



## Pistolen-Schiess-Training: Die Praxis

1. Waffe und Munition auspacken und immer auf dieselbe Weise auf der Ladebank deponieren. *Vertraute und gewohnte Handlung und Ansicht beruhigen.*
2. Jetzt ruhig stehen und **überlegen: Welches sind meine Schwächen**, was will ich heute üben? Z.B. besonders auf Korn - Visier schauen, nicht auf die Scheibe! Oder Besonders auf die Fingerarbeit am Abzug in der richtigen Reihenfolge des Ablaufs, oder die richtige Atmung beim Zielen, etc.
3. **Die korrekte Position** einnehmen und überprüfen: Augen zu, Pistole mit offenem Verschluss in Richtung Scheibe anheben, Augen auf und prüfen, ob die Waffe ins Zentrum der Scheibe zeigt. Ev. Korrektur mit dem rechten Fuss (Rechtshänder) vornehmen.
4. **Eine** Patrone laden. (Ausnahme Seriefireübung mit Kommando.) Waffe aufnehmen, Arm strecken, Armmuskel spannen, nur auf Korn und Visier schauen, einatmen, Druckpunkt fassen, Waffe vom oberen Rand der Scheibe langsam zum Haltepunkt senken, halb ausatmen, Atem anhalten, gleichzeitig Abzugsfinger langsam in Richtung Nase ziehen.
5. **Ganz wichtig!** Nach der Schussauslösung Waffe noch 3 Sekunden auf die Scheibe richten und überlegen: Wie war die Position des Korns im Visier als sich der Schuss löste?

Etwas unklar? Dein Instrukteur weiss Rat: Gregor Broder  
 Viktor Egloff / Andreas Tschachler / Daniel Roch / Erich Moser /  
 u.a.m