Hosen- oder Jackentasche oder man verwendet einen Dump pouch, in welchen die leeren Magazine geworfen werden!

Wenn die Primärwaffe leer geschossen ist und keine Zeit für das Nachladen besteht, sofort die Zweitwaffe verwenden! Dies nennt man Transition – Transition ist für das Herstellen der Feuerbereitschaft auf jeden Fall der schnellere Weg!

Nachladen Pistolen

Am Besten sind Magazinhalter am Gürtel – Die Geschoss-Spitzen zeigen dabei nach vorne. Der Zeigefinger liegt beim Erfassen an der Geschossspitze, so führt die Spitze des Zeigefingers das Magazin blind an die Magazinöffnung. Beim Nachladen die Waffe in Augenhöhe halten → das Umfeld im Auge behalten! Der Handballen der Supporthand schiebt das volle Magazin kraftvoll in den Schacht „tap“ und zieht am Magazinboden, um zu überprüfen, ob das Magazin auch fest sitzt. Mit der Supporthand den Schlitten repetieren (Im taktischen Sinn mittels Norte Position). Es ist nicht zweckmässig, den Schlittenfanghebel zu betätigen, da in einer Gewaltkonfrontation die Feinmotorik wegfallen kann.

Nachladen Gewehr

Die notwendigen Handgriffe unterscheiden sich unwesentlich von denen bei der Pistole. Die Körperhaltung ist die Gleiche. Gewehr am Griff im Hochanschlag halten und leicht eindrehen. Die Waffe ist dabei auch auf Augenhöhe. Das leere Magazin auslösen und auch hier bei sich behalten. Das neue Magazin einführen und mit Tap sicherstellen, dass das Magazin eingerastet ist.

Beim Durchladen: Kalaschnikovbaureihe linke Hand geht unter der Waffe hindurch und betätigt kraftvoll den Spanschieber. AR15 Modelle -> Durchladehebel mit dem Handballen der Supporthand betätigen.

Nachladen Flinte

Beim taktischen Nachladen der Flinte verbleibt die Waffe an der Schulter; wie beim Gewehr und wie bei der Pistole nehmen wir die gleiche Position ein. Die linke Hand führt von unten die Munition ins Röhrenmagazin ein. Das Nachladen einer Flinte ist auf jeden Fall komplexer und bedingt mehr Übung!

Die Ersatzmunition ist im besten Fall mittels Patronenspender vorhanden – shotshell caddy oder speed stripper. Beim speed stripper können mehrere Patronen aufs mal in die Supporthand genommen werden, was das Laden erheblich verkürzt. Für die Ersatzmunition ist auch ein Micro Chest Rig der Firma Special Operations Equipment SOE sehr gut geeignet. Es gibt auch Flinten mit Magazinen wie bei den Sturmgewehren; was das einfachste Nachladen darstellt.

Entladen

Selbstladepistole

Die Waffe mit dem Zeigefinger am Schlitten in eine sichere Richtung halten. Das Magazin entfernen (Magazin an der Bodenplatte greifen und ziehen und nicht fallen lassen) und in der Hosentasche oder einer anderen Tasche verstauen (nicht in den Magazinhalter). Sich um 90 Grad in Richtung Ziel drehen während Waffe auf Ziel bleibt. Waffe waagrecht kippen mit Magazinöffnung in Richtung Oberkörper. Schlitten mit Supporthand greifen und langsam zum Anschlag zurückziehen. Verschlussfanghebel mit Schusshand-Daumen arretieren. Gleichzeitig im Lauf bestehende Patrone auffangen und in eine Tasche verstauen. Danach folgt die visuelle Kontrolle ob das Patronenlager leer ist. Verschluss nach hinten ziehen und nach vorne begleiten. Abzug oder Entspannhebel betätigen und so die Waffe entspannen.

Flinte

Waffe unter dem Arm und mit Schiesshand am Kolben-Pisolenriff halten. Zeigefinger liegt am Verschlussgehäuse. Sicherstellen, dass die Waffe gesichert ist. Waffe drehen, sodass Verschlussöffnung sichtbar ist und nach oben zeigt. Verschlusshalter drücken und gleichzeitig langsam den Verschluss öffnen, so dass die Patrone im Lager wie die erste im Röhrenmagazin ausgeworfen wird. Patronen auffangen und in Tasche verstauen. Durch Drücken der Magazinarretierung eine Patrone nach der anderen entfernen. Visuelle Nachkontrolle und Verschluss schliessen.

Selbstladeflinte/-Gewehr

Waffe unter dem Arm und mit Schiesshand am Kolben-Pisolenriff halten. Zeigefinger liegt am Verschlussgehäuse. Sicherstellen, dass die Waffe gesichert ist. Magazin entnehmen und sicher verstauen. Waffe abdrehen, sodass Verschlussöffnung sichtbar ist. Anschliessend Verschluss langsam öffnen, so dass die Patrone ausgeworfen wird und in der Verschlussöffnung bleibt. Waffe abdrehen und mit Supporthand Patrone auffangen und verstauen; danach folgt die visuelle Nachkontrolle.

Transition

Der Wechsel von der Langwaffe als Primärwaffe zur Kurzwaffe als Sekundärwaffe macht nur Sinn, wenn damit Wirkung erzielt wird! Dies vorallem, wenn die Primärwaffe während einer Auseinandersetzung eine Störung zeigt oder leer geschossen ist und keine Zeit zum Nachladen besteht oder es sich um enge Raumverhältnisse handelt.

Die Distanzgrenze liegt hier bei 20 bis 25 Metern! Das heisst: Befindet sich der Gegner innerhalb dieser Distanz, dann den Wechsel vornehmen. Ausserhalb von 20 - 25 Metern sofort Deckung nutzen und ggfls. die Störung beheben oder Nachladen.

Wechsel von der Primärwaffe zur Sekundärwaffe nicht als Konzept unter 25 Meter vollziehen sondern nur, wenn es die Situation erfordert! Kurzum: Wenn das Gewehr aufhört zu funktionieren, dann die Pistole ziehen und weiterschliessen!

Störungsbehebung

Bei ca. 80 Prozent der Störungen reicht es, wenn mit der Supporthand auf den Magazinboden geschlagen wird (tap), die Waffe mit Auswurf nach unten umgedreht und der Schlitten kräftig ein paar Mal zurückgezogen wird, danach Waffe in Schussposition bringen: „**Tap-Rack**“ – An sich ist es einfach: Bei Störungen Tap Rack, wenn es funktioniert, dann sehr gut, wenn nicht, dann Magazin auslösen, Schlitten mehrfach betätigen, Magazin wieder einführen und weiter geht es!

Störung Typ Eins

Beim Betätigen des Abzugs gibt es ein „Klick“ anstatt ein „Bumm“! Von aussen ist kein Defekt erkennbar und der Schlitten ist verriegelt. Ursache: Keine Patrone im Patronenlager oder ein Zündversager oder ein nicht richtig eingerastetes Magazin. Erste Reaktion ist ein tap auf den Magazinboden und eine Repetierbewegung „Tap-Rack“! Die Waffe wird beim Repetieren mit dem Auswurf nach unten gedreht.

Störung Typ Zwei

Erkennbar durch nicht verriegelten Verschluss. Das typische „Klick“ bleibt aus. Mögliche Ursache: Eine Hülse hat sich im Auswurfenster verklemmt. Behebung wie bei Typ Eins Tap-Rack. Waffe dabei mit Auswurf nach unten halten, sodass die Hülse rausfällt. Ursache für diese Verklemmung kann sein, dass die Laborierung der verwendeten Munition zu schwach ist oder dass man die Waffe zu locker in der Hand hält oder dass ein hoher Verschmutzungsgrad besteht. -> Pistolen, vorallem Glock und andere leichte Pistolen (z.B. Kal 9mm kurz) sehr satt halten!

Störung Typ Drei

Erkennbar durch nicht verriegelten Verschluss. Das typische „Klick“ bleibt aus. Es befindet sich mehr als eine Patrone im System. Dieser Fehlertyp ist bei modernen Pistolen selten. Ursachen können sein: Falsch behobene Typ Eins wie Typ Zwei Störungen, beschädigte Magazinlippen, abgenutzte Magazinlippen. Behebung: Tap-Rack, nichts verändert sich, Schlitten nun mit Schlittenfanghebel verriegeln, Waffe dabei zurückziehen und Oberkörper abdrehen, um leichter den Schlitten zu arretieren, Magazin entfernen, Waffe drehen mit Auswurf nach unten zeigend und mehrmals Schlitten kräftig betätigen -> Patronenlager muss leer sein, dann neues Magazin einführen. Dabei ist klar, dass Deckung aufgesucht werden muss!

Störung Typ Vier

Erkennbar durch nicht verriegelten Verschluss. Der Verschluss ist ein wenig offen. Ursache ist eine zu schwach schliessende Schliessfeder oder auch starke Verschmutzung. Hier reicht es oft, wenn man mit dem Handballen von hinten auf den Schlitten schlägt.

Hilfsmittel bei Training mit Störungen sind Pufferpatronen, welche es in praktisch allen Kalibern zu kaufen gibt.

Schiessen bei eingeschränkter Sicht bzw Dunkelheit

Kriminelle oder andere Gefahrenpersonen suchen nie den fairen Kampf und wollen sich einen Vorteil verschaffen wie z.B. durch Hinterhalt, zahlenmässige Überlegenheit oder durch die Dunkelheit. In den meisten Fällen genügen normale Taschenlampen den Anforderungen eines Verteidigungs-szenario. In den letzten Jahren haben sich diverse Techniken in Verbindung mit Waffen und Taschenlampen gestaltet, z.B. die Harries Technik (Supporthand ist unter der Schusshand und hält die Taschenlampe).

Unsere Augen gewöhnen sich bis zu einem gewissen Grad an die Dunkelheit und im taktischen Einsatz macht es Sinn, diesen Umstand zu nutzen! Der beste Schutz ist die Dunkelheit!

Achtung: Es ist statistisch belegt, dass bei einer Konfrontation in der Dunkelheit oft direkt die Lichtquelle unter Feuer genommen wird, deshalb räumlich eine zu enge Kombination von Licht und Waffe verhindern. Das Licht am Körper kann demnach Ursache für Treffer sein -> Abhilfe schafft z.B. die Modified FBI Technik. Wenn die Lichtquelle an der Waffe ist, besteht die Gefahr, Personen des eigenen Kreises anzuleuchten und diese so in Gefahr zu bringen.

Beim Anwenden von Taschenlampen folgendes beachten:

Selbstblendung wenn in der Dunkelheit durch die eigene Lampe viel Licht entsteht und die Augen dadurch geblendet werden

Telegrafieren bei ungewolltem Betätigen der Lichtquelle verrät man den eigenen Standort

Backlighting Rückenlicht, sodass eine Silhouette entsteht

Auch beim Anleuchten von hellen Flächen kann eine kurzfristige Selbstblendung entstehen! Somit eher reduziert leuchten. Ebenfalls zu beachten ist das eigene Mündungsfeuer, welches den Standort verrät; hier helfen Mündungsfeuerdämpfer oder Schalldämpfer.

Taschenlampen Anwendung mit Pistole

Für Bilder sind die Printmedien oder Youtube zu verwenden. Z.B. „Feuerkampf und Taktik“ ab Seite 202.

Harries Technik

Die Supporthand hält die Taschenlampe, positioniert sich unter der Schusshand und stabilisiert so die Schusshand mit dem Handrücken.

Modified Prone-Technik

Dient zum Ausleuchten einer niedrigen Deckung oder Versteck z.B. unter ein Bett -> das linke Bein ist ausgestreckt, das rechte gebeugt und man sitzt auf das rechte Bein, Kurzwaffe ist ausgestreckt und die Taschenlampe hält man in Kopfhöhe und leuchtet nach vorne.

Rogers/SureFire-Technik (Bill Roger-Methode)

Am Combat Ring wird die Taschenlampe zwischen Zeige- und Mittelfinger der Supporthand geklemmt. Die Supporthand umgreift wie gewohnt den Griff der Kurzwaffe.

Modified FBI Technik

Schütze hält die Taschenlampe so weit wie möglich am ausgestreckten Arm bzw in einer kreisförmigen Bewegung über dem Kopf.

Neck Index

Die Schusshand ist ausgestreckt und die Taschenlampe in der Supporthand, welche sich an der linken Seite des Kopfes, Höhe Genick, befindet.

Diese Aufzählung ist nicht vollständig. Auch hier ist das Wichtigste: Üben! Dies geht sehr gut im Trockentraining.

Bei Taschenlampen in Anwendung mit den Langwaffen ist zu beachten, dass die Lampen ganz vorne am Lauf anzubringen sind. Somit wirft die Waffe selber keinen Schatten.

Trainingsgrundlagen

Damit es nicht vergessen geht: Nicht nur mit den Waffen sondern auch mit dem Körper trainieren, damit man im Notfall fähig ist, explosiv zu sein, sich schnell bewegen zu können, Kondition zu haben u.s.w.!

Was auch nicht vergessen werden darf ist die innere Haltung: Sich bei allen Übungen, sei es trocken oder mit scharfem Schuss, bewusst sein, dass es sich um eine aktive Auseinandersetzung handelt und es auf jede Bewegung und jeden Schuss drauf ankommt. Es gilt folgendes zu entwickeln:

Combat mindset!

So nah wie möglich am realen Geschehen trainieren, auch bei Trockenübungen, wenigstens in der Vorstellung - dies erhöht die Chance im effektiven Einsatz!

The will to win compares little with the will to train to win!

80% des Schiess-Erfolgs liegt am Trockentraining! Hier wird in hohem Masse erreicht, dass die Bewegungsabläufe in „Fleisch und Blut“ übergehen. Es ist wichtig, dass Einzelschritte zu ganzen Bewegungsabläufen zusammengefasst werden. Die einzelnen Schritte sind anfangs sinnvoll zu üben, doch rasch in ganze Bewegungen einbauen, z.B. Schiessen aus dem Holster.

Sich beim Trockentraining so verhalten, wie wenn die Waffen scharf geladen sind! Sich immer der Sicherheitsregeln bewusst sein! Aus Sicherheitsgründen ist es ratsam, dass sich im Übungsraum keine scharfe Munition befindet!

Die einzelnen Abläufe im Trockentraining und auch beim scharfen Schuss am Anfang wie in „Slow motion“ ausüben und sich der Bewegungen sehr bewusst sein. Sich selber sehr gut wahrnehmen. Sitzt die Bewegung in Slow motion gut, dann langsam Geschwindigkeit steigern und sehr auf den richtigen Ablauf achten!

Im Training, sei es trocken oder scharf, ist es wichtig für den Ernstfall, dass wir unsere Augen trainieren, sodass wir das ganze Spektrum, das ganze Umfeld sehen und nicht nur die Zielscheibe! Sonst gewöhnt man sich an diesen „Tunnelblick“! Es ist wie wenn wir auf einen offenen Platz kommen: Man sieht den ganzen Platz! Das fördert den combat mindset!

Mehrere hundert Bewegungseinheiten sind nötig, damit der trainierte Ablauf in unser muscle memory integriert ist. Trockentraining erfordert ein hohes Mass an Konzentration und Selbstwahrnehmung -> Es wird empfohlen, Übungsblöcke kurz (max. 20 Min) zu halten, dafür öfters in der Woche.

Je mehr man bewusst trainiert und die Übungen als ganze Bewegungsabläufe ausführt, je eher sind sie im Unterbewusstsein abgespeichert und werden im Notfall abgerufen.

Der mehrfache Olympiasieger in der Disziplin 25 Meter Speed Shooting „Keith Sanderson“ hat während sechs Monaten der Vorbereitung auf die Olympiade gerade mal 350 Schuss Munition verwendet! Täglich hat er X- Stunden Trockentraining ausgeübt! Er meint klar, dass auf 100 Trockenschussübungen ein scharfer Schuss gemacht wird.

Das Trockentraining wird ausgeübt, um die Fähigkeiten beim Scharfschiessen zu verbessern und zu erhalten! Der Schritt von einem effektiven Trockentraining zum Scharfschiessen ist klein. Wichtig beim Trockentraining ist, dass so geübt wird, wie wenn es mittels scharfem Schuss wäre; sich also bewusst sein, dass man mit Waffen übt.

Da man beim Trockentraining nicht durch Rückstoss, Schussverarbeitung und Lärm gestört wird, hat man Zeit, sich auf saubere Anwendung der Waffe, wie z.B. Abzugskontrolle, Visierbild, fester Griff, Anwendungen der Ausrüstung, den Bewegungen im Raum u.s.w.. zu konzentrieren.

Es gibt für viele Kaliber Manipulationsmunition/Pufferpatronen. Mittels diesen können gewisse Übungen im Trockentraining sehr real durchgeführt werden. Die Pufferpatronen kann man dann beim Scharfschiessen für Störungsproduktionen verwenden.

Es gibt unterschiedliche Empfehlungen wie oft Trockentraining gemacht wird. Ein Verhältnis von 5 – 10 Trockenübungen pro einmal Scharfschiessen wird benannt aber auch einmal pro Monat Scharfschiessen und sonst mehrmals pro Woche Trockenübungen machen, diese aber nur zu ca. 10 Minuten pro mal. Dies führt bereits zur Steigerung der Fähigkeiten. Kurz und öfters zu üben, dies aber konzentriert, sei besser als einmal pro Woche länger.

Den Abzug richtig greifen ist wichtig! Mit dem vorderen Glied des Zeigefingers und dort mit dem ersten Drittel -> Greift man zu weit in den Abzug dann verzieht man die Waffe beim Schuss meist nach unten. Greift man mit dem Zeigefinger zu wenig weit, gehen die Schüsse gerne zu fest nach links!

Beim langsamen präzise Schiessen geht man anders vor, wie wenn man schnell Schüsse ins Ziel bringen will. Es gilt die Balance zu finden zwischen präzises Schiessen und schnell Schiessen -> hier den Abzug schnell drücken aber ohne Waffe zu bewegen (Rob Leatham)!

Training soll gemäss den Fähigkeiten entsprechen aufgebaut sein, aber man steuert auf bessere Fähigkeiten hin – **The mind navigates the body!**

In der taktischen Anwendung mit beiden Augen offen zielen. Das vorallem bei den Kurzwaffen. Bei den Langwaffen mit beiden Augen offen zielen falls z.B. ein Rotpunktvisier oder eine andere taktische Zielvorrichtung montiert ist. Dabei behält das schwache Auge die Umgebung fokussiert und bei Zielidentifikation übernimmt das starke Auge durch die Optik die Führung. Mittels beiden Augen offen zielen, hat den grossen Vorteil, dass man die ganze Umgebung sehen kann, man sieht was geschieht! Nach der Schussabgabe den Umraum checken einbauen (siehe Konzept: Move FASTTTT)

Sight watching

Die ganze Zeit sich der Bewegungen der Waffe bewusst sein! Sight watching heisst mehr als nur Kimm und Korn sehen. Wenn man feuert: Das Visier wie es sich bewegt sehen und das während dem Schiessen und auch danach. Somit trainieren wir das periphere Sehen. Beim Schiessen soll man fähig sein zu „sehen“ wie hoch die Waffe im Rückstoss geht. Das Visier „sehen“ und das Ziel „sehen“. Dazu den Rückstoss kontrollieren lernen und beides zusammen wird dazu führen, dass die Waffe schneller auf dem Ziel zu liegen kommt -> Natural Point of Aim.

If you can't think to do it in training what makes you think you'll do it in combat?!?!?

Was kann alles durch Trockentraining geübt werden? Gemäss Patrick McNamara fast alles. Der Schlüssel zu erfolgreichem Trockentraining ist Qualität anstatt Quantität. Während Trockentraining selbstkritisch sein und analysieren, was man macht. Es braucht 300 bis 500 Wiederholungen damit es im Kurzzeitmemory verankert ist und 300 – 5000 Wiederholungen für das Langzeitgedächtnis – muscle memory.

Solange trainieren bis man einen Ablauf, eine Technik nicht mehr falsch machen kann!

„**Move your ass is very important!**“ Sich im Training daran gewöhnen z.B. beim Pistolen aus dem Holster ziehen oder beim Anschlag der Langwaffe aus der ready position, einen Schritt zur Seite zu machen!

Get off the „X“

Bei den nachstehenden Aufzählungen kann es sein, dass Übungen in den einzelnen Rubriken mehrfach benannt sind. Das habe ich mit der Idee so gestaltet, dass man die einzelnen Bereiche ausgedruckt zum Schiess-Stand mitnehmen kann und nicht alle Blätter mitnehmen muss.

Es gibt unzählige Trainingseinheiten für Kurz- wie für Langwaffen. Wie bereits erwähnt, definiert das Trainingsumfeld, die Trainingsmöglichkeit, was wir üben können. Bei den Trockenübungen zuhause ist der Fantasie aber keine Grenzen gesetzt!

Viele Trainingsvarianten findest Du auf www.waffenkultur.com, vorallem in der Ausgabe Spezial 20.5 vom Februar 2015 oder in den Büchern „Feuerkampf & Taktik“ von Henning Hoffmann oder im Buch „T.A.P.S. Tactical application of practical shooting“ von Patrick McNamara. Und dazu steht noch das ganze Youtube zur Verfügung und die Übungen sind hier grenzenlos. Ein spannendes Training ist Force on Force; reale Szenarien werden nachgestellt und man übt mit Gasdruckwaffen. Henning Hofmann hat diesem Thema in seinem Buch „Feuerkampf & Taktik“ ein ganzes Kapitel gewidmet. Auch spannend ist es, mal Paintball schiessen zu gehen; Adrenalin wird auf jeden Fall frei gesetzt.

Allgemeine Trockenübungen

Gemäss vielen Experten, kann das Trockentraining nie überbetont werden!

Kommunikation

Die Kommunikation als wertvolles Instrument in einer Gewaltkonfrontation wird in entsprechenden Kursen oft vergessen; was auch immer die Gründe dafür sein mögen. In einer Stress-Situation ist ein Repertoire an hilfreichen Wörtern oder Sätzen sinnvoll, denn damit kann eine Gewaltsituation deeskaliert oder der Gegner eingeschüchtert werden! Worte mit Kraft haben viel Wirkung!

In einer Stress-Situation ist es aber leicht möglich, dass einem die Sprache versagt und deshalb ist es sinnvoll, die Rede bei unterschiedlichen Szenarien im Training einzubauen: Z.B. "Stop" schreien, wenn man eine Waffe zieht -> Richtet sich an Angreifer wie auch an Zeugen in der Umgebung! "Stop" oder sonst ein Kraftwort ist auch bei jedem Faustschlag rufen möglich – erhöht die Schlagkraft analog dem Kampfschrei "kia!". Ein Satz wäre z.B. „Ich bin bewaffnet und werde die Waffe einsetzen!“.

Ein anderer wichtiger Grund, die Kommunikation einzusetzen ist, weil dadurch der Freeze viel weniger stattfinden wird. Kommunikation ist Energie und wenn wir reden können, sind wir nicht im Freeze!

Wichtig: Alle Trockenübungen mittels *combat mindset* trainieren!

Sicherheit: Bei allen Trockenübungen nur Manipulationsmunition verwenden!

Es ist klar, dass wir immer wieder die Positionen auch mit der schwachen Seite üben müssen, denn vorallem im urbanen Umfeld wird es nötig sein, mit der schwachen Seite, um eine Deckung schiessen zu können!

Bewegen:

Das Buch „Home Defense“ zeigt bilderreich wie wir uns in geschlossenen Räumen sicher bewegen -> mit Kurz- wie Langwaffen zuhause so gut wie möglich umsetzen. Die Waffen links wie rechts halten üben falls dies eine Deckung erfordert!

Gefahrenstellen im Haus sind: Öffnen einer Tür – Räumlichkeiten absuchen – Öffnen einer L-Ecke – Öffnen einer T-Verzweigung – Begehen von Treppen

Bewegen:

Zuhause mit Primär- und Sekundärwaffe von Raum zu Raum bewegen und Deckungsmöglichkeiten verwenden – leere Räume mit der Waffe klären – Transition trainieren. Der Fantasie freien Lauf lassen!

Beim Bewegen die Waffen in ready positions halten

Bewegen:

Bewegungen gemäss Andy Stanford in Trockenübungen einbauen – „Tactical dynamics“ Seite 24 in Ausgabe 29 auf www.waffenkultur.com

Bewegen:

Sauberen Stand mit Waffe im Anschlag einnehmen und dann in andere Positionen wechseln gemäss Übersicht. Wichtig: Die Schussplattform verändert sich dabei nicht!

Bewegen:

Drills (Laden, Entladen, Nachladen, etc) aus allen Positionen heraus üben: Kniend, Bauchlage, Sitzen im Schneidersitz, auf beiden Knien, dominate und nicht dominate Hand, an einem Tisch sitzend, in Rückenlage, in der Bewegung mit versteckter Waffe u.s.w..

Alle Drills versuchen in den Bewegungen auszuführen -> sich auf saubere Ausführung konzentrieren und auf dem ZIEL bleiben. Die Bewegungen anfangs langsam ausüben.

Bewegung, Ausrüstung:

Mit Kurz- und/oder Langwaffe und deren Ausrüstung (falls vorhanden, z.B. Einsatzgürtel, Riemen u.s.w.) mit Magazinen bestücken und damit üben – sich mit Ausrüstung vertraut machen. Laden, Entladen, Manipulationen u.s.w. vornehmen.

Bewegung, Deckung:

Hinter eine Deckung stehen -> die Devise ist: Das meiste vom Gegenüber sehen, das wenigste von mir zeigen, dh ich habe Distanz zur Deckung mind. eine Armlänge wenn nicht mehr -> zuhause üben. Ein grosser Spiegel ist dabei nützlich, um zu sehen, wieviel wir von uns preisgeben! Die Übung auch mit der schwachen Seite machen!

Bewegen, Get off the X

Lang- wie Kurzwaffen aus ready position oder Holster auf ein Ziel bringen und einen grossen Schritt zur Seite machen. -> Aus der Angriffslinie treten ist elementar!

Mit einer Diagonalbewegung lässt sich die Distanz sowohl verringern als auch erhöhen -> Solch eine Bewegung sollte in das Schiesstraining integriert werden. Insbesondere bei Übungen mit Messer und Pistole.

Bewegen, Licht:

Mit Kurz- und Langwaffen mit Taschenlampe in der Bewegung üben -> alle Techniken mit Kurzwaffen trainieren Ziel: Sich sicher mit den Lang- wie Kurzwaffen und Taschenlampen bewegen können und die Lampen griffsicher an- wie abschalten können. Taschenlampe ist entweder an der Waffe vormontiert (Langwaffe oder Kurzwaffe) oder im Einsatzgürtel (Kurzwaffe).

Laden:

Laden, Entladen, Nachladen bei Kurzwaffen und Langwaffen mittels Mani-Munition trainieren, vorallem der Magazinwechsel üben, bis er blind funktioniert. Die Magazine befinden sich im Einsatzgürtel in entsprechenden Magazinhalter. Die Magazine auch in Bewegung wechseln lernen!

Kommunikation:

Klare direkte Kommunikation in Training aufnehmen -> wenigstens flüstern! Nicht nur direkt schiessen -> Andy Stanford „Tactical dynamics“ Seite 24 Z.B. „Stop! Lassen Sie die Waffe fallen!“ „Ich bin bewaffnet und werde davon gebrauch machen!“ etc.

Bei allen Übungen egal Kurz- oder Langwaffen Kommunikation einbauen – „Stop“ als Aufforderung schreien u.s.w..

Manipulation:

Alle Waffen auseinandernehmen und schnell wieder zusammenbauen können, Routine erarbeiten.

Positionen:

Diverse Bereitschafts- und vorallem Schiesspositionen links und rechts üben: Stehend, Kniend, Sitzend im Schneidersitz, Liegend, in der Hocke -> Die Waffe bleibt dabei im Anschlag und auf dem Ziel! Natural point of aim -> Nebst liegen ist sitzend die stabilste Position -> Ellbogen an Innenseite der Beine! Bei Liegen Waffe auf Magazin stellen und fest in die Schulter ziehen, falls keine Stützen da sind. **Wichtig:** In allen Positionen ist das Ziel eine STABILE Schiessplattform

Sicherungshebel:

Waffen mit Sicherungshebel in geladenen (Manipulationsmunition) und gesicherten Zustand bringen (Kurz- wie Langwaffen). In ready position und dann zielen und gleichzeitig entsichern und bis zum Druckpunkt bewegen, dann wieder in ready position und wieder sichern bis muscle memory und wieder von vorne -> Ein Schütze ist sich immer des Status seiner Waffe bewusst (Ladestatus, Sicherungsstatus, Wo ist der Triggerfinger u.s.w.).

Schussvorgang:

Waffe aus der ready position hoch nehmen und auf Ziel ausrichten, ohne Abzug zu betätigen, 8 – 10 mal -> Keine Abkürzungen machen -> bei Kurzwaffen aus dem Holster ziehen

Danach speed was erhöhen aber entspannt dabei sein -> auf saubere Ausführung achten!

8 – 10 mal Waffe aus der ready position (Kurzwaffen aus Holster) hoch nehmen, auf Ziel ausrichten und Abzug bis zum Druckpunkt bewegen, aber nicht durchziehen -> fokus auf Korn oder Optik-> Innehalten und sich der Bewegung bewusst sein!

8 – 10 mal aus ready position (Kurzwaffe aus Holster) und das mit komplettem Abzug betätigen -> beim Drücken das Korn beobachten -> dieses darf sich NICHT bewegen -> Griff fest und ein perfekts Visierbild halten.

Gleiche Übung mit Drehen machen -> 90 Grad und 180 Grad

Störungen:

Ladehemmungen bei Kurzwaffen wie bei Langwaffen produzieren (mittels Pufferpatronen) und diese sauber beseitigen -> zuerst alles langsam und dann schnell! -> Die Ladehemmung beheben und so wenig wie möglich das Ziel aus den Augen verlieren!

Zielen:

In der taktischen Anwendung mit beiden Augen offen Schiessen und Zielen üben. Das vorallem bei den Kurzwaffen. Bei den Langwaffen falls z.B. ein Rotpunktvisier montiert ist

oder eine andere taktische Zielvorrichtung. Dabei behält das Unterstützungsauge die Umgebung fokussiert und falls ein Ziel identifiziert wird, dann übernimmt das Zielauge durch die Optik die Führung. Die Augen an diese Art „sehen“ trainieren.

Zielen, Seitenwechsel:

Mit den Kurzwaffen wie Langwaffen Seitenwechsel zur schwachen Seite trainieren, bis die Haltung gemäss der starken Seite stimmig ist! Bei den Langwaffen mit dem Riemen üben, bis Bewegung sitzt, bis der Wechsel sich easy anfühlt und das Visierbild schnell eingenommen werden kann! Zuerst langsam und genau ausüben und dann Geschwindigkeit steigern!

Zielübung:

Sich mit den Augen ein Ziel vornehmen -> Augen schliessen und die Waffe (Lang oder Kurz) aus der ready position (Kurze aus dem Holster) aufs Ziel ausrichten -> Augen öffnen und schauen, wohin man die Waffe ausgerichtet hat! Die Waffe nach der Kontrolle aufs Ziel bringen und innehalten -> Wiederholung!

Langwaffen trocken

Bewegen:

Rifle in ready position, dann bei vorgestellter Gefahr, mind. eine Körperbreite weg nach aussen bewegen und rifle in Anschlag nehmen und auf Ziel richten. Die Gefahr zuerst mit den Augen sichten und fokussieren bevor rifle hoch genommen wird -> so wird die Waffe direkt aufs Ziel gerichtet! Hüften in Richtung Ziel halten!

(www.personaldefensenetwork.com Ambush response with a carbine) flinch (zusammenzucken) - focus – move – shoot alles in einem. Die Bewegung verursacht keine Mehrzeit – während Bewegung weg rifle zum Ziel bringen!

Bewegen:

Vorwärtsgehen mit einer Langwaffe und mit schwachen Auge schauen, das starke Auge schaut durch ZF/Optik/Rotpunkt – Wenn Ziel identifiziert, dann Fokus auf starkes Auge durch ZF/Optik/Rotpunkt und darauf zu bewegen – sanft gehen und Haltepunkt halten! Langsam und leicht in den Knien gehen

Flinte:

Mit Manipulationsmunition laden und entladen üben mittels Stripper oder z.B. aus 5.11 Tasche. Bei Verwendung von Stripper direkt mehrer Hülsen auf einmal in die Supporthand nehmen:

- Laden links und rechts üben
- Erste Hülse direkt in Lauf – die anderen mittels drei auf einmal in der Hand

Griff:

Griff am Vorderschaft L bez C-Haltung bei Barrikadenarbeit-> Griff weit vorne am Vorderschaft -> immer gleich machen -> siehe Waffenkultur Ausgabe 6 Seite 7 -> **Bei Barrikadenarbeit ist Linksanschlag zwingend!**

Wichtig: Griff am Vorderschaft generell immer gleich machen!

Magazin:

Mit allen Langwaffen Magwechsel üben: Z.B. bei B&T APC9 und AR15 wie auf Youtube unter „ar 15 mag change“:

Support Hand hält bereits neues Mag quer zum leeren Mag in der Waffe, Magazin auslösen und neues direkt reinstecken und leeres Mag in Dump pouch versorgen

Position:

Langwaffe immer zum Gesicht bringen! Nicht den Kopf zur Waffe senken!

1. Richtige Haltung einnehmen 2. Waffe hoch zum Gesicht bringen -> Üben bis Ablauf in muscle memory gespeichert ist

Position:

Beim Training mit Langwaffen sauberer Referenzpunkt mit dem Kopf am Schafft antrainieren. Mit der unterstützenden Hand optimale Distanz finden und zuerst so üben bis der

Griff automatisch am richtigen Ort ist. Vorallem bei ZF immer gleicher Abstand antrainieren.

Riemen:

Bei allen Langwaffen mit dem Riemen umzugehen üben– Stellungen einnehmen, Bewegungen machen, Transition und Pistole ziehen, Schulterwechsel üben mit OnePoint Sling und TwoPoint Sling, um Ecken herum und Treppen hoch

Riemen:

Verschiedene Tragarten mit Riemen üben – mit allen Langwaffen – youtube „tactical sling“ schauen und auch in Handbüchern z.B dem CH-Stgw. – TwoPoint Sling -> Länge verstellen üben

Riemen, Seitenwechsel:

Bei Schulterwechsel löst sich zuerst die Hand am Griffstück und legt sich um Magazinschacht, überführt die Waffe in die andere Schulter. Zweite Hand löst sich vom Vorderschaft und umfasst das Griffstück. Zeitgleich findet ein Auslagewechsel der Schiessplattform statt. Der linke Fuss wird als dominanter Fuss zurückgesetzt. Kopfposition: Immer reproduzierbar sein.

Zielen:

Trockenübungen mit diversen Optiken ZF oder Rotpunkt: Mit beiden Augen offen die Umgebung beobachten und während bewegenden Zielen mit dem linken Auge schauen, wenn man ein Ziel identifiziert hat, dann mit dem rechten Auge durch die Optik zielen -> Diese Fokussierung zuerst mit dem schwachen Auge, dann bei Zielerfassung mit dem starken Augen üben -> Das Gehirn wird sich daran gewöhnen! Die Übung ist vorallem wichtig, wenn die Optik wie z.B. beim Trijicon Acon oder Burris AR332 vergrössern! (youtube: Trijicon Acog what's the big deal)

Kurzwaffen trocken

Bewegen:

Pistole auf Position 2 (45 Grad nach unten vor der seitlichen Brust) mit Ellbogen links oben (simuliert naher Kontakt zum Kontrahenten) – Schiessen – und zurückgehen – Arm beim Zurückgehen langsam strecken und immerzu schiessen – und umgekehrt üben -> youtube Extreme Close Quarter Concepts – ECQC - Shivorks

Griff:

Gemäss Olympiasieger Sanderson: Der richtige Griff wird am meisten unterschätzt! „Static holding drills“ -> Richtigen Stand einnehmen und die Waffe mit beiden Händen so stark es geht greifen! Dies eine Minute so halten! Dann zwei Minuten pausieren und wieder eine Minute so stark wie möglich greifen und das im Ganzen sieben mal wiederholen. Man MUSS dabei ins Schwitzen kommen! Dies täglich ein paar Mal machen und das für ca. eine Woche -> Bildet die Griff-Muskeln auf! Dies wird einen direkten Einfluss aufs genaue Schiessen haben!

Griff:

Die Waffe ist ungeladen und nach vorne gerichtet. Von Hand Schlitten zurück ziehen und leer abdrücken. Den Abzug drücken ohne auf den Druckpunkt zu gehen sondern von vorne nach hinten durchziehen – Waffe darf sich dabei nicht bewegen – Griff muss stark sein!
Zielen ist 30% mit den Augen sehen und 70% ist das Gefühl am Abzug! Wenn die Waffe sich beim schnellen Abzug krümmen nicht bewegt, wird Schuss gut sein!

Laden, Nachladen:

Obwohl idR Nachladen in realer Auseinandersetzung eher wenig vorkommt (sagen Statistiken), sind Polizisten gestorben weil sie es zu langsam gemacht haben. Nachladen gehört zur essentiellen Fähigkeit jedes Schützen. Das Nachladen braucht nur wenige Bewegungen und wichtig ist es, diese solange trocken zu üben, bis sie im muscle memory integriert sind (ein paar Hundert mal)!

Ablauf:

Ellbogen der Schusshand geht zur Rippe (oder Norte, sich eine Variante antrainieren)-> Das gibt einen IndexPunkt! Waffe ist somit immer am gleichen Ort, wenn nachgeladen werden muss!

-> Waffe leicht zur Daumenseite der Schusshand drehen

-> Leeres Magazin auslösen (in taktischer Ausrichtung Magazin in Tasche versorgen)

-> Ersatzmagazin greifen während die rechte Hand zum Ellbogen geht (oder Norte)

-> Während des ganzen Ablaufs die Waffe fix am gleichen Ort halten!

-> Die Supporthand hat das neue Mag mit dem Zeigefinger am vorderen Teil an des ersten Geschosses -> so findet das neue Mag den Weg ins Magazinfach der Pistole

-> Wenn Schlitten hinten ist, mittels der Supporthand den Schlitten nach vorne bringen ->

Wichtig: Viel Üben!

Licht:

Pistole und Taschenlampe zusammen üben gem. Henning: FBI Methode -> Linke Hand links oben weg halten / Cross methode -> linke Hand unter rechter Hand – Links stützt Rechts / beide Hände zusammen wie im Buch (Anmerkung: 80% der Leute treffen nicht worauf sie zielen)

Magazine:

In der Bewegung Magwechsel machen – Vom Gehen auf das li Knie und Magwechsel (Get off the X! Falls Deckung vorhanden ist, hinter eine Deckung gehen und dort Wechsel vornehmen

Magazine:

Magwechsel links und rechts üben – auch Magwechsel üben wenn nur eine Hand zur Verfügung steht -> siehe youtube emergency reload / Sigsaueracademy reload pistol draw

Pointshooting:

Pistole aus Holster ziehen und Pointshooting üben -> die Augen sehen, die Pistole zeigt drauf

Pistole aus Holster ziehen und Präzisionsschiessen üben -> Augen am Korn!

-> Ziel ist es zwischen Pointshooting und Präzisionschiessen zu wechseln!

Partner, Rückstoss:

Perfekte Rückstossverarbeitung – erhöht immens die Treffsicherheit bei schnellen Schüssen: Schütze hält Pistole in Schussposition, Waffe ist leer! Partner schiebt Schlitten langsam nach hinten -> Schütze hält Waffe an Ort -> Körper soll nicht zurückgehen -> Saubere Schussposition -> Partner schiebt Schlitten langsam zurück und Schütze hält Widerstand. Wenn dies gut geht, dann zieht Partner Schlitten schnell und stark zurück und Schütze muss halten! -> **Wichtig ist der Griff und wichtiger ist die Körpermasse -> Körper into the gun nach vorne bringen! (Rob Leatham)**

Seitenwechsel:

Starke und schwache Hand üben / Beidhändig und Einhändig inklusive Standwechsel

Speed:

How to shoot a pistole with world champion shooter – Jerry Miculek -> youtube schauen und üben

Speed:

Tennisball mit schwacher Hand hochwerfen – gleiche Zeit mit starker Hand Pistole ziehen und mit schwacher Hand Ball wieder fangen

Sicherung:

Bei Kurzwaffen mit Sicherung, Waffe sichern „locked and cocked“ (mit Manipulationsmunition), Waffe aus Holster ziehen -> entsichern und Abzug betätigen -> Oft wiederholen, sodass es in einem Ernstfall ein Automatismus ist!

Zielen:

Fokus aufs Korn üben – how to focus on your front sight for instant accuracy

Zielen, Fokussieren:

Eine Übung um das Auge zu trainieren, sich auf ein Korn zu fokussieren: Daumen der

Schusshand symbolisiert das Korn – Daumen hoch nehmen auf ein Ziel ausrichten und mit dem starken Auge bei Zielidentifizierung die Daumenspitze (als Korn) fokussieren. Beide Augen dabei offen halten!

Zielen:

Mit der Kurzwaffe in ready position Ziel mit beiden Augen offen identifizieren -> direkt Korn erfassen und Visierbild sehen -> Augen daran gewöhnen, direkt das Korn zu erfassen und das mit beiden Augen offen!

Scharf Schiessen allgemein

Die vorhandenen Einrichtungen in der Schweiz geben die Grenzen der möglichen Übungen vor. Dies ist auch mit ein Grund, warum das Trockentraining wichtig ist. Hier kann man alles trainieren und ist unabhängig. Um taktischen Umgang mit den Kurz- wie Langwaffen zu trainieren, gibt es viele Kurse im Angebot:

www.aa-tactical-shooting.ch

www.planb-kurse.ch

www.0-500.org

www.dachs-training.ch

www.selbstverteidigungskurse.ch

www.dynamic-protection.ch

www.defactraining.ch

Beim scharfen Schiessen ist die Einhaltung der Sicherheitsregeln elementar!

Falls Waffen mit Sicherungshebel verwendet werden (Kurz- wie Langwaffen), dann ist es selbstverständlich, dass die Waffen gesichert werden! Beim Schiessen wird trainiert, die Waffen bei Zielidentifikation zu entschleunigen und nach Schuss wieder zu sichern!

Was im Trockentraining geübt wurde, gilt es hier z.T. mittels scharfem Schuss zu trainieren. Sind die Trockenübungen integriert worden, dann dient das sehr als Unterstützung beim scharfen Schuss. Wenn es die Schiesseinrichtung zulässt, kann alles trainiert werden, was wir beim Trockentraining geübt haben.

Jeder Schuss mittels **combat mindset** ausüben, d.h. mit dem Bewusstsein abgeben, dass es auf diesen einen Schuss drauf ankommt; er ist der wichtigste Schuss!

Der allerwichtigste Schuss ist der Erstschuss! Er kann bereits zur Entscheidung führen.

Beim scharfen Schiessen den Fokus auf die **Abzugkontrolle** und den **NPoA** legen!

Trainingstandard: Mit der Kurzwaffe auf 25 Meter und mit der Langwaffe auf 100 Meter je 15 – 20 cm im Durchmesser reproduzierbar treffen!

Regelmässig üben: Als oft gelesene Empfehlung gilt, einmal im Monat scharf zu schiessen und 1 – 3 Mal/Woche zuhause Trockentraining auszuüben.

Ein schwerer DA (Double Action) Abzug befähigt einen, jeden leichteren Abzug zu beherrschen

Ziel jeder Schussabgabe ist es zu **TREFFEN!**

Mit starker und schwacher Seite schiessen trainieren, auch beim Schuss mit der schwachen Seite wird die starke Seite besser! Wechsel von der starken Seite zur Supportseite bei den Langwaffen mit und ohne Riemen üben. Beim Wechsel auf die andere Seite verändert sich auch der Stand!

Nach jedem Schiessen die Umgebung checken – Körper links und rechts drehen – sehen und beobachten

Abzugkontrolle/Trigger control: Wer den Abzug kontrolliert, kontrolliert die Waffe – Abzug nach Betätigung soweit nach vorne lassen, bis er wieder einrastet (Klick macht) -> so wird effizient und schnell geschossen -> Waffe bleibt besser auf dem Ziel -> NPoA!

Beim Pistolenschiessen und auch Nahdistanz mit Langwaffen(0 – 50 Meter) beide Augen offen halten!

Magwechsel links und rechts üben.

Von ready position aus in andere Positionen wechseln ohne die Schussplattform zu ändern!

Langwaffen Schiess-Stand

Falls ZF und Red-Dot vorhanden sind auch mit Kimme und Korn üben (Back up sights!)

Alles auch Links und Rechts üben! Auch das Üben mit der schwachen Seite fördert die starke Schuss-Seite.

Bei viel Schussfolgen wird der Lauf heiss -> Ein Vordergriff bei der Ausrüstung dabei haben, aber in der Regel ohne Vordergriff schießen!

Bewegung:

Auf 25M 5 Schuss stehend, 5 Schuss kniend, 5 Schuss liegend und von vorne beginnen bis 100 Schuss verschossen sind – Gemäss Sniping 4. Generation Kurs: Jeder Schuss soll gezielt und sauber abgegeben werden -> Ziel: Handtellergrosses Loch in Zielscheibe und weniger als 25% ausserhalb Trefferzone -> dies führt dazu, dass auf 100M ein Erstschusstreffer zu 75 – 80% möglich. Schuss-Rhythmus um eine Sekunde. (alles auch links und rechts üben)

Bewegung, Get off the X:

Aus Low ready position einen Schritt zur Seite machen und schnelle Schussabgaben „get off the X“! (auch links und rechts) – wieder in ready position – Umgebung checken – wieder von vorne -> bei Waffe hochnehmen aus ready position entsichern und nach Schuss wieder Waffe sichern!

Kal 12:

- Laden aus Stripper und aus 5.11 Tasche üben
- Laden links und rechts üben
- Erste Hülse direkt in Lauf – drei weitere schnell in MagRohr – saubere Schussabgabe - Wiederholen

Partner:

Partner ladet Pufferpatronen in die Magazine und der Schütze weiss nicht wo. Ziel ist schnelle Störungsbehebung und rasches Weiterschiessen. Wichtig ist der richtige Griff bei der Störungsbehebung und beim raschen Weiterschiessen -> stabiler Griff ist elementar

Positionen:

Mögliche Positionen üben Stehend, Kniend, Hocke -> Wichtig: Natural aim of point behalten!

Störungen:

Manipulationsmunition laden und bei auftretender Störung beheben

Speed:

Slide stop reload youtube 6/6/6 Larry Vickers:

2 Magazine Waffe 6 Schuss

Waffe geladen (2 in Mag + 1 in Patronenlager) und Reservemagazin

Waffe ziehen 3 Schuss / Verschluss offen

Mag Wechsel mit Unterstützungshand und schliesst Verschluss (je nach Waffenart)

3 Schuss abgeben -> alles sechs Sekunden

-> Wichtigstes Element dieser Übung ist der Ziehvorgang und Mag-Wechsel

Speed:

1. Waffe FEST und SATT hoch am Griff halten – nicht verkrampft sein im Körper

2. Die Waffe ins Ziel halten; die Waffe zeigt ins Ziel, wo man treffen will (point the gun at the target)

3. Den Abzug krümmen **so schnell wie möglich** ohne dass sich die Waffe bewegt (**pull the trigger without moving**) Rückstoss bei Langwaffe in gerader Linie nach hinten! Zuerst langsam starten und sobald das Trefferbild entspricht (ca. Handtellergross) dann speed steigern.

=> Das ist das Erste, was man lernen muss, um gut zu treffen!

Treffen ist 30% mit den Augen zielen und 70% ist das Gefühl am Abzug!

Speed:

Ein Schuss – Mag Wechsel – Ein Schuss -> Speed forcieren – am Anfang aber Technik wichtig -> Speed auf richtigem Ablauf aufbauen

Speed:

5 Einzelschüsse 1 – 2 Sec auf Ziel -> saubere Abzugskontrolle ist das Wichtigste – sich an einen schnellen Schussrhythmus gewöhnen und trotzdem Treffsicher

Speed:

Einzelschuss abgeben, danach 5 Einzelschüsse innert 1-2/Sek je Schuss: Saubere und korrekte Schiesstechnik -> Abzugskontrolle! Kein Reissen!

Speed, Bewegung:

In ready position, Augen auf Ziel, Waffe hochnehmen, Waffe entsichern, Fokus auf Korn oder Reddot oder ZF, beide Augen offen – in 0.5 sec schiessen (je nach Position), Waffe sichern und auf ready position halten – ein paar Mal wiederholen – Ziel ist muscle memory

Zielen, Stabilität:

Mit Riemen auf 25 Meter stehend sauber schiessen. Stabilität fördern mittels Umwickeln des Riemens mit der unterstützenden Hand -> gibt Spannung und Stabilität (auch links und rechts) –

Zielen, Wechsel:

Mit Riemen auf 25 Meter stehend sauber schiessen, zuerst mit starker Seite und dann Seitenwechsel mittels Riemen machen und mit schwacher Seite schiessen!

Gut Schuss!

Kurzwaffen Schiess-Stand

Ablauf:

Stabiler Stand mit Rücken leicht nach vorne (into the gun), Schultern entspannt, Arme leicht gebeugt, Ellbogen leicht anheben und mit beiden Händen Druck auf die Waffe -> Waffe stark greifen, mehr mit der Unterstützungshand als mit der aktiven Hand, sonst wird diese zu verkrampft und somit auch der Abzugsfinger -> Visierlinie, Haltepunkt, Abkrümmung, Nachschiessen – Umgebung checken

Ablauf:

Fokus auf Korn – Abzug sauber krümmen – Schuss – Abzug nach vorne bringen bis er einrastet – Fokus aufs Korn – Abzug sauber krümmen -> es sollte ein kleiner Streukreis erreicht werden -> Waffe mit einer Hand (rechts und links) halten und wiederholen -> Fokus auf Korn! Mit einer Hand (rechts und links) die Waffe drehen und verkantet schießen-> Fokus auf Korn -> siehe youtube Front Sight and Trigger Control.....It's that Easy

Ablauf:

1. Waffe FEST und SATT hoch am Griff halten – nicht verkrampft sein im Körper
2. Die Waffe ins Ziel halten; die Waffe zeigt ins Ziel, wo man treffen will (point the gun at the target)
3. Den Abzug krümmen **so schnell wie möglich** ohne dass sich die Waffe bewegt (**pull the trigger without moving**) Rückstoss bei Langwaffe in gerader Linie nach hinten! Zuerst langsam starten und sobald das Trefferbild entspricht (ca. Handtellergröss) dann speed steigern.

=> Das ist das Erste was man lernen muss um gut zu treffen! Treffen ist 30% mit den Augen zielen und 70% ist das Gefühl am Abzug!

Abzugkontrolle Training (Rob Leatham):

Ein Schuss ins Ziel feuern mit mit anschliessenden Schüssen zuerst langsam und dann steigern die GLEICHE Stelle treffen! So lernt man die Waffe zu feuern, wenn sie wieder aufs Ziel zeigt und der Rückstoss verarbeitet ist, die Waffe sich nicht mehr bewegt (natürlicher Zielpunkt)! Speed erhöhen wenn die Einschüsse eng um die gleiche Stelle sind! Dieser Drill lernt besser als andere präzises schnelles Schiessen!

Sight watching

Die ganze Zeit sich der Bewegung der Waffe bewusst sein und wo sie hinzielt. Sight watching heisst mehr als nur Kimm und Korn sehen -> Die Bewegung des Visiers beim Schiessen sehen (Vor und nach Schuss) -> peripheres Sehen und Wahrnehmung wird trainiert. Beim Schiessen soll man fähig sein zu „sehen“, wie hoch die Waffe im Rückstoss geht. Das Visier „sehen“ und das Ziel „sehen“. Die Waffe bewegen sehen und den Rückstoss kontrollieren lernen, sodass die Waffe schneller auf dem Ziel liegen kommt.

Haltung:

Die Waffe auch verkantet verwenden -> horizontal nehmen -> kann beim Schiessen aus einer Deckung auf der schwachen Seite verwendet werden

Holster:

Beim Ziehen aus dem Holster einen Schritt zur Seite machen „get off the X“

Holster:

Ziel ist schnelles Ziehen aus dem Holster und schnelle Schussabgabe – im Realen zählt hier jede 10tel Sekunde! -> Langsam starten und speed kommt von selber.

Holster:

Ziel fokussieren -> Ziehvorgang aus Holster sehr bewusst und langsam machen und die Augen dabei geschlossen halten – die Waffe ins Ziel bringen und dabei die Augen geschlossen halten – Abgabe eines bewussten Schusses ins Ziel und auch hier die Augen geschlossen halten - dies stärkt in hohem Masse die Fähigkeit in Stress und schlechten Lichtverhältnissen zu treffen (Vor scharf Schuss ein paar Mal trocken üben)

Holster, Ziehen:

Slide stop reload youtube 6/6/6 Larry Vickers:

2 Magazine Waffe 6 Schuss

Waffe geladen (2 im Mag + 1 im Patronenlager) und Reservemagazin

Waffe ziehen 3 Schuss / Verschluss offen

Mag Wechsel mit Unterstützungshand und den Verschluss schliessen

3 Schuss abgeben -> alles sechs Sekunden

-> Wichtigstes Element dieser Übung ist der Ziehvorgang und Mag-Wechsel

Holster, Ziehen:

Mit Holster:

- Ziehen und ein Schuss in kurzer Zeit

- Ziehen und zwei Schüsse in 20 Sekunden

- Ziehen und zwei Schüsse und Mag Wechsel und zwei Schüsse in 5 Sekunden

- Ziehen und sechs Schüsse in 4 Sekunden

Magazine:

Ein oder auch mehr (drei) Schuss – Mag Wechsel – Ein Schuss -> Speed forcieren – am Anfang aber Technik wichtig -> Speed auf richtigem Ablauf aufbauen

Magazine:

Wenn Mag leer ist und der Schlitten hinten einrastet, dann sollte man dies spüren und muss nicht checken! Es ist wie nur die Hälfte an Ladeprozess gem. PDN personaldefense-network.com

Magazine:

Magwechsel links und rechts üben

Pointshooting:

Pistole aus Holster ziehen und **Pointshooting** üben -> die Augen sehen, die Pistole zeigt drauf -> Schnelles Ziehen und schnelle Schussabgaben sind das Ziel -> langsam starten und steigern bei gutem Schussresultat

Point shooting: Damit nicht zu hoch geschossen wird -> auf Ziel und nicht Waffe schauen -> Vom Brustbein aus die Waffe nach vorne stossen – Ellbogen durchdrücken -> Abzug erst anfassen wenn Ellbogen vorne sind

Präzision:

Beginnend von 10 Meter ein Trefferbild mit handtellergrössem Durchmesser schießen (3 – 5 Schüsse pro mal) und dann Distanz erweitern. Langsam und sauber arbeiten und Geschwindigkeit erhöhen, wenn Trefferbild stimmt! Ziel ist es auf 25 Meter ein A4 Blatt reproduzierbar zu treffen.

Präzision:

Zielscheibe mit Kreis wählen – an den Ecken kleinere Kreise malen (ca. 10 cm Ø) – Dott drill: Präzise Schüsse (drei) pro Kreis anbringen – mit der Zeit auf speed gehen – Ziel: Drei Treffer pro Kreis auf 10 Meter! Ziel: Auf 25 Meter reproduzierbar 20cm Ø

Auf 3 Meter ist der Punkt 2.5 cm -> auf 10 Meter ca. 8 cm im Ø

Pointshooting:

Point shooting mit präzisiertem Schiessen kombiniert üben – zuerst point shooting, dann normler Stand und präzise Schiessen – dann präzise Schüsse, dann zu point shooting wechseln! Gefahr entfernt sich – oder Gefahr nähert sich an

Präzision, Seitenwechsel:

5 Schuss beidhändig, 5 Schuss starke Hand, 5 Schuss schwache Hand – nach Schiessen „klären“ und wegtreten -> langsam üben beginnen, bei gutem Schussresultat steigern -> Distanzen zuerst 10m dann verlängern.

Partner:

Der Partner ladet ein Magazin mit einem Schuss oder nicht. Schütze weiss es nicht. Schuss abfeuern und schauen, wie die Hand/die Abkrümmung gemacht wird – es sollte keinen Unterschied geben ob oder ohne Schuss! Ebenso eine leere Hülse auf Korn Waffe legen -> Waffe ist leer -> Trockenabschlag machen -> Hülse sollte stehen bleiben!

Partner:

Partner steht hinter dem Schütze: Dieser schießt mit Pistole und wenn Partner auf Schulter klopft:

- Magwechsel vornehmen und weiterschiessen und wieder auf Schulter Magwechsel
- So tun wie eine Störung entsteht und Störung beheben – Mag weg – Kugel entfernen – Mag rein und weiterschiessen /Kugel entfernen und Ladebewegung und weiter schießen.

Partner:

Manipulationstraining: Partner bereitet Pistole vor und Ziel ist, dass Schütze z.B. insgesamt 10 Schüsse schießt und es stehen insgesamt 3 Magazine zur Verfügung. Die Magazine mit unterschiedlich vielen Patronen laden. Schütze muss bei leerem Magazin schnell neues Mag einführen. Am Anfang langsam dann steigern (Aus PDN personaldefensenetwork.com -> Recognition of condition drill)

Schussabgabe:

Beim langsamen präzise Schiessen geht man anders vor, als wenn man schnell Schüsse ins Ziel bringen will. Es ist die Balance von genau Schiessen und schnell Schiessen zu finden -> Abzug schnell drücken aber ohne Waffe zu bewegen (Rob Leatham) -> Für die

Fähigkeit des schnellen Schiessens zu entwickeln ist es nötig, den Abzug schnell zu „reissen“, OHNE dass sich die Waffe bewegt! Wenn man zu hoch schießt, dann hat man geschossen, bevor die Waffe wieder nach dem Rückstoss auf dem Ziel gelegen ist. Wenn man zu fest auf die Seite trifft, dann hat es mit dem Griff an der Waffe und dem Stand zu tun.

Schussabgabe:

Sight watching -> Die ganze Zeit sich der Bewegungen der Waffe bewusst sein und wo sie hinzielt. Sight watching heisst mehr als nur Kimm und Korn sehen -> Das Visier sehen wie es sich bewegt beim Schiessen während und danach -> peripheres Sehen und Wahrnehmung wird trainiert. Beim Schiessen soll man fähig sein, zu „sehen“ wie hoch die Waffe im Rückstoss geht. Das Visier „sehen“ und das Ziel „sehen“. Die Waffe bewegen sehen und den Rückstoss kontrollieren lernen, sodass die Waffe schneller auf dem Ziel liegen kommt (Rob Leatham)

Schussabgabe:

Aus Ready position – einen Schritt nach rechts (Gefahr kommt auf einen zu) – mehrere Schüsse (analog Pointshooting) – ready position – schnell schießen lernen, zuerst langsam und schritt für schritt schneller -> Das Schussbild sollte auf 10 Meter eine Handfläche gross sein -> solange dies nicht der Fall ist, das Tempo nicht erhöhen!

-> „get off the X“ generell oft einbauen

Seitenwechsel:

Üben mit der schwachen Seite trainiert gleichzeitig auch die starke Seite -> alle Übungen sofern möglich mit der schwachen Seite auch trainieren – Wechsel von stark zu support immer wieder üben! Auch der Stand ändert dann! -> Beidhändig mit starker Hand, mit schwacher Hand, rechts und links alleine!

Ebenfalls mit Seitenswechsel den Magazinwechsel links und rechts trainieren.

Speed:

Innerhalb drei Sekunden so schnell und genau wie möglich treffen -> Ins Zentrum der Scheibe oder den Torso, aus dem Holster ziehen und Schiessen: 3 Sek -> ein Schuss / 3 Sek -> zwei Schüsse / 3 Sek -> drei Schüsse / 3 Sek -> vier Schüsse etc. -> Ab einer gewissen Anzahl Schüsse beginnen die Fehler, die zeigen, was bei einem die Schwachstelle ist -> Die Abzugkontrolle leidet oder die Waffe ist nicht fest im Griff oder kein NPoA.

Störung:

Manipulationsmunition/Pufferpatronen laden und bei Störung rasch beheben – siehe Punkt Störungsbehebung. Störungen für alle vier Möglichkeiten mittels zT Manipulierungsmunition produzieren (Erste Handlung ist „Tap Rack“)

Schussabgabe:

HOST High operational shooting technique -> Waffe vor Brust wie bei Point shooting – mit Schiessen starten und dann Arme während Schiessen nach vorne strecken -> Pointshooting Technik – dann Arme und Waffe zur Brust zurücknehmen und Umgebung checken – Stand ist Schulterbreit normal

Sicherung, locked and cocked:

Bei Pistolen mit Sicherungshebel „locked and cocked“ üben --> Ziehen aus Holster entsichern und ein Schuss schießen – Sichern – Waffe wieder Holstern – dies oft wiederholen!

Speed:

Schiessen aus Ready positions -> Fokus aufs Korn üben! – In 0.5 sec schießen (je nach Position) -> schnelles Erfassen des Kornes und saubere Schussabgabe. Ablauf ist aus ready position Ziel zu identifizieren – Schiessen – wieder in ready position und von vorne ...

Gut Schuss!