

# **Technik-Leitbild**

**Luftpistole  
Freie Pistole  
Sportpistole**

**Material und Ausrüstung**



## Inhaltsverzeichnis

1.	Material und Ausrüstung .....	3
1.1	Auswahl der Pistole .....	3
1.2	Der Pistolengriff .....	3
1.2.1	Schwerpunkte bei der Bearbeitung: .....	3
1.3	Griffbearbeitung – Praktische Schritte .....	4
1.3.1	GRIFFE – Visierlinie .....	4
1.3.2	GRIFFE - die Schießhand ohne Griff .....	5
1.3.3	GRIFFE – Handballenauflage.....	6
1.3.4	GRIFFE - Breite der Handgabel .....	7
1.3.5	GRIFFE - Handballen .....	8
1.3.6	GRIFFE - Position der Finger .....	9
1.3.7	GRIFFE - Fehlerquellen.....	10
1.4	Die Schießbekleidung .....	11

# 1. Material und Ausrüstung

## 1.1 Auswahl der Pistole

- Bei der Auswahl der Pistole sind folgende Punkte zu beachten:
  - Gewichtsverteilung
  - Einfache Verstellbarkeit des Abzugsmechanismus
  - Verstellbare Visierelemente
  - Möglichkeiten der Verstellung und Bearbeitung des Pistolengriffes
- Bei Luftpistolen beträgt die Geschwindigkeit bei:
  - Pressluft ca. 150 m/s - 155 m/s
  - CO2 Pistole ca. 160 m/s - 170 m/s
- Die Abstimmung (Anschließen) zwischen Pistolenlauf und Munition ist notwendig, wenn eine höhere Leistung erzielt werden soll

## 1.2 Der Pistolengriff

- das Motto lautet: Die Waffe schießt und der Schafft (Griff) trifft.
- Bei der Bearbeitung des Griffes zählen zuerst die Regeln der Sportordnung des DSB

### 1.2.1 *Schwerpunkte bei der Bearbeitung:*

- ein Pistolengriff wird immer von **hinten nach vorne** an die Hand angepasst
- **Visierlinie** (Auge/Kimme/Korn/Scheibe) verläuft gedacht über die Hand- bzw. Armmitte
  
- **Handballenauflage** bis zum Handgelenk !
- Hinterer Handballen als seitliche Fixierung, dabei muss der Griff in der **Mitte der Handgabel** eingesetzt werden
  
- **Griffbreite** gleich Handgabelbreite
- **Daumen und Zeigefinger** liegen **parallel** am Griff an
- **Daumen und Zeigefinger** haben **gleiche** Höhe
  
- Innere Handfläche anpassen:
  - Breite, kräftige Hände - schlanker Griff
  - Schmale, dünne Hände - normaler bis breiter Griff
  
- **Mittleren Fingerglieder** liegen **90°** zur Laufachse und **mittig** zum Abzugszüngel
- **Mittel- und Ringfinger** tragen die Waffe
- **Der Daumen** dient zur Stabilisierung
- **Abzugsfinger** kann am letzten Fingerglied am Griff leicht anliegen
- Das **erste und zweite Fingerglied** liegen nicht am Griff oder Pistole an !
- Das **erste Fingerglied** muss am Druckpunkt **90°** zur Laufrichtung sein

## 1.3 Griffbearbeitung – Praktische Schritte

### 1.3.1 GRIFFE – Visierlinie



Pistole mittig in die Hand setzen



Visierlinie von vorne



Visierlinie von oben



Visierlinie von hinten

#### Schwerpunkte:

- Pistole ist mittig in die Handgabel zu setzen
- Korn - Kimme führen über die Mitte vom Handrücken und Unterarm zum Auge
- Daumen und Zeigefinger liegen parallel am Griff
- Kopfhaltung gerade zum Griff

### 1.3.2 GRIFFE - die Schießhand ohne Griff



Blick von vorne



Blick seitlich von oben



Blick direkt von oben



Blick seitlich von hinten



Blick von der Seite

#### Schwerpunkte:

- Daumen und Zeigefinger parallel
- Daumen und Zeigefinger haben ca. die gleiche Höhe
- Beim Mittelfinger bis kleinen Finger sind die mittleren Glieder 90° zur Hand gekrümmt
- Zeigefinger natürlich krümmen bis erstes Glied 90° zur Hand steht

### 1.3.3 GRIFFE – Handballenauflage



Handauflage mit Holzkitt verlängert



Handauflage kopiert und zwei Schrauben befestigt



Handauflage optimal / Luftpistole



Handauflage zu kurz / Sportpistole

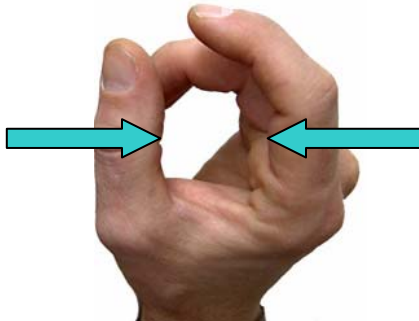


Handauflage optimal / Sportpistole

#### Schwerpunkte:

- Originalgriffe der Firmen meist zu kurz
- Handballenauflage kann bis zum Handgelenk verlängert werden
- Verlängerung gibt mehr Stabilität und mehr Druck von unten an die Hand

### 1.3.4 GRIFFE - Breite der Handgabel



das Maß zwischen Daumen und Zeigefinger (parallel) auf den Griff übertragen



Handgabel zu breit



Handgabel zu schmal



Handgabel bearbeitet

#### Schwerpunkte:

- Die Breite der Handgabel am Griff wird von der Hand übernommen
- Die Handgabel am Griff wird so breit, bis Daumen und Zeigefinger parallel am Griff anliegen

### 1.3.5 GRIFFE - Handballen



Handballen hat viel Platz im Griff



Blick von oben in die Hand  
zum Handballen



schmale seitliche Anlage für Handballen optimal



#### Schwerpunkte:

- Im unteren Teil vom Griff muß genügend Platz sein für den Handballen
- Hintere seitliche Anlage für Handballen schmal halten - Visierlinie gerade



### 1.3.6 GRIFFE - Position der Finger



schräge Auflagefläche für Mittelfinger /  
leichte Konturen für die Finger



Mittelfingerauflage optimal/  
Mittleren Fingerlieder 90° zum Lauf  
und mittig zum Abzugszüngel



beim Zeigefinger sind die ersten Glieder frei



Zeigefinger natürlich gekrümmt



Daumen und Zeigefinger haben ca. gleiche Höhe  
und liegen parallel am Griff

#### Schwerpunkte:

- Daumen und Zeigefinger haben ca. gleiche Höhe
- Daumen und Zeigefinger liegen parallel am Griff
- Die ersten beiden Fingerglieder vom Abzugsfinger haben keinen Kontakt zum Griff
- Das dritte Fingerglied vom Abzugsfinger kann leichten Kontakt zum Griff haben
- Abzugsfinger (Zeigefinger) wird natürlich gekrümmt bis das erste Fingerglied ca. 90° zur Laufachse liegt
- Die Mittelfingerauflage ist auf der ganzen Breite auszufüllen
- Die mittleren Fingerglieder vom Mittelfinger und Ringfinger liegen ca. 90° zur Laufachse und mittig zum Abzugszüngel

### 1.3.7 GRIFFE - Fehlerquellen



Griff zu groß - Finger und Handrücken haben zu viel Luft  
Daumen liegt zu hoch



Finger liegen nicht mittig zum Abzug  
Handballen hat zu wenig Platz im Griff



Visierlinie  
außer Mitte



Finger haben zu viel Luft  
und greifen zu weit um den  
Griff



Hintere seitliche Anlage zu dick  
Handgabel schmal (li.), zu breit (re.)



Hintere seitliche Anlage zu dick

#### Schwerpunkte:

- Griff zu groß - Finger und Handrücken haben zu viel Luft
- Mittleren Fingerglieder liegen nicht mittig zum Abzug
- Handballen hat zu wenig Platz im Griff
- Visierlinie außer Mitte
- Finger greifen zu weit um den Griff
- Hintere seitliche Anlage zu dick
- Handgabel schmal
- Griffestigkeit zu hoch
- Griff wird nicht gleichmäßig umfaßt
- Griff wird nicht gleichmäßig umfaßt
- Handgelenk unter Spannung
- beim Abziehen ist ein verdrücken möglich
- Visierlinie ist nicht in der Mitte
- Griff wird nicht gleichmäßig umfaßt

## 1.4 Die Schießbekleidung

- Möglichst immer **gleiche** Schießbekleidung
- **Lockere**, atmungsaktive Schießbekleidung
- Feste Schuhe - mit einer glatten **festen Sohle**
- Der Innenschuh möglichst nicht zu weich
- **Gehörschutz** ist "Pflicht" auch bei der Luftpistole
- Eine **Schirmmütze** sollte immer bei der Schießausrüstung sein