Ausgabe 06 - September - Oktober 2012

DIE WAFFENKULTUR

Das Open Source Magazin für Waffenanwender

Ausbildung & Taktik

Carbine 1.0 mit Viking Tactics Germany

Interview

Paul Howe über seine Erinnerungen an Blackhawk Down

Schusswaffen

Das FR-8 als Scout Rifle

Ausrüstung

Marktübersicht Regenjacken

Fighting Fit

Krafttraining mit Kettlebells

TROOPER
soft shell jacket
HELIKON-TEX®.com
URBAN TACTICAL LINE
DuPont™
Teflon®
fabric protector
4WAY ELASTIC
POLYESTER
YKK®
www.facebook.com/Helikon-Tex
HELIKON-TEX®.com
info@helikon-tex.com

“A well regulated Militia, being necessary to the Security of a Free State, the Right of the People to keep and bear Arms, shall not be infringed.”

Vor zwei Wochen musste der Chefredakteur eines Waffenmagazins zurücktreten. Er hatte sinngemäß geäußert, die PDW-Maschinenpistole (PDW = personal defense weapon) eines hier nicht zu nennenden Herstellers würde nur an „Behörden“ verkauft werden, da sie zum Sportschießen gänzlich ungeeignet sei. Das Problem dabei war, dass in seinem Land der Waffenbesitz verfassungsmäßig garantiert ist. In diesem Land besitzen Menschen nämlich Waffen, um sich selbst und ihre Familie zu verteidigen bzw. ihr Land gegen äußere und innere Feinde zu schützen. Im 2nd Amendment (s.o.) steht nichts von „sporting purpose“.

In einem Land aber, in dem Schützenbrüder ihre Leiber in ulkige Trachtenjacken pressen und meinen so den Privatwaffenbesitz zu symbolisieren ist man von einer derart konsequenten Denkweise leider (noch) weit entfernt. **Waffenbesitz ist ein Freiheitsrecht und darf nicht an die Ausübung einer Sportart geknüpft werden!**

Waffenkultur, das Organ der Generation 2.0 wird ein Jahr alt. Unserem ersten Jubiläum haben wir im Innenteil einen eigenen Artikel gewidmet.

Im zweiten Jahr dürfen und unsere Leser einige Neuigkeiten erwarten. Wir bleiben innovativ, pragmatisch und unabhängig. Das genau das der richtige Weg ist, zeigen die steigenden Leserzahlen.

Ich wünsche eine Lektüre mit waffenkulturellem Erkenntnisgewinn
Euer Henning Hoffmann
(Herausgeber)

Seite 3 - Editorial

Seite 6 - Tactical Responder — Von Henning Hoffmann

Mitte September trafen sich elf Vertreter der Waffenbesitzergeneration 2.0 zum zweitägigen Schießkurs Carbine 1.0.

Seite 10 - Das 1. Jahr — Von Henning Hoffmann

Ich kann mich noch gut an das Telefonat erinnern: „Ein neues Waffenmagazin? Habt Ihr keine Angst vor der Anti-Waffenlobby?“

Seite 12 - Make Ready with Paul Howe — Von Henning Hoffmann

Trainingsvideos herauszubringen ist in Übersee seit vielen Jahren ein Trend, der das Medium Buch fast verdrängt hat.

Seite 14- Standard - Kompakt - Subkompakt — Von Peter Schmidtke

Vor dem Kauf einer Glock Pistole steht die grundsätzliche Frage: Welche Griffstückgröße soll es sein? Standard, Kompakt und Subkompakt stehen zur Auswahl.

Seite 18 - Für wenig € — Von Meiko Balthasar

Jeff Cooper ist nicht nur der Vater des modernen Pistolenschießens, er war auch leidenschaftlicher Jäger und formulierte Forderungen, die die optimale Büchse als tägliche Begleiterin und tägliches Handwerkszeug des Jägers erfüllen sollte.

Seite 22 - Auf der schiefen Bahn — Von Peter Schmidkte

Mit dem Ballistikprogramm des Munitionsherstellers Norma lassen sich individuelle Flugbahnkurven von 0-600 m erstellen.

Seite 26 - Fenix RC10 — Von Henning Hoffmann

Seit Mai 2012 ist die erste wiederaufladbare Fenixlampe erhältlich: Die RC10 bringt es auf bis zu 380 Lumen.

Seite 28 - Die dritte Schicht — Von Waffenkultur Autorenteam

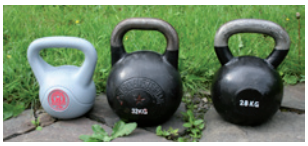
Regenbekleidung hat sich weiterentwickelt. Der gummierte Poncho oder ein alter „Bundeswehr Parka“, indem man nach einer halben Stunde riecht, wie ein nasses Schaf sind nicht mehr das Maß aller Dinge.

Seite 38 - Expat Go Bag — Von Kristóf Nagy

Es gibt nicht DEN Go Bag. Es gibt nur grundsätzliche Gedanken und persönliche Erfahrungen.

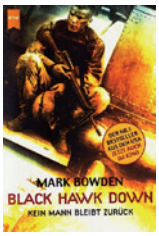
Seite 42 - Oldschool — Von Tobias Prinz

Kettlebells, Gusseisen-Kugeln mit Handgriffen, gibt es in Europa schon lange. In den letzten 10 Jahren sieht man sie wieder häufiger.



Seite 46 - Lass‘ uns Schuhe kaufen gehen — Von Henning Hoffmann und Fan Thomas

Hier kommen sieben Empfehlungen für den Trail.



Seite 48 - Kalenderblatt: Mogadischu 1993 — Von Henning Hoffmann

Wir geben eine kurze Rückschau und befragen MSG Paul Howe ret.) im Interview zu seinen Erinnerungen an diese Tage.

Seite 50 - Freie Stadt mit Freiem Sinn — Von Christian Väth

In beinahe jeder Stadt Mitteleuropas existierten im 18. und 19. Jahrhundert sogenannte zivile Ordnungsformationen.

Seite 52 - Recht: Monopolisierte Gewalt und freie Bürger — Von Wolf Kessler

Der nachfolgende Beitrag soll sich kurz mit dem Konzept des staatlichen Gewaltmonopols auseinandersetzen, zum Nachdenken und zur Diskussion anregen.

Seite 54 - Vorschau & Impressum

www.surefire.com/socomsuppressors
USSOCOM SELECTED
THE WORLD'S ULTIMATE SUPPRESSOR.
SO CAN YOU.
The SureFire SOCOM556-RC suppressor was selected by U.S. Special Operations Command as first among all competitors, in the most extensive and rigorous suppressor evaluation in history. Its patent-pending front plate and advanced gas-flow dynamics virtually eliminate first-round flash. The entire line of new SOCOM suppressors are the most advanced models ever built—and still feature SureFire's legendary quality, durability, and minimal point-of-impact shift. Accurate. Lethal. SureFire.
AMERICAN BUILT. AMERICAN PROUD.
SUREFIRE

Carbine 1.0

Von Henning Hoffmann, Fotos: Sven Pape

Mitte September trafen sich elf Vertreter der Waffenbesitzergeneration 2.0 zum zweitägigen Schießkurs Carbine 1.0. Durchgeführt wurde die Veranstaltung von Oliver Falk von Viking Tactics Germany, dem deutschen Ableger des US-amerikanischen Ausbilders Kyle Lamb.

Die Schießausbildungsszene in der Bundesrepublik ist recht übersichtlich. Waffenbesitzer, die eine qualitativ hochwertige und waffensystemübergreifende Ausbildung mit ganzheitlichem Konzept in Anspruch nehmen möchten, blieb bisher nur der Gang zu Akademie 0/500. Mit VTAC Germany dürfte ein weiterer Protagonist in diesem Marktsegment entstehen.

Oliver Falk von Viking Tactics Germany veranstaltete am 15. und 16. September einen zweitägigen Gewehrkurs mit der Bezeichnung Carbine 1.0. Die methodische Nähe zu Kyle Lamb und der US-amerikanischen Schule Viking Tactics versprach einen AR-15-orientierten Lehrgang mit anspruchsvollen Übungen. Die überwiegende Mehrheit der Teilnehmer führte direct impingement Systeme unterschiedlicher Hersteller. Außerdem war eine SIG 552 vertreten und die SIG 516 Langzeittestwaffe.

Kursinhalte

Oliver Falk hat zahlreiche Kurse mit dem US-amerikanischen Ausbilder Kyle Lamb absolviert. Lamb selbst ist ehemaliger Angehöriger der Delta Force und hat lange Jahre in Einsätzen weltweit zugebracht. Die Kursinhalte des Carbine 1.0 sind natürlich durch die Lehrmeinung von Kyle Lamb geprägt, diese werden aber nicht doktrinartig verbreitet. Die vermittelten Techniken sollen Lösungsansätze darstellen, die je nach Ausbildungsstand oder Einsatzgebiet zur „Tool-Box“ des Anwenders hinzugefügt werden können.

Einige Lehrinhalte zeigen dabei sehr deutlich den Grenzbereich auf, in dem eine offene Visierung gerade noch benutzt werden kann, bzw. eine Leuchtpunktoptik erhebliche Vorteile birgt. Wie z.B. das Schießen aus dem Linksanschlag heraus oder das Anbringen von schnellen Treffern mit teil- oder ganz verkanteter Waffe bei Barrikadenarbeit.

Einschießen

Viking Tactics vermittelt eine eigene Art, eine Waffe einzuschießen. Grundsätzlich wird ein 50-Meter-Fleckschuss angestrebt. Für ein AR-15-System bedeutet das je nach Lauflänge, Laborierung und Umweltbedingungen einen zweiten Schnittpunkt bei etwa 200 Metern. Im Weiteren wird dieser statisch ermittelte Fleckschuss aus verschiedenen Distanzen und verschiedenen Positionen heraus gemittelt. Dazu gibt der Schütze aus 100 m aus dem Liegendanschlag heraus zehn Schuss ab, aus 75 m aus sitzender Position ebenfalls zehn Schuss, aus 50 m im Kniendanschlag und aus 25 m im Stehendanschlag noch einmal jeweils zehn Schuss. Am Ende des Durchgangs mit insgesamt 40 Schuss wird die Gruppe ausgewertet, indem sie in vier Quadranten geteilt wird. Die Visiereinstellung wird dementsprechend leicht nachkorrigiert.

Dieses Einschießaggregat kann auch als gesonderte Wertungsübung geschossen werden. Der Name des Drills („400“) entspricht der maximal erreichbaren Punktzahl.

Ist ein AR-15 nach dieser Methode eingeschossen, wird auf 25 Meter ein Tiefschuss von etwa einem Zoll erzeugt.

Bild links: Um im Liegendanschlag mehr Stabilität zu erhalten, wurde im Kurs vermittelt, das Magazin aufzusetzen.

Linksanschlag

Ein Element, mit dem die Teilnehmer gleich am ersten Tag Bekanntschaft machten, war der Linksanschlag. Das Schießen mit der schussschwachen Seite wird kaum trainiert, weil oftmals die zeitlichen Ressourcen für das normale Training allein schon knapp bemessen sind. Will man jedoch sein Waffensystem mit dem größtmöglichen Potential nutzen, gehören das flüssige Einnehmen des Linksanschlags und die präzise Schussabgabe dazu.

Oliver vermittelte dazu einen Bewegungsablauf, der auf Kyle Lamb zurückgeht und sich etwas von Varianten, wie sie bspw. Gabe Suarez lehrt, unterscheidet.
Beim Schulterwechsel löst sich grundsätzlich zuerst die Hand, die am Griffstück liegt, um sich den Magazinschacht zu legen. Diese Hand überführt die Waffe in die andere Schulter. Die zweite Hand löst sich jetzt vom Vorderschaft und umfasst das Griffstück. Zeitgleich findet ein Auslagewechsel der Schießplattform statt, lies: Der linke Fuß wird als dominanter Fuß zurückgesetzt. Ein Wechsel zur linken Schulter ist ungewohnt und der Linksanschlag an sich etwas befremdlich. Hat man aber die Arbeit mit Referenzpunkten im Rechtsanschlag verinnerlicht, ist die Übertragung nach links nur noch eine Formsache und schon nach kurzer Zeit des Übens stellt sich eine gewisse motorische Vertrautheit ein. Besonders wichtig ist hierbei wieder die Kopfposition; diese sollte reproduzierbar sein. Das Zielen mit dem dominanten Auge (rechts) ist leider nicht möglich. Mit dem weniger guten (linke) Auge fallen das Herstellen eines Visierbildes und das Erfassen des Haltepunktes fühlbar schwerer. Das trifft insbesondere auf offene Visierungen zu. Leuchtpunktoptiken können hier Abhilfe schaffen und die Arbeit des Schützen erleichtern. Da diese aber nicht in jeder Situation zur Verfügung stehen und Technik ausfallen kann, sollte auch der Linksanschlag zuallererst mit einer offenen Eisenvisierung trainiert werden.

Barrikadenarbeit

Eine Anwendung des Linksanschlags folgte unmittelbar während der Arbeit an der Barrikade. Ist es erforderlich, links oder rechts an einer Barrikade vorbeizuschießen, bieten sich zwei Handhaltungen für die Unterstützungshand an: Die L- bzw. die C-Haltung, wie auf den Bildern dargestellt. Oliver Falk hatte dazu mehrere Barrikaden nach den Bauplänen von VTAC-Gründer Kyle Lamb konstruiert. Diese Barrikaden zwingen den Schützen zu unkonventionellen Schießpositionen und zum Schießen mit einer teil-

In Nahdistanz kommt die ballistische Kurve noch nicht zum Tragen und die Visierlinienhöhe (auch mechanisches Offset genannt) projiziert unmittelbar auf das Zielmedium, was einen Tiefschuss zur Folge hat.

Viking Tactics vermittelt eine Waffenhaltung bei der die linke Hand so weit wie möglich nach vorn an den Handschutz gebracht wird. Ein vertikaler Vordergriff kann dabei als Referenzpunkt dienen und auch als Anschlag, um die Waffe stärker in die Schulter ziehen zu können.

Der Schneidersitz in eine mögliche Variante des Sitzendanschlag. Die Ellenbogen sollten dabei an der Innenseite der Knie zu liegen kommen. Bei Bedarf kann die Laufseele noch tiefer genommen werden. Dann liegen die Arme im Trizepsbereich an den Knien an.

Auch für den Kniendanschlag wurde eine unterstützte und sehr tiefe Schießposition gezeigt.

Die SIG 516 aus unserem Langzeittest absolvierte alle gestellten Aufgaben problemlos.

Störungsbeseitigung: Hat sich eine Hülse verklemmt, ist es manchmal erforderlich, mit der Waffe etwas Beschleunigung aufzubauen und gleichzeitig den Spannschieber nach unten zu ziehen. Vorher sollte jedoch der Schiebeschaft eingeschoben werden.

oder ganz verkanteten Waffe sowohl aus dem Rechts- als auch Linksanschlag. Eine Übung, in der all das kombiniert wird, ist der so genannte 9-Hole-Drill. Der Schütze beginnt mit der oberen Öffnung und arbeitet sich bis zum Boden durch.
Die unteren drei Öffnungen sind nur mit einiger Akrobatik erfolgreich zu benutzen. Mehrere Schießpositionen wären hier denkbar. Im Kurs wurde die so genannte Broke Back Prone empfohlen. Im Vergleich zu anderen unkonventionellen Liegendanschlägen wie der Modified Prone oder der SBU-Prone erlaubt die Broke Back das schnelle Einnehmen und auch das schnelle Verlassen selbst mit reichhaltiger taktischer Ausrüstung am Oberkörper. Haltungsnoten für Ästhetik sollten bei keiner dieser Notfallpositionen eine Rolle spielen.

Gelernte Lektionen

Neben dem Spaßfaktor sollte ein Schießkurs auch dabei helfen, Fähigkeitslücken zu schließen. Obwohl nicht als Fortgeschrittenenkurs ausgeschrieben, waren einige Übungen auf Fortgeschrittenenniveau. Schulterwechsel, unkonventionelle Positionen und Schießen unter Zeitbegrenzungen zeigten einige dieser Fähigkeitslücken auf. Beherrschen tut man nur etwas, wenn man es jederzeit aus dem Stand reproduzieren kann. Ohne Vorbereitung, ohne Aufwärmen. Oliver Falk stellte den Teilnehmern am Morgen des zweiten Tags daher die Aufgabe, als erste Übung den ½ & ½ Drill zu schießen. Eine Übung mit dreimal zehn Schuss und enger Zeitvorgabe. Nicht nur das Treffen war hierbei wichtig, sondern auch das Mitzählen der Schüsse. Beides auf einmal gestaltete sich am Sonntagmorgen nicht nur für den Verfasser etwas komplex.
Das Verifizieren von Zubehör und Ausrüstungsteilen kann ebenfalls Ziel eines Kursbesuchs sein. Ein Tragesystem, dass nach einem halben Tag anfängt zu drücken, weil das Chest Rig wie ein Stück Waschbeton vorm Oberkörper hängt, wird schnell lästig. Anbauteile an Waffen, die aufgrund blumiger Werbeversprechen oder lediglich wegen des Aussehens angeschafft wurden, behindern den Schützen unter Umständen mehr als sie nützen. Die einfachere Lösung kann manchmal auch die besser Lösung.

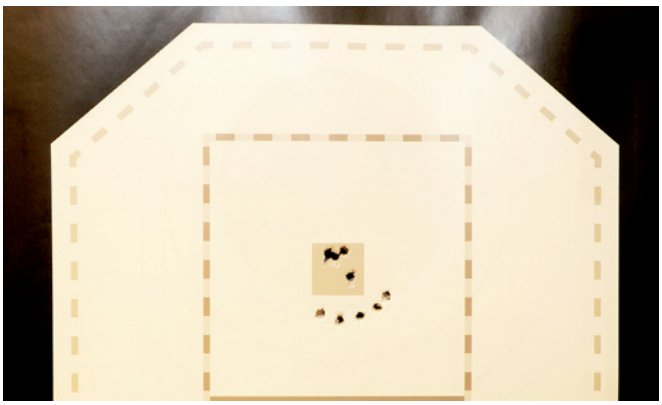
Fazit

Statistiken aus den USA sagen, dass lediglich 0,5% aller Waffenbesitzer überhaupt ein formelles Schießtraining wahrnehmen. Lies, einen Schießkurs besuchen. Die Trainingslandschaft in Deutschland jedenfalls wird durch VTAC Germany bereichert. Zu wünschen wäre, dass die Quote der Trainingswilligen dadurch ebenfalls steigt. Eine profunde Ausbildung an der Schusswaffe sollte für jeden Privatwaffenbesitzer zum Pflichtprogramm gehören.

Barrikadenarbeit: Um eine Waffe stabil an einer vertikalen Barrikade in Anschlag zu bringen sind zwei Handhaltungen möglich: Einmal in L-Form, einmal in C-Form.

Für das Schießen um Barrikaden herum ist der Linksanschlag ein Element, das zwingend beherrscht werden muss.

Waffenpflege: Zum Lehrprogramm gehörte auch eine kurze Einweisung zur praxisorientierten Pflege einer Selbstladewaffe. Links eine SIG 516 mit zerlegtem Gaskolben. Mitte ein SIG 551 und rechts ein Schmeisser AR-15 mit direct impingement System.



Dem Verfasser gelang es, auf 25 Meter eine Smilygruppe zu schießen.

Von Henning Hoffmann

Das 1. Jahr

Ich kann mich noch gut an das Telefonat erinnern: „Ein neues Waffenmagazin? Habt Ihr keine Angst vor der Anti-Waffenlobby?" „Nein", war meine Antwort: „Wir haben viel mehr Angst vor der Waffenlobby. Wir haben nämlich vor unbequem und ehrlich zu sein. Und das auch noch kostenlos."

Die Ziele von Waffenkultur standen von Beginn fest: Unabhängig, innovativ, pragmatisch und ehrlich. Außerdem tritt Waffenkultur für freiheitlichen Waffenbesitz ohne Bedürfnisprinzip ein.

Ehrlichkeit
Testberichte sind ein Wesensmerkmal von Fachmagazinen. Allzu oft siegt jedoch das Primat der Werbung über den Sachverstand und die Ehrlichkeit. Waffenkultur ist anders. Wir von Waffenkultur schreiben nur über das, was wir selbst benutzen, selbst tragen oder irgendwohin mitnehmen würden. Wenn wir eine Marktübersicht zu Ausrüstungsgegenständen bringen, fragen wir zuerst im Kreis unserer Autoren oder bei Teilnehmern von Akademie 0/500. Zumeist ist dann schon das Wesentliche abgedeckt. Jedes Produkt muss sich an seiner Praxisrelevanz messen lassen. Wir sehen uns hier in einer Verpflichtung gegenüber dem Leser – nicht gegenüber dem Werbepartner. Wir schreiben für die Endanwender der Generation 2.0 und nicht für die Industrie.

Unabhängigkeit
Wir sind stolz darauf unabhängig zu sein. Wir wählen unsere Werbepartner mit Bedacht. Eine Einflussnahme auf unsere Darstellungen seitens Dritter findet nicht statt. Das sollte für ein Fachmagazin normal sein. In der Vergangenheit gab es jedoch schon mehr als einmal derartige Versuche. In Waffenkultur wird es niemals „Exklusivberichte" geben. Exklusivität ist immer erkauft, bspw. mit einem positiven Artikel.

Kompetenz
Unsere Autoren haben in den vergangenen zwölf Monaten mehr als 200 Tage in ihre persönliche Weiterbildung investiert. Diese Zahl dürfte im Vergleich zu anderen Redaktionsstuben beispiellos sein. Wir besuchten Schießkurse in den USA, in der Schweiz, in Österreich sowie in der Bundesrepublik. Wir nahmen an Messerabwehr- und an Survivalkursen teil sowie an Seminaren zur Taktischen Notfallversorgung. Die dadurch erworbenen Kompetenzen fließen unmittelbar in Waffenkultur ein und kommen unseren Lesern zu Gute.

Zugriffszahlen
Die Prophezeiung, dass Waffenkultur sehr schnell wachsen würde, ist richtig gewesen. Mittlerweile arbeiten über ein Dutzend Leute am Projekt Waffenkultur. Wir haben unsere Zugriffszahlen bisher jeden Monat gesteigert. Waffenkultur wird in mehr als 30 Internetforen in Österreich, der Schweiz und der Bundesrepublik positiv reflektiert. Die Resonanz, die uns von unserer Leserschaft entgegengebracht wird, ist bemerkenswert. Wir sind das Organ der Generation 2.0

Generation 2.0
Wir von Waffenkultur treten ein für einen bedürfnisfreien Waffenbesitz und damit auch für die Abschaffung des Bedürfnisprinzips. In der Bundesrepublik muss ein Waffenbesitzer drei Anforderungen erfüllen: Zuverlässigkeit, Sachkunde und Bedürfnis. Besonders das Bedürfnisprinzip mit seiner staatlich verordneten Zwangsmitgliedschaft in einem Schützenverband wird vom modernen Waffenbesitzer als ungerecht empfunden. Zuverlässigkeit und Sachkunde sollten für den Waffenbesitz in einer freiheitlichen Gesellschaft ausreichen. Das Bedürfnisprinzip dient einzig zur Gängelung des freien, unbescholtenen Bürgers und gehört daher abgeschafft. Waffenbesitz ist ein Freiheitsrecht und darf nicht an die Ausübung einer Sportart geknüpft werden!
Wir lehnen die Einteilung in „Sportschütze", „Jäger" oder „Waffensammler" ab. Für uns gibt es nur Waffenbesitzer oder solche, die es werden sollten.
Privatwaffenbesitz ist ein hohes Gut. Das höchste Gut in jeder freien Gesellschaft überhaupt. Wilhelm Tell erschoss den Tyrannen Gessler mit seiner privaten Armbrust. Nicht mit einer dienstlich gelieferten oder einer Behördenarmbrust. Wer Privatwaffenbesitz einschränkt, entmündigt seine Bürger und spricht ihnen Eigenverantwortung ab.

Zukunft
Wir machen weiter. Mit innovativen Themen, unserer kontroversen Sichtweise und neuen Ideen. Nicht ohne Grund führen wir einen Joker im Logo.

Individuelle 3D Rubberpatches für Ihre Einheit oder Firma?

SIERRA-313.DE

Make Ready with Paul Howe

Von Henning Hoffmann

Trainingsvideos herauszubringen ist in Übersee seit vielen Jahren ein Trend, der das Medium Buch fast verdrängt hat. Die Produktionsfirma „Panteo Productions" hatte die Idee gleich mehrere namhafte Ausbilder unter Vertrag zu nehmen und mit ihnen qualitativ hochwertige Videos zu produzieren.

Wer den Markt in Sachen Ausbildungsvideos verfolgt, stellt selbst fest, dass es mitunter gravierende Qualitätsunterschiede gibt. Entweder ist der Lehrinhalt gut aber die Produktionsqualität auf Garagenniveau oder das Video ist ein richtiger Fetzer, vermittelt fachlich und schießtechnisch aber nur eine Mindermeinung, die nicht einmal den einfachsten konzeptionellen Ansprüchen genügt.
Die US-amerikanische Produktionsfirma „Panteo Productions" geht einen anderen Weg. Sie verfügt zum einen über ein professionelles Aufnahmeteam und die dazugehörige Erfahrung. Zum anderen nahm sie einige Größen der amerikanischen Schieß- und Ausbildungsszene unter Vertrag. Darunter z.B. Travis Haley, Pat Rogers, Dean Caputo und auch Urgesteine wie Massad Ayoob, Bill Rogers und Louis Awerbuck. Wir haben uns vier DVD mit Paul Howe von Combat Shooting and Tactics näher angesehen.

Paul Howe und CSAT

Müsste ich eine Liste mit den zehn besten Ausbildern erstellen, Paul Howe wäre ganz vorn dabei. Paul Howe diente 20 Jahre lang in den US-Streitkräften, davon zehn Jahre bei der Delta Force. Er war Tactical Team Leader und zuletzt Ausbildungsleiter u.a. auch für die Scharfschützenausbildung. Der Delta Force Veteran bietet seit zehn Jahren mit seiner in Texas ansässigen Schießschule CSAT (Combat Shooting and Tactics) Ausbildung auf einem sehr hohen Niveau. Er greift dabei auf militärische Schießausbildung zurück, auf seine Einsatzerfahrung und auch auf Kurse, die er mit anderen Ausbildern absolviert hat. Zur Zielgruppe seiner Schule gehören nicht nur Soldaten und Law Enforcement Angehörige, sondern auch Privatpersonen (mit US-amerikanischer Staatsbürgerschaft).

Lehrmeinung

Paul Howe vermittelt den schnellen und präzisen Schuss mit der Pistole und dem Gewehr. Sein Fokus liegt dabei auf einer soliden Vermittlung von Grundfertigkeiten. Das Nutzen von Referenzpunkten insbesondere beim Langwaffenanschlag und das Herstellen des Natural Point of Aim sind Elemente, die sich wie ein roter Faden durch seine Ausbildung ziehen. Paul Howe ist Befürworter einer minimalistischen Konfiguration bei der Ausstattung des persönlichen (Sturm-) Gewehrs. In seinen Kursen schießt er grundsätzlich Langwaffen ohne optoelektronische Zielhilfen und ohne sonstige Anbauteile.
Besonders im Anfangsstadium der Ausbildung ist es wichtig zu lernen, eine Waffe in Basiskonfiguration zu beherrschen. Das heißt offene Eisenvisierung, den Standard-Militärabzug und ein Vorderschaft ohne Anbauteile außer einer taktischen Lampe.

DVD Tac Pistol Operator

Diese Rezension betrachtet vier der bisher insgesamt fünf erschienen DVD.
Die Folge "Tac Pistol Operator" bildet den gleichnamigen Schießkurs aus dem Programm von Paul Howe ab. Die Kursteilnehmer werden in kurzer Zeit dazu befähigt, zehn Standardübungen jeweils mit einer engen Zeitbegrenzung zu absolvieren. Paul Howe greift dabei auf eine Grundstellung zurück, die er „Modified Isosceles" nennt und den Natürlichen Zielpunkt des Schützen am besten unterstützt. Er nutzt die „Ökonomie der Bewegung", um bei relevanten Bewegungsabläufen Zeit zu sparen und somit den Zeitansatz seiner Standards zu erfüllen. Das korrekte Anwenden von Grundfertigkeiten bildet einen Schwerpunkt im Kurs und auch im Video. Paul nutzt dazu sehr intensiv die Trainingsmethode des Trockentrainings.

DVD Tac Rifle Operator

Die DVD für ambitionierte AR-15 Schützen. Auch wenn die vorgestellten Techniken universell einsetzbar sind, im Video werden alle Manipulationen am AR-15 vorgenommen. Auch dieses Video bildet den gleichnamigen Kurs ab, bei dem es auch wieder um das Absolvieren von zehn Standardübungen geht. Einfachheit in der Waffenkonfiguration und den Bewegungsabläufen sind die Basis.
Paul geht im Video sehr detailliert auf das Einnehmen der Schießpositionen Liegend und Kniend ein. Der Aufbau einer stabilen Schießplattform ist Voraussetzung für eine präzise Schussabgabe. Diese Plattform sollte nach der Lehrmeinung von Paul Howe über das Nutzen von Referenzpunkten zwischen Mensch und Waffe aufgebaut werden. Diese Referenzpunkte sind linke und rechte Hand sowie die Kopfposition und die Position des Hinterschaftes in der Schulter.

DVD Advanced Tac Pistol/Rifle Operator

Mit dieser Folge handelt es sich um ein Aufbauvideo zu den beiden erstgenannten. Das Beherrschen der Lehrinhalte wird vorausgesetzt. Neu hinzukommen das Nutzen von Barrikaden, das Schießen rund ums Kfz und das Beschießen von Zielen in teilweiser gedeckter Stellung. Für die Weiterentwicklung von Schießfertigkeiten stellt Paul Howe den 100-7 Drill vor, den Line Drill und zeigt Diagnosemöglichkeiten auf, wie z.B. den Ball & Dummy Drill.

DVD Intro to Exterior Movement

In der vierten Folge verlässt Paul Howe das Segment der Ausbildung am Einzelschützen und beginnt mit Vorgehensweisen im Trupprahmen. Nur wer die Lehrinhalte der Basiskurse Tac Pistol/Rifle Operator umsetzen kann und die zehn Standardübungen erfüllt, wird für dieses Aufbaumodul zugelassen. Diese Struktur ist konsequent. In der Einführungs-DVD zum Thema werden folgende Inhalte besprochen: Gewinnen und Halten von Feuerüberlegenheit, das Annähern an ein Gebäude im 2- bzw. im 4-Mann-Trupp unter Ausnutzung von Deckung, das Eindringen ins Gebäude und das Bewegen im Gebäude. Alle demonstrierten Vorgehensweisen basieren auf dem Prinzip der Einfachheit.

Fazit

Kein Buch und kein Video können einen kompetenten Ausbilder ersetzen. „Make Ready with Paul Howe" von Panteo Productions kommt dem Ideal jedoch sehr nahe. Auf den Punkt gebrachte Informationen und einfache Techniken erlauben einen schnellen Lernfortschritt. Nur trainieren muss man immer noch selbst…

Service

Panteo Productions
http://panteaoproductions.com

CSAT
http://www.combatshootingandtactics.com/

SCHIESSKURSE MIT HENNING HOFFMANN UND AKADEMIE 0/500

In 2012 geht Akademie 0/500 ins fünfte Jahr ihres Bestehens. Unsere Schießkurse sind zu einem festen Bestandteil der Waffenkultur im deutschsprachigen Raum geworden.
Akademie 0/500 bietet Schießausbildung für jedermann. Wir orientieren uns dabei an den 3 Säulen des Umgangs mit Schusswaffen: Sicherheit, Handhabung der Waffe und das Treffen.

S
H T

Die Bezeichnung 0/500 leitet sich von einer ganzheitlichen Schießausbildung ab, welche Entfernungen von Null bis 500 Metern einbezieht. Unsere Kurse sprechen sowohl Pistolen- und Revolverschützen an als auch die Waffensysteme Flinte und Selbstladebüchse. Für weitere Informationen: www.0-500.de

TERMINE

Termine 2012

St. Pölten (A)
OPS-Defense Week
11. bis 16. August 2012
(Warteliste)
am 17./18. August (Pistole 1+2)

Kö
01. September 2012 (Pistole 3)

Bocholt Neu!
21. September 2012 (Pistole 1)
22. September 2012 (SL-Büchse)

Kaltenkirchen
29. September 2012 (Pistole 1)

Heusenstamm
04. Oktober 2012 (Pistole 1) Neu!
05. Oktober 2012 (SL-Büchse – max .223!)

Romont (CH) (beides über NDS) Neu!
09. November 2012 (Langwaffe, Infos folgen)
10. November 2012 (S4G)

München / Ismaning Neu!
08. Dezember 2012 (Pistole 3)

Neue Termine im Oktober

REFERENZEN:

Larry Vickers von Vickers Tactical:
"Henning has went above and beyond to train with many of the leading firearms instructors in the USA- including myself. That puts him in a unique category and would be a top choice for firearms training."

Paul Howe von Combat Shooting and Tactics (CSAT):
"Henning will provide you with an exceptional class and training experience."

Steve Moses von Bluff Dale Firearms Academy:
"Henning impressed from the moment I met him with his cool-headed ability to not only perform difficult tasks on demand, but also his ability to teach others how to effectively accomplish the same.
There are a lot of top-level firearm practitioners in the world, but not that many that can teach others how to perform at a high level. Henning is one of those guys that can do both".

AKTUALISIERTE TERMINE UNTER:
WWW.0-500.DE . HTTP://FEUERKAMPF-UND-TAKTIK.BLOGSPOT.COM/

Standard - Kompakt - Subkompakt

Vor dem Kauf einer Glock Pistole steht die grundsätzliche Frage: Welche Griffstückgröße soll es sein? Standard, Kompakt und Subkompakt stehen zur Auswahl. Wir stellen die beliebten 9 mm Modelle Glock 17, Glock 19 und Glock 26 der Gen. 3 im Vergleich gegenüber.

Von Peter Schmidtke

Andy Stanford, US-amerikanischer Schießausbilder, sagte einmal nach einem Schießkurs im niederösterreichischen St. Pölten: „Wenn man nur eine Kurzwaffe besitzen dürfte, sollte die Wahl auf eine Glock 19 fallen."

Plastik und Stahl

Sie sind bei unzähligen Armeen und Polizeieinheiten auf der ganzen Welt im Einsatz. Neben der GSG9, dem NYPD und der KFOR Truppe hat sich sogar die Vatikan Polizei für Glock Pistolen entschieden. Sie dominieren seit Jahren den US-amerikanischen Behördenmarkt. Mittlerweile führen 65% aller Law Enforcement Officers Glocks - ein sensationeller Marktanteil. Auch immer mehr Privatwaffenbesitzer unterliegen dem puristischen Charme der Polymerpistole aus Österreich. Ob zur Selbstverteidigung, als jagdliche Fangschusswaffe oder für das sportliche Schießen; das Einsatzspektrum ist vielschichtig. Die Nutzer profitieren von den Vorzügen der als Gebrauchswaffe konzipierten Pistole aus Deutsch Wagram. Hohe Zuverlässigkeit, Robustheit, große Magazinkapazität und ein geringes Gewicht sind kaufentscheidende Argumente. In Bezug auf Handhabung und Pflege sind sie unübertroffen einfach, und das zu einem fairen Preis. Durch die tiefe Laufseelenachse sind Glock Pistolen im Schuss gut kontrollierbar. Das Safe Action Abzugssystem garantiert vom ersten bis zum letzten Schuss einen gleichmäßigen Abzugsweg und -widerstand. Zudem unterstützt es in idealer Weise das Schießen nach der Methode des „Trigger-Reset". Hierbei wird der Abzug nach der Schussabgabe nur so weit nach vorne gelassen, bis er wieder spür- und hörbar einrastet. Ein oftmals unterschätzter Vorteil ist, dass sie über keine manuell zu bedienende Sicherung verfügen. Gerade in Stressphasen ist die Feinmotorik stark eingeschränkt, die Bedienung eines Sicherungshebels kann in einer adrenalingeladenen Situation schwierig werden. Glock Pistolen besitzen stattdessen drei innenliegende Sicherungen, die automatisch mit der Abzugsbetätigung deaktiviert werden. Die Abzugs-, Schlagbolzen- und Fallsicherung machen sie zu einer der sichersten Pistolen weltweit.

Kaliber 9 mm Luger

Kurzwaffen besitzen gegenüber den meisten Langwaffen zwei signifikante Nachteile: Ihre Geschossenergie ist deutlich geringer, und sie sind wesentlich schwieriger zu schießen. Besonders unter Stress. Die Wahl

des Kalibers ist deshalb immer ein Kompromiss zwischen Beherrschbarkeit und Leistungsvermögen. Dieser munitionstechnische Spagat gelingt der Patrone 9 mm Luger ausgesprochen gut. Sie verfügt über ein ausreichendes Leistungspotenzial in Bezug auf Durchschlagsvermögen und zielballistischer Wirkung und lässt sich zudem angenehm schießen. Gerade Anfänger schätzen den moderaten Rückstoß der „Wonder Nine". Routinierte Schützen profitieren ebenso davon, da Schussserien schneller und platzierter geschossen werden können. Aus dem riesigen Angebot der Munitionshersteller lässt sich für jede Aufgabe die passende Laborierung in Bezug auf Penetration und Terminalballistik auswählen. Die 9 mm Luger ist und bleibt international die beliebteste Patrone. Das erklärt die weltweit gute Verfügbarkeit und den unschlagbar günstigen Preis. Die Kaliber .45 ACP und 10 mm Auto sind für Glock-Schützen mit kleinen Händen weniger empfehlenswert, da die Griffstücke dieser Kalibergruppe aufgrund der Patronenabmessungen größer ausfallen. Wem die ballistische Leistung der 9 mm Luger nicht zufriedenstellt, sollte die Patronen .40 S&W oder .357 SIG in die engere Wahl ziehen. Wichtiger als das Leistungsvermögen eines Kurzwaffenkalibers ist aber die sichere Beherrschung, denn letztendlich ist eins entscheidend: die Trefferplatzierung.

Glock 17

Sie ist das Urmodell, die klassische Dienstpistole bei Militär und Polizei. Durch das große Standard-Griffstück liegt sie gut in der Hand. Schnelle Schussfolgen sind tadellos beherrschbar, die Waffe springt nur wenig aus der Visierlinie. Das Schießen mit der Glock 17 macht Spaß! Die lange Visierlinie erlaubt präzises Schießen auf größere Entfernungen. Der Zugriff beim Ziehvorgang ist unproblematisch, egal ob aus dem Gürtelholster oder dem Oberschenkelholster. Selbst mit Winterhandschuhen ist das Griffstück sicher zu fassen. Denn nur ein korrekter Waffengriff legt den Grundstein für einen treffsicheren Schuss. Ihr einziger Nachteil: Für das verdeckte Tragen ist sie aufgrund ihrer Größe weniger geeignet. Wer seine Glock ausschließlich sportlich nutzten möchte, kann alternativ die Glock 34 oder die 17 L wählen. Deren Läufe sind nochmals um 21 mm bzw. 39 mm länger.

Glock 19

Das Kompaktmodell ist die geschrumpfte Version der Glock 17, was erhebliche Praxisvorteile beim verdeckten Führen mit sich bringt. Der Lauf ist 12 mm kürzer, das Griffstück fasst zwei Patronen weniger. Ihr Schussverhalten ist geringfügig schlechter als das der großen Glock. Schützen mit kleinen Händen empfinden sie oft als angenehmer gegenüber der wuchtigeren Glock 17.

G26 mit 10+2 Magazin vs. G19: Die Griffstücklängen sind annähernd gleich, die G19 vermittelt jedoch ein deutlich angenehmeres Griffgefühl.

Das um 11 mm gekürzte Griffstück ist noch gut zu greifen, mit Handschuhen allerdings nicht mehr optimal. Bei offener Trageweise wäre die Verwendung eines 15+2 Magazins eine Option. Hier hilft nur ausprobieren, da sowohl die Handgrößen als auch die subjektiven Empfindungen stark variieren. Durch die kompakten Abmessungen ist das verdeckte Führen kein Problem. Mit einem guten Innenbundholster, dem geeigneten Gürtel und entsprechender Kleidung wird die Glock 19 für Außenstehende unsichtbar. Sogar der Einsatz als Taschenpistole ist machbar, ein geeignetes Holster vorausgesetzt.

Glock 26

Die Subkompaktpistole wurde speziell für das verdeckte Tragen entwickelt. Durch ihre Breite von 30 mm trägt sie zwar mehr auf als eine schlanke Taschenpistole mit einreihigem Magazin, dafür verfügt sie über eine enorme Feuerkraft von 10+1 Schuss. Das Schießen erfordert wegen der kurzen Visierlinie mehr Trainingsfleiß, präzise Schüsse sind aber auch auf 25 m machbar. Mit einem können sich die wenigsten Schützen anfreunden: Das extrem kurze Griffstück ist lediglich mit drei Fingern zu greifen. Der kleine Finger wandert automatisch unter den Magazinboden. Sehr beliebt bei Glock 26 Schützen ist deshalb das längere 10+2 Magazin. Mit ihm hat der kleine Finger wieder eine Auflage; ein sattes Griffgefühl will trotzdem nicht aufkommen. Außerdem hat dann das Griffstück bis auf 4 mm fast die Länge der Glock 19 erreicht. Beide, das Kompakt- und das Subkompaktmodell, sind gut als Zweitwaffe einsetzbar. Ein entscheidender Vorteil ist die Kompatibilität der Magazine. Eine - wenn auch seltene - Tragevariante bleibt der Glock 26 vorbehalten: das Führen am Fußgelenk in einem Beinholster. Hierfür ist die Glock 19 zu groß.

Generationswechsel

Derzeit werden zwei Pistolenreihen parallel angeboten: die bewährte Generation 3 und die neue Generation 4. Die innovative Gen4 basiert auf dem neuen Modular Back Strap (MBS) Griffstück. Es besteht die Möglichkeit, den Umfang des Griffstücks mit Hilfe von auswechselbaren Griffschalen zu verändern. Der Abstand zum Abzugszüngel kann vergrößert bzw. verringert werden, eine Anpassung an die jeweilige Handgröße kann präziser erfolgen. Die Griffigkeit wurde durch eine angeraute Oberfläche ebenfalls erhöht. Darüber hinaus ist der Magazinhalter umrüstbar - für Linksschützen ein erheblicher Vorteil bei der Waffenhandhabung. Für zufriedene Gen3 Altbesitzer ist ein Wechsel aus Sicht des Autors nicht zwangsläufig erforderlich. Die Ersatzteillieferung dürfte angesichts von mehreren Millionen im Umlauf befindlicher Gen3 Pistolen über Jahre gesichert sein. Die anfänglichen Funktionsdefizite der Gen4 wurden von Glock mittlerweile durch zwei Maßnahmen gelöst: Die Tandemschließfedern wurden geändert und der Ausstoßer wurde modifiziert. Er ist jetzt im vorderen Bereich breiter und etwas kürzer, was einen konstanten Hülsenauswurf nach rechts garantiert.

Wer eine G19 oder G26 führt, sollte grundsätzlich G17 Reservemagazine benutzen. Die langen Magazine sind bei einem Magazinwechsel besser zu greifen.

Fazit

Die Glock 17 lässt sich im Schuss am besten kontrollieren. Das große Griffstück liegt gut in der Hand und erlaubt ein sicheres Ziehen der geholsterten Waffe - besonders mit Handschuhen. Für die verdeckte Trageweise ist die Glock 26 prädestiniert. Wegen ihrer minimalistischen Abmessungen muss der Nutzer jedoch Abstriche beim Schießkomfort hinnehmen; das extrem kurze Griffstück erlaubt lediglich einen Dreifingergriff. Bei der Glock 19 harmonieren Ergonomie und Tragekomfort. Sie besitzt die ideale Größe für das offene und verdeckte Tragen und ist somit universell einsetzbar. Die perfekte „Eine für Alles“ Gebrauchswaffe.

Trageoptionen: G17 im Safariland Paddle-Holster, G19 im Taschenholster von Uncle Mike´s und G26 mit Kydex-Abzugsschuh der Firma Dale Fricke Holsters.

G17 im innovativen Radar-Oberschenkelholster und G19 im Klassiker Safariland 6004. Messer: Böker EFK, Einsatzhandschuhe von Hatch.

Der modifizierte Ausstoßer oben im Bild wird seit Herbst 2011 in der Gen4 verbaut. Er trägt die Bezeichnung 30274, der Gen3-Ausstoßer die 336.

	Verschluss-länge	Höhe	Breite	Visierlänge	Gewicht (geladen)	Mündungs-energie
Glock 17	186mm	138mm	30mm	165mm	ca. 905g	ca. 520 J
Glock 19	174mm	127mm	30mm	153mm	ca. 850g	ca. 490 J
Glock 26	160mm	106mm	30mm	144mm	ca. 740g	ca. 460 J

Aimpoint®
Optics for Professionals

Features on all Aimpoint® red dot sights

- *Unlimited field of view*
- *Parallax-free and unlimited eye relief*
- *Unaffected by extreme weather and climate conditions*
- *Extremely rugged, durable construction*
- *Mechanical switch for speed and reliability*
- *Increased aiming confidence*
- *Battery life measured in years*

There are situations where you need to act quickly to gain the upper hand. These are the times you have to be able to trust your equipment.

Aimpoint® red dot sights function in Arctic cold, desert heat, and tropical humidity – and most of all, they have been designed to get you into the ready-to-fire position quickly.

Aiming with both eyes open, you instinctively place the red dot on the target, and are ready to pull the trigger at the same instant.

Aimpoint

Aimpoint AB • Jägershillgatan 15 • SE-213 75 Malmö • Sweden • www.aimpoint.com • e-mail: *info@aimpoint.se*

M01041

Für wenig €

Von Meiko Balthasar

Jeff Cooper ist nicht nur der Vater des modernen Pistolenschießens, er war auch leidenschaftlicher Jäger und formulierte Forderungen, die die optimale Büchse als tägliche Begleiterin und tägliches Handwerkszeug des Jägers erfüllen sollte. Einer solchen Büchse gab er den Namen Scout-Rifle.

In Deutschland sind derzeit drei Büchsen „von der Stange“ erhältlich, die den Namen „Scout“ im Namen tragen und sich somit auf Jeff Cooper berufen, eine Büchse von Steyr, eine von Savage und die jüngste von Ruger mit Preisen beispielsweise von 1124 Euro für die M77 Gunsite Scout Rifle von Ruger (Waffenkultur 01 http://waffenkultur.com/?p=23) und 1929 Euro für die Steyr Mannlicher Scout. Wem das zu teuer ist, oder wer mehr Wert auf Individualität legt, steht es offen, sich eine vorhandene Büchse in ein „Scout-Rifle“ umzubauen.

Basis des hier vorgestellten Umbaus ist der spanische Karabiner La Coruña FR8 auf Basis des altbewährten Mauser 98er-Systems. Grund für die Wahl gerade dieser Büchse ist deren Preis – sie ist in der Regel für ca. 200 Euro in einem recht guten Zustand erhältlich – und die Optik, die dem Verfasser gut gefällt, und zwar hier insbesondere die Kombination von traditionellem Holzschaft in Verbindung mit dem „tactical-look“ an der Mündung mit G3-Mündungsfeuerdämpfer und dem darunter liegenden Röhrchen (fürs Putzzeug). Über Geschmack lässt sich ja bekanntlich streiten.

Was ist ein „Scout-Rifle“?

Um ein „Scout-Rifle“ nach Jeff Cooper zu sein, soll eine Büchse bestimmte Eigenschaften besitzen. Die Betonung liegt auf dem Wort „soll“. Jeff Cooper wollte seine Anforderungen nicht als ultimativ, ausschließend oder abschließend betrachtet sehen.

Er schlägt vor, dass folgende Eigenschaften erfüllt werden sollen:

- Eine Masse von 3 kg, maximal 3,5 kg. Der Schütze soll in der Lage sein, seine Büchse eine Minute lang am ausgestreckten Arm zu halten. Aus eben diesen Gewichtsgründen scheidet ein Selbstlader aus und Cooper fordert ein Repetiergewehr.
- Gesamtlänge maximal 1 m
- Leistungsstarkes Kaliber, aber kein zu heftiger Rückstoß. Cooper favorisiert eigentlich die .30-06, da die .308 Winchester aber leistungsmäßig demgegenüber nur wenig zurücksteht, aber ein kürzeres und leichteres System ermöglicht, empfiehlt er die .308 Winchester.
- Weit vorne befindliche Weaver-/Picatinny-Schiene für die Montage einer Optik. Diese sollte eine Vergrößerung von 2 -3 haben, damit der Schütze das Umfeld weiterhin gut beobachten kann.
- Ghost-Ring-Eisenvisierung
- Flintenabzug
- Gewehrriemen. Cooper empfiehlt einen Ching-Sling (3-Punkt-Gurt) als Trage- und Schießriemen
- Präzision von 2 MOA auf 200 m, d.h. ca. 11,6 cm.

Weitere optionale Eigenschaften sind

- Ein entnehmbares Magazin
- Aufnahme für ein Zweibein und Zweibein (wobei hier das Gewicht wieder erhöht wird)

Umbau des FR8

Um die Forderung nach geringem Gewicht zu erfüllen, ist grundsätzlich ein Kunststoffschaft unumgänglich. Da dem Verfasser aber, wie eingangs beschrieben, die traditionelle Holzoptik des FR8 gut gefällt, er diese erhalten möchte und ihm das Mehr an Gewicht keine Probleme bereitet, wird der Holzschaft beibehalten.
Die Forderung nach einer Gesamtlänge von weniger als 1 m ist erfüllt, der FR8 misst 98 cm. Auch kalibermäßig erfüllt er Coopers Forderung mit dem Kaliber .308 Winchester.

Anstelle des 3-Punkt-Ching-Slings bevorzugt der Verfasser den Viking Tactics VTAC MK2 von Kyle Lamb, ein verstellbarer 2-Point-Sling. Dieser lässt sich mit einer Hand problemlos längenverstellen. Am Hinterschaft des FR8 befindet sich neben einer Aufnahme an der Unterseite seitlich eine Aufnahme für den Gewehrriemen, vorne am Kornträger ist eine Öse angebracht wie beim G3, an der mit Hilfe des vomG3-Riemen bekannten Karabinerhakens der Gewehrriemen angebracht werden kann. Hierdurch kann die Büchse diagonal vor dem Körper getragen werden und der Gewehrriemen mit einer Hand kürzer gestellt werden, um die Büchse näher am Körper zu fixieren, oder länger gestellt, um sie anschlagen zu können. Auf einer Bewegungsjagd, wenn die Büchse schnell in Anschlag gebracht werden muss, ist dies von enormem Vorteil, wenn die Büchse nicht mit einem normalen Gewehrriemen traditionell über der Schulter getragen wird oder

Der FR8 vor dem Umbau: Drehdiopter, Flügelsicherung und gerader Kammerstängel

auf dem Rücken mit einem Rucksackriemen.

Um eine Optik, Zielfernrohr oder Leuchtpunktvisier, montieren zu können, ist eine entsprechende Montage notwendig. Normalerweise wird diese bei einem 98er-System auf Hülsenkopf und Hülsenbrücke befestigt. Hierzu müsste aber das auf der hinteren Hülsenbrücke befindliche Drehdiopter entfernt werden. Damit würde die Eisenvisierung wegfallen. Es stellt sich die Frage, ob es akzeptabel ist, Coopers Vorschlag und Vorstellung diesbezüglich nicht zu erfüllen. Es besteht die Möglichkeit, auf dem vorderen Hülsenkopf eine nach vorne reichende Weaverschiene zu montieren. Da der obere hölzerne Holzhandschutz aber zu hoch ist, muss dieser abgeflacht werden, damit die Weaverschiene frei darüber passt. So ließe sich ein leichtes Leuchtpunktvisier oder kleines und leichtes Zielfernrohr montieren.
Da die Büchse aber auch mal für die Ansitzjagd genutzt werden soll, soll ein lichtstarkes Zielfernrohr ebenso verwendet werden können. Dafür ist die beschriebene Montage auf dem vorderen Hülsenkopf zu weit vorne, es würde Probleme mit dem Augenabstand geben, außerdem stellt sich die Frage, ob die Befestigung lediglich auf dem vorderen Hülsenkopf für die Aufnahme eines schweren Ansitzglases ausreichend stabil ist.

Da Cooper seine Kriterien als Vorschlag verstanden sehen möchte und jeder diese Kriterien entsprechend den eigenen Anforderungen abändern kann, hat sich der Verfasser entschieden, auf die Eisenvisierung zu verzichten. An all seinen Jagdbüchsen hat der Verfasser noch niemals die Eisenvisierung benutzt oder benutzen müssen. Leuchtpunktvisier bzw. Zielfernrohr sind einer offenen Visierung vorzuziehen. Die Eisenvisierung dient lediglich als Not-Backup, falls die Optik ausfällt. Da die hier beschriebene Büchse für die Bewegungsjagd, die Nachsuche und auch mal für den Ansitz dienen soll hier in Mitteleuropa, wo man nach der Jagd in die Zivilisation zurückkehrt und Defekte an der Optik bis zur nächsten Jagd beheben kann, und nicht am Yukon in der Wildnis fernab der Zivilisation, wo eine Notvisierung durchaus Sinn macht, kann die Eisenvisierung für den vom Verfasser definierten Einsatzbereich entfallen. Dies wird jetzt den eingefleischten FR8-Fans die Zornesröte ins Gesicht treiben, dass ein solcher Frevel begangen und das Diopter entfernt wird.
Somit kann aber eine durchgehende Weaver-/Picatinnyschiene auf der hinteren Hülsenbrücke und dem vorderen Hülsenkopf befestigt werden, um verschiedene Optiken aufnehmen zu können.

Durch das weit nach hinten reichende ZF kann die Waffe nun aber nicht mehr repetiert werden, der gerade Kammerstängel lässt sich wegen des 90°-Öffnungswinkel nicht mehr senkrecht nach oben stellen, um zu entriegeln und ihn nach hinten ziehen zu können. Deshalb muss er gebogen werden.
Ebenso lässt sich die Flügelsicherung des 98er-Systems nicht mehr bedienen. Beim Umlegen des Flügels ist das ZF im Wege. Alternativ bietet sich eine seitwärts zu bedienende Sicherung an, die ebenso wie das Original auf das Schloss wirkt. Kostenmäßig würde diese mit 179 Euro nur an Materialkosten (bei Frankonia) zu Buche schlagen. Da der Verfasser aber der Ansicht ist, dass die sicherste Waffe immer noch eine entspannte Waffe ist, wird anstelle der Sicherung und des Schlosses ein Handspannsystem von Voere montiert. Dieses bietet außerdem den Vorteil, dass es im Gegensatz zur Originalsicherung lautlos funktioniert und mit dem Daumen der Schusshand bedient werden kann, während die Hand den Schaft umfasst. Es muss nicht umgegriffen und die Hand vom Schaft genommen werden.

Der Abzug des FR8 ist ein typisch militärisch harter Druckpunktabzug. Dieser wird ersetzt durch einen Flintenabzug, wie von Cooper vorgeschlagen.

Cooper gibt weiterhin an, dass optional das Magazin entnehmbar sein kann. Ein entnehmbares Magazin ist zwar bequem, die Waffe ist schnell ge- und entladen und auch nachgeladen, dies ist aber verbunden mit dem Risiko, dass das Magazin verloren gehen könnte, wenn der Auslösehebel irgendwie betätigt wird. Deshalb hat sich der Verfasser dazu entschieden, vorerst auf ein entnehmbares Magazin zu verzichten. In der Praxis wird sich zeigen, ob das Laden und Entladen durch die fest montierte Weaverschiene wesentlich erschwert wird. Sollte dies der Fall sein, wird später noch ein Magazinsystem nachgerüstet.

Ebenfalls optional gibt Cooper die Verwendung eines Zweibeins vor. Da ein Zweibein jedoch nur selten gebraucht wird – auf der Bewegungsjagd nicht und auch meist nicht beim Ansitz – soll es aus Gewichtsgründen nur dann an der Waffe sein, wenn vorher klar ist, dass es benötigt wird, z.B. auf dem Schießstand. Hierzu wird an der Unterseite des Vorderschaftes eine Riemenbügelöse montiert. Daran kann dann gegebenenfalls ein Harris-Zweibein montiert werden.

Kosten

FR8	200 Euro
Weaverschiene	119 Euro
Diopter entfernen, Schiene montieren usw.	147 Euro
Kammerstängel biegen:	52 Euro
Handspannsystem von Voere:	244 Euro
Einbau Handspannung	49 Euro
Flintenabzug	90 Euro
Einbau Abzug	46 Euro
VTAC M2 Gewehrriemen:	52 Euro
Summe:	**999 Euro**

In der Praxis

Für jagdliche Zwecke ist die Präzision des FR8 absolut ausreichend. Die Waffe soll ein „Scout-Rifle“ sein, eine Waffe für den täglichen rauen Einsatz und keine Löchle-Stanzmaschine, eine Diva, die bei rauer Behandlung den Dienst quittiert.
Bei einer Entfernung von 100 m sitzend aufgelegt ergaben sich Streukreise von 40 bis 45 mm mit verschiedenen Laborierungen.
Beim Schießen zeigte sich, dass das Eindrücken des Spannknopfes einen recht hohen Kraftaufwand erfordert. Dies ist für die zarten Hände einer Waidfrau ein echtes Problem. Eine Probandin, die selbst jagdlich einen Mauser M03 - Handspanner führt, ist daran sogar gescheitert. Hier empfiehlt es sich, auf die seitliche Sicherung auszuweichen.

In der Jagdpraxis ist der FR8 in der hier gezeigten Konfiguration eine sehr handliche Waffe. Beim Ansitz ist er auch in engen Kanzeln durch die geringe Gesamtlänge sehr gut zu handhaben. Das gleiche gilt auch für die Bewegungsjagd. Kalibermäßig ist die .308 Winchester für alles mitteleuropäische Wild geeignet. Der Gesetzgeber stuft sie als hochwildtauglich ein, da der Geschossdurchmesser über 6,5 mm und die Geschossenergie bei 100 m über 2000 Joule liegt. Insofern eine gute Allround-Patrone, die weit verbreitet ist und somit Nachschub sowie Komponenten zum Wiederladen überall zu haben sind. Wirkung im Ziel ist weniger eine Frage des Kalibers, sondern eher eine der Geschosskonstruktion, vielmehr aber eine des Treffpunktes und somit ausschließlich abhängig vom Schützen. Mangelnde Schießfertigkeiten können nicht durch dickere Kaliber kompensiert werden. Aufgrund des fehlenden entnehmbaren Magazins ist insbesondere das Entladen eine arge Fummelei. Hier ist der Umbau auf ein entnehmbares Magazinsystem evtl. von Vorteil, allerdings unter dem Risiko, dass das Magazin verloren gehen könnte. Hinzu käme dann auch noch eine Kostensteigerung. Der Umbau auf ein entnehmbares Magazin würde zusätzlich an reinen Materialkosten mit 160 Euro für das Magazinsystem sowie 115 Euro für ein 5-Schuss-Magazin das Budget belasten.

Spannschloss im entspannten Zustand. Zum Spannen ist der runde Knopf kräftig einzudrücken

System im gespannten Zustand. Zum Entspannen ist die seitliche Taste zu drücken. Gut zu sehen: Der gebogene Kammerstängel. Dazu musste auch der Holzschaft ein wenig nachgearbeitet werden.

Mit Zeiss-Zielfernrohr für den Ansitz

Mit Aimpoint in der Drückjagdvariante

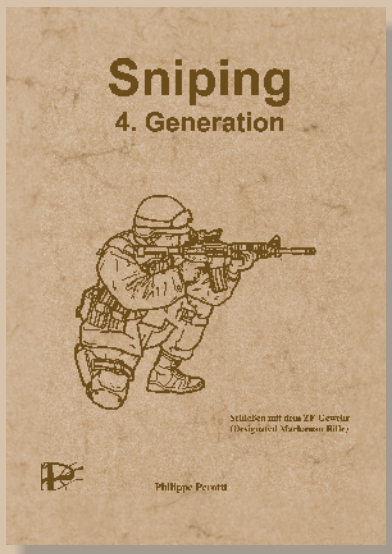
Fazit

Preislich liegt man mit dem fest eingebauten Magazin knapp unterhalb bzw. mit einem entnehmbaren Magazinsystem leicht oberhalb der Scout Rifle von Ruger mit 1124 Euro, wobei da noch der Gewehrriemen hinzukäme. Es stellt sich die Frage, ob man unter diesem Aspekt nicht besser gleich zu der Ruger greift, man erhält für eine prinzipiell fast gleiche Investition eine neue Waffe im Vergleich zum Umbau einer alten, gebrauchten Militärwaffe. Hinzu kommt, dass bei diesem Umbau einige von Coopers geforderten Eigenschaften auf der Strecke geblieben sind, hierzu zählen der leichte Kunststoffschaft und die Eisenvisierung.

Letztlich bleibt es jedem selbst überlassen, für welches System er sich entscheidet. Geschmäcker sind halt verschieden.

Ohne optische aber auch ohne offene Eisenvisierung

Handspannung und Weaverschiene im Detail. Für letztere musste das Diopter weichen.



PARTISAN Verlag

Das in der Schweiz entwickelte S4G-Konzept führt Einsatzgrundsätze des in die Infanteriegruppe integrierten Scharfschützen weiter und baut diese durch Nutzen ballistischer Gesetzmäßigkeiten aus. „Sniping 4. Generation“ ist eine vereinfachte Schießtechnik, die es dem Fußsoldaten ermöglicht, Ziele innerhalb des infanteristischen Halbkilometers schneller und stressresistenter mit seiner persönlichen Waffe - dem Sturmgewehr - zu bekämpfen.

Primärliteratur zum Thema war bisher nur in französischer Sprache vorhanden. Der Partisan Verlag wird im Jahr 2012 mit einer Buchreihe beginnen, welche die Publikationen des Autors Philippe Perotti erstmalig auch deutschsprachiger Leserschaft zugänglich macht. „Sniping 4. Generation“ (S4G) wird die erste Veröffentlichung der Serie sein.

Im Spätsommer / Herbst 2012 folgt das Werk „Der Scharfschütze: 1-1000“. Im Gegensatz zum S4G-Konzept arbeiten Scharfschützen immer im 2-Mann-Trupp bestehend aus Beobachter und Schütze. Die Einsatzgrundsätze unterscheiden sich, die Distanz erhöht sich auf 1.000 Meter.

Von Peter Schmidtke

Auf der schiefen Bahn

Das Schießen auf weite Distanzen und unterschiedliche Entfernungen setzt Kenntnisse über die Geschossflugbahn voraus. Mit dem Ballistikprogramm des Munitionsherstellers Norma lassen sich individuelle Flugbahnkurven von 0-600 m erstellen. Dies wird am Beispiel einer SIG 551 und der Laborierung GECO 63 gr. erläutert.

Im militärischen Einsatz und auf der Jagd sind die Zielentfernungen gewöhnlich nicht bekannt und variieren außerdem stark. Der Schütze muss die Flugbahnkurve seiner Laborierung kennen, um sein Ziel zu treffen. Insbesondere auf Entfernungen weit jenseits der 200-Meter-Marke. Mithilfe von Rechenprogrammen können Geschossflugbahnen schnell und unkompliziert erstellt werden. Der schwedische Munitionshersteller Norma stellt dem Anwender auf seiner Webseite ein benutzerfreundliches Ballistikprogramm zur Verfügung. Es ist intuitiv zu bedienen und kostenlos online verfügbar. Für die Kombination SIG 551 und GECO 63 gr. wurden drei Flugbahnkurven erstellt.

Geschossflugbahn

Ein abgefeuertes Geschoss beschreibt bekanntermaßen eine gekrümmte Bahn. Hauptgrund hierfür ist die Erdanziehungskraft. Sie erteilt der Geschossmasse während des Fluges eine Beschleunigung in Richtung Erdmittelpunkt. Die Krümmung ist umso stärker, je geringer die Mündungsgeschwindigkeit ist. Neben der Erdanziehung wirkt eine weitere Kraft auf das Geschoss ein: der Luftwiderstand. Er bremst das Projektil ab. Die Luft vor dem Geschoss wird verdichtet, es erfährt eine Verzögerung. Da die Reibungsverluste stark von der Geschossform abhängig sind, empfehlen sich aus außenballistischer Sicht Spitzgeschosse; Rundkopfgeschosse sind wesentlich strömungsungünstiger. Eine weitere praxisrelevante Größe ist der Seitenwind, der vom Schützen kompensiert werden muss. Alle hier genannten Einfluss nehmenden Größen wirken sich vor allem auf weite Schussdistanzen aus. Grund ist die stetige Abnahme der Geschossgeschwindigkeit und die zunehmende Flugzeit.

Die Parameter

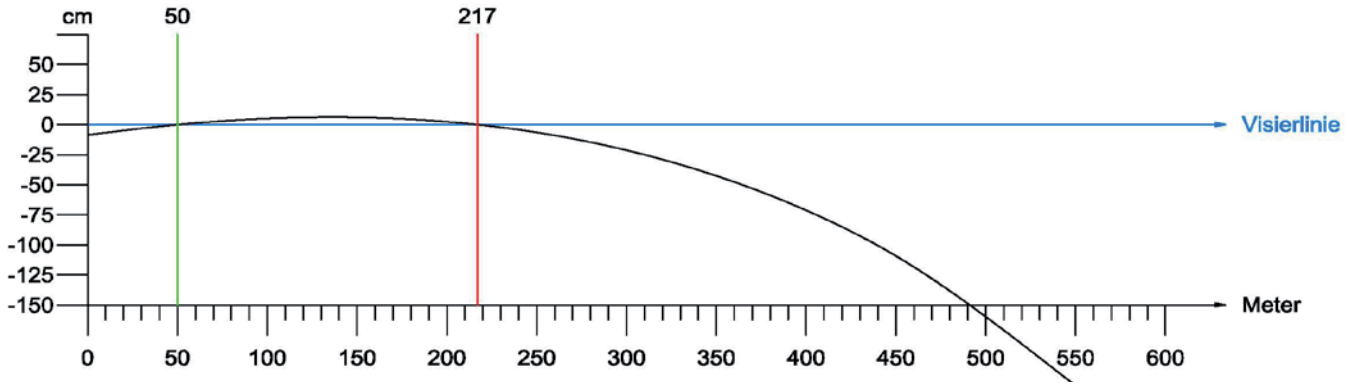
Zur Erstellung einer Flugbahnkurve mithilfe des Ballistikrechners sind folgende Parameter von Bedeutung: das Geschossgewicht, die Mündungsgeschwindigkeit und

SIG 551 mit montiertem Hensoldt FERRO-Z24.

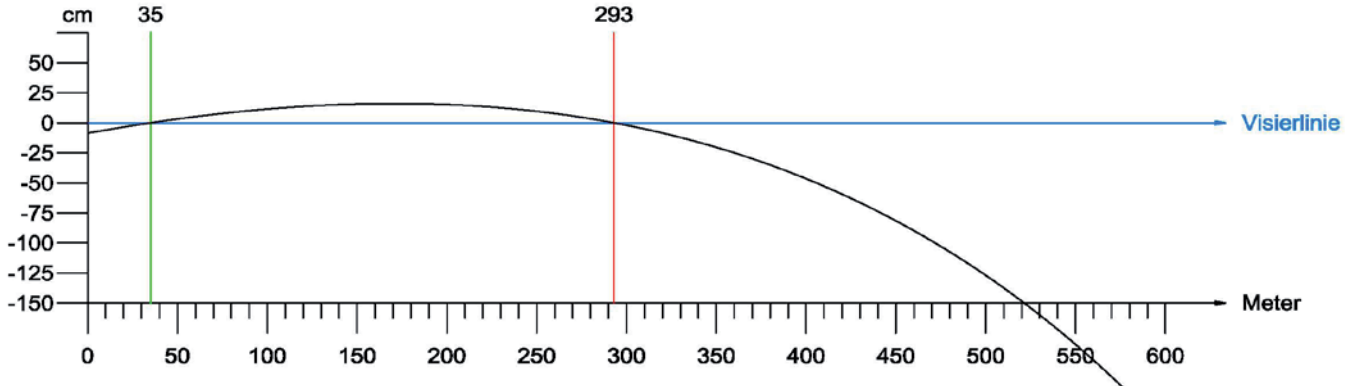
die Visierlinienhöhe der Waffe. Dieses so genannte „Offset“ beschreibt die Höhendifferenz zwischen der Seelenachse des Laufes und der Visierlinie. Je höher das Offset, desto steiler der Abgangswinkel und desto größer die Scheitelhöhe des Geschosses bei gleicher Einschussentfernung. Ein weiterer Parameter ist der ballistische Koeffizient (BC) des Geschosses. Der BC ist eine dimensionslose Zahl und gibt an, wie „windschnittig“ ein Projektil ist. Er kann als Alternative zum Luftwiderstandsbeiwert, dem so genannten cw-Wert, angesehen werden. Je höher der BC-Wert, desto gestreckter verläuft die Flugbahn.

SIG Sport 551

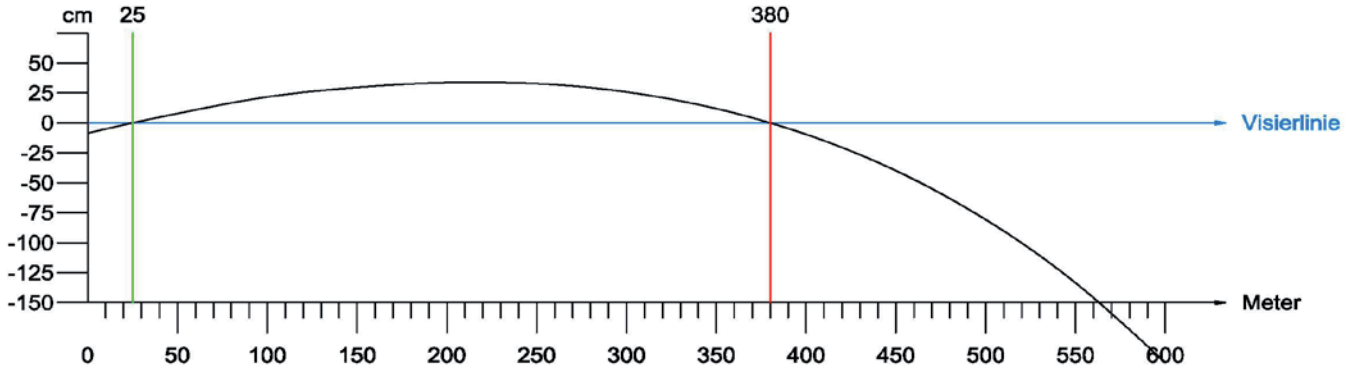
Die Selbstladebüchse hat eine Lauflänge von 430 mm (16,9“) und eine Dralllänge von zehn Zoll. Das Geschoss legt dementsprechend eine Strecke von 254 mm zurück, um sich einmal um die eigene Achse zu drehen. Diese Rotation dient zur Stabilisierung und verhindert das Taumeln bzw. ein Überschlagen des Projektils während des Fluges. Voraussetzung ist, dass die Dralllänge und das Geschossgewicht (respektive die Geschosslänge) korrespondieren. Für die Dralllänge 10:1 eignen sich leichte bis mittlere Geschossgewichte von 55 gr. bis 69 gr. An der Testwaffe war der Phantom-Mündungsaufsatz 5C2 verbaut. Laut dem Hersteller Yankee Hill Machine handelt es sich bei dieser Variante um eine Kombination aus Kompensator und Feuerdämpfer. Als Optik war ein Hensoldt FERO-Z24 montiert, das selbst nach über 20 Jahren im Einsatz anstandslos seinen Dienst verrichtet. Es besitzt eine feste 4-fache Vergrößerung. Das Zielfernrohr kann mit einer Strichplattenbeleuchtung ausgerüstet werden, die auf der linken Zielfernrohrseite angebracht werden kann. Bei der Montageschiene handelte es sich um eine #5 Multibase der Firma A.R.M.S. Über eine federnd gelagerte Klemmschiene ist sie werkzeuglos montierbar. Das Offset betrug 87 mm.



Einschussentfernung 50 m: Die Scheitelhöhe beträgt 6 cm. Das Geschoss kreuzt die Visierlinie bei 217 m das zweite Mal.



Einschussentfernung 35 m: Scheitelhöhe 16 cm, zweiter Schnittpunkt mit der Visierlinie bei 293 m.



Einschussentfernung 25 m: Die Scheitelhöhe beträgt 34 cm, der zweite Schnittpunkt mit der Visierlinie liegt bei 380 m.

GECO 63 gr.

Die Laborierung im Kaliber .223 Remington (5,56x45 NATO) kommt der Schweizer Gewehrpatrone GP 90 sehr nahe. Die GP 90 wird von der Schweizer Armee auf Entfernungen bis 600 m erfolgreich eingesetzt. Das 4,1 g schwere Vollmantelgeschoss der GECO besitzt einen hohen BC von 0,330. Dies spricht für eine gute Weitschusseignung und einen hohen Energietransfer. Da die Patronen auf Plastik-Ladestreifen ausgeliefert werden, lassen sich die SIG-Magazine mit der entsprechenden Ladehilfe schnell aufmunitionieren. Die Mündungsgeschwindigkeit aus der SIG 551 beträgt 867 m/s. Dieser Mittelwert aus zehn Schüssen wurde mit dem Messgerät VM 25 der Fa. Weinlich ermittelt.

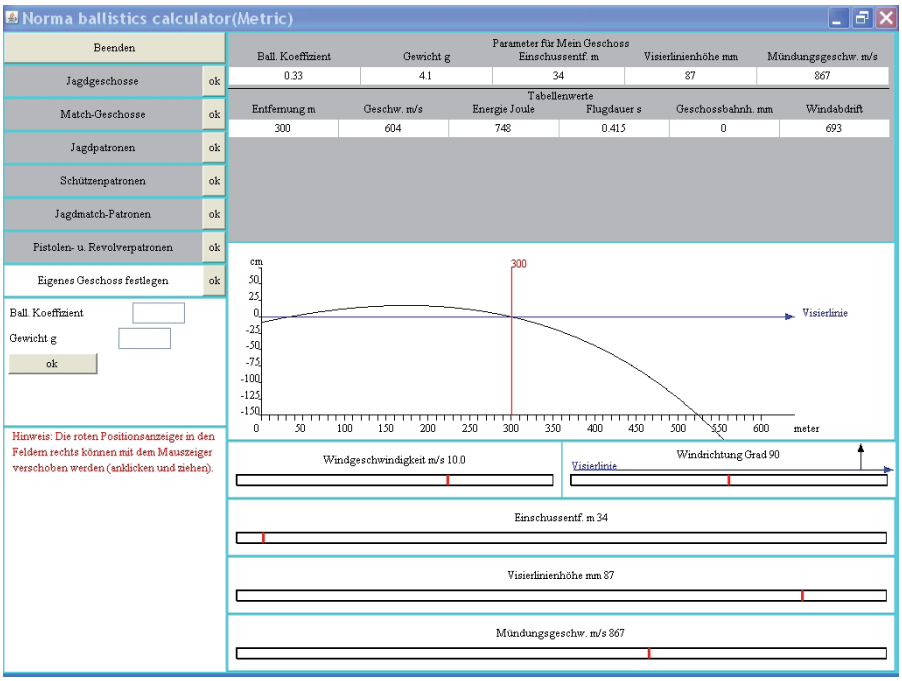
Das Norma-Ballistikprogramm

Das Ballistikprogramm des schwedischen Munitionsherstellers Norma ist einfach zu bedienen und kostenlos online verfügbar. Per Mausklick lassen sich für jede Entfernung zwischen 0 und 600 Meter die Geschwindigkeit, die Energie, die Flugdauer und der Geschossabfall ablesen. Windstärke und Windrichtung sind ebenfalls konfigurierbar. Nach dem Öffnen der Website http://www.norma.cc genügt ein Klick auf die deutsche Flagge im oberen Bildbereich, anschließend auf Munitionsschule und auf Ballistik. Jetzt am linken Bildrand Ballistik metrisch auswählen. Nach einigen Sekunden öffnet sich der „Norma ballistics calculator“. Auf der linken Seite neben dem Text „Eigenes Geschoss festlegen“ auf den OK Button drücken. Alternativ wird eine große Anzahl von Laborierungen aus einer Datenbank angeboten, unterteilt nach Jagdpatronen, Matchpatronen, Pistolen- und Revolverpatronen.

Beispieleingabe

Als Beispiel soll die Flugbahnkurve für die Einschussentfernung 50 m konfiguriert werden: Den BC-Wert 0,330 und das Geschossgewicht 4,1 g eingeben und mit OK

bestätigen. Die Werte werden übernommen und in der oberen Zeile angezeigt. Jetzt die Mündungsgeschwindigkeit von 867 m/s und die Visierlinienhöhe 87 mm durch Verschieben der roten Positionszeiger einstellen. Als Letztes die Einschussentfernung 50 m einstellen. Blitzschnell wird die Flugbahnkurve dargestellt. Jetzt kann die rote Entfernungsmarke in der Grafik durch Ziehen mit der Maus beliebig verändert werden. In der zweiten Zeile sind die entsprechenden errechneten Werte ablesbar. Die Flugbahnkurve beginnt bei 0 m mit einem Tiefschuss von -8,7 cm, was dem Offset entspricht. Das Geschoss steigt bis zur Einschussentfernung von 50 m kontinuierlich an. Hier schneidet die Flugbahn die Visierlinie das erste Mal. Jetzt beginnt der Hochschussbereich. Auf 100 m ergibt sich ein Hochschuss von 5,1 cm, die Scheitelhöhe von 6,2 cm wird bei 130 m erreicht. Der Steigflug endet bei ca.160 m, ab jetzt fällt das Geschoss. Der zweite Schnittpunkt mit der Visierlinie liegt bei 217 m. Ab hier beginnt der Tiefschussbereich. Mit steigender Flugzeit und sinkender Geschwindigkeit



Screenshot des Norma-Ballistikprogramms.

Das FERO-Z24 ähnelt dem KERN 4x24, hier montiert auf einem Stgw 90. Anders als beim Hensoldt dient bei ihm als Energiequelle zur Strichplattenbeleuchtung Tritium.

wird der Einfluss von Luftwiderstand und Erdanziehung deutlicher: Die Geschossflugbahn verläuft zunehmend gekrümmter. Den Windeinfluss kann der Ballistikrechner ebenfalls berücksichtigen. Nach der Eingabe von Windstärke und –richtung wird die Windabdrift errechnet und angezeigt. Durch Variieren der Einschussentfernung können die Scheitelhöhe und die Reichweite beeinflusst werden. Eine Verkürzung bewirkt eine größere Reichweite, aber auch eine größere Scheitelhöhe und umgekehrt. Jeder Schütze kann so die Geschossflugbahn an seine individuellen Bedürfnisse anpassen, abhängig von der Zielhöhe und der gewünschten Einsatzreichweite. Beispielhaft wurden zwei weitere grafische Darstellungen mit Einschussentfernungen von 35 m und 25 m erstellt. Sie finden bevorzugt bei den militärischen Einschießmethoden „Battlefield Zero“ und „Sniping 4. Generation“ (S4G) Anwendung. Da die vom Ballistikprogramm errechneten Werte theoretischer Natur sind, müssen sie beim scharfen Test auf der Schießbahn kontrolliert und korrigiert werden.

Die Laborierung GECO 63 gr. ist ebenso wie ihre Schwesterpatrone GP 90 eine hervorragende Weitschusspatrone.

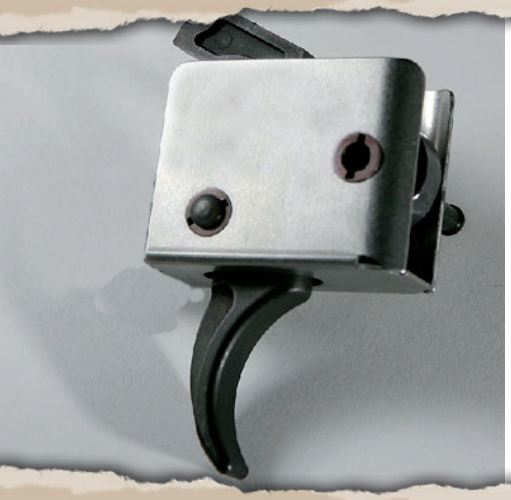
Fazit

Jeder Schütze sollte die außenballistischen Daten seiner Laborierung kennen. Beim Schuss auf weite Distanzen ist dieses Wissen entscheidend, um wiederholbare Treffer anzubringen. Der schwedische Munitionshersteller Norma stellt dem Schützen mit seinem online Ballistikprogramm ein Werkzeug zur Verfügung, mit dem sich individuelle Flugbahnkurven von 0-600 m einfach und schnell erstellen lassen.

Ein Matchabzug für 300€...

WAS IST BESSER?

Ein Schießkurs für 200€ ...



Schießkurse mit
Akademie 0/500

Erfahrung aus 5 Jahren &
1.000 Teilnehmern

Neue Termine für 2013 ab
Oktober

www.0-500.de

...der den Abzugsfehler nur kaschiert ?

... der den Abzugsfehler beseitigt ?

Von Henning Hoffmann

Fenix RC10

Die chinesischen Fenix konnten sich in den vergangenen Jahren mit sehr guter Qualität im mittleren Preissegment des Kompakttaschenlampenmarktes etablieren. Seit Mai 2012 ist die erste wiederaufladbare Fenixlampe erhältlich: Die RC10 bringt es auf bis zu 380 Lumen.

Redet man über Taschenlampen für den täglichen Gebrauch, kommt an Fenix nicht mehr vorbei. Die Chinesen haben einige sehr funktionelle Modelle auf den Markt gebracht; wie z.B. die LD10, welche mit einer AA-Batterie betrieben wird und sich wegen ihrer Kleinbauweise für das Mitführen in jeder Hosen- oder Handtasche empfiehlt. Die schon etwas ältere TK10 geriet zur ersten Wahl als handgehaltene Lampe für den Einsatz in Verbindung mit einer Schusswaffe bei Dunkelheit. Der Endkappenschalter verfügt über keine weiteren Modi als Ein / Aus. In kritischen, stressbeladenen Situationen ist weniger manchmal mehr. Endkappenschalter, die mit Funktionen überfrachtet sind, führen hier meist zu Fehlbedienung und noch mehr Stress.
Fenix bedient das mittlere Preissegment. Der Anwender bekommt auch die RC10 für vergleichsweise wenig Geld. Im Endverkaufspreis liegt die Lampe knapp über 100 Euro.

Die Fenix RC10 ist 16 cm lang, besitzt am Kopf einen Durchmesser von 34 mm, am Griffstück von 26 mm und wiegt 200 Gramm inklusive Akku.

Neue Wege
Neue Wege beschreitet Fenix mit einer wiederaufladbaren Kompaktlampe. Bei der RC10 muss der 3,7 Volt Li-Ion Akku dabei nicht entnommen werden. Zum Lieferumfang gehört ein Ladegerät, in das die komplette Lampe gesteckt werden kann.
Das Ladegerät kann auf drei verschiedene Arten an eine Stromquelle angeschlossen werden. Zum einen über einen Zigarettenanzünder im Fahrzeug, zum anderen kann es über einen Netzadapter mit jeder herkömmlichen mitteleuropäischen Steckdose verbunden werden. Hier liegt dem Set jedoch noch ein zweiter Adapter bei, der die Stromversorgung aus Steckdosen des nordamerikanischen Kontinents sicherstellt.

Eigenschaften
Bei der RC10 handelt es sich um eine taktische Kompakttaschenlampe mit allen typischen Merkmalen. Die RC10 besitzt einen Endkappenschalter, der sie in gewisser Weise als „taktisch“ klassifiziert. Sie ist aus Flugzeugaluminium gefertigt und erfüllt den IPX-8 Schutzgrad für Wasserfestigkeit. In diesem Falle bedeutet das, die Lampe ist gegen dauerndes Untertauchen bis zu einer Tiefe von zwei Metern geschützt. Ebenso übersteht die Lampe laut Herstellerangaben Fallhöhen aus bis zu einem Meter unbeschadet.

Über den taktischen Endkappenschalter lässt sich die Lampe nur an- bzw. ausschalten. Über den grauen Druckknopf seitlich lassen sich vier verschiedene Modi voreinstellen. Die Lichtausbeute beträgt jeweils 5 / 40 / 140 und 380 Lumen.

Modi
Die RC10 besitzt vier Leuchtmodi und

eine Strobefunktion. Die Leuchtmodi sind über einen seitlichen Schalter voreinstellbar. Der Endkappenschalter dient lediglich zum Ein- bzw. Ausschalten der Lampe, was die Bedienung sehr stresssicher erscheinen lässt. Außerdem verfügt der Schalter über eine Momentlichtfunktion. Beim Einschalten gibt die Lampe jeweils den Modi wieder, mit dem sie voreingestellt wurde. Die vier Stufen werden bezeichnet als Low (4 Lumen), Mid (40 Lumen), High (140 Lumen) und Turbo (380 Lumen). Im kleinsten Modus reicht eine Akkufüllung für 142 Stunden. Im Turbomodus für fast zwei Stunden.

Strobe
Die Strobefunktion kann auf zwei Arten aktiviert werden. Entweder als Moment-Strobe über drücken und halten des seitlichen Wahlknopfes. Oder als Dauer-Strobe: Bei eingeschalteter Lampe muss der seitliche Wahlknopf zwei Sekunden lang gedrückt werden. Um den Strobe wieder zu deaktivieren, muss nochmals gedrückt werden. In der Strobefunktion liefert die RC10 380 Lumen.

Fazit
Mit der RC10 setzt Fenix auf Einfachheit. Der Endkappenschalter dient lediglich zum Ein- / Ausschalten der Lampe. Die Lichtstärke ist dabei über einen seitlichen Druckknopf voreinstellbar. Jedoch kann aus jeder Funktion heraus der Stroboskopeffekt mit 380 Lumen aktiviert werden, was die RC10 zu einem effektiven Selbstverteidigungsinstrument werden lassen kann. Für diesen Zweck wäre noch zusätzlich ein scharfkantig geschliffener Lampenkopf ähnlich der SureFire Defender ein sinnvolles Upgrade.

Service
Rivers and Rocks GmbH
Kleine Düwelstr. 21
D-30171 Hannover
www.riversandrocks.com

Technische Daten:

- LED-Modul: Cree XP-G (R5)
- Länge: 16 cm
- Gewicht: 200 g (mit Akku)
- Durchmesser: 34 mm (Kopf), 25,4 mm (Körper)
- Energieversorgung: ARB-1 Li-Ion Akku (3,7 Volt, 2.200 mAh)
- Lichtausbeute / Betriebszeiten: 5 Lumen (142 Std.) 40 Lumen (26 Std.) 140 Lumen (6 Std.) 380 Lumen (2 Std.)
- Leuchtweite: 215 Meter
- EVP: ca. 110 Euro

Im Lampenkopf arbeitet ein Cree XP-G (R5) LED-Modul mit einer Lebensdauer von 50.000 Stunden

Der ARB-1 Li-Ion Akku mit 3,7 Volt und 2.200 mAh kann sowohl rechts als auch links herum in die Lampe eingesetzt werden

Zum Aufladen der Lampe muss der Akku nicht entnommen werden. Ein Ladegerät ist im Lieferumfang enthalten. Dieses lässt sich wahlweise mit dem Kfz verbinden aber auch mit europäischen und nordamerikanischen Steckdosen.

Die dritte Schicht

Von Waffenkultur-Autorenteam

Regenbekleidung hat sich weiterentwickelt. Der gummierte Poncho oder ein alter „Bundeswehr Parka“, indem man nach einer halben Stunde riecht, wie ein nasses Schaf sind nicht mehr das Maß aller Dinge. Wir bleiben unserem Ansatz treu und versuchen eine Marktübersicht jenseits von „taktisch-cool“.

Regenjacken sind typische Vertreter der dritten Schicht im Bekleidungsschichtenprinzip. Diese marktübliche Einteilung beginnt mit der ersten Schicht, welche direkt auf der Haut getragen wird und die wichtige Funktion übernimmt, den Körper so trocken wie möglich zu halten. Sie transportiert die Feuchtigkeit zur zweiten Schicht. Diese wiederum soll warm halten und ggf. Feuchtigkeit weiter nach außen leiten. Die dritte Schicht ist die äußere Schicht und bietet Schutz vor Wind und Regen. Bei kälteren Außentemperaturen darf sie zusätzlich auch wärmen.
Die Kriterien nach denen sich Regenbekleidung beurteilen lässt, sind natürlich der Grad der Wasserdichtigkeit (Wassersäule), die Atmungsaktivität (MVTR) aber auch Gewicht und Packmaß sowie das Preis-Leistungsverhältnis.

Wassersäule
Die Wassersäule gibt den Grad der Wasserdichtigkeit des Gewebes wieder. Sie wird in Millimetern angegeben und bezeichnet den Punkt, bis zu dem ein Material dem Druck der Wassersäule standhält. Wasserdicht ist ein Kleidungsstück dann, wenn die Wassersäule mindestens 1.300 mm beträgt. Hochwertige Outdoor-Jacken bringen es mitunter auf 20.000 mm und mehr.

Atmungsaktivität
Ist ein Material wasserdicht, werden dessen Atmungsaktivität und damit der Feuchtigkeitstransport von inne nach außen eingeschränkt. Um die Kenngröße „Atmungsaktivität“ vergleichbar machen zu können, werden textile Materialien auf ihre Wasserdampfdurchlässigkeit getestet. Ein übliches Verfahren ist die Ermittlung des MVTR-Wertes. MVTR steht für Moisture Vapor Transmission Rate. Es wird ermittelt, wie viel Gramm Wasserdampf innerhalb 24 Stunden durch einen Quadratmeter des Stoffs treten. (g/m²/Std.)

Atmungsaktivität nach dem RET-Wert
Ein zweites Verfahren ist der RET-Wert. Der RET-Wert (Resistance Evaporation Transmission) bezeichnet den Widerstand, den ein textiler Stoff dem Wasserdampf entgegen setzt. Je niedriger dieser Widerstand ist, desto atmungsaktiver ist das Material.

Gewicht und Packmaß
Wer mit einem Rucksack unterwegs ist, wird ein geringes Packmaß zu würdigen wissen und jedes Gramm Gewichtsersparnis sowieso. Die vorgestellten Jacken wiegen zwischen 120 und 1.300 g. Minimalistische Regenjacken finden als alternative, leichte Notfalljacke in jedem Rucksack ihren Platz; einige sogar in der Hosentasche. Auch diese Marktübersicht erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Sie zeigt lediglich das, was Autoren der Waffenkultur im Schrank haben. Die Angaben zu Wasserdichtigkeit und Atmungsaktivität sind Herstellerangaben. Das Gewicht wurde selbst ermittelt und kann je nach Größe variieren. Die Übersicht gliedert sich in Hersteller und Jackentyp.

Montane, Minimus Jacket

Der Minimalist in unserer Runde: Wiegt gerade einmal 220 g und hat ein sensationell kleines Packmaß. Ideal als Begleiter bei Ultraläufen, bei denen es auf fast jedes Gramm ankommt. Dennoch besitzt die Minimus eine Wassersäule von 20.000 mm und eine Atmungsaktivität von 25.000 g/m²/Std. Trotz der Minimalismus-Philosophie ist die Jacke mit sinnvollen Details ausgestattet: Eine helmkompatible und optimal verstellbare Kapuze mit Kabelverstärkung im Schirm, versiegelte Nähte, einen wasserabweisenden YKK-Front-Reißverschluss mit Regenrinne hinterlegt und Kinnschutz und verstellbare Klettverschlüsse an den Ärmeln. Im Lieferumfang ist ein kleiner Packsack enthalten. Das Material der Minimus ist PERTEX® Shield +, was die Jacke auch relativ robust macht.
Montane bietet passend zur Jacke auch eine Minimus Regenhose aus dem gleichen Material und 130 g leicht.

EVP: ca. 170 € (Hose: 120 €)
http://www.racelite.de

Helikon, Soft Shell Level 5

Die Helikon Soft Shell ist seit drei Jahren in jedem Rucksack als preisgünstige Notfallregenjacke dabei. In dieser Zeit hat sie einiges mitgemacht und ordentliche Funktionalität bewiesen. Die Außenhaut besteht aus einer Nylon-Spandex-Mischung mit einer DuPont™ Teflon® Beschichtung. Im Frontbereich ist ein leichtes Futter eingearbeitet, das gleichzeitig als Beutel für die beiden Brusttaschen dient. An den Ärmeln befinden sich zwei aufgesetzte Taschen. Die Jacke verfügt über eine Kapuze, die sich in den Kragen einrollen lässt sowie über zippbare Belüftungsschlitze unter den Armen. Seit diesem Jahr ist eine Version II erhältlich: Die Ärmeltaschen sind nicht mehr aufgesetzt, sondern integriert. Außerdem hat die Jacke jetzt ein Rückenfach, welches von links als auch von rechts erreichbar ist. Die Jacke wiegt 500 g. In der neuen Version II etwa 650 g. Als Unterziehjacke eignet sich die Helikon Alpha Grid Fleece.
Die Soft Shell Jacken von Helikon fallen groß aus. Wer Größe L trägt, sollte lieber eine Nummer kleiner bestellen. Die Soft Shell Serie von Helikon ist in verschiedenen Farben oder Tarnschemen bei einem attraktiven Preis-Leistungsverhältnis verfügbar. Außerdem gibt es zur Jacke auch noch Soft Shell Hosen. Im Innenfußbereich sind diese verstärkt (Gewicht: 600 g)

EVP: ca. 60 €
http://www.helikon-tex.com

The North Face, Atlas Triclimate Jacket

Die North Face Atlas Triclimate ist eine Wasserdichte und atmungsaktive 3-in-1-Jacke mit Kapuze für unterschiedlichste Witterungen. Der modulare Aufbau und die einzippbare Fleecejacke ermöglichen die Anpassung an wechselnde Witterungsbedingungen. Die Wasserdichtigkeit wird durch das nahtbandversiegelte 70D Nylon Obermaterial gewährleistet. Die verstellbare Kapuze findet im gefütterten Kragen Platz und lässt sich bei Bedarf abnehmen. Das zweilagige HyVent 2L System von The North Face sorgt für Atmungsaktivität, stößt bei schweißtreibenden körperlichen Aktivitäten jenseits der 15 Grad allerdings an seine Grenzen. Verstellbare Bündchen mit Klettverschluss und eine Zugkordel im Saum sorgen für die ideale Passform. Unterstützen ist die Entlüftung über großzügig gestaltete Unterarm-Reißverschlüsse möglich. Die Außenjacke schließt mit einer zentrierte Sturmklappe mit Reiß- und Klettverschluss an der Vorderseite. Für großzügigen Stauraum sorgen zwei Einschubtaschen, eine Westentasche an der Innenseite sowie eine aufgesetzte Napoleontasche auf der Brust. Die Jacke wiegt 700 g. Das einzippbare, 200 Gramm Triclimate Fleece mit zwei Einschubtaschen sorgt für zusätzlichen Wärmerückhalt. Wer belastbaren und modularen Wetterschutz sucht, der auch einen 15 kg Rucksack über längere Zeit aushält ohne und dicht zu werden ist mit der The North Face Atlas Triclimate Jacket gut beraten.

EVP: ca. 250 €

The North Face, UPLAND

Gut verarbeitete, wasserdichte Funktionsjacke aus atmungsaktivem HyVent© Material. Der Tragekomfort und die Bewegungsfreiheit der eher kurz geschnittenen Jacke sind ausgezeichnet. Die Kapuze lässt sich durch eine Volumenverstellung anpassen und macht dadurch alle Kopfbewegungen gut mit; das Gesichtsfeld wird kaum beeinträchtigt. Ein hoher Kragen mit gebürstetem Futter schützt den Hals. Die Unterarmreißverschlüsse sorgen bei Bedarf für angenehme Belüftung. Das Material ist leider nicht ganz geräuschlos. Das Preis-Leistungs-Verhältnis ist gut.
Obermaterial 70Dx120D Ripstop-Nylon, Innenfutter aus 100 % Polyester-Mesh. Gewicht ca. 700 g. Ausstattung: Zweiwege-Reißverschluss, in den Kragen einrollbare Kapuze, Unterarm Belüftungsreißverschlüsse, verstellbare Klettverschluss-Bündchen, Kordelzug im Saum, zwei RV-Einschubtaschen, eine RV-Napoleon-Brusttasche.

EVP: ca. 150 €

X-Bionic, Running SphereWind Jacket

Der technische Innovator. Die SphereWind ist keine Regenjacke im eigentlichen Sinn. Sie ist als Funktionsjacke für Ausdauersportarten, wie Radfahren oder Laufen konzipiert und wiegt 340 g. Die symbionic™ Membrane an der Brust macht die Jacke winddicht. Das 3D-BionicSphere® System am Rücken trägt zur Klimatisierung des Körpers bei. Selbst bei hoher Luftfeuchte behält die Membrane ihre Atmungsaktivität. Nach Angaben des Herstellers X-Technology Swiss ist die symbionic™ Membrane eine geschlossene, hydrophile Membrane, deren Funktionsprinzip auf der Hautatmung von Lurchen basiert. Diese Membrane transportiert, angetrieben durch die Körperwärme, sowohl Wasserdampf als auch Schweißtropfen nach außen. Durch den eng anliegenden Schnitt bietet die Running SphereWind großen Tragekomfort bei längeren Trainingsläufen. Das Funktionsprinzip der Jacke hat überzeugt, sowohl in kalten Morgenstunden als auch bei 15 bis 18°C Außentemperatur.

EVP: ca. 250 €
http://www.x-bionic.com/

Arc'Teryx, Alpha LT

Der Rolls-Royce unter den Regenjacken. Die Firma Arc'Teryx steht für hochwertige Funktionsbekleidung. Die Alpha LT ist eine von etwa 20 verschiedenen Regenjacken im Arc'Teryx Programm. Die Alpha LT ist eine hüftlange Jacke mit einer GORE-TEX® Pro 3L Membrane und einem Gewicht von 365 g. Zwei Brustaußentaschen, eine Brustinnentasche. Die Jacke besitzt eine helmkompatible und verstellbare Kapuze mit Kabelverstärkung im Schirm und natürlich versiegelte Nähte sowie wassergeschützte Reißverschlüsse. Die Alpha LT wurde speziell für Aktivitäten im alpinen Gelände entwickelt. Die dazu passende Hose hat ebenfalls eine Gore-Tex Membran. Wegen der sehr robust ausgeprägten Verstärkungen im Fußbereich innen wiegt die Hose 560 g.

EVP: ca. 525 €
http://www.arcteryx.com

Quechua, Raid Trail

Die Raid Trail ist mit 320 g kein Leichtgewicht mehr in der Kategorie der Trail-Regenjacken. Mit einem RET-Wert von 5,9 gehört sie zu den extrem atmungsaktiven Jacken. Obwohl die Membrane aus keinem der Premiumhäuser stammt, erfüllt die Raid Trial die Aufgabe als Windstopper und Regenjacke zuverlässig. Die Wassersäule wird nach fünf Waschgängen noch mit 5000 mm angegeben. Hervorzuheben sind die seitlich angebrachten Reißverschlüsse, mit der die Raid Trial in eine Art Poncho mit Ärmeln verwandelt werden kann. Das Produkt kann all jenen ans Herz gelegt werden, die Ihr Material extremen Belastungen aussetzen, auf ein gutes Preis-Leistungsverhältnis wert legen aber nicht auf den Gucci Faktor achten wollen.

EVP: ca. 80 €
http://www.decathlon.de

Black Adventure Tech. Inc., ECWCS Gen. II Parka

Diese militärische Regenjacke gehörte zum inzwischen veralteten Extended Cold Weather Clothing System. Der ECWCS Gen. II Parka wurde als mittelschwere Regenjacke konzipiert und verfügt über eine Gore-Tex Membrane und eine robuste Cordura Außenhaut. Ventilationsöffnungen unter den Armen erlauben auch bei großen Belastungen ein angenehmes Klima im Parka. Die Doppeltasche an den Hüften und die beiden Napoleon-Taschen, die auch bei geschlossenem Parka genützt werden, können machen den Parka zu einem echten Arbeitspferd. In Verbindung mit einem 300er Polartec Flies ein echtes sorglos Packet für zentral europäische Verhältnisse. Empfehlenswertes Teil, vorausgesetzt man findet ein gut erhaltenes Original, günstige Kopien haben in der Regel keine Gore-Tex Membrane.

Helikon, ECWCS Gen. II Parka

Die ECWCS Regenjacke von Helikon ist gemäß den Spezifikationen des „Generation II Extended Cold Weather Clothing System“ gefertigt und mit einer 3-lagigen Helikon-Tex® Comfort H_2O Proof Membrane ausgestattet. Die Jacke hält einer Wassersäule von 10.000 mm stand und besitzt einen MVTR-Wert von 5.000 g/m²/Std. Durch das Konzept des ECWCS steigt auch das Gewicht der Jacke auf 980 g. Zwei Brustinnentaschen, zwei Armtaschen und zwei Doppelfronttaschen. Die Ellenbogenregion ist mit Cordura® verstärkt. Der ECWCS Gen. II Parka ist eine robuste Schlechtwetterjacke zu einem günstigen Preis-Leistungsverhältnis.
Aus dem gleichen Material sind auch Helikon ECWCS Gen. II Hosen erhältlich. (670 g)

EVP: ca. 80 €
http://www.helikon-tex.com

Montane, Featherlite™ Marathon Jacket

Die Featherlite Marathon ist eigentlich als Windjacke konzipiert. Sie besitzt jedoch auch wasserabweisende Eigenschaft. Das Material PERTEX© Microlight gibt der Jacke ein sehr geringes Gewicht von 120 g und ein extrem kleines Packmaß. Die Jacke ließe sich auch in der Hosentasche mitführen. Entwickelt wurde die Featherlite Marathon als Laufjacke. Sie besitzt Belüftungsschlitze an den Seiten. Eine Notfallregenjacke für „immer dabei“ zu einem günstigen Preis.

EVP: ca. 60 €
http://www.racelite.de

Bear Grylls by Craghoppers, Mountain Jacket

Der Abenteurer Bear Grylls wurde bekannt mit der DMAX-Serie "Ausgesetzt in der Wildnis". In Kooperation mit Craghoppers bietet er seit mehreren Jahren sein eigenes Modelabel an. In einer Marktübersicht zu Regenjacken darf Bear Grylls keinesfalls fehlen. Die Bear Grylls Mountain Jacke ist leicht gefüttert und wiegt 790 g. Das Außenmaterial besteht aus AquaDry. Alle Außenreißverschlüsse sind wasserdicht verarbeitet. Die Mountain Jacke besitzt zwei Schubtaschen außen, zwei Napoleontaschen, zwei Innentaschen und eine Ärmeltasche rechts. Die Kapuze ist abnehmbar. Nach Herstellerangaben besteht lebenslange Garantie. Die Schulterpartie ist zum komfortableren Tragen eines Rucksacks verstärkt. Die Bear Grylls Mountain ist eine vollwertige Schlechtwetterjacke sowohl für den unsanften Outdoor-Einsatz aber auch für über das Sakko auf dem Weg ins Büro.

EVP: ca. 170 €
http://www.limatactics.com/

Bear Grylls by Craghoppers, Freedom Jacket

So zu sagen der kleine Bruder der Mountain Jacke mit 600 g. Weniger aufwendig gearbeitet. Besteht aber gleichfalls aus wasserdichtem und atmungsaktivem AquaDry Obermaterial. Die Jacke besitzt zwei Schubtaschen außen sowie zwei Napoleontaschen; eine außen, eine innen. Die Kapuze ist nicht abnehmbar und die Schulterpartie nicht verstärkt. Bear Grylls Produkte sind grundsätzlich hochwertig verarbeitet.

EVP: ca. 160 €
http://www.limatactics.com/

Bergans of Norway, Sierra Jacket

Die Bergans of Norway ist eine parkaähnliche Schlechtwetterjacke. Sie hat einen langen Schnitt und eine verlängerte Rückenpartie. Der Zwei-Wege-Reißverschluss wird durch eine doppelte Frontplatte geschützt. Verdeckte Brusttaschen außen beidseits, Einschubtaschen mit Reißverschluss und Klettabdeckung außen beidseits sowie Napoleontaschen innen beidseits. Die Jacke ist wasserdicht und winddicht. Die Atmungsaktivität wird vom Benutzer als gut bezeichnet. Die Kapuze besitzt eine Drahtverstärkung im Schirm für Anpassung der Kapuzenform. Das große Packmaß und das hohe Gewicht von 1.300 g sind der Machart der Jacke geschuldet. Eine Nässeschutzhose aus gleichem Material ist vorhanden.

EVP: ca. 350 €

Blackhawk, Warrior Wear Shell Jak

Wer sich vom taktischen Image seiner Bekleidung nicht vollends lossagen kann, ist mit der Shell Jak von Blackhawk gut beraten. Die Shell Jak ist eine 3-in-1-Jacke mit Kapuze. Als Innenjacke sind alle Blackhawk Jacken der Modellreihe 82 sowie die Grid Fleece Jacke einzippbar. Alle Außenreißverschlüsse sind wasserdicht gearbeitet.
Die Shell Jak fällt groß aus. Wer gewöhnlich Größe L trägt, sollte eine Nummer kleiner bestellen.

EVP: ca. 250 €
http://www.limatactics.com/

Berghaus Velum

Die Berghaus Velum besitzt eine „Gore-Tex Active Shell“. Dieses Material ist eine dünnere Version der klassischen Gore-Tex Membran. Die Gore-Tex Active Shell wurde speziell für Außenaktivitäten mit hoher körperlicher Belastung entwickelt. Sie ist sehr leicht und atmungsaktiv. Ein Nachteil ist jedoch der schnellere Verschleiß bei robuster Dauernutzung, wie z.B. beim Tragen eines Rucksacks. Berghaus hat deswegen die Schulterpartien verstärkt. Die Jacke ist kurz geschnitten, was Bewegungsfreiheit verschafft und gleichsam das Gewicht etwas reduziert. Die Velum wiegt 360 g.

EVP: ca. 280 €

auf Anfrage bei sierra-313.de

Foto: Hersteller

"national guard/ police force"

"no longer"

"A well-regulated militia, being necessary to the security of a free State, the right of the people to keep and bear arms, shall not be infringed."

"privilege at government discretion"

no longer a problem

"except poor, minorities, & residents of public housing, New York City, Washington, D.C., etc."

"except hand arms, cheap arms, ugly arms, self-loading arms, & military-looking arms"

—Bill of Rights, Second Amendment to the U.S. Constitution

"after waiting for government/police approval"

Before anyone edits the Bill of Rights, the authors would like a word with you:

"No free man shall ever be debarred the use of arms."

THOMAS JEFFERSON

"Arms in the hands of citizens may be used at individual discretion... in private self-defense."

JOHN ADAMS

"[The Constitution preserves] the advantage of being armed which Americans possess over the people of almost every other nation... [where] the governments are afraid to trust the people with arms."

JAMES MADISON

"...arms discourage and keep the invader and plunderer in awe, and preserve order in the world as well as property.... Horrid mischief would ensue were [the law-abiding] deprived of the use of them."

THOMAS PAINE

"Laws that forbid the carrying of arms... disarm only those who are neither inclined nor determined to commit crimes... Such laws make things worse for the assaulted and better for the assailants; they serve rather to encourage than to prevent homicides, for an unarmed man may be attacked with greater confidence than an armed man."

THOMAS JEFFERSON, quoting Cesare Beccaria

"A militia, when properly formed, are in fact the people themselves... and include all men capable of bearing arms... To preserve liberty it is essential that the whole body of the people always possess arms and be taught alike... how to use them."

RICHARD HENRY LEE

"The Constitution shall never be construed to prevent the people of the United States who are peaceable citizens from keeping their own arms."

SAMUEL ADAMS

"I ask, sir, what is the militia? It is the whole people... To disarm the people is the best and most effectual way to enslave them..."

GEORGE MASON

Von Kristóf Nagy

Expat Go Bag

Es gibt nicht DEN Go Bag. Es gibt nur grundsätzliche Gedanken und persönliche Erfahrungen. Geographische wie klimatische Begebenheiten sind genauso von Bedeutung wie die jeweilige Bedrohungslage und die persönlichen Befähigungen. Jeder Go Bag ist individuell anzupassen. Es gibt nur eine Regel: Er muss immer mit, sonst ist er wertlos!

Die Tasche
Als Go Bag diente mir ein Spec Ops Brand T.H.E. Pack. Die komfortable Trageweise, der große Stauraum und die modulare Bauweise mit integrierter Möglichkeit ein Trinksystem zu verwenden, machten den Rucksack für meine Zwecke zum idealen Begleiter. In einer anderen Verwendung wäre das T.H.E Pack mit seiner MOLLE Bebänderung und seiner militärischen Farbgebung mit Abstand die schlechteste Wahl gewesen. Wenn das Verschmelzen mit der Umgebung Flip Flops und ein buntes Hemd erfordern, ist ein ebenfalls farbenfroher Messenger Bag die bessere Wahl. Trägt man eine Schutzweste und Helm, so ist der militärische „Look" des Rucksacks das geringste Problem. Bei der Auswahl der Tasche sollte zusätzlicher Stauraum für die Mitnahme von Laptop und kritischen Dokumenten eingeplant werden. Steife Cordura Mappen bieten den Vorteil, Dokumente schnell und sicher transportieren zu können. Nach der Evakuierung dienen sie als „Ersatzbüro" und ermöglichen das Ordnen und Abheften. In diesem Zusammenhang sollte bedacht werden, dass der jeweilige Dienstherr Anspruch darauf hat, dass vertrauliches Material mitgeführt wird, wenn dies ohne Zeitverlust und Gefährdung möglich ist.

Der Go Bag ist nur ein Teil der Gesamtausrüstung

First Line
Das Go Bag basierte auf dem persönlichen Anzug mit folgendem Inhalt: Ontario RAT3, Leatherman, einer Fenix LD20, Inova Microlight rot und weis, Knicklichtern, Desinfektionslösung, Rite in the rain Block, Surefire Tacpen, Stadtplan Kabul sowie Maxpedition Traveler mit allen Ausweisdokumenten und 300 Dollar, einer OLAES Bandage und einem Tourniquet. Diese First Line ermöglichte ein Überleben selbst ohne Go Bag.

Inhalt
Der Kern des Go Bags ist ein Survival Kit in Verbindung mit einem persönlichen First

Vorschlag für ein Survivalkit

Aid Kit. Die unterschiedlichen Ansätze im Bereich Survival Kit/First Aid Kit und die Kombination von beiden sollen uns später beschäftigen. Grundsätzlich gilt: Nur das, was ich wirklich bedienen kann, geht mit. Seltene Ausnahme kann das Mitführen von Material für andere in der Gruppe sein. In diesem Fall muss die Flucht/Evakuierung gemeinsam vorgeplant werden. Das Material muss sein Gewicht wert sein und ich muss im Falle einer Trennung von der Gruppe bereit sein es zurück zu lassen. Das Gesamtgewicht sollte auch bedacht werden, wenn es um Evakuierungen geht. Verschiedene Organisationen haben Maximalgewichte vorgegeben. Als Faustformel sollte man unter 15 kg bleiben und bereit sein, Teile der Ausrüstung zurück zu lassen, sobald sie nicht mehr überlebenswichtig sind. Ein Trinksystem mit Wasserblase ist eines der Grundelemente. Auf das bevorratete Wasser im Safe Room zu hoffen kann zum Verhängnis werden. Diese Wasservorräte haben eins gemeinsam. Wenn es sie überhaupt gibt, reichen sie gerade mal für ein paar Stunden.

Wechselwäsche und Artikel der persönlichen Hygiene sind ebenfalls häufig vernachlässigte Komponenten. Dies sollte der Expat eigentlich schon bei der Vorbereitung seines Handgepäcks berücksichtigen. Ist das aufgegebene Gepäck weg oder verspätet, erleichtert diese kleine Vorsorgemaßnahme die ersten 48 Stunden im Land ungemein. Grundsätzlich ist Wechselwäsche, ohne die Möglichkeit die persönliche Hygiene durch duschen oder waschen zu verbessern, nur halb soviel wert. Ein kleiner Beutel mit Zahnbürste und Zahncreme, Seife und Deo reicht aus. Wenn Platz ist, sollte ein Shitpack mitgeführt werden. Dazu diente mir ein schlichter Ziplock Beutel mit ausreichend WC Papier; trocken und feucht.

Survival Kit

Die Frage, was mit dem Inhalt des SK möglich sein soll, steht erneut am Anfang der Überlegung. Dabei wird klar, dass einige Dinge universell verwendbar sind, egal ob man eine mehrmonatige Reise in ein Dritte Welt Land antritt oder sich für den Fall wappnen will, dass eine Tagestour schief läuft.

Räumliche Einschränkungen können den Umfang des SK vordefinieren. Es sollte bereits zu Anfang klar sein in welchem Behältnis das SK mitgeführt wird und wie dieses verstaut werden kann. Dabei ist ebenfalls zu berücksichtigen, ob der SK Behälter wasserdicht ist, oder in einem größeren wasserdichten Behälter mitgeführt wird. Bei allen diesen Einschränkungen ist es ratsam nicht aus den Augen zu verlieren, dass jedes Kit grundsätzliche Fähigkeiten enthalten sollte. Diese sind nach unserer Definition:

- Mittel zum Feuermachen
- Mittel zum Aufbereiten von Wasser
- Signalmittel
- Basiselemente zum Herstellen eines Notunterschlupfs

Alle weiteren Fähigkeiten sollten nach den jeweiligen Ansprüchen des Nutzers unter Berücksichtigung der Möglichkeiten im Bezug auf Größe und Gewicht individuell ausgewählt werden. Aus dieser kurzen Betrachtung wird klar, dass ein einmal zusammengestelltes SK kein statisches System ist, sondern den sich stetig wechselnden Rahmenbedingungen angepasst werden muss. Im Folgenden finden sich zwei Survival Kit Lösungen, die jeweils eine unterschiedliche Philosophie verfolgen.

Das leichte, kompakte Kit

Dieses SK ist schwerpunktmäßig auf die Behandlung medizinischer Probleme und das Feuermachen ausgelegt. Der Inhalt ermöglicht das Desinfizieren und Verbinden kleinerer Wunden und auch die Behandlung von Durchfall, moderaten Schmerzen und Fieber, sowie die Beseitigung von Zecken. Der Feuerstein bietet in Kombination mit den Tampons und dem Feuerzeug eine gute Basis um Feuer zu entfachen. Das Aufbereiten von Wasser ist mit den enthaltenen Tabletten ebenfalls möglich. Die für die Größe zahlreich enthaltenen Werkzeuge ermöglichen in Kombination mit dem Draht, Nähzeug, sowie dem Gewebeband umfangreiche Arbeiten. Die individuellen Schwerpunkte des Nutzers spiegeln sich auch in den wasserdicht verpackten Geldscheinen, sowie den Hygienehandschuhen und Handschellenschlüssel wieder. Ein Ersatz Beißventil für ein Trinksystem und ein Mikrokompass vervollständigen das Kit. Das einzige Signalmittel ist eine Innova Microlight.

Die „große Lösung“

In diesem Fall ist auf die medizinische Komponente vollständig verzichtet worden, da ein separates Medic Kit mitgeführt wird. Auch Licht und ein Messer werden bereits als EDC Artikel geführt und nicht zusätzlich noch in das SK verpackt. Auch in diesem Kit ist die Fähigkeit zum Feuerentfachen eine tragende Säule des Gesamtkonzeptes. Die einzeln wasserdicht verpackten Tampons dienen als Zunder für den Blastmatch Feuerstarter, welcher auch nass funktioniert. Die Alkoholpads können ebenfalls zum Feuermachen herangezogen werden, dienen aber auch zur Desinfektion von Gegenständen oder der eigenen Haut. Neben einer Rettungsdecke ist auch ein Notbiwaksack enthalten, welcher deutlich strapazierfähiger ist als die handelsüblichen Space Blankets und zudem einen überragenden Wärmerückhalt generiert. Der Draht und das Leatherman Micra ermöglichen zudem Reparaturen. Auch in diesem Kit findet sich ein Mikrokompass und Gewebeband sowie ein Ersatz Beißventil. Dies ist der bitteren Erfahrung geschuldet, die man erfährt, wenn der gesamte Wasservorrat durch den Verlust dieses kleinen Teils verloren geht. Zusätzlich sind auch noch ein Signalspiegel und eine Signalpfeife sowie ein MRE Kunststofflöffel enthalten. Zuletzt noch eine auffällige Komponente, die selten zu finden ist. Das 245g schwere *Nahrungsmittel-Komprimat* kann den erhöhten Energiebedarf eines Erwachsenen notdürftig für 3-4 Tage decken

Wie aus der Auflistung ersichtlich decken sich einige Teilbereiche der beiden vorgestellten Kits. Dennoch gibt es gravierende Unterschiede. Das erste ist ein Stand-Alone Kit, während das letztere erst in Verbindung mit zusätzlichen EDC und Medic Elementen zu einer vollständigen Einheit wird. Betrachtet man nun die unterschiedlichen Philosophien, so wird klar, wie Anforderungen bezüglich Gewichts- und Größenlimit die Möglichkeiten der Nutzung drastisch einschränken können.

Navigation

Ein häufig vernachlässigter Asket ist die persönliche Fähigkeit notfalls zu Fuß einen sicheren Ort zu erreichen. Die intensive Beschäftigung mit den baulichen Gegebenheiten der neuen Heimat auf Zeit ist dabei die Grundlage. Es ist dennoch unabdingbar, dass Kartenmaterial beschafft und im Vorfeld markiert wird, um im Ernstfall Routen schnell zu finden und sich einer fluiden Lage anpassen zu können. Das Gleiche gilt für ein GPS, welches die wichtigsten Wegpunkte und auch Routen enthält. Das Verschieben des GPS in die First Line sollte ebenfalls überdacht werden.

Das Survivalkit funktioniert nur in Verbindung mit einem Medic Kit und Werkzeugen.

Nützliches Einerlei

Energiereiche Nahrungsmittel, die gleichzeitig die persönliche Moral steigern und nicht viel wiegen, sind äußerst wertvolle Begleiter. Nahrungsmittel-Komprimat und Energie Riegel sind sicherlich sinnvolle Aspekte von größeren Survival Kits. Dennoch sollte jeder für sich entscheiden, ob ihm in der Lethargie eines Safe Rooms oder in einem mehrfach über Kapazitätsgrenze gefüllten Flughafenterminal der wohlige Geschmack von Schokolade oder Beef Jerky nicht attraktiver erscheint. Buffs oder Schlauchschaals sind ebenfalls gute und vielseitig verwendbare Begleiter. Egal, ob ein Original von der Firma Buff oder das flammenhemmende Staubschutztuch der Firma Blücher Systems wie ich es verwende, mehr Funktion kann man von so wenig Gewicht und Packmaß nicht verlangen. Titan Spork und Becher oder wenigstens ein Kunststofflöffel und Faltbecher ermöglichen sowohl im täglichen Betrieb als auch während und nach der Evakuierung die Erschließung zahlreicher Nahrungsquellen und vermeiden Infektionskrankheiten durch Gefäße und Besteck mit zweifelhafter Hygiene. Eine Nalgen Weithalsflasche ist ein ebenfalls vielseitig zu verwendender Helfer. Durch seine sprichwörtliche Unzerstörbarkeit eignet er sich als ideales, wasserdichtes Behältnis für Zerbrechliches. Ich habe Nalgen Flaschen bereits als Behelfshumidor und zum Dokumententransport verwendet. Zudem dienen sie nach und während der Evakuierung zum Wasserfassen an zentralen Versorgungspunkten.

Fazit

Die sinnvollerweise im Vorfeld gesetzte Gewichtsgrenze ist rasch überschritten. Besonders dann, wenn man wie ich zum Überpacken neigt. Daher ist eine bewusste Betrachtung des notwendigen Materials essentiell. Das Go Bag spiegelt nicht nur die Anforderungen der jeweiligen Umgebung, sondern auch die Fähigkeiten und Prioritäten des Besitzers wieder. Individualität und Flexibilität sind daher ein Segen und das Charakteristikum dieses Ausrüstungsstücks. Dennoch, jeder Go Bag hat seinen spezifischen Wert nur dann, wenn er 24 Stunden am Tag mitgeführt wird.

!!!

Das hier vorgestellte Go Bag Konzept wurde vom Autor im Februar 2012 in Afghanistan geführt. Es soll betont werden, dass es sich um einen rein persönlichen Ansatz für die gegebene Lage handelt. Ein Go Bag ist kein statisches Gerüst und muss ständig angepasst werden.

LEO KÖHLER
QUALITY DRESS
SEIT 1927
TACTICAL LINE BY LEO KÖHLER
- ROBUST
- PRAKTISCH
- OLIV, COYOTE , SCHWARZ
SIERRA-313.DE

Oldschool

Von Tobias Prinz

Kettlebells, Gusseisen-Kugeln mit Handgriffen, gibt es in Europa schon lange. In den letzten 10 Jahren sieht man sie wieder häufiger in den Händen von Leuten, die auf funktionale Kraft Wert legen. Wir beschreiben Ursprung, Entwicklung, Wiederentdeckung und einige Übungen mit diesem Oldschool Trainingsinstrument.

Früher

Ursprünglich dienten Kettlebells zum Abwägen von landwirtschaftlichen Gütern und die Legende will, dass sie auch damals schon für akrobatische Spielchen benutzt wurden. Im sportlichen Kontext kamen sie schon im späten neunzehnten Jahrhundert nach Deutschland und waren ein Markenzeichen der frühen „Strongmen“, also jener starken Männer, die mit ihrer Kombination aus Kraft, Akrobatik und Körperkultur sowohl den Kraftsport-Disziplinen als auch dem Bodybuilding den Weg bereiteten. Im westlichen Europa wurden sie dennoch nie so populär wie in Osten, vermutlich, weil sie eher als eine weitere Variante von Kurzhanteln begriffen wurden. Das scheint heute noch viele Sportler davon abzuhalten, sie zu kaufen, denn Kettlebells sind nicht variabel im Gewicht und vom Kilopreis teurer als normale Hantelscheiben. Schaut man sich aber Bilder der klassischen Strongmen an, dann kann man ihren Vorteil erahnen: In der Disziplin „Two hands anyhow“, bei der es darum geht, möglichst viel Gewicht mit beiden Armen über den Kopf zu bringen, ist sie fast immer dabei. Meist wird zu erst eine Langhantel mittels Stoßen über den Kopf gebracht, dann mit einer Hand balanciert und mit der anderen wird die Kettlebell gehoben. Warum die Kettlebell? Weil der Schwerpunkt tiefer liegt als der Griff, was sie leichter zu kontrollieren macht als eine Kurzhantel. Arthur Saxon stellte Anfang des zwanzigsten Jahrhunderts seinen Rekord von 448lbs (203kg) mit einer 112lbs (51kg) schweren Kettlebell in der schwächeren Hand auf. Der Westen ging aber seinen eigenen Weg und so sah man lange nichts mehr von der kleinen runden Kugel.

Anders in der gesamten Sowjetunion, wo die Kettlebell als „Гиря /Girya“, wo sie populär blieb: Die Sowjetunion dominierte während des kalten Krieges in den oylmpischen Disziplinen Reißen und Stoßen in den oberen Gewichtsklassen, die Bulgaren in den mittleren. Kettlebells gehörten dort zum Sportprogramm dazu - verständlich, denn der die bessere Kontrollierbarkeit erleichtert die Bewegungsschulung. Gewichtheber heißen auch heute noch Giryevik. Und heute findet man in fast jeder Sportgeräteabteilung noch Kettlebells.
Ebenso begegnet die Kettlebell vermutlich jedem männlichen Wehrdienstleistenden in der Ausbildung, ein Umweg, den sie auch genommen hat, um wieder bei uns anzukommen.

Heute

Der heutige Boom ist sicherlich zu einem großen Teil einem findigen, in die USA ausgewanderten russischen Trainer namens Pavel Tsatsouline zu verdanken. Der ehemalige Speznas-Trainer, der seine Schüler mit “Kamerad” anspricht und die Kettlebell gerne „so simpel und robust wie die AK-47“ nennt, wurde sehr schnell sehr populär und schaffte es im Jahr 2002, einen Bericht im Rolling Stone zu platzieren, wo die Kettlebell als „Hot weight of the year“ gehandelt wurde.

Damit wurde Pavel Teil der sich gerade entwickelnden „Functional fitness“-Bewegung, die erst Mal erklärt werden sollte: Um die Jahrtausendewende waren die Fraktionen im Sport sehr weit von einander entfernt: Die Bodybuilding-Bewegung hatte es mit Leuten wie Jay Cutler und Ronnie Coleman geschafft, eine Ästhetik vorzuleben, die normalen Menschen völlig unnatürlich erschien. Sie war weit entfernt von dem, was Arnold Schwarzenegger in den 80ern und seine Vorgänger in den 60ern und 70ern populär gemacht hatten und was man gerne das goldene Zeitalter des Bodybuilding nennt. Die Ausdauersportler auf der anderen Seite waren vom Volkssport „Jogging“ hingegangen zu Ultramarathons und Extrem-Triathlons. Und die Kraftsportler, darunter in Europa vor allem die olympischen Gewichtheber, und in den USA die Kraftdreikämpfer, sah man höchstens mal im Fernsehen. Man könnte sagen: Es wurde zu professionell. Es gab eine große Zahl von Leuten, denen körperliche Fitness wichtig war, zum Beispiel, weil sie sie beruflich brauchten. Die fanden sicher aber in den drei Lagern nicht wieder. Daraus erwuchs die Bewegung es funktionalen Trainings.

Das führte zu einem Aufschwung von Konzepten wie dem Eigengewichttraining mit noch aus dem Sportunterricht bekannten Übungen wie Liegestützen, Klimmzügen, Kniebeugen und Dips; Crossfit war dabei und ist heute noch populär, zahlreiche Geräte wie Sandsäcke und Keulen wurden wiederentdeckt und die Kettlebells waren auch dabei.

Als das Interesse an Kettlebells stieg, stieg natürlich auch der Bedarf an Training und Trainern. Heute kostet ein Wochenende mit Pavel, um die begehrte RKC-Lizenz als Trainer zu bekommen, zwischen 1500 und 2500 USD. Und zahlreiche andere Kettlebell-Kenner stellten fest, dass sie auch gutes Geld mit ihrer Passion verdienen konnten. Und von denen gibt es einige, denn wie zuvor beschrieben war die Kettlebell in der ehemaligen Sowjetunion populär. Zwar dauerte es bis 1985, bis der Kettlebell-Sport endlich offiziell eine eigene Wettkampf-Form wurde, aber als Einstiegsmöglichkeit ins olympische Gewichtheben und Unterstützungsübung war sie vorher immer präsent: Zu Zeiten des Kalten Krieges, als Medaillen wichtiges Propagandamaterial waren und sich die USA und UdSSR jedes Olympia ein Kopf-an-Kopf-Rennen in diesem Bereich lieferten, keine einfache Leistung. Wäre die Kettlebell nicht nützlich gewesen, wäre sie schnell untergegangen.

Auch in Deutschland finden sich daher einige Vereinigungen, die sich mit der runden Kugel beschäftigen, sowohl Gruppen als auch Individuen. Wenn man verstehen will, worin sich diese unterscheiden, ist man bei der Diskussion um die Verwendung der Kettlebell: Die eine Philosophie benutzt die Kettlebell, um die grundlegende physische Fitness (GPP – general physical preparedness) zu verbessern. Das sind die "Funktionalen".
Die andere bemüht sich, in den sportlichen Disziplinen der Kettlebell möglichst gute Ergebnisse zu erlangen und wird auch „competition style" or kurz "GS", für "girevoy sport" genannt. Die Wettkämpfe bestehen hierbei aus den sogenannten „long cycles", das sind 10 Minuten, in denen die Kettlebell nicht abgesetzt werden darf und in der möglichst viele Wiederholungen mit einem festgelegten Gewicht geschafft werden sollen. Die Übungen dabei sind das schon oft erwähnte Reißen und Stoßen.

Der übliche Vorwurf der „funktionalen" Fraktion an die Wettkampf-Fraktion ist, dass sie korrekte technische Ausführung vernachläßige und damit den Gelenken schade; die Wettkämpfer entgegnen, dass die "Funktionalen" nie wirklich ihre Leistungsfähigkeit erkennen würden. Eine Diskussion dieser Art zwischen dem Training für den Wettkampf und den für die eigene Gesundheit oder Funktinalität findet sich allerdings fast überall im Kraftsport – die meisten Kettlebell-Sportler mischen beide Ausführungsstile, Gewichtsformen und Trainingsprinzipien.

Dazu gehörig gibt es auch unterschiedliche Kettlebell-Modelle: Die Wettkampfkugeln zeichnen sich durch einen recht engen und kurzen Griff aus – eng, weil die Disziplinen einhändig ausgeführt werden, und kurz, weil so eine geringere Hebelkraft auf das Handgelenkt wirkt. Wettkampf-Kugeln sind meist farbkodiert, wenn auch nicht immer einheitlich. Fast alle haben den Durchmesser einer 32kg Kugel, leichtere sind unten ausgehölt. Die Hobby-Kugeln haben weitere Griffe, die ein zweihändiges Schwingen erlauben und variieren in der Formgebung.

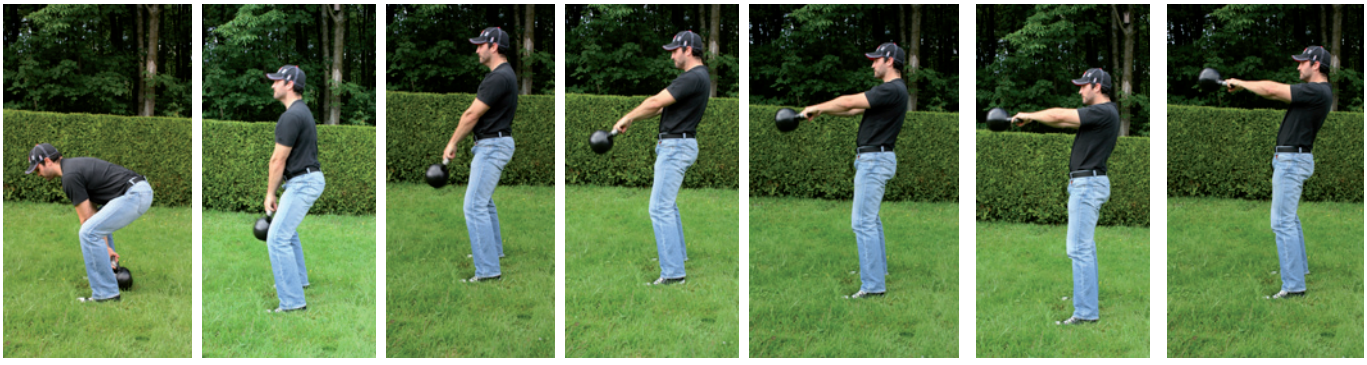
Das Programm

Aber zurück zum Ursprung und der Frage, warum die Kettlebell nun häufiger in den Händen von Feuerwehr, Polizei und Militär auftaucht und nicht Keule, Sandsack, Gewichtsschlitten oder Autoreifen: Was Pavel Tsatsouline gemacht hat, war nicht nur, ein seltsames Gewicht wieder ans Tageslicht zurück zu bringen, sondern, ein komplettes Paket zu schnüren, mit Sportgerät, Programm und einem Mittel, den eigenen Erfolg zu überprüfen und mit anderen zu vergleichen.

Das Programm ist das „RKC Rite of Passage", eine Kombination aus leichten, mittleren und schweren Tagen, bei denen sogenannte Leitern geübt werden: Eine 3er-Leiter bedeutet eine Wiederholung links, eine rechts, dann zwei links, zwei rechts und schließlich drei links, drei rechts. Leichte Tage haben 3er-Leitern (insgesamt also 2x6 Wiederholungen), mittlere 4er (2x10 Wdh.) und schwere 5er (2x15 Wdh.). Aus Sportlersicht betrachtet, variiert man also regelmäßig zwischen Kraftausdauer und Maximalkraft-Training: Eine 3er-Leiter ist mit 6 Wiederholungen kurz hinter dem Maximalkraft-Bereich, eine 5er-Leiter mit 2x15 im beginnenden Kraftausdauerbereich.

Das Ziel, bei dem man sich mit anderen vergleichen kann, ist der SSST, der „ Secret Service Snatch Test": Hierbei gilt es, in 10 Minuten im Reißen mit einer 24kg Kettlebell auf mehr als 200 Wiederholungen zu kommen. Es sind beliebig viele Handwechsel erlaubt. Gerüchten zufolge ist dieser Test ein Auswahlkriterium beim US Secret Service Counter Assault Team. Ohne Zweifel ist es eine wirklich schwere Übung, die nicht nur die Kraftausdauer, sondern in der zweiten Hälfte die Willenskraft fordert.
Wettbewerbe im Girya-Stil sind übrigens nicht unähnlich, gehen über die gleiche Zeit, erlauben aber beim Reißen nur einen Handwechsel (der meist nach der Hälfte der Zeit von der schwächeren auf die stärkere Hand erfolgt) und variieren in Alters-, Geschlechts- und Kettlebell-Gewichtsklassen.

Um noch einmal das Sportgerät selbst zu betrachten: Das Thema „Gewichtsklassen" bringt eine Eigenheit der Kettlebell zu Tage. Im Gegensatz zur typischen Kurz- oder Langhantel mit Hantelscheiben sind Kettlebells nicht variabel im Gewicht. Die traditionellen Klassen sind 12, 16, 24 und 32 Kilogramm, wobei die 16er das traditionelle russische Getreidegewicht ist, der „pud" und davon abgeleitet die 24er „poltora puda" und die 32er „dva puda". Die 16er gilt als Einsteige-Gewicht für Männer, die 12er für Frauen.



„Swing"

Auch wenn der freie Markt mittlerweile Zwischenformen anbietet, so sorgen die Kosten eines feiner gestaffelten Sets dafür, dass diese selten bleiben. Diese Beschränkung wird gerne als Vorteil gesehen: Die Frage, ob 12 Wiederholungen mit 30kg nun besser waren als 10 mit 32kg, wie sie beim Kurzhanteltraining aufkommen mag, stellt sich nicht. Zusammen mit dem festen System der Leitern ist die Arbeitsweise dann klar: Wer mit einem größeren Gewicht nicht mal die kleinste Leiter schafft, nimmt eine kleinere Kettlebell, wer die maximale Anzahl schafft, nimmt eine größere.

Übungen

Das Programm der meisten Trainer ist gegliedert um vier Übungen, die heutzutage hauptsächlich mit der Kettlebell ausgeführt werden, auch wenn sie mit Einschränkungen auch mit Kurzhanteln machbar wären.

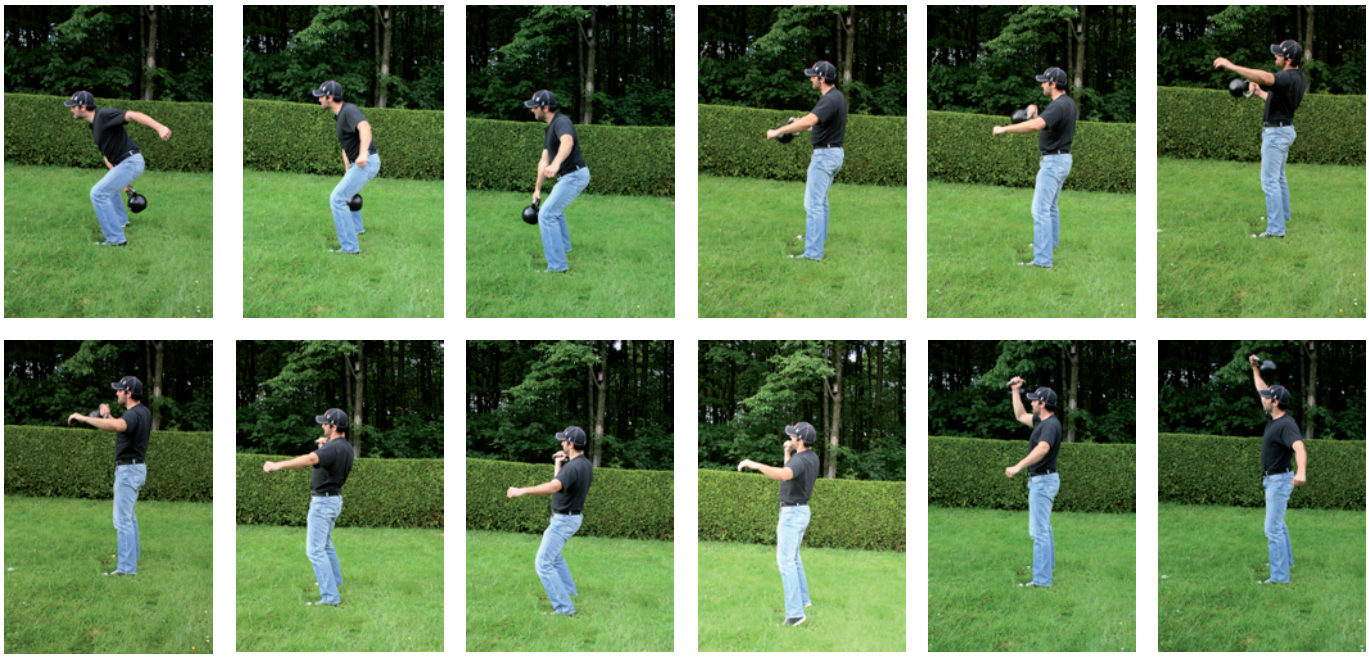
Die Übungen, die in Wettkämpfen relevant sind, sind das schon erwähnte Reißen und das Stoßen. Beides sind olympische Übungen, die eigentlich mit der Langhantel ausgeführt werden. Beide gelten als technisch komplex und werden mit der Langhantel von vielen Trainern nicht für viele Wiederholungen empfohlen, da ein Konzentrationsmangel sich stark auf die Technik auswirkt.

Das ist nebenbei auch einer der Hauptkritik-Punkte an Crossfit, der anderen „funktionalen“ Bewegung, die sich neben dem Kettlebell-Training gehalten hat: Hier werden genau diese Übungen mit hohen Wiederholungszahlen mit Langhanteln durchgeführt.

Kettlebells machen beide Übungen beherrschbarer wegen des Schwerpunkts, der nicht dort liegt, wo gegriffen wird. Das belastet die Handgelenke weniger und erlaubt es, das Gewicht enger am Körpfer vorbei zu führen. Umgekehrt bedeutet das, dass die Kugel beim Reißen und Stoßen einen Bogen um die Hand macht und am Ende vom Unterarm gestoppt wird. Jeder Trainer hat ein anderes Rezept, um das möglichst schmerzfrei zu gestalten, vom festeren Griff gegen Ende bis zur Schlagbewegung im letzten Moment, um den Weg der Kugel zu verkürzen.
Eine Trainingsstunde mit einem Profi hilft hier viel, auch wenn Zyniker anmerken, dass jede Technik (und auch eine schlechte) nach 3 Monaten konstanter Gewöhnung keine Schmerzen mehr hinterlässt.
Die Form des Gerätes erlaubt zudem noch eine andere Anfangs-Phase: Während bei der olympischen Technik mit der Langhantel das Gewicht bei jeder Wiederholung vom Boden aufgehoben werden und nachher wieder dort abgesetzt muss, kann man eine Kettlebell zwischen den Beinen durchschwingen. Das erlaubt einen flüssigeren Ablauf und vermeidet starke Lastwechsel, was erlaubt, im Kraftausdauerbereich mit hohen Wiederholungszahlen zu arbeiten.

Genau dieser Schwung, im Englischen wenig überraschend „Swing“ genannt, wird auch als eigenständige Übung betrachtet: Statt beim Stoßen das Gewicht einmal auf Schulterhöhe zu parken oder es wie beim Reißen über den Kopf zu ziehen und sich darunter zu stellen, wird einfach nur auf Brust- oder Kopfhöhe geschwungen. Diese Übung ist die am wenigsten komplexe Kettlebell-Übung und erlaubt daher auch die höchsten Wiederholungszahlen. Anders gesagt: Sie ist ideal für intensives Kraftausdauer-Training, Training am frühen morgen oder als Kraftausdauer-Ergänzung zu einem Maximalkrafttraining. Einige Programme nutzen den Swing als alleiniges Mittel zum Fettverlust, meist in Form von 75 Swings pro Tag, wegen der Einfachheit, und weil eine große Menge von Muskeln mit nur einer Übung betroffen ist: Der gesamte Rücken, von der Rückseite der Oberschenkel bis zu den Schultern verrichtet Haltearbeit, ebenso die Unterarme und, in geringerem Maße, der Bizeps. Reißen und Stoßen ergänzen das noch um die Drück-Komponente und damit den Trizeps. Die Hauptarbeit liefert aber in allen drei Fällen die Schnapp-Bewegung, die Unter- und Oberkörper zusammen ausführen, ähnlich wie beim Kreuzheben.
Die vierte Übung ist der so genannte „turkish get-up“: Hierbei wird in liegender Position eine Kettlebell über den Kopf gehoben und dann aufgestanden. Dabei muss der gesamte Körper eine vorbildliche Haltearbeit über eine sehr lange Zeit erbringen, während unter anderem in der effizientesten Form ein Sit-up (vom Liegen ins Sitzen), ein Hüftstoß wie beim Kreuzheben (vom Sitzen ins Knien) und ein Ausfallschritt (vom Knien ins Stehen) ausgeführt werden.

Alle genannten Übungen profitieren sehr davon, wenn man sie sich von einem Profi zeigen lässt. Gerade das türkische Aufstehen sorgt bei vielen für einen Aha-Effekt, wenn sie ihre intuitive Lösung mit der von Trainern vergleichen. Die wichtigsten Diagnose-Techniken finden sich allerdings



„Clean and Jerk“

auch in der Literatur wie beispielsweise Pavel Tsatsoulines „Enter the Kettlebell“. Die wichtigste darunter ist sicherlich der Handtuch-Schwung: Hierbei wird die Kettlebell nicht in den Händen gehalten, sondern ein Handtuch durch den Griff gezogen und die Enden in die Hand genommen. So wird der Swing dann ausgeführt. Das verringert nicht das Unwohlsein, das entsteht, wenn man eine schwere Stahlkugel durch falsche Übungsausführung mit dem Genitalbereich stoppt, sondern zeigt auch an, ob die Kraft an der richtigen Stelle generiert wird: Wenn in der höchsten Position das Handtuch wie eine Verlängerung des Arms wirkt, kam die Kraft aus der Hüfte. Hängt die Kettlebell allerdings nach unten, wurde aus den Armen gezogen. Das führt im Extremfall zu angewinkelten Armen, die zu der schon erwähnten unerfreulichen Stopp-Bewegung führen können.

Neben diesen vier populären Übungen gibt es noch einige andere markante Übungen. Für die Leser von Waffenkultur interessant dürfte besonders die „bottom-up press“ sein. Diese wird mit einer kleineren Kettlebell als üblich ausgeführt und funktioniert mit einer Änderung genau wie das normale Über-Kopf-Drücken, das den zweiten Teil des Stoßen ausmacht. Allerdings steht die Kettlebell dabei mit dem Boden nach oben, das bedeutet, die Hand muss den Griff wirklich fest greifen, damit die Kugel nicht umfällt. Selbst, wer den Secret Service Snatch Test mit 24kg bestanden hat, tut gut daran, dafür erstmal die 16er Kugel zu wählen.

Und wo von Händen schon die Rede ist: Kettlebells und Handpflege gehören zusammen. Eine der Grundlagen von funktionalem Training ist, dass es den Betreibenden nicht in einen Zustand bringen sollte, wo er oder sie nicht mehr einsatzfähig ist. Mit zerschundenen Händen kann man nicht mehr trainieren - und es schießt sich auch schlecht. Wer stark zu Schwielenbildung neigt, wird mit Hornhautraspeln oder Schleifpapier Bekanntschaft machen. Regelmäßiges Händewaschen mit anschließendem Eincremen ist wichtig. Normale Handschuhe oder gar Gewichtheber-Handschuhe verbieten sich aber: Der Griff der Kettlebell muss noch durch die Hand gleiten können. Behelfsmäßig schneidet man sich daher ein Paar Socken zurecht: Üblicherweise werden einfach die Zehen- und Fersenkappe abgeschnitten, so das der Daumen durch das Fersenloch und die Finger durch das Zehenloch gesteckt werden. Je länger und dicker die Strümpfe, desto besser wird der Unterarm gepolstert, was die Gewöhnung an den Einschlag der Kugel etwas einfacher macht.

„Bottom up“

Fazit

Auch wenn man sich vielleicht nicht dem Wettkampfgedanken verschreiben möchte, sind Kettlebells ein probates Mittel, um die generelle körperliche Fitness zu erhöhen und bieten einige Vorteile speziell für Waffenbenutzer.
Für das Studium zu Hause empfiehlt sich das Buch „Enter the Kettlebell“ von Pavel Tsatouline, eine exzellente Zusammenstellung von Techniken und Korrekturübungen, das ein gutes Programm und ein klares Ziel enthält. Kettlebells selbst sind ein sehr kompaktes Trainingsmittel. Erfahrene Sportler können sicherlich viele Übungen durch andere ersetzen, die Kettlebell gegen Keule/Clubbell oder Sandsack tauschen und selbst ein ähnliches Programm erstellen. Aber Tsatsoulines kompaktes Paket hat seinen Reiz, weil es eben diese Denkarbeit erspart.

Noch Fragen?

Von Henning Hoffmann
und Fan Thomas

Lass‘ uns Schuhe kaufen…

Mit der Bemerkung über „weiße Joggingschuhe“ in Ausgabe 04 haben wir etwas angerichtet. Die Resonanz lässt eine Verunsicherung in der Laufszene ob ihres Schuhwerks erkennen. Hier kommen sieben Empfehlungen für den Trail.

Asics Trabuco

Ohne Stütze, mit Dämpfung und Gore Tex Membran. Der Asics Trabuco ist ein gutmütiger Geländeschuh mit Gel-Dämpfung. Mit einem Gewicht von 390 Gramm ist er der schwerste in dieser Vorstellung. Das Profil bietet guten Grip im Gelände. Der Trabuco ist für breite Füße und auch für schwerere Läufer gut geeignet. Als Trail Running Beginner kann man damit nichts falsch machen. Bedingt für Asphalt geeignet.

La Sportiva Crosslite 2.0

Ohne Stütze, ohne Dämpfung. Der Läufer hat direkten Bodenkontakt. Mit 370 Gramm ist er relativ leicht. Die Sohle bietet hervorragenden Grip auf Waldboden, Matsch und Geröll. In diesem Punkt ist der Schuh der beste in der Runde.
Pronierer / Überpronierer sollten den La Sportiva Crosslite 2.0 jedoch mit Vorsicht genießen: Die Mehrbelastung im Sprunggelenk ist deutlich spürbar. Für Asphalt nicht geeignet.

Asics Fuji Trainer

Ohne Stütze, mit Dämpfung. Mit 310 Gramm bringt der Fuji Trainer pro Fuß 80 Gramm weniger auf die Waage als der Trabuco. Das macht sich beim Laufen drastisch bemerkbar und den Schuh zu einer Rennsemmel. Durch die homogene Gel-Dämpfung ist er auch von Problemfüßen gut beherrschbar. Die Schnürung führt den Fuß ist stabil und komfortabel. Das Profil bietet perfekten Grip im Gelände. Bedingt für Asphalt geeignet.

Merrel Trail Glove

Keine Stütze, keine Dämpfung, eng geschnitten mit großer Zehenbox und mit 165 Gramm so leicht wie ein Handschuh. Dieser klassische Barfussschuh ist gut für technische Wald- und Voralpen-Trials. Bei Matsch und Geröll stößt er an seine Grenzen. Der Schuh lässt sich leicht im Gepäck unterbringen und ist ein guter Ferien- oder Geschäftsreise-Sportschuh. Er eignet sich aufgrund der fehlenden Dämpfung auch für das Krafttraining mit Gewichten, wie z.B. Kettel Bells.

Salomon Speedcross 3

Mit Dämpfung, ohne Stütze, 320 Gramm. Das grobe Profil verleiht dem Schuh exzellenten Griff im Matsch, auf Geröll und sogar auf Fels. Innovative Farbgebungen erhältlich. Wasserabweisendes Meshgewebe als Oberstoff. Gut geeignet für schweres und technisches Gelände und auch für schwerere Läufer.

New Balance MT 110

Der Nachfolger des New Balance MT 101. Noch bequemer. Leichte Dämpfung, keine Stütze. Ein leichter, schneller, agiler Schuh für mittelschweres technisches Gelände. Guter Grip, kommt im Schlamm und auf Schotter aber an seine Grenzen. Etwa 180 Gramm leicht. Für trainierte nicht zu schwere Mittelfuß- und Vorderfußläufer. An der Ferse tief geschnitten; gut für Leute mit heiklen Sehnen-Ansätzen.

RC10
Max 380 Lumen

Wiederaufladbare
High-Performance
Taschenlampe

- Vier Helligkeitsstufen schaltbar durch seitlichen Schalter an der Endkappe
- Unverzügliche Stroboskop Funktion wählbar
- Hoch effizienter, umweltfreundlicher Li-Ionen Akku
- Ladegerät sowie Autoladegerät inklusive, Ladung der Lampe ohne Ausbau des Akkus

RIVERS AND ROCKS GMBH

Händler- und Behördenanfragen erwünscht und bei uns in besten Händen.

Als offizieller Importeur/Großhändler bieten wir Ihnen kompetente Beratung und schnelle Lieferung.

RC10
Max 380 Lumen

Tel. +49 (0)511 860 6717
www.riversandrocks.com

Von Henning Hoffmann
und Kristóf Nagy

Blackhawk down!

Am 3. Oktober vor 19 Jahren ereignete sich ein bewaffneter Konflikt am Horn von Afrika, der als „Battle of Mogadishu" in die Geschichte eingehen sollte. Wir geben eine kurze Rückschau und befragen MSG Paul Howe (ret.) im Interview zu seinen Erinnerungen an diese Tage.

Dürreperioden und Jahrzehnte andauernde gewaltsame Konflikte mit Anrainerstaaten aber auch Bürgerkriege zwischen somalischen Clans, hatten im ostafrikanischen Somalia seit den 1980er Jahren immer wieder zu Hungerskatastrophen geführt. 1992 richtete sich besonderes mediales Interesse auf diese Hungersnot. Mit Resolution 751 lancierten die Vereinten Nationen die UN-Mission UNOSOM I. Gefolgt von UNOSOM II mit Resolution 814. Ziel war, die Waffenruhe zwischen den verfeindeten Parteien zu überwachen, Hilfsmaßnahmen zu koordinieren sowie beim Neuaufbau von politischen Strukturen zu helfen. Diese Maßnahmen wurden jedoch durch schwerbewaffnete Angehörige der Clans behindert und mussten schließlich unter militärischem Schutz durchgeführt werden. Jedoch erwies sich die Truppenstärke dafür als zu gering, die Koordination unter den einzelnen Verbänden unterschiedlicher Nation als zu schlecht und die somalischen Clanstrukturen als zu undurchdringlich.

Nach mehreren Angriffen auf pakistanische Blauhelme verlangte die UNO die Festnahme des Clanchefs Mohamed Farahh Aidid. Die Fahndung nach Aidid wurde vornehmlich den US-Truppen in Somalia übertragen. In der Einheit, die auch als Task Force Ranger bezeichnet wurde, waren folgende US-Verbände involviert: 75th Ranger Regiment, C-Squadron 1st SFOD-D (Delta Force), 160th Special Operations Aviation Regiment und andere.

Am Nachmittag des 3. Oktober 1993 sollte ein Delta Force Kommando auf dem Dach eines Gebäudes in Mogadischu angelandet werden, in das Gebäude eindringen und den Clanchef Aidid bzw. die zweite Führungsriege festnehmen. Gleichzeitig sollten die US Ranger mit Black Hawk Hubschraubern anlanden und das Gebäude von unten her sichern. Nach der Festnahme war ein Abtransport aller Beteiligten per Kfz-Konvoi geplant.

Die Gegenwehr der somalischen Milizen war bei diesem Einsatz unerwartet massiv. Ein Black Hawk Hubschrauber wurde getroffen und musste in der Stadt notlanden. Kurze Zeit später wurde ein zweiter Black Hawk abgeschossen. Ein dritter Black Hawk konnte nach einem Treffer noch zum Stützpunkt zurückkehren. Den Kfz-Gestützten Rettungsteams gelang es wegen zahlreicher Straßensperren und dem massiven Feuer der Somalis nur schwer nach Mogadischu einzudringen.

Die etwa 100 Mann starken Teile der Task Force Ranger waren bei Einbruch der Dunkelheit noch in Mogadischu eingeschlossen und hielten ihre Position während eines insgesamt zwölf Stunden andauernden Feuergefechts. Erst in der Nacht konnte die Evakuierung mit gepanzerten Fahrzeugen der pakistanischen und malaysischen Streitkräfte erfolgen. Am Ende kostete der Einsatz 18 US-amerikanischen Soldaten das Leben.

Interview

1) Paul, it's been 19 years since Operation Gothic Serpent. You took part in the effort to capture Mohamed Farahh Aidid. What do you feel when you think about that operation today?

Henning,
I feel today, much as I did then. The missions we did were successful, but it was a "stand alone" operation with no end goals. What I mean is that we did not have political, social, economic or military interests in Somalia, but the military pushed combat operations into a country without an end state.

Yes, people were starving, but after Somalia, over 800,000 people died in Rwanda and no one got involved. The press pushed the starving issue, but had we been successful in capturing Aidid, there was no government in exile or group ready to take over. It would still be a third world civil war that we cannot fix unless we take over and rule the country long term.

2) Today we remember these two days in October 1993 as the Battle of Mogadischu. What was your team's specific task on that third of October?

My team was tasked with helping capture members of the Somali National Alliance command structure and I was assigned to an assault helicopter team.

3) What went wrong?

One helicopter was initially shot down and ***then a second. We had planned for it. The group I was assigned to, fought on foot to***

the first crash site and secured it overnight, bringing all dead and wounded out.
These things happen in combat. The overall problem is that the American people were not ready or understood that U.S. forces were conducting combat operations in Somalia. They found out when they saw the bodies of Americans being dragged in the streets.

President Clinton at the time was more interested in chasing skirt in the White House than knowing American forces were conducting combat operations. When it hit the media, he did what most politicians do and stop the operation and start diplomatic negotiations.

4) Is there a mindset lesson we all can learn?

An aggressive combat mindset is critical for training, planning and survival on the battlefield. Lightly armed, we secured our target and enemy personnel. We then pushed on foot through RPG, machine gun and AK fire to secure a crash site deep in enemy territory. We held the site overnight and then moved back with all our dead and wounded and then prepared to immediately go back out.

5) You assisted Mark Bowden with his book about Operation Gothic Serpent which served as the basis for „the movie". Are the book and the film showing the real deal of what happened on the ground in those critical days?

The movie portrays a good violence of action, but is about 50% correct. When Mark Bowden sold the rights to the book, the movie industry and can embellish what they choose. Actors like Tom Sizemore wanted larger parts, so they created a few illusions.

Mark Bowden was the first to put the story together in his book "Black Hawk Down" and it is 95% correct. He did it a short time after the battle and captured a true picture of war.

In my view, the U.S. Army gave the movie industry helicopters, pilots, soldiers but said that they want the story told a certain way. There was a technical advisor on the convoy and in the air, but not for the ground actions. This was part of the problem reference the movie and its accuracy.

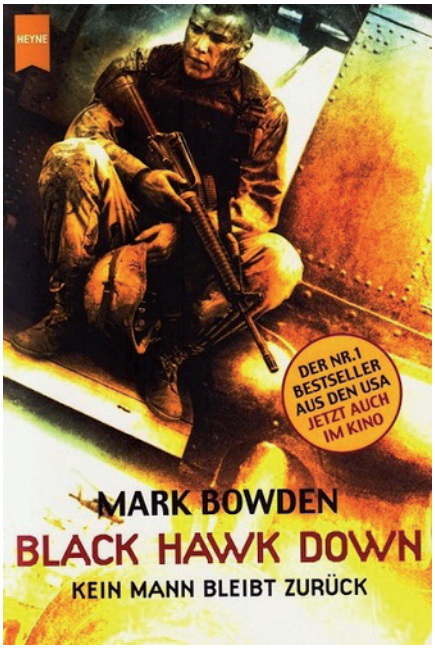
6) Your training company Combat Shooting and Tactics is providing the highest level of firearms training. Do you plan to come to Europe in 2013 and conduct some classes?

I would like to come to Europe in the future and work with many of the great people there. Unfortunately it is difficult to get a clear permission from the U.S. State Department on what can and cannot be taught.

Thanks for the time and be safe,

Paul Howe
CSAT
We are looking forward to see you in 2013 here in Germany or Switzerland!

Das Interview führte Henning Hoffmann



LIMATACTICS

TRAINING EQUIPMENT SERVICES

Von Christian Väth

Freie Stadt mit Freiem Sinn

In beinahe jeder Stadt Mitteleuropas existierten im 18. und 19. Jahrhundert so genannte zivile Ordnungsformationen. Wesentliches Element dieser freiheitlichen Gegenstücke zum von der Obrigkeit kontrollierten Militär war der private Waffenbesitz.

Waffenbesitz in der Stadt

Seit der Mensch begann in städtischer Form zusammenzuleben, musste er Schutzmechanismen entwickeln, um die Gemeinschaft vor äußeren und inneren Gefahren aller Art zu schützen. Der klar begrenzte Bereich der städtischen Gesellschaft und die Erfassung von Einwohnern und Besuchern machte möglich, was in der Fläche des Landes durch fehlende Institutionen nicht vorstellbar war. Allerdings waren sich Untertanen und Obrigkeit auch nirgends so nah wie in der Stadt. Seit es Städte gibt besteht also auch ein ganz bestimmtes Konfliktpotential – Wer darf welche Waffen besitzen und für welche Zwecke darf er diese einsetzen?

Der Stadtbürger

Das Mittelalter wird gemeinhin als eine dunkle Phase der (europäischen) Geschichte gesehen, vorwiegend werden Themenfelder wie die Pest, jahrzehntelange Kriege oder die Hexen- und Judenverfolgung in der Öffentlichkeit aufgenommen. Mediävisten bemühen sich seit Jahrzehnten diese Klischees zu relativieren. Fakt ist, das im Mittelalter eine bis dahin unbekannte Prosperität einsetzte. Zwischen 1100 und 1350 wurde die große Masse der heute bedeutenden Städte Mitteleuropas gegründet.

Mit der mittelalterlichen Stadt tauchten erstmals Wall- und Maueranlagen in großer Zahl auf, so dass die steinerne Stadtmauer ein typisches Charakteristikum der mitteleuropäischen Stadt wurde. Diese Mauer bot allerdings nur Schutz, wenn sie bemannt wurde. Die Wachen auf den Mauern waren ein wichtiger Schutzmechanismus gegen Feuersbrünste, die oft und mit verheerendem Ausmaß ausbrachen (Das vormoderne Stadtbild war von Holz geprägt). Die Wachen mussten bewaffnet sein, um ihre polizeilichen Aufgaben erfüllen zu können. Mit der Pflicht zum Stadtmauerdienst ging also die Pflicht zum Waffenbesitz einher. Es war selbstverständlich dass jeder Soldat, Milizionär und Söldner sein eigenes Material auf das Schlachtfeld mitführte – das galt insbesondere für Waffen. Lediglich die Artillerie war eine Truppe deren Hauptwaffensystem vom Staat oder dem jeweiligen Kriegsunternehmer gestellt wurde.

Freiheitliche Kräfte

Im Zuge der Eroberungen Napoleons geriet die freie Reichsstadt Frankfurt am Main in den Machtbereich des französischen Staates. Sämtliche Wallanlagen und die Stadtmauerringe wurden geschleift. Mit der Rückeroberung im November 1813 und durch die Beschlüsse des Wiener Kongresses erlangte die Handelsstadt ihre alten Rechte wieder und wurde wieder eine freie Stadt. In der Euphorie der Aufbauphase nach den Befreiungskriegen stellte auch der Frankfurter Goethe fest: *„Einer freien Stadt geziemt ein freier Sinn."*

Dieser *„freie Sinn"* wurde in erster Linie von den Frankfurter Schützen gelebt. Geschult im Umgang mit Hieb-, Stich- und Feuerwaffen traf sich die schichtenübergreifende Gemeinschaft aus Frankfurter Waffenanwendern in Schützensalons. Was die französischen Caféhäuser für die Französische Revolution bedeuteten, waren die deutschen Schützenhäuser wichtige Treffpunkte des Vormärz. Die weitaus größte Verbreitung fand dieses Phänomen in Süddeutschland, den Hansestädten und in wohl höchstem Maße in Hessen mit Frankfurt als Zentrum.

Die Frankfurter Stadtwehr

Der Bruch der Besatzungszeit ermöglichte den Frankfurter Bürgern im Nachhinein einen institutionellen Neuanfang. Die Einwohner verlangten ein Gegenstück zu dem ersten Herrschaftsinstrument der Obrigkeit: dem Militär. So wurde 1823 die Stadtwehr als Gegenstück zu dem, aus Berufssoldaten und Söldnern zusammengesetzten, Frankfurter Linienbataillon gegründet. Alle gesunden männlichen Einwohner der Stadt waren dienstpflichtig, mit Ausnahme einiger Schlüsselpersonen (Ärzte, Anwälte, Politiker etc.).

Die selbstbeschaffte Ausrüstung der Soldaten entsprach natürlich dem Einkommensniveau, trotzdem war man um einen gewissen Standard bemüht. Die Stadtverwaltung schaffte so eine bis heute unbekannte Anzahl an Perkussionsgewehren und andere Ausrüstungsgegenstände an, die an besonders arme Dienstpflichtige ausgegeben werden sollten.

Der grundlegende Organisationskörper war die Kompanie, eine Ausdifferenzierung der Truppengattungen in Scharfschützen, Jäger, Infanterie, Kavallerie und Artillerie fand ebenfalls statt. Integraler Bestandteil waren auch die Löschbataillone. Dieser militärische Ursprung in der Brandbekämpfung lässt sich noch heute im Habitus der Feuerwehr finden (Bsp.: *„Löschzug"*). Besonders wichtig: Alle Angehörigen einer Einheit wohnten im gleichen Stadtviertel

und hatten einen festen Sammelplatz für den Ernstfall.
Die Stadtwehr sorgte für Sicherheit auf den Straßen, Poizeiformationen gab es noch nicht. Ihr militärischer Kampfwert war jedoch eher gering. So notierte der Kommandeur der Frankfurter Stadtwehr einst resigniert in sein Tagebuch: *„Ich bin froh wenn auch nur zwei Kompanien meiner Truppe in Teilen erscheint. Denn ich weiß: Die dritte Kompanie besäuft sich, die vierte zahlt lieber die Strafe für Abwesenheit und die fünfte schlägt sich mit der sechsten.“*

Bewaffnete Bürgervertretung

Unter dem Eindruck des Hambacher Festes versuchten Studenten 1833 die beiden Wachgebäude der Stadt zu stürmen und sich zu bewaffnen. Dann wollte man sich der Bundeskasse bemächtigen, die in Frankfurt (Sitz des deutschen Bundestages) lag. Der Wachensturm wurde jedoch vor der Konstablerwache und der Hauptwache vom Frankfurter Linienbataillon brutal zusammengeschossen. Durch die Informationen einiger Verräter konnte sich das Militär früh genug in Stellung bringen.
Fast alle beteiligten Aufständischen waren auch in Schützenclubs organisiert. Die Frankfurter Schützenorganisationen dieser Zeit waren für junge Menschen das, was man heute allgemein als „Szene“ bezeichnet: Angesagte Treffpunkte in denen nicht nur geschossen, sondern vor allem auch politisch debattiert und natürlich reichlich gefeiert wurde. Diese Schützen waren ebenso Dienstpflichtige der Stadtwehr und sahen in Ihrem Recht Waffen besitzen und tragen zu dürfen auch die Pflicht für Sicherheit zu sorgen und die Interessen der Bürgerschaft zu vertreten. Die Verbundenheit zwischen Waffenbesitz und freiheitlichem Denken wurde in erster Linie von diesem Personenkreis vertreten.

Einschränkungen des Waffenbesitzes

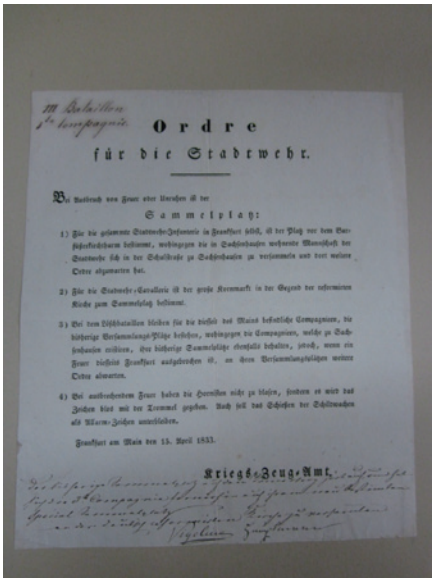
Mit den Repressionen der Revolutionsbewegungen um 1848 versuchte der Staat auch den Waffenbesitz und die Organisation der Bürger einzuschränken. Die Stadtwehr wurde so abgeschafft und eine institutionelle Festigung des privaten Waffenbesitzes wurde für immer aufgelöst. Nachdem bewaffnete Bürger seit mehr als 1000 Jahren zum Stadtbild gehörten, sollten nun rein staatliche Kräfte diese Rolle übernehmen. Deren Verankerung in der Gesellschaft setzte jedoch erst mit der Schaffung des deutschen Kaiserreiches ein.
Die heterogene Gruppe der städtischen Waffenbesitzer zerstreute sich in einzelne Interessensbereiche, die bis heute bestehen: Jäger, Sportschützen, Sammler und Büchsenmacher. Auch die Ära der politisch relevanten Schützenclubs war beendet.

Fazit

Nachdem sich der Autor eingehend mit Formen stadtbürgerlichen Waffenbesitzes und dem Bestehen städtischer Wehrformationen vom Frühmittelalter bis in die Moderne auseinandergesetzt hat, ist er zu einem wesentlichen Schluss gekommen.
Die Einschränkung des privaten Waffenbesitzes ist eine historische Entwicklungslinie die sich proportional zur Schaffung von Staatlichkeit verhält. Heute stellt sich die Frage ob totale Staatsgläubigkeit nicht vielmehr Rückschritt als Fortschritt bedeutet. Wurde der Zenit des Konzeptes Staat bereits überschritten?
In Deutschland erreichte die Einschränkung des privaten Waffenbesitzes ihren Höhepunkt im Dritten Reich. Nach nationalsozialistischer Logik war der Waffenbesitz an die Partizipation an der Bewegung geknüpft – wer nicht in den Reihen von SS, SA und anderen Organisationen mit marschierte, hatte kein Recht auf Waffenbesitz. Der Leser möge seine eigenen Schlüsse aus folgendem Zitat ziehen:
“Als erste zivilisierte Nation haben wir ein Waffenregistrierungsgesetz. Unsere Straßen werden dadurch sicherer werden; unsere Polizei wird effizienter und die Welt wird unserem Beispiel in die Zukunft folgen!” (Adolf Hitler, 15. September 1935, Rede zum Reichsparteitag der Freiheit).

Literaturempfehlungen:

Ralf Pröve: Stadtgemeindlicher Republikanismus und die „Macht des Volkes“ – Civile Ordnungsformationen und kommunale Leitbilder politischer Partizipation in den deutschen Staaten vom Ende des 18. bis zur Mitte des 19. Jahrhunderts, Vandenhoeck und Ruprecht, 2000, ISBN 978-3-52535-475-9
Christian Väth: Die Frankfurter Stadt- und Landwehr zwischen 1823 und 1838, 2012 (auf Anfrage beziehbar: vaeth@hsu-hh.de)



Von Wolf Kessler

Monopolisierte Gewalt und freie Bürger

Unterschwelliges Thema in zahlreichen Beiträgen der Waffenkultur und in vielen Diskussionen des Redaktionsteams ist die Frage der Natur und Legitimation des staatlichen Gewaltmonopols. Hier stoßen freiheitliche Ideale, wie sie sich in der amerikanischen Verfassungstradition finden, mit obrigkeitsstaatlichem Denken und ausgeprägter Staatsgläubigkeit aufeinander. Der nachfolgende Beitrag soll sich daher kurz mit dem Konzept des staatlichen Gewaltmonopols auseinandersetzen, zum Nachdenken und zur Diskussion anregen.

Der Begriff des Monopols entstammt dem Altgriechischen und ist stark ökonomisch geprägt. Mit einem Monopol wird eine Marktsituation beschrieben, in der für ein bestimmtes Gut nur ein einziger Anbieter vorhanden ist. Auf den ersten Blick mag dieser wirtschaftliche Bezug beim Gewaltmonopol nicht recht zu passen. Gewalt wird in unserer Gesellschaft nicht primär als Wirtschaftsgut wahrgenommen, auch wenn die wirtschaftliche Dimension der Gewalt kaum zu verleugnen ist. Wirtschaftstheoretisch werden Monopole kritisiert, weil sie dazu tendieren, Wohlstandsverluste herbeizuführen. Das Gewaltmonopol des Staates soll aber gerade Wohlstand und Sicherheit gewährleisten. Wohl aus eben diesem Grund steht das Gewaltmonopol, anders als beispielsweise die staatlichen Brandwein-, Post- oder Glücksspielmonopole in der Vergangenheit, nicht in der Kritik und derzeit auch nicht zur Disposition. Wenn derzeit das staatliche Gewaltmonopol in Frage gestellt wird, geschieht dies meist im Kontext wirtschaftlicher Interessen. Private Sicherheitsdienste und Militärdienstleister versuchen, bestehende oder vermeintliche Marktlücken zu füllen, die der Staat nicht länger hinreichend zu schließen vermag. Dies gilt für den privaten Wachdienst im öffentlichen Nahverkehr und den Wachschutz im Villenviertel letztlich ebenso, wie für den Sicherheitsdienstleister an Bord deutscher Hochseeschiffe. Die Frage nach der Legitimation eines staatlichen Gewaltmonopols stellt sich aber auch für den einzelnen Bürger, wenn er sich selbst und seine Familie vor gegenwärtigem oder möglichem künftigen Übel schützen will.

Jede Beschränkung privaten Waffenbesitzes ist letztlich Ausdruck des staatlichen Gewaltmonopols. In der Bundesrepublik ist der legale Waffenbesitz grundsätzlich auf Lebensbereiche beschränkt, die mit dem staatlichen Gewaltmonopol nicht in Konflikt stehen. Weder das Sammeln von Waffen, noch das sportliche Schießen, noch die Jagdausübung stellen den staatlichen Monopolanspruch insofern infrage. Erst der Waffenschein, der das Führen der Waffe zum Zweck des Selbstschutzes ermöglicht, greift in den eigentlich dem Staat vorbehaltenen Bereich der Gewalt zwischen Bürgern ein. Genau definiert ist das staatliche Gewaltmonopol nicht, in keinem Gesetzestext wird ausdrücklich auf diesen Begriff Bezug genommen. Anders ist dies auf internationaler Ebene, wo das Verbot zwischenstaatlicher Gewalt in Art. 2 Abs. 4 der Satzung der Vereinten Nationen festgeschrieben ist. Das Gewaltmonopol des Staates ist aber in die Struktur der gesamten deutschen Rechtsordnung eingewoben. Die Bestimmungen zur Notwehr im Strafgesetzbuch, die polizeilichen Befugnisse in den jeweiligen Landes- und Bundesgesetzen und nicht zuletzt das Waffengesetz selbst sind Ausdruck dieses Monopols. Der Umstand, dass Eltern aus erzieherischen Gründen dem missratenen Sohnemann keine Ohrfeige mehr geben dürfen, der Staat sich aber vorbehält, zur Durchsetzung seiner Normen, eben diesen Familienproß mit Gummiknüppeln und Pfefferspray zur Raison zu bringen, liegt im staatlichen Gewaltmonopol ebenso begründet, wie das Verbot des Privatbesitzes von Kriegswaffen. Rechtlich lässt sich das Gewaltmonopol in Deutschland auf die Landfriedensbewegung des Hochmittelalters und insbesondere auf den Ewigen Landfrieden von 1495 zurückführen. Mit der Verkündung des Landfriedens versuchte König Maximilian damals das ausufernde Fehdewesen des Adels unter Kontrolle zu bringen. Bis heute steht das staatliche Gewaltmonopol im öffentlichen Bewusstsein primär für die Verhinderung von Selbstjustiz. Vorgeblich der Befriedung des öffentlichen Raums dienend wurde schon mit dem Landfrieden - neben das Verbot der Fehde - auch die Entwaffnung der Bevölkerung gestellt. Zumindest für das Mittelalter lässt sich insofern sicher behaupten, dass neben der Verhinderung von Gewalt und Selbstjustiz auch ein Element der Herrschaftssicherung in den Waffenbesitzverboten lag.

Die Beschränkungen des heutigen Waffenrechts werden vordergründig auf das Gefahrenpotential von Schusswaffen gestützt. Mantrenartig wiederholt auch die deutsche Rechtsprechung den Grundsatz so wenige Waffen wie möglich ins Volk gelangen zu lassen. Der Staat nimmt sich also, mit Billigung der höchsten Gerichte, heraus, den Bürger zu entwaffnen. Dem Bürger wird auferlegt, ein Bedürfnis zum Waffenbesitz nachzuweisen. Die Bedürfnisvoraussetzungen definiert der Staat freilich selbst. Nun mag trefflich darüber diskutiert werden, ob eine bewaffnete Gesellschaft eine sicherere Gesellschaft ist. Die freiere ist sie allemal. Dennoch wird niemand in Frage stellen, dass auch Freiheitsrechte nicht grenzenlos gewährt werden können und eine Abwägung der verschiedenen Interessen notwendig ist. Unstreitig begründet das Vorhandensein von Waffen Gefahren. Fraglich erscheint jedoch, ob die Gefahren, die der Staat im Hinblick auf den Privatwaffenbesitz suggeriert, eine Einschränkung der Freiheitsrechte tatsächlich rechtfertigen. Leider fehlen in Deutschland derzeit gewichtige Stimmen, die freiheitliche Positionen im medialen und politischen Raum überzeugend vertreten. Von einer Diskussion, wie sie in den USA und auch in der Schweiz im Hinblick auf das Bürgerrecht zum Waffenbesitz geführt wird, sind wir hierzulande weit entfernt. Einer freiheitlichen Verfassungstradition folgend ließe sich das Bedürfnis eines jeden Bürgers, wenn schon nicht aus den allgemeinen Freiheitsrechten so doch fast denknotwendig aus dem Widerstandsrecht des deutschen Grundgesetzes herleiten. Artikel 20 Abs. 4 GG verbürgt das Recht eines jeden Deutschen zum Widerstand gegen jeden, der es unternimmt, die Ordnung des Grundgesetzes zu beseitigen, wenn andere Abhilfe

nicht möglich ist. Zwar ist zuzugeben, dass schon die staatsrechtlichen Hürden dieses Recht auf theoretischer Ebene entleeren. Konstruiert man verschiedene Szenarien, in denen ein solches Widerstandsrecht greifen sollte, verbleibt keines, in dem der sich wehrende Bürger mit Aussicht auf Erfolg auf das Widerstandsrecht wird berufen können. Dies gilt jedenfalls dann, wenn er sich nicht mit nachhaltigem Erfolg zur Wehr setzt. Ein entwaffnetes Volk hat aber gerade keine Fähigkeiten, sich der Tyrannei entgegenzustellen. Pazifistische Theorien vom gewaltfreien Widerstand dürften angesichts der Massenmorde des vergangenen Jahrhunderts und der fortdauernden gewaltsamen Diktaturen ihre Glaubwürdigkeit verloren haben. Der Gegenpol jedoch, das Volk als individuell wehrfähiger Souverän, scheint im deutschen Staatsverständnis nicht vorgesehen. In obrigkeitshöriger Tradition begibt sich der deutsche Steuerzahler seines Rechts und seines Anspruchs in letzter Konsequenz die verfassungsmäßige Ordnung und seine individuelle Freiheit auch mit Gewalt zu verteidigen. Diese Staatsgläubigkeit steht in Opposition zum freiheitlichen amerikanischen Verfassungsgedanken, der seinen Niederschlag nicht zuletzt im oft zitierten Zweiten Verfassungszusatz findet. Vergleichbar ist die amerikanische Staatsskepsis insofern der Tradition unserer Schweizer Nachbarn. Auch dort wird das Bürgerrecht auf Waffenbesitz seit Generationen als freiheitliches Gut immer wieder gegen vor allem linke Versuche der Kontrolle und Reglementierung verteidigt. Die Entwaffnung des Untertanen ist jedoch durchaus nicht nur ein Wesenszug linker Ideologien. Jede Form totalitärer Herrschaft sieht sich in ihrem Machtanspruch durch ein wehrfähiges Volk gefährdet. Die Entwaffnung der Bevölkerung kennzeichnete Stalins Sowjetrussland, ebenso wie das Dritte Reich der Nationalsozialisten. Dem Massenmord an Deutschlands Juden ging deren Entwaffnung und Entrechtung voraus. Ohne historische Parallelen ziehen zu wollen, ist doch zu konstatieren, dass die Rate, mit der bürgerliche Freiheiten eingeschränkt werden, in den letzten Jahren ein erschreckendes Maß angenommen hat. Gleichzeitig scheint das Bewusstsein der Öffentlichkeit und der Wille die eigene Freiheit zu verteidigen weiter zu schwinden. Nicht zuletzt dürfte dies auch an einer Erziehungspolitik liegen, die immer stärker von einem linken pazifistischen Weltbild getragen wird, dass zwar als hehres Ideal gelten mag, gleichzeitig aber wehrlose Untertanen heranzieht. Unterstellt man nicht schon böse Absicht, muss doch der Verweis auf Bernhard von Clairvaux gestattet sein, der bereits vor gut neunhundert Jahren feststellte, dass der der Weg zur Hölle mit guten Intentionen gepflastert sei.

Die nächste Ausgabe erscheint am 30. November 2012

Laser

Crimson Trace ist spezialisiert auf kleine Lasermodule für Kurzwaffe. Wir stellen einige Produkte vor.

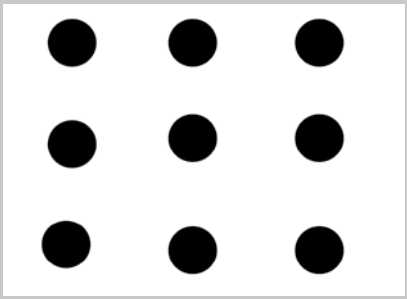
OPS

Seit mehr als zehn Jahren kommt Andy Stanford nach Wien um Kurse abzuhalten. Dieses Jahr war er terminlich verhindert. Die OPS Defense Week fand dennoch statt.

HGM

Das Heeresgeschichtliche Museum in Wien gehört zu den bedeutendsten Militärmuseen weltweit. Durch positive Öffentlichkeitsarbeit konnten die Besucherzahlen gesteigert werden.

Standardübungen



Mit der Novemberausgabe starten wir eine Serie zu Standardübungen. Pro Ausgabe ein Drill, inklusiv Zielmedium zum Ausdrucken und Beschreibung zum Selbstüben.

Mitglied bei:

Herausgeber:

Henning Hoffmann (v.i.S.d.P.)

Albanstr. 54
08393 Meerane

Telefon: +49 (0)3764 - 18 688 76
www.waffenkultur.com
info@waffenkultur.com

Mitarbeiter:

Kristóf Nagy
Peter Schmidtke
Tobias Bold
Fan Thomas
Dr. Jochen Scopp
Wolf Kessler
Dr. Uli-Rüdiger Jahn
Meiko Balthasar
Sebastian Fark
Dr. Andreas Horst
Tobias Prinz
Christian Väth

Erscheinungsweise:

Am Ende jeden ungeraden Monats

Die Verwendung und Weiterverbreitung von Inhalten (auch auszugsweise) ist mit **korrekter Quellenangabe** ausdrücklich erwünscht.

Artikel 5 Grundgesetz der BRD
(1) Jeder hat das Recht, seine Meinung in Wort, Schrift und Bild frei zu äußern und zu verbreiten und sich aus allgemein zugänglichen Quellen ungehindert zu unterrichten. Die Pressefreiheit und die Freiheit der Berichterstattung durch Rundfunk und Film werden gewährleistet. Eine Zensur findet nicht statt.

3. Auflage ab sofort erhältlich!
Einfach hier klicken!

WWW.SIERRA-313.DE/FEUERKAMPF