Spezial 20.5 - Februar 2015

DIE WAFFENKULTUR

Das Open Source Magazin für Waffenanwender

SPEZIAL 20.5

Standardübungen

SIG SAUER®
when it counts™

M400 Carbon FS

KOMPROMISSLOS PRÄZISE.

- Lancer Free Float Carbon Handschutz
- Lancer Carbon Schulterstütze
- Geissele 2-Stage Match Abzug
- Sportlauf 16,6" mit MFD

UVP € 1.999,-

M400 Carbon FS

Kompromisslos dynamisch, kompromisslos präzise – das neue SIG Sauer M400 Carbon FS!

Das SIG Sauer M400 Carbon FS überzeugt durch seine hochwertige Ausstattung. Dank des Lancer® Carbon Vorder- und Hinterschaftes ist das M400 Carbon FS eines der leichtesten AR-Systeme am Markt. Der Geissele® 2 Stage Matchabzug ist in Kombination mit dem freischwingenden Präzisionslauf ein Garant, dass die Performance auf die Scheibe gebracht wird. Ein perfekt aufeinander abgestimmtes System mit überragender Leistung zu einem unschlagbaren Preis.

SIG SAUER GmbH & Co. KG · D-24340 Eckernförde · Sauerstr. 2 - 6 · fon +49 (0) 4351 471 0 · fax +49 (0) 4351 471 160 · www.sigsauer.de

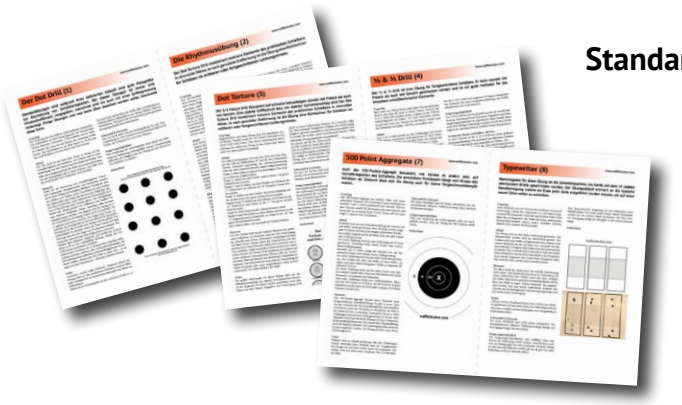
Die Serie zu Standardübungen, die mit der letzten Waffenkultur-Ausgabe Nr. 20 auf insgesamt 14 verschiedene Drills angewachsen ist, stößt bei vielen Lesern auf besonderes Interesse. In zahlreichen Zuschriften und persönlichen Gesprächen wird uns von Trainingserfolgen, vor allem aber vom Spaß beim Absolvieren der Übungen berichtet. Ein 0/500-Schießkursteilnehmer brachte die Idee auf den Tisch, daraus ein „Spezial“ zu machen. Wir bringen das „Spezial 20.5 - Standardübungen“ einmal im gewohnten Waffenkultur-Layout und einmal als Taschenkartenversion zum Ausdruck im A5-Format. (Verweis unten)

Standardübungen sollten sich an folgenden Anforderungen messen lassen: Sie sollten im Aufbau einfach und überall durchführbar sein. Die Zielmedien sollten einfach darstellbar sein. A4-formatige Scheiben bieten sich an, da diese mit wenig Aufwand erstellt, lies: kopiert werden können. Der Zeitansatz als auch der Munitionsverbrauch sollten gering gehalten werden. Das erreichte Ergebnis der Übung sollte messbar und somit vergleichbar sein.
Ist der Übungsaufbau zu kompliziert gestaltet, werden diese Übungen schnell wieder aus dem Trainingsplan gestrichen. Eine zu hohe Komplexität in den Übungen beansprucht nicht nur kostbare Trainingszeit, sondern kann auch den Trainingserfolg schmälern.

Ich wünsche eine Lektüre mit waffenkulturellem Erkenntnisgewinn.

Euer Henning Hoffmann
(Herausgeber)

(Das Titelbild zeigt Paul Howe von CSAT, Texas)



Standardübungen als Taschenkarten zum Herunterladen:

http://waffenkultur.com/download/standarduebungen.pdf

Anzeige

Seite 3 - Editorial

6 Der Dot Drill (1)

7 Die Rhythmusübung (2)

8 Dot Torture (3)

9 ½ & ½ Drill (4)

10 3/3/3/3 (5)

11 The Test (6)

12 500 Point Aggregate (7)

13 Typewriter (8)

14 Grid of Fire (9)

15 Light the Fuse (10)

16 5-sec-Standard (11)

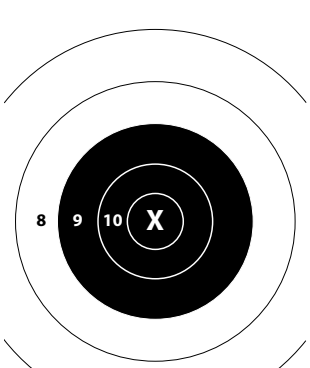
17 Defoor Proformance Pistol Test #1 (12)

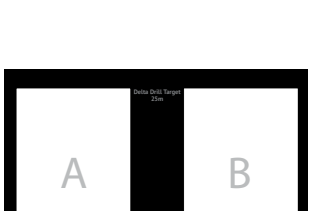
18 Delta Drill (13)

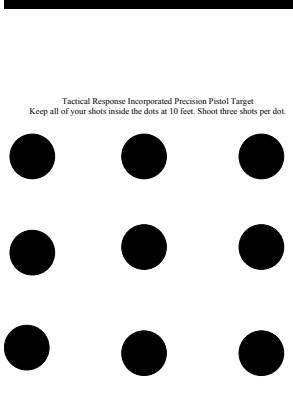
19 5/1 Failure Drill (14)

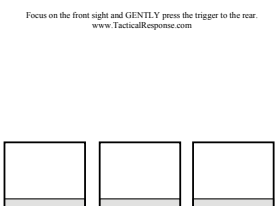
20 Zielmedien

28 Impressum







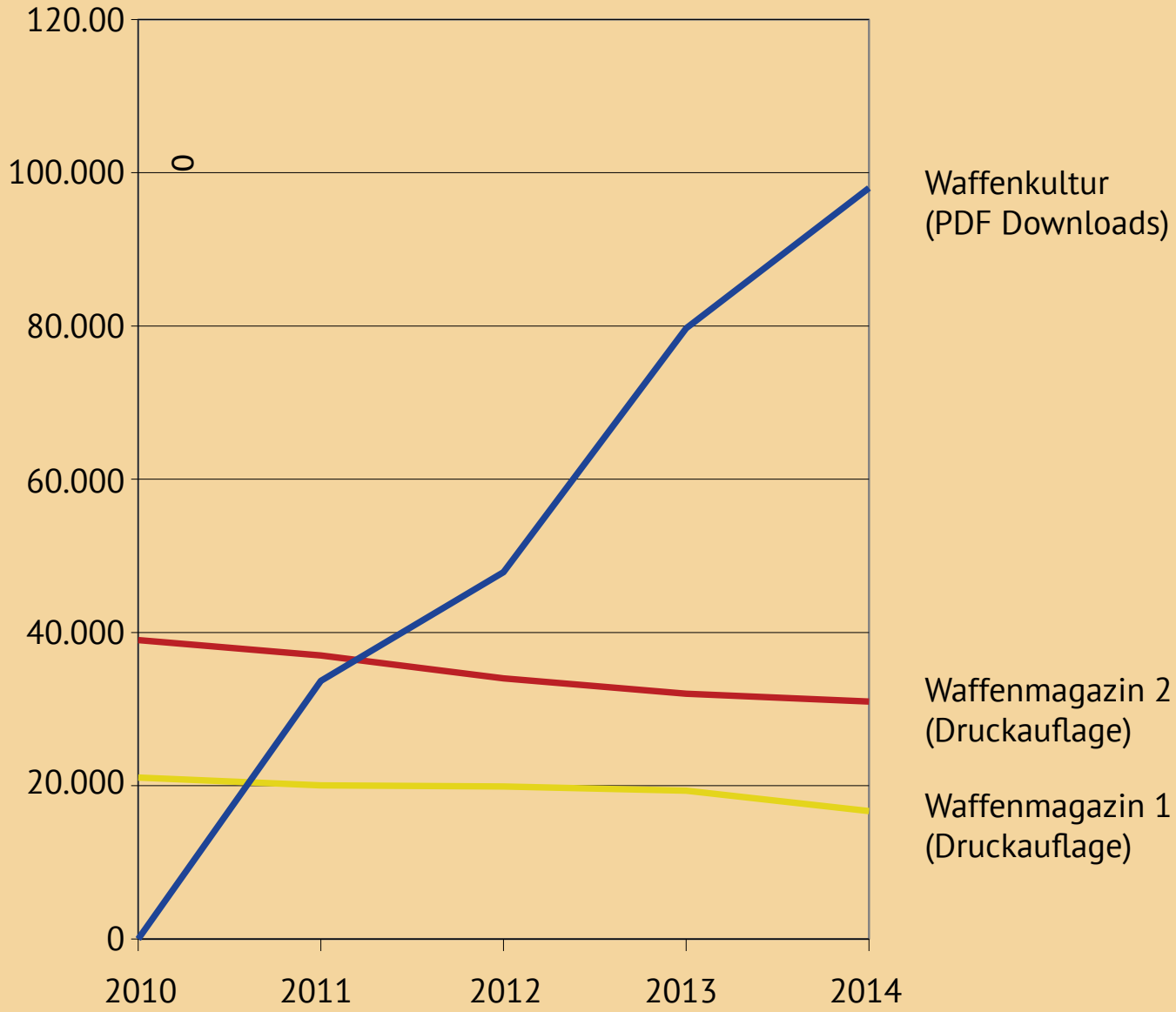


Anzeige

DIE WAFFENKULTUR

Das Open Source Magazin für Waffenanwender

Und welche Erklärung hat Ihr Marketingleiter, nicht in „Waffenkultur“ zu inserieren?



Der Dot Drill

Standardübungen sind aufgrund ihres definierten Ablaufs eine gute Messgröße zur Beurteilung von Schießfertigkeiten. Bei diesen Übungen ist immer eine Mindesttrefferzahl vorgegeben, manchmal sind sie auch mit einer Zeitbegrenzung hinterlegt. Einige Übungen und was beim Üben beachtet werden sollte, beschreibt diese Serie.

Ursprung
Der Ursprung des Dot Drill ist nicht eindeutig verifizierbar. Das Zielmedium ist dem Kursprogramm der Schießschule Tactical Response (Tennessee, USA) entlehnt und ist exakt die Scheibe, die auch wir auf Kursen der Akademie 0/500 nutzen. Das Zielmedium ist ein Blatt Papier im A4-Format mit zwölf Punkten von etwa einem Zoll Durchmesser.

Ablauf
Der Dot Drill ist das Maß aller Dinge in Bezug auf die Grundfertigkeiten des Schießens. Der Schütze steht in einer Entfernung von drei Metern und beschießt die Punkte von links oben beginnend Zeile für Zeile mit jeweils drei Schuss. Für die Schussabgabe gibt es kein Zeitlimit. Ziel sollte sein, alle zwölf Punkte ohne Fehlschuss zu beschießen.

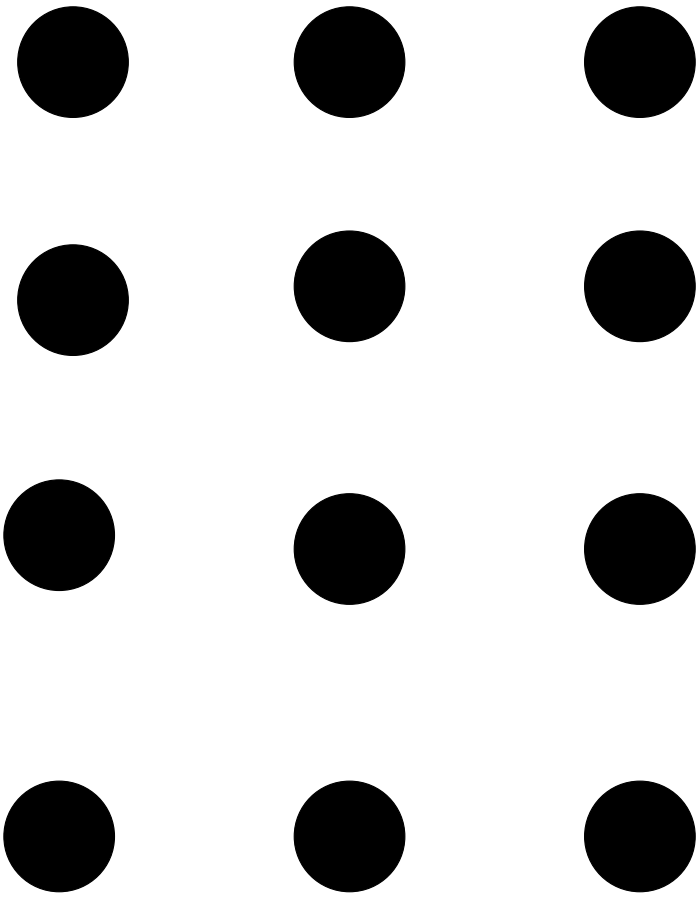
Elemente
Fehler bei der Umsetzung von Grundfertigkeiten (Visierbild, Haltepunkt, Abzugskontrolle und Nachzielen) werden durch diese Übung schonungslos offenbart. Wichtig ist, dass der Schütze nach Aufbau seines Visierbilds und dem Finden des Haltepunkts, den Fokus auf das Korn der Waffe legt, d.h. sein Korn scharf sieht. Auch während der Schussabgabe darf diese Fokussierung nicht verloren gehen. Der Abzugsfinger drückt den Abzug parallel zur Laufachse und ruckfrei bis zum hinteren Endpunkt. Dieser Anschlag sollte bewusst wahrgenommen werden. Erst danach wird der Abzug in einer kontrollierten Bewegung wieder noch vorn geführt, bis er spürbar und hörbar einrastet. Der Finger liegt wieder unmittelbar am Druckpunkt an und hat während der gesamten Bewegung nie den Kontakt zum Abzug verloren gehabt. Die Schussabgabe ist beendet, wenn das Korn wieder auf dem Ziel liegt und sich der Finger am Druckpunkt befindet. Der Anwender wäre jetzt auf einen Folgeschuss vorbereitet.
Werden diese Elemente umgesetzt und verfällt der Schütze dabei noch in eine regelmäßige Atmung, erlangt der Dot Drill nahezu meditativen Charakter.
Insbesondere Schützen, die in dynamischen Schießsportdisziplinen antreten möchten oder Gebrauchswaffenträger, die sich aufbauend im taktischen Schusswaffengebrauch weiterbilden wollen, müssen den Dot Drill zu jeder Zeit – so zu sagen aus dem Stand heraus – fehlerfrei schießen können.

Fehler
Vermieden werden sollte Zeitdruck. Zeitdruck nimmt der Übung nicht nur den meditativen Charakter, sondern führt auch unweigerlich zu Konzentrationsmangel und damit zu Fehlschüssen.
Während der Schussabgabe auf den schwarzen Punkt zu sehen und nicht auf das Korn der Waffe, führt zu Fehlschüssen.
Unkontrolliertes Manipulieren am Abzug (Reißen) führt zu Fehlschüssen. Wichtig ist die Bewusstwerdung des gesamten Bewegungsablaufs beim Abkrümmen.

Schusszahl & Zeitansatz
Der Dot Drill bietet sich als Einstiegsübung für jede Trainingssitzung an. Der Gesamtmunitionsverbrauch liegt bei 36 Schuss, der Zeitansatz bei etwa zehn Minuten.

Steigerungsmöglichkeit
Eine Steigerung des Schweregrades kann durch die Erhöhung der Entfernung herbeigeführt werden. Voraussetzung sollte aber die Fähigkeit sein, die Übung aus drei Metern heraus fehlerfrei zu schießen.

Tactical Response Incorporated Precision Pistol Target
Keep all of your shots inside the dots at 10 feet. Shoot three shots per dot.



Focus on the front sight and GENTLY press the trigger to the rear.
www.TacticalResponse.com

Die Rhythmusübung

Alle wollen schnell schießen, aber nur wenige beherrschen es wirklich. Meist endet es im unkontrollierten Reißen am Abzug und damit, dass die Projektile grob in Richtung Ziel fliegen. Wie sich jedermann hin zu schnellen Schussfolgen trainieren kann, beschreibt dieser Beitrag.

Ursprung
Der US-amerikanischen Trainer Andy Stanford benutzt diese Übung in seinem Kurs Surgical Speed Shooting unter dem Name „Trigger Bar Drill". Entwickelt wurde die Übung allerdings durch den amerikanischen Wettkampfschütze Ron Avery. Ihm wird auch der Ursprung des Zielmediums zugeschrieben. Das Zielmedium ist ein Blatt Papier im A4-Format mit drei gleichgroßen Rechtecken von etwa 15 cm mal 6 cm. Andy Stanford ergänzte diese Rechtecke im mittleren Bereich um einen grau schraffierten Teil als zusätzliche Trefferzone. Das Blatt wird im Querformat verwendet. Es ist universell auch für andere Schießübungen einsetzbar. (z.B. 3/3/3/3 oder Typewriter, folgen in dieser Serie)

Ablauf
Ron Avery, Andy Stanford oder auch andere Trainer entwickelten im Laufe der Zeit natürliche mehrere Varianten des Balken Drills. Beschrieben werden soll die Variante, die wir unter dem Name Rhythmusübung auf Kursen von Akademie 0/500 anwenden, um Teilnehmern ein methodisches Gerüst zur Entwicklung von schnellen Schussfolgen zu vermitteln.
Der Schütze steht in einer Entfernung von drei Metern zur Scheibe und beschießt den linken Balken mit sechs bis zehn Schuss in einem Rhythmus von einem Schuss pro Sekunde. Er wiederholt den Ablauf auf dem mittleren und dem rechten Balken, wobei er versucht, seinen Schießrhythmus jeweils zu steigern. Angestrebt werden sollte ein Rhythmus von zwei Schuss pro Sekunde (Mitte) und vier Schuss pro Sekunde (Rechts). Fehlschüsse außerhalb des Balkens sind inakzeptabel.

Elemente
Zentrales Element dieser Übung ist ein korrekter Bewegungsablauf beim Abkrümmen. Die Waffe befindet sich im Anschlag. Das Visierbild ist hergestellt. Der Schütze fokussiert das Korn seiner Waffe. Das Abkrümmen erfolgt parallel zur Laufachse und ruckfrei bis zum hinteren Anschlag. Diesen Endpunkt sollte man bewusst wahrnehmen. Erst nach der Rückstoßverarbeitung führt der Abzugsfinger den Abzug in einer kontrollierten Bewegung nach vorn, bis dieser hörbar und spürbar wieder einrastet. Der Finger hat dabei niemals den Kontakt zum Abzug verloren. Er liegt jetzt wieder am Druckpunkt an. Das Korn wird wieder aufs Ziel gelegt. Der Schütze beginnt den Bewegungsablauf erneut. Insgesamt so oft, bis er die gewünschte Schusszahl absolviert hat. Die wesentlichen Elemente „Korn", „Abkrümmen", „Hinterer Anschlag", „Trigger Reset" und schließlich wieder „Korn" lassen sich bei einer Sequenz von 1/sec sehr gut verinnerlichen.
Dieser korrekte Bewegungsablauf darf im weiteren Verlauf nicht wieder zu Gunsten des reinen „schnellen" Schießens aufgegeben werden. Bei der zweiten Teilübung im mittleren Balken erfolgt eine Verdopplung des Rhythmus hin zu 2/sec. Am Bewegungsablauf selbst ändert sich nicht, er wird nur schneller ausgeführt. Der Schütze sieht bei jedem Schuss sein Korn zweimal (einmal vor dem Schuss, einmal nach dem Schuss), er zieht den Abzug bis zum hinteren Anschlag und achtet auf den Trigger Reset. Eine weitere Verdopplung auf 4/sec ist fehlerfrei nur mit viel Training zu erreichen. Darüber hinaus gewinnen die Elemente „Grifftechnik" und „Natural Point of Aim" (Waffenkultur 01, Seite 26) an Bedeutung. Eine ausgereifte Grifftechnik gewährleistet, den Hochschlag der Waffe zu minimieren. Die Waffe bzw. die Visierung sollte schnellstmöglich wieder auf das Ziel gelegt werden. Auch bei 4/sec ist ein Folgeschuss erst möglich, wenn das Korn vom Auge wieder erfasst werden konnte. Am Gesamt(bewegungs)ablauf ändert sich nichts, er wird nur schneller ausgeführt. In diesem Fall vier mal pro Sekunde. Das Limit setzt dabei nicht der Abzugsfinger, sondern das Auge.
Grundsatz: Niemals schneller schießen als man zielen kann.
Jedes Abkrümmen sollte als eine in sich geschlossene Trainingseinheit für den Abzugsfinger verstanden werden.

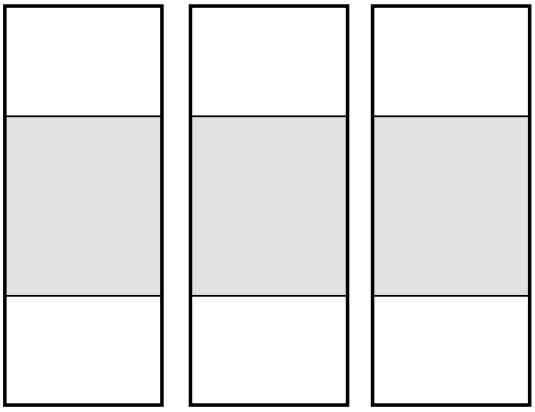
Fehler
Häufig zu beobachtende Fehler sind: Der Schütze fokussiert nicht sein Korn, sondern sieht auf das Ziel und korrigiert seine Trefferlage entsprechend den Einschüssen.
Den Kontakt zum Abzug zu verlieren, führt fast immer zum Reißen und damit zu Fehlschüssen (meist links / tief) Abhilfe schafft hier das konsequente Ziehen des Abzugs bis zum hinteren Endpunkt.

Schusszahl & Zeitansatz
Für den Balken Drill sind je nach Magazinkapazität und Gusto das Schützen 18 bis 30 Schuss erforderlich. Der Zeitansatz für einen Durchlauf beträgt weniger als fünf Minuten.

Steigerungsmöglichkeit
Eine Steigerung des Schweregrades kann durch die Erhöhung der Entfernung herbeigeführt werden. Die Distanzen sollten kontinuierlich auf vier, fünf bzw. sechs Meter gesteigert werden. Voraussetzung sollte aber die Fähigkeit sein, die Übung aus drei Meter Entfernung fehlerfrei zu schießen.

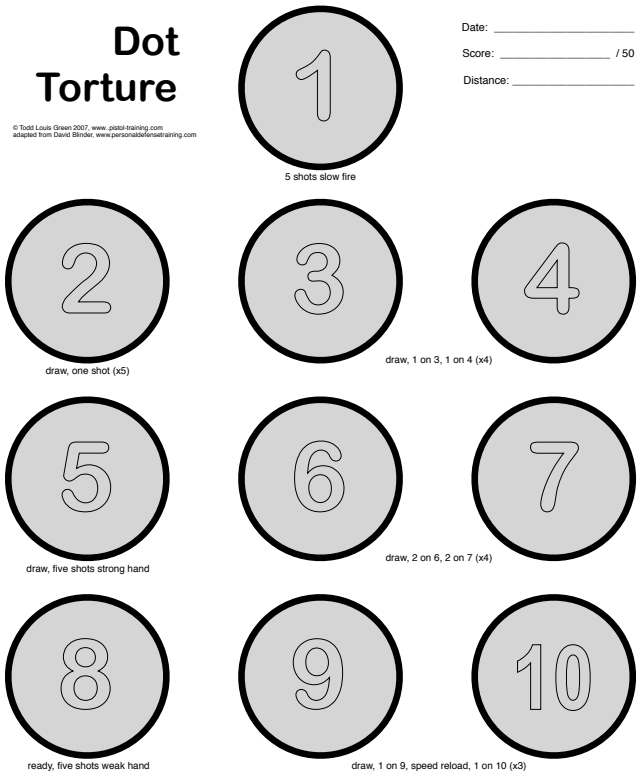
Langwaffe
Die Rhythmusübung lässt sich eins zu eins auf das Schießen mit einer Selbstladelangwaffe übertragen. Die empfohlene Anfangsdistanz liegt hier bei sieben Meter.

waffenkultur.com



Dot Torture

Der Dot Torture Drill kombiniert mehrere Elemente des praktischen Schießens in sinnvoller Weise. Je nach genutzter Entfernung ist die Übung eine Richtschnur für Schützen im mittleren oder fortgeschrittenen Leistungsniveau.



Ursprung
Zugeschrieben wird diese Übung dem US-Amerikaner David Blinder. Populär wurde der Dot Torture Drill jedoch erst durch Todd Louis Green. Über dessen Internetportal pistol-training.com erlebte die Übung in den letzten fünf Jahren auch eine massenhafte Verbreitung.

Ablauf
Der Ablauf ist komplexer als beim Dot Drill oder dem Trigger Bar Dill aus Waffenkultur 07 und 08. Das Zielmedium (rechts) beinhaltet gleichzeitig die Gebrauchsanweisung. Jeder der zehn Punkte besitzt eine andere Aufgabenstellung.
Punkt 1): Fünf Schuss in eigener Geschwindigkeit. Die Gruppe so klein wie möglich halten.
Punkt 2): Ziehen aus dem Holster und ein Schuss. Das ganze fünfmal hintereinander.
Punkte 3 und 4): Ziehen aus dem Holster, ein Schuss in die „3“, Zielwechsel, ein Schuss in die „4“. Das ganze viermal hintereinander.
Punkt 5): Ziehen aus dem Holster, ein Schuss einhändig mit der starken Hand. Das ganze fünfmal hintereinander.
Punkte 6 und 7): Ziehen aus dem Holster, zwei Schuss in die „6“, Zielwechsel, zwei Schuss in die „7“. Das ganze viermal hintereinander.
Punkt 8): Fünf Schuss mit der schussschwachen Hand.
Punkte 9 und 10): Ziehen aus dem Holster, ein Schuss in die „9“, Magazinwechsel, Zielwechsel, ein Schuss in die „10“. Das ganze dreimal hintereinander.
Alle Schüsse sollten sich innerhalb der Punkte befinden.

Elemente
Der Dot Torture Drill vereint mehrere Elemente des praktischen Schießens. Im Einzelnen sind das: Der Ziehvorgang, der schnelle erste Schuss, Zielwechsel, einhändiges Schießen mit linker Hand / rechter Hand, der Doppelschuss und Magazinwechsel. Diese Elemente sollten dem Anwender von einem Ausbilder vorher zumindest erklärt worden sein. Daher richtet sich der Dot Torture Drill mindestens an Schützen auf einem mittleren Leistungsniveau. Ebenso sollte der Anwender beim Üben das Element des Natürlichen Zielpunktes integrieren. Von Praxisrelevanz wäre auch die Anwendung des Wyatt-Protokolls oder eines vergleichbaren „After-Action-Assessment“ vor jedem Holstern der Waffe.

Fehler
Die größte Fehlerquelle bei dieser Übung rührt aus der Selbstüberschätzung des eigenen Leistungsniveaus heraus. 29 der insgesamt 50 Schuss werden unmittelbar nach dem Ziehen aus dem Holster abgegeben. Der Ziehvorgang wird damit zu einem bedeutenden Element. Der Anwender sollte hier über profunde Fertigkeiten verfügen. Den Ziehvorgang lediglich irgendwie auszuführen, kann kontraproduktiv sein. Es besteht die Gefahr, durch fortwährendes falsches Üben fehlerhafte Bewegungsabläufe einzuschleifen.
Das gleiche gilt für die Zielwechselbewegung. Können beide Ziele visuell mit einem Mal erfasst werden, wie in diesem Fall, ist es hilfreich, die Rückstoßbewegung der Waffe mit der Zielwechselbewegung zu kombinieren.
Ein häufig zu beobachtender Fehler ist das Schießen der Übung zum reinen Selbstzweck. Ziel ist es jedoch einen Durchlauf ohne Fehlschuss zu erreichen.

Schusszahl & Zeitansatz
Für den Dot Torture Drill sind insgesamt 50 Schuss erforderlich. Der Zeitansatz für einen Gesamtdurchlauf sollte fünf Minuten nicht überschreiten.

Steigerungsmöglichkeit
Eine Steigerung des Schweregrades kann durch die Erhöhung der Entfernung herbeigeführt werden. Die Distanzen sollten kontinuierlich auf vier, fünf bzw. sechs Meter gesteigert werden. Voraussetzung sollte aber die Fähigkeit sein, die Übung aus drei Meter Entfernung fehlerfrei zu schießen. Der Dot Torture Drill kann als Richtschnur für das Leistungsniveau des Schützen dienen. Wird die Übung aus drei bis vier Meter fehlerfrei geschossen, zeigt das ein gutes mittleres Leistungsniveau. Das fehlerfreie Absolvieren aus sechs Meter bedeutet ein fortgeschrittenes Niveau.

½ & ½ Drill

Der ½ & ½ Drill ist eine Übung für fortgeschrittene Schützen. Er kann sowohl mit Pistole als auch mit Gewehr geschossen werden und ist ein guter Indikator für das Umsetzen schießtechnischer Elemente.

Ursprung
Kyle Lamb von Viking Tactics nutzt diese Übung auf seinen Kursen und zeigt ihn auch in seinen Videos, wodurch der ½ & ½ Drill recht populär wurde. Originär ist der Drill für Selbstladegewehr im Kaliber .223 Rem. entwickelt wurden. Es gibt aber auch eine Variante für die Pistole, welche auch für Selbstlader im Kaliber .308 Win. anwendbar wäre.

Ablauf
Der ½ & ½ Drill besteht aus drei Teilübungen mit jeweils zehn Schuss. Geschossen wird einmal aus 20 Yards Entfernung, aus zehn Yards und aus fünf Yards. Die Distanz halbiert sich bei jeder Teilübung, wofür das erste „½“ steht.
Aus 20 Yards Entfernung hat der Schütze zehn Sekunden Zeit. Bei den beiden folgenden Teilübungen halbiert sich die Zeit ebenfalls auf fünf bzw. 2,5 Sekunden, wofür das zweite „½“ in der Bezeichnung steht.
Die Ausgangsposition ist mit der Waffe im Low-Ready Anschlag.
Das Zielmedium ist nicht an eine feste Größe oder Form gebunden. Verwendbar ist bspw. die A-Zone einer IPSC-Scheibe, aber auch eine 10er-Ringscheibe. Kyle Lamb verwendet mit der original VTAC-Scheibe eine Trefferzone 15 x 27 cm. Optional kann auch der Innenteil der CSAT-Scheibe mit 15 x 33 cm verwendet werden.

Elemente
Mit dem ½ & ½ Drill soll auf folgende Elemente fokussiert werden: Der Schütze soll lernen, seine Waffe schnell in Anschlag zu bringen, um einen schnellen ersten Schuss zu platzieren. Er soll die Vorgabezeiten ausschöpfen und die Waffe aggressiv im Anschlag halten können, was besonders beim dritten Teildrill wichtig wird. Auch die Fähigkeit, jeweils zehn Schüsse mitzuzählen, ist wichtig.
Außerdem ist der ½ & ½ Drill eine Anwendung des Schießrhythmus wie in Waffenkultur 08, Seite 24 beschrieben. Auch eine Umsetzung des Konzeptes des Natural Point of Aim findet beim ½ & ½ Drill statt.

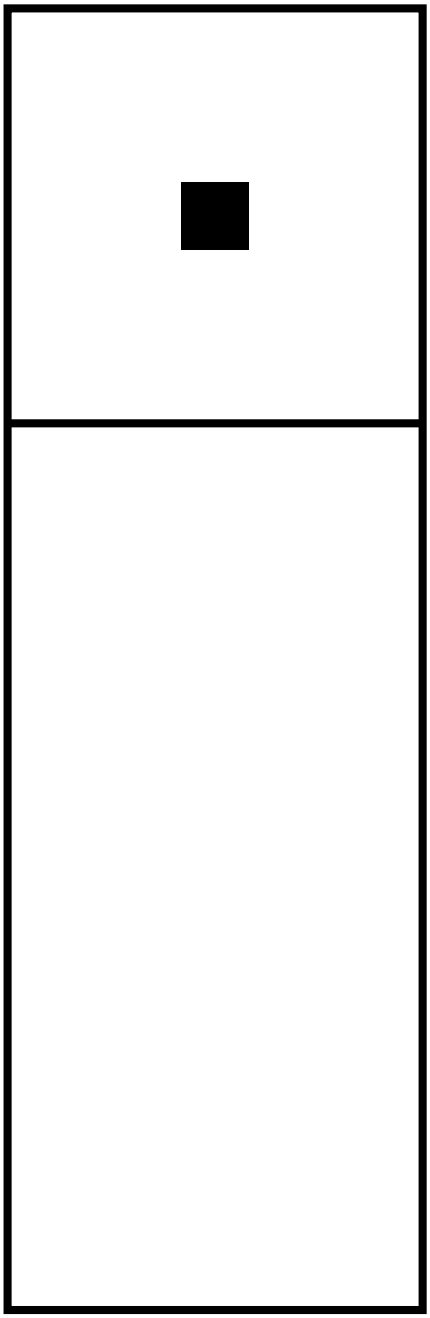
Fehler
Fehler haben bei dieser Übung zwei Konsequenzen: Entweder Fehlschüsse oder ein Überschreiten der Zeit oder beides. Fehlschüsse resultieren überwiegend aus einer mangelhaften Abzugskontrolle oder einer mangelhaften Zielerfassung bzw. dem Umstand, dass schneller geschossen wurde als gezielt werden konnte. Ein Überschreiten der Zeit hat seine Ursache in schießtechnischen Defiziten. Der Schütze befindet sich nicht im Natürlichen Zielpunkt oder hat eine unstabile Waffenhaltung. Diese Elemente sollten vorher mit einem Ausbilder korrigiert werden. Anderenfalls bleibt der ½ & ½ Drill Munitions- und Zeitverschwendung.

Schusszahl & Zeitansatz
Für den ½ & ½ Drill sind insgesamt 30 Schuss erforderlich. Der Zeitansatz für einen Gesamtdurchlauf liegt mit Trefferaufnahme bei etwa zwei Minuten.

Steigerungsmöglichkeit
Der ½ & ½ Drill ist eine Standardübung, bei der sowohl Entfernung, Schussanzahl und Zeitansatz vorgegeben sind. Eine Steigerungsmöglichkeit im eigentlichen Sinne besteht daher nicht. Die Übung ist allerdings so anspruchsvoll, dass die Fähigkeit des reproduzierbaren Erfüllens Steigerung genug ist.

Variante für Pistole und Kaliber .308 Win.
In einer Variante ist der ½ & ½ Drill mit einem größeren Zeitansatz hinterlegt. Das erleichtert das fehlerfreie Schießen der Übung mit Pistole und Langwaffen im Kaliber .308. Mit Pistole erfolgt der Start aus einer Bereitschaftsposition heraus (z.B. Position 3 des Ziehvorgangs). Die Vorgaben sind:
20 Yards / 10 Schuss / 12 sec
10 Yards / 10 Schuss / 6 sec
5 Yards / 10 Schuss / 3 sec

CSAT Target



3/3/3/3

3/3/3/3 ist eine Standardübung für das Schießen mit Kurzwaffen, die den Ziehvorgang integriert und schnelle Schussfolgen unter Zeitdruck erfordert. Zielaufbau und Übungsablauf sind minimalistisch, weshalb sie sehr gut in unsere Serie passt.

Ursprung
Der genaue Ursprung dieser Übung ist nicht mehr verifizierbar. Ich habe sie erstmalig während eines Schießkurses mit Andy Stanford in Österreich geschossen.

Ablauf
Der Schütze steht drei Meter von der Scheibe entfernt. Er gibt nach Ziehen der Waffe drei Schuss ab, wofür er drei Sekunden Zeit hat. Diese Teilübung wiederholt er drei Mal. Womit sich auch der Name der Übung selbst erklärt. Als Zielmedium kann bspw. die aus anderen Übungen bereits bekannte Balkenscheibe dienen. Alle Schüsse im Balken werden als Treffer gewertet. Die Scheibe wird im Querformat verwendet.

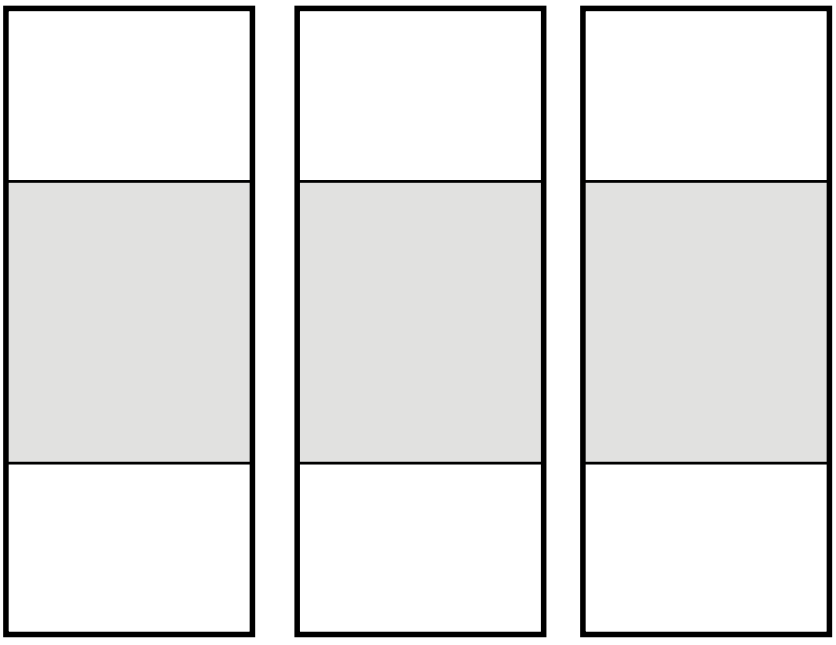
Elemente
3/3/3/3 forciert verschiedene Elemente, die einer fortgeschrittenen Schießausbildung zuzuordnen sind. Im Einzelnen sind das: Ein schneller Ziehvorgang, der Zielvorgang im Sinne von Herstellen eines Visierbildes und Finden des Haltepunktes sowie aggressive Arbeit am Abzug ohne dabei die Abzugskontrolle zu verlieren. Nicht zuletzt muss der Schütze seine Konstanz unter Beweis stellen, indem er die Übung nicht nur einmal erfüllt, sondern drei Mal hintereinander. Ebenso sollte der Anwender beim Üben das Element des Natürlichen Zielpunktes integrieren. Von Praxisrelevanz wäre auch die Anwendung des Wyatt-Protokolls oder eines vergleichbaren „After-Action-Assessment“ vor jedem Holstern der Waffe.

Fehler
Häufig zu beobachtende Fehler sind ein Ziehvorgang, bei dem Waffe regelrecht aus dem Holster gerissen wird, um schnell zu sein. Der Ziehvorgang sollte flüssig erfolgen und über Referenzpunkte verlaufen. Den Ziehvorgang lediglich irgendwie auszuführen, kann kontraproduktiv sein und Trainingsnarben erzeugen.
Der Schütze versucht Zeit zu sparen, indem er auf einen korrekten Zielvorgang verzichtet und seine Treffer mittels „Deutschießtechnik“ ins Ziel lenken will. Dieser Lösungsansatz ist ebenfalls kontraproduktiv und erzeugt Trainingsnarben. Darüber hinaus wird der Schütze nicht treffen.
Falsches Zeitmanagement ist auch eine häufige Fehlerquelle. Idealerweise sollte sich die Gesamtzeit von drei Sekunden aufteilen in 1,5 sec für den Ziehvorgang und 1,5 sec für drei Schuss. Das entspricht einem Schießrhythmus von einem Schuss pro ½ Sekunde.
Das Reißen am Abzug wäre noch als Fehlerquelle zu nennen. Sollte jedoch in Anbetracht des fortgeschrittenen Niveaus vom Anwender bereits unter Kontrolle gebracht worden sein.

Schusszahl & Zeitansatz
Für einen Durchlauf sind neun Schuss erforderlich. Der Gesamtzeitansatz sollte zwei Minuten nicht überschreiten.

Steigerungsmöglichkeit
Eine Steigerung des Schweregrades kann dadurch herbeigeführt werden, dass die Waffe aus einer verdeckten Trageweise heraus gezogen wird. Das Zielmedium kann verkleinert werden; bspw. auf drei mal drei Zoll bzw. den Grauschraffierten Bereich der Balkenscheibe. Auch die Distanzen können kontinuierlich auf vier, fünf bzw. sechs Meter gesteigert werden.

waffenkultur.com



The Test

Zeitmanagement, Zielen, Abzugskontrolle und nicht zuletzt eine stabile Grifftechnik sind die Kernelemente der Standardübung „The Test“. Sie ist auch bekannt unter der Bezeichnung 10 / 10 / 10.

Ursprung
Die Schießübung „The Test“ ist untrennbar mit dem US-amerikanischen Schießausbilder Ken Hackathorn verbunden. Hackathorn soll einmal gesagt haben, er habe 35 Jahre gebraucht, um seinem Finger eine gute Abzugskontrolle anzuerziehen. Dafür ist er jetzt in einem Alter, wo er seine Visiereinrichtung nicht mehr richtig sehen könne. Also läuft beim Schießen bei ihm alles auf eine gute Abzugskontrolle hinaus.

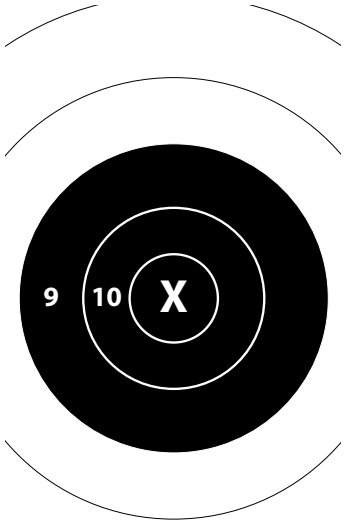
Ablauf
Der Schütze steht zehn Yards von der Scheibe entfernt. Die Pistole befindet sich in einer Bereitschaftshaltung eigener Wahl (z.B. Compressed Ready oder Low Ready). Nach einem Startsignal werden zehn Schuss abgegeben, wofür ein Zeitlimit von zehn Sekunden zur Verfügung steht. Das Zielmedium ist eine 10er-Ring Scheibe. Alle Treffer sollten im Schwarzen sein.

Elemente
„The Test“ ist wie der Name schon sagt ein Test, in welchem Maße der Anwender in der Lage ist, Grundfertigkeiten und schießtechnische Elemente umzusetzen. Die schnelle Zielerfassung aus der Bereitschaftsposition heraus ist ein Element. Der erste Schuss sollte innerhalb von zwei Sekunden brechen. Zeitmanagement ist ein weiterer Faktor. Die Vorgabezeit von zehn Sekunden sollte ausgenutzt werden. Daraus ergibt sich ein Schießrhythmus von etwa 1/sec. In dieser Sekunde muss der Schütze die Grundfertigkeiten umsetzen: Herstellen des Visierbildes mit Fokus auf dem Korn, Finden des Haltepunktes auf der 10er-Ring Scheibe, Abkrümmen mit Trigger Reset und Nachzielen, was bedeutet, wieder ein Visierbild und einen Haltepunkt zu haben. Eine stabile Grifftechnik als schießtechnisches Element fördert die Umsetzung der Grundfertigkeiten.

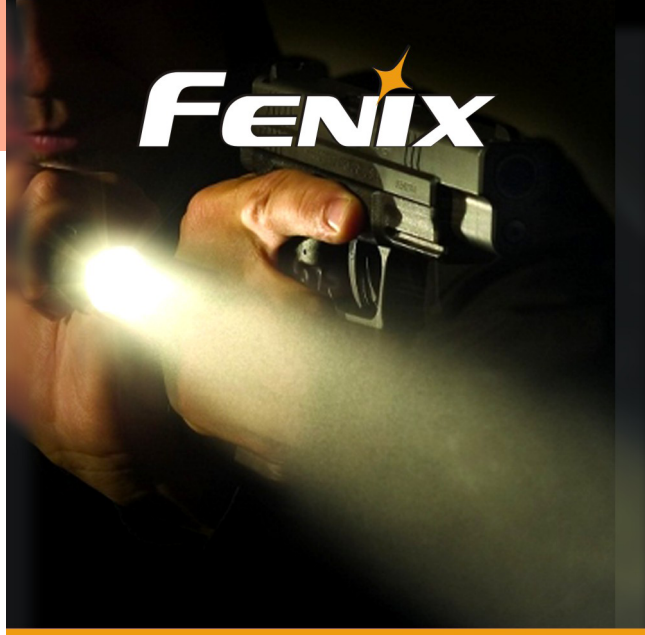
Fehler
Der häufigste Fehler liegt im unzureichenden Zeitmanagement. Meistens werden die zehn Sekunden nicht genutzt und schneller geschossen, als notwendig. Das führt wiederum zur Missachtung von Grundfertigkeiten ohne die eine erfolgreiche Schussabgabe nun einmal nicht möglich ist. Ein großer Fehler liegt in dem Versuch, während der Übung auf die Scheibe zu sehen und simultan seine Treffer auswerten zu wollen. Der Fokus sollte jedoch auf dem Korn liegen und der Folgeschuss erst ausgelöst werden, wenn das Korn wieder auf dem Ziel liegt. Kompromisse in der stabilen Grifftechnik schmälern den Erfolg ebenfalls.

Schusszahl & Zeitansatz
Für einen Durchlauf sind zehn Schuss erforderlich. Der Gesamtzeitansatz inklusive Trefferauswertung dürfte eine Minute nicht überschreiten.

Steigerungsmöglichkeit
Eine Steigerung des Schweregrades kann herbeigeführt werden, indem die Waffe aus einem Holster oder gar aus einer verdeckten Trageweise heraus gezogen wird. Wie bei allen anderen Standardübungen auch, sollte vor einer Steigerung das Erfüllen der Grundübung Voraussetzung sein.



waffenkultur.com



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

500 Point Aggregate

Auch das 500-Punkte-Aggregat fokussiert, wie könnte es anders sein, auf Grundfertigkeiten des Schießens. Die erreichbare Punktezahl hängt vom Niveau des Schützen ab. Dadurch lässt sich die Übung auch für kleine Vergleichswettkämpfe nutzen.

Ursprung
Das 500-Punkte-Aggregat hat mehrere Väter und unterschiedliche Varianten. Der Ursprung ist nicht eindeutig verifizierbar. Todd L. Green proklamiert eine Variante. Eine andere Variante schießt Pat McNamara auf seinen Kursen und beschreibt sie in seinem Buch **T.A.P.S.** Daran soll sich auch Folge (7) unserer Serie orientieren.

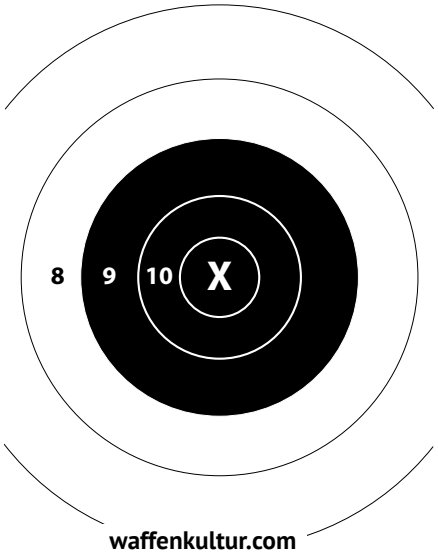
Ablauf
Es handelt sich um eine Mehrdistanzübung, die zwischen 20 und sieben Yards geschossen wird. Benötigt werden insgesamt 50 Schuss und eine nach Ringen auswertbare Scheibe.
Der Schütze beginnt auf der 20 Yards Linie mit zehn Schuss ohne Zeitbegrenzung.
Die zweite Teilübung wird aus einer Entfernung von 15 Yards geschossen. Einhändig starke Hand. Wieder zehn Schuss. Keine Zeitbegrenzung.
Ebenfalls aus 15 Yards erfolgt das Schießen nur mit der schwachen Hand. Zehn Schuss. Keine Zeitbegrenzung.
Die vierte Teilübung wird von der Zehn Yard Linie geschossen. Der Schütze hat dabei die Waffe aus dem Holster zu ziehen und zehn Schuss abzugeben. Wofür er insgesamt 20 Sekunden Zeit hat.
Die letzte Teilübung findet auf der sieben Yards Linie statt. Der Schütze schießt zehn Schuss aus dem Holster mit einem Zeitansatz von maximal zehn Sekunden.
Nach jeder Teilübung erfolgt eine Trefferaufnahme. Maximal sind 500 Punkte zu erreichen. Ab 400 Punkten ist gutes Mittelfeld erreicht. Mehr als 450 Punkte sind gut, 475 Punkte bedeuten ein Sehr Gut.

Elemente
Das 500-Punkte-Aggregat forciert keine Elemente einer fortgeschrittenen Schießausbildung. Es geht in erster Linie um das Umsetzen der vier Grundfertigkeiten des Schießens. Und darum, jeden der 50 Schüsse so abzugeben, als wäre es der Schuss auf den es ankommt. Denn genau das ist er. Zwei Teilübungen sind mit einer Zeitbegrenzung von 20 bzw. zehn Sekunden hinterlegt. Für beide Übungen ist diese Zeitspanne relativ großzügig bemessen. Das macht diese Standardübung auch für Beginner attraktiv. Der Ziehvorgang sollte dennoch korrekt ausgeführt werden. Die Übung erfordert auch etwas Zeitmanagement.

Fehler
Oftmals wird zu schnell geschossen. Bei drei Teilübungen besteht überhaupt kein Zeitlimit, bzw. die Vorgabezeiten bei Übung vier und fünf werden nicht voll ausgenutzt. Der Schütze setzt sich selbst unter Zeitdruck. Was zu Fehlschüssen führt.

Schusszahl & Zeitansatz
Für einen Durchlauf sind 50 Schuss erforderlich. Der Gesamtzeitansatz inklusive Trefferauswertung kann durchaus 20 Minuten betragen.

Steigerungsmöglichkeit
Über eine Steigerung des Schweregrades sollte erst nachgedacht werden, wenn die Übung mit 500 Punkten erfüllt wurde.



WIR MÜSSEN KALIBER NICHT NACHSCHLAGEN, UM IHRE IDEE ZU VERSTEHEN.

PATENTE. MARKEN. DESIGNSCHUTZ.

Wenn es um Waffentechnik und Ausrüstung geht, sprechen wir Ihre Sprache. Konzentrieren Sie sich auf Ihre innovativen Ideen und deren Umsetzung – wir kümmern uns um die Erlangung, Aufrechterhaltung und Verteidigung Ihrer gewerblichen Schutzrechte.

WIR SPRECHEN IHRE SPRACHE
SCHNEIDER PATENTANWALTSKANZLEI
Oberer Markt 26
92318 Neumarkt
Tel.: +49 (0) 9181 5 11 60
E-Mail: info@technik-und-recht.de
www.technik-und-recht.de

Technik und Recht aus einer Hand.
SCHNEIDER
Patentanwaltskanzlei

Typewriter

Namensgeber für diese Übung ist die Schreibmaschine; ein Gerät, mit dem im letzten Jahrhundert Briefe geschrieben wurden. Der Übungsablauf erinnert an die typische Handbewegung, welche am Ende jeder Zeile ausgeführt werden musste, um auf einer neuen Zeile weiter zu schreiben.

Ursprung
Andy Stanford, einer der Pioniere des modernen Schusswaffentrainings, schießt den „Typewriter" u.a. auf seinem Surgical Speed Shooting Kurs. Auch der Sportschütze Todd Green führt ihn im Repertoire der Drills auf seiner Internetseite. Höchstwahrscheinlich nutzen andere Ausbilder ähnliche Abläufe unter anderen Bezeichnungen.

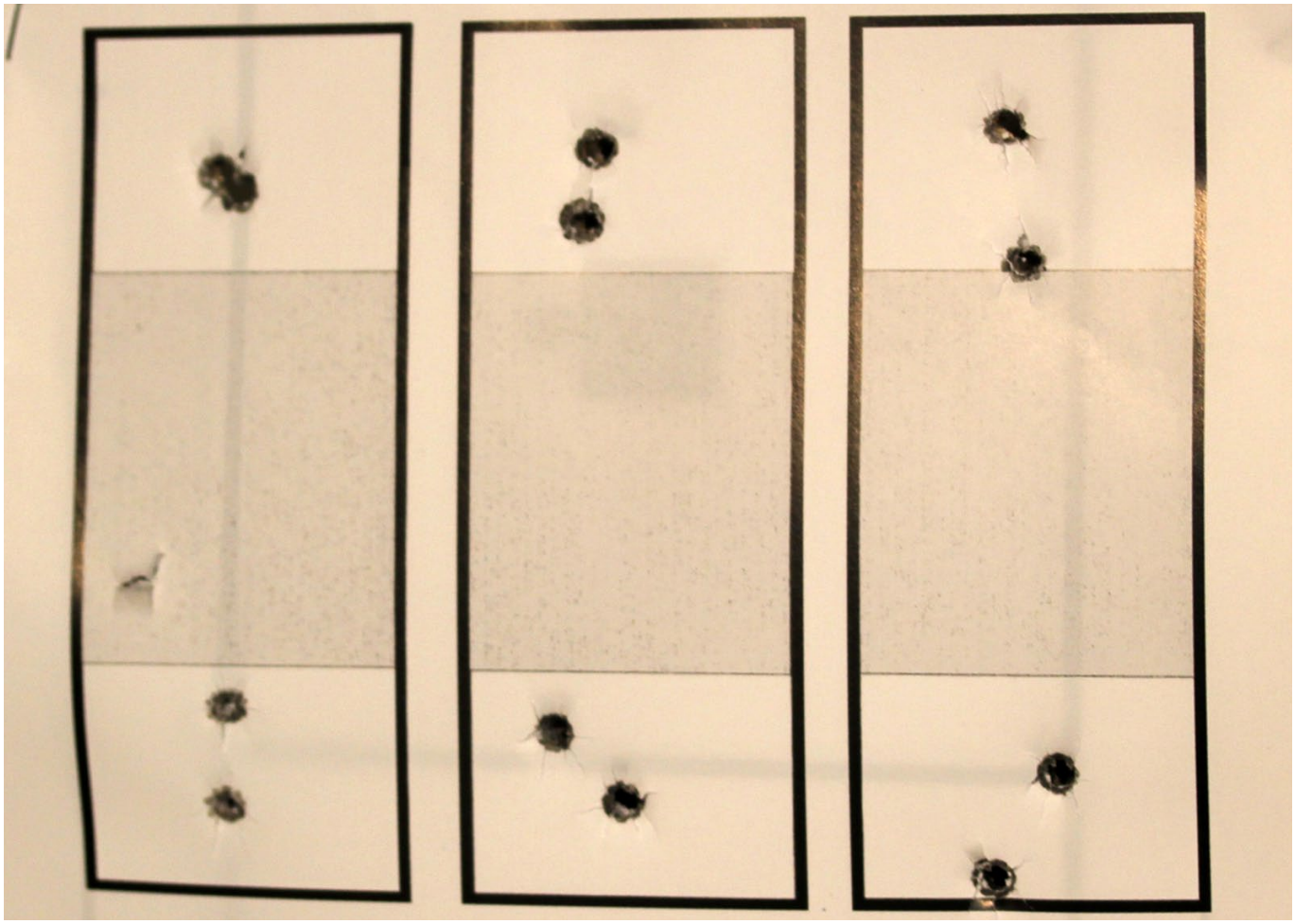
Ablauf
Die Übung wird aus drei Meter Entfernung geschossen. Die Balkenscheibe (rechts) wird im Querformat genutzt. Der Schütze zieht seine Waffe und gibt jeweils einen Schuss in die weisen Rechtecke ab, die sich ober- bzw. unterhalb des Balkens befinden. Er beginnt dabei links oben und absolviert die komplette Zeile, wechselt dann in die untere Zeile um wieder links zu beginnen. Im Anschluss durchläuft er das Programm noch einmal. Insgesamt sind zwölf Schuss abzugeben. Jedes Mal Zeile für Zeile, wie bei einer Schreibmaschine.

Elemente
Vor allem schult der „Typewriter" die schnelle Zielerfassung nach Schuss und Rückstoßverarbeitung in Verbindung mit einem Zielwechsel. Der Schütze muss sich dazu zwingen, den Fokus während des gesamten Bewegungsablaufs auf das Korn der Waffe zu legen. Weitere Elemente, die angesprochen werden, sind eine stabile Grifftechnik, wodurch eine schnelle und wiederholgenaue Zielerfassung begünstigt wird und ein korrekter Ziehvorgang.

Fehler
Oftmals wird zu schnell geschossen, bzw. einfach nur schneller geschossen, als man zielen kann. Der Fokus liegt nicht auf dem Korn, sondern auf der Zielscheibe, was zwangsläufig zu Fehlschüssen führt.

Schusszahl & Zeitansatz
Für einen Durchlauf sind zwölf Schuss erforderlich. Der Gesamtzeitansatz inklusive Trefferauswertung beträgt pro Durchgang weniger als eine Minute.

Steigerungsmöglichkeit
Die Steigerungsmöglichkeiten sind vielfältig. Zum eine könnte die Entfernung erhöht werden. Sinnvoll kann auch sein, die Übung gegen die Zeit zu schießen. Wird die Übung in acht Sekunden fehlerfrei erfüllt, gilt das als gut. Für jeden Fehlschuss wird eine Sekunde addiert.
Eine anspruchsvolle Steigerung ist das Integrieren eines Handwechsels. Die ersten sechs Schuss (Erster Durchlauf) werden mit der starken Hand geschossen. Für den zweiten Durchgang erfolgt die Übergabe in die schussschwache Hand.



Grid of Fire

„Grid of Fire“ verbindet die korrekte Umsetzung von Fundamenten mit dynamischen Elementen und fördert gleichzeitig die präzise Schussabgabe bei geringem Munitionsverbrauch. Insgesamt sind für die Übung nur acht Schuss erforderlich.

Ursprung
„Grid of Fire“ gehört bspw. zum Programm der T.A.P.S.-Kurse von Pat McNamara (siehe Waffenkultur Nr. 14, Seite 6). Es ist nicht ausgeschlossen, dass andere Ausbilder diese Übung mit ähnlichem Ablauf unter anderer Bezeichnung nutzen.

Ablauf
Es werden sechs Schießpositionen vorbereitet. Zwei auf 7 m, zwei auf 12 m und zwei auf 17 m. Der Abstand zwischen den Positionen sollte etwa 5 m betragen. Die Entfernungen können je nach Schweregrad oder Schießstandrichtlinien variieren. Der Schütze startet auf der hintersten Position links. Er bewegt sich entweder geradlinig oder seitwärts und gibt von jeder Position einen Schuss ab. Bei einem Fehlschuss gilt die Übung als nicht erfüllt.
Die Zielgröße kann variieren. Entweder wird eine IPSC-Scheibe genutzt oder eine Box von 15x35 cm oder ähnliches. Der Trainingseffekt erhöht sich, wenn die Möglichkeit besteht, auf ein Stahlziel zu schießen. Die Trefferaufnahme wird für den Schützen dadurch unmittelbar möglich. Die Durchlaufzeit einer Gruppe verkürzt sich.

Elemente
Diese Übung kombiniert viele wesentliche Elemente des dynamischen Schießens. Der schnelle Ziehvorgang, gefolgt von einer präzisen ersten Schussabgabe. Der dynamische Wechsel zur nächsten Position, wieder gefolgt von einem schnellen, präzisen Schuss. Hat der Schütze Position 5 absolviert, dreht er sich um und läuft zurück zu Position 2, was jetzt seine sechste Schießposition ist. „Grid of Fire“ zollt damit auch der Tatsache Tribut, das wir in einer 360°-Welt leben und schult somit das Umsetzen von Sicherheitsregeln. Der Schütze ist sich zu jedem Zeitpunkt über seine Mündungsdisziplin bewusst und über die Position seines Abzugsfingers.

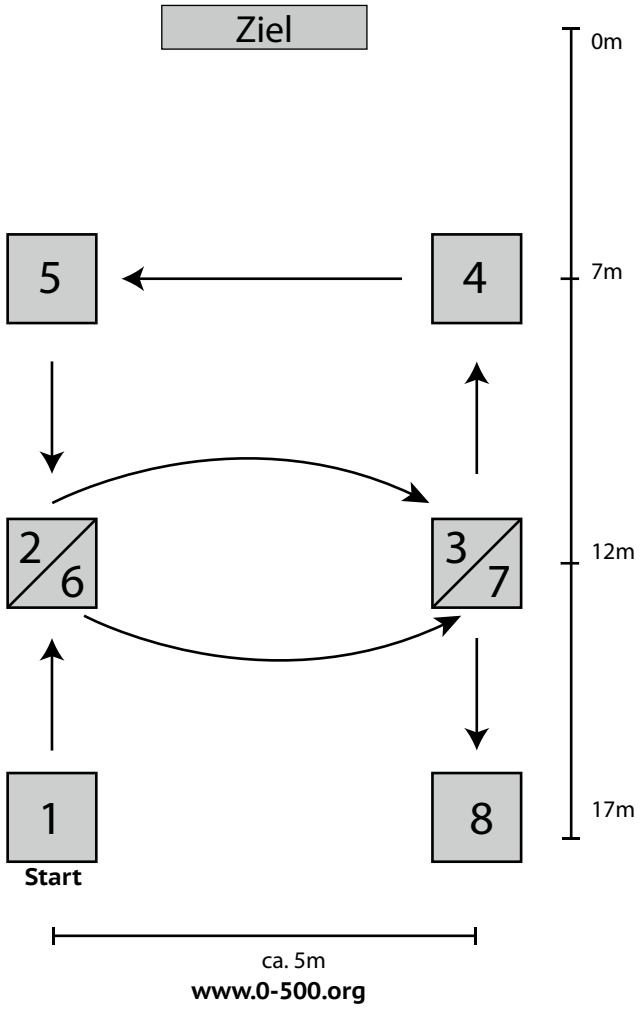
Fehler
Wie bei allen Übungen, die gegen die Zeit geschossen werden, verfallen Schützen in einen Modus, wobei sie Grundfertigkeiten nur noch rudimentär oder gar nicht mehr umsetzen. Dieses Verhalten wird bei „Grid of Fire“ sehr schnell mit einem Fehlschuss quittiert. Womit die Übung als „nicht erfüllt“ gilt. Eine Fehlerquelle ist auch immer wieder das Missachten der 4 Sicherheitsregeln. Insbesondere bei der Kehrtwendung müssen dies durch den Schützen konsequent umgesetzt werden. Ein Rückwärtslaufen mit nach vorn ausgestrecktem Waffenarm ist nicht praxisgerecht und gilt deshalb als Fehler im Ablauf.

Schusszahl & Zeitansatz
Für einen Durchlauf sind lediglich acht Schuss erforderlich. Der Gesamtzeitansatz pro Schütze sollte inklusive Vorbereitung und Trefferauswertung eine Minute nicht überschreiten. Eine gute Einzelzeit bei Nutzung eines beidhändigen Anschlags sind 25 sec. Alles unter 20 sec ist sehr gut.

Steigerungsmöglichkeit
Eine Variante besteht darin, dass immer nur einhändig geschossen wird und die Waffe beim Wechsel zur nächstfolgenden Position in die jeweils andere Hand übergeben wird. Der Schütze beginnt nach einem einhändigen Ziehvorgang mit der rechten Hand einhändig zu schießen, übergibt die Waffe während des Positionswechsels nach links, beim nächsten Wechsel wieder nach rechts, usw. bis er bei der letzten Position angekommen ist und abschließend mit links schießen muss.

Video
http://www.youtube.com/watch?v=hqwCxlMkQ9Y

Scannen Sie den QR Code mit Ihrem Smartphone und schauen Sie sich das YouTube Video dazu an.



Light the Fuse

“Light the Fuse“ ist eine dynamische Standardübung, mit Mindestanforderungen an den Zielaufbau und die Schießbahn, welche 100 Meter lang sein sollte. Außerdem setzt sie körperliche Fitness und den sicheren Umgang mit der Waffe voraus.

Ursprung
Der Ursprung ist unklar. Pat McNamara schießt die Übung auf seinen Kursen.

Ablauf
Es existieren mindestens zwei Varianten: Ein Ablauf, der insgesamt 40 Schuss erfordert und bei dem der Schütze jeweils eine Schießposition seiner eigenen Wahl einnehmen kann sowie eine abgespeckte Version mit nur sieben Schuss, wobei jedes Mal stehend freihändig geschossen werden muss. Geschossen wird gegen die Zeit. Jeder Fehlschuss wird mit zehn Strafsekunden geahndet. Als Zielmedium kann eine IPSC-Scheibe dienen oder eine 10er-Ring oder Scheiben mit einer inneren Box, wie bspw. die CSAT-Scheibe.

Variante 1.) 40 Schuss:
Der Schütze startet auf der 100-m-Linie und gibt aus einer Position seiner Wahl fünf Schuss ab. Danach rennt er zur 75-m-Linie, um wieder fünf Schuss abzugeben. Der Vorgang wiederholt sich bei 50 m und bei 25 m. Er wechselt das Magazin. Feuert noch einmal fünf Schuss aus der 25-m-Distanz, rennt zur 50-m-Linie um fünf Schuss abzugeben und wiederholt den Ablauf bei 75 m und bei 100 m. Die Wahl der Schießposition obliegt dem Schütze.

Variante 2.) 7 Schuss:
An den Entfernungen ändert sich nichts: 100 m / 75 m / 50 m / 25 m / 50 m / 75 m / 100 m. Allerdings gibt der Schütze jedes Mal nur einen Schuss ab. Er muss zwingend stehend freihändig schießen. Der Magazinwechsel bei 25 m entfällt.

Elemente
Der schnelle Aufbau einer stabilen Schießplattform ist ein zentrales Element bei Variante 1.). Bei der Wahl seiner Schießposition muss der Schütze jedes Mal einen Kompromiss aus maximaler Stabilität und Schnelligkeit finden. Das Einnehmen stabiler Schießpositionen wie z.B. Liegend oder Kniend erfordert mehr Zeit, könnte aber Fehlschüsse, die mit einer relativ hohen Zeitstrafe von zehn Sekunden geahndet werden unterbinden.

Variante 2.) entpuppt sich als Übung mit hoher Trainingseffizienz. Die Verantwortung für jeden einzelnen Schuss zu übernehmen und jeden der sieben Schüsse so abzugeben, als wäre es der Schuss auf den ankommt, ist das Hauptelement des minimierten Ablaufs. Außerdem lernt der Anwender auch unter körperlicher Belastung einen stabilen Stehendanschlag einzunehmen, der es ihm erlaubt über 100 m Treffer zu generieren.
Die sichere Waffenhandhabung, insbesondere das Umsetzen von Sicherheitsregel #2 Mündungsdisziplin ist ein weiteres Trainingselement.

Fehler
Die Stabilität der Schießposition zu vernachlässigen, um sich Zeit zu erkaufen, führt meist zu Fehlschüssen. Bei Variante 1.) mit einer relativ hohen Schusszahl in den „Ballermodus“ zu verfallen, birgt Fehlerpotential. Auch bei 40 Schuss kommt es auf jeden einzelnen Schuss an.

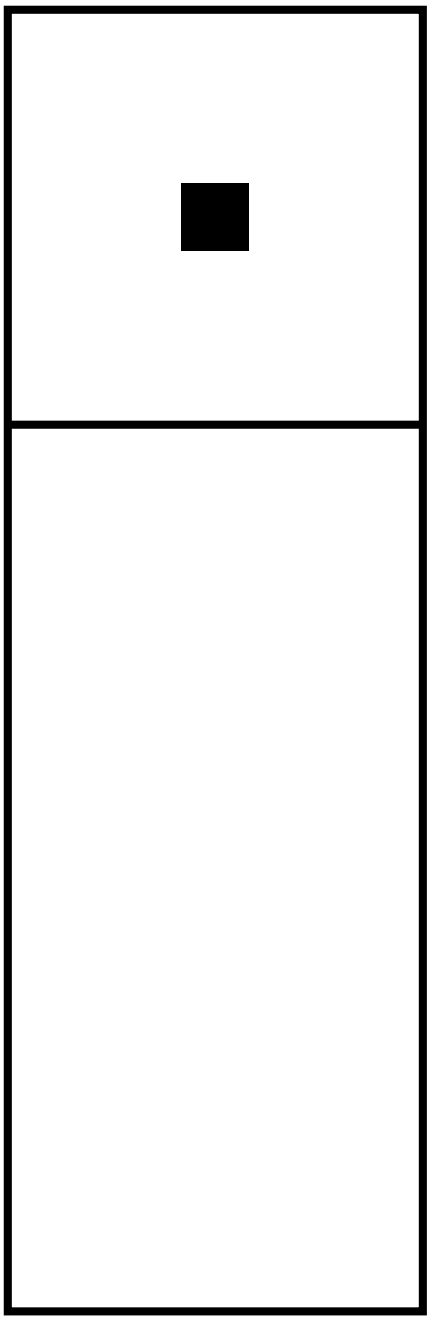
Schusszahl & Zeitansatz
Variante 1.) mit insgesamt 40 Schuss und einer Distanz von 100 m innerhalb von 120 Sekunden zu bewältigen, gilt als gut. Alles was besser als 100 Sekunden ist, als sehr gut. Für Variante 2.) dürfte alles unter 70 Sekunden als sehr gut gelten.

Steigerungsmöglichkeit
Die Verwendung eines kleineren Zielmediums (z.B. eine 10er-Ring Scheibe) erhöht den Schweregrad ganz erheblich. Der Schütze muss zusätzlich noch die Ballistik entsprechend seiner Einschießentfernung kennen und anwenden.

Video
https://www.youtube.com/watch?v=vBy95g9zOrE

Scannen Sie den QR Code mit Ihrem Smartphone und schauen Sie sich das YouTube Video dazu an.

CSAT Target



5-sec-Standard

Der 5 Sekunden Standard ist nur im Weiteren Sinne eine Standardübung. Er ist eher ein Schießtest, der mir einer größeren Gruppe simultan durchgeführt werden kann. Er beinhaltet das Ziehen aus dem Holster sowie beidhändiges als auch einhändiges Schießen.

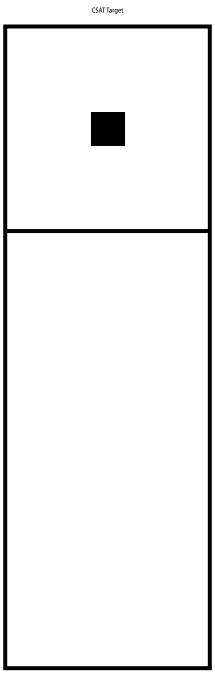
Ursprung und Ablauf
Der Ursprung ist unklar. Die Übung beginnt in einer Entfernung von fünf Metern. Der Schütze zieht auf ein Timersignal hin seine Waffe und gibt zwei Schuss im beidhändigen Anschlag ab. Er holstert seine Waffe und wiederholt die Übung. Allerdings gibt er diesmal die beiden Schüsse einhändig ab. Für jeden Durchgang hat er fünf Sekunden Zeit. Dieser Ablauf wiederholt sich während sich die Distanzen erhöhen. Der zweite Durchgang wird aus sieben Meter Entfernung geschossen, der nächste aus zehn Meter, der nächste aus 15 Meter usw. Jedes Mal bleiben dem Schütze fünf Sekunden, um die Waffe zu ziehen und seine beiden Schüsse abzugeben - wodurch die Übung auch ihren Name erhielt. Zu Beginn besteht ein relativ komfortables Zeitpolster. Die meisten Anwender werden dabei Treffer platzieren und das 5-Sec-Zeitlimit nicht überschreiten. Ab zehn Meter Entfernung trennt sich die Spreu vom Weizen. Der 5-sec-Standard kann von einer größeren Gruppe von Teilnehmern gleichzeitig absolviert werden, solange jeder Schütze seine eigene Scheibe hat. Eine Trefferauswertung wird vor jedem Distanzwechsel durchgeführt. Teilnehmer mit Fehlschüssen oder Zeitüberschreitung scheiden aus. Derjenige, der zuletzt an der Feuerlinie steht, ist Sieger.

Zielmedium
Als Zielmedium kann je nach Schweregrad die A-Zone einer IPSC-Scheibe dienen, eine 10er-Ring Scheibe oder die innere Box des CSAT-Target (rechts). Auch ein A4-Blatt ist ausreichend.

Fehler
Wesensmerkmal der Übung ist, dass Ablauf, Zeitansatz und Größe des Zielmediums bei jeder Teilübung gleichbleiben. Es ändert sich nur die Entfernung zum Ziel. Typischerweise erzeugen Anwender bei zunehmender Entfernung Fehlschüsse, fast nie findet eine Zeitüberschreitung statt. Falsches Zeitmanagement führt leicht zur Vernachlässigung der Grundfertigkeiten, besonders von Haltepunkt und Abkrümmen. Was unweigerlich zu einem Fehlschuss führen muss. Fortgeschrittene Übungen zeichnen sich dadurch aus, dass Grundfertigkeiten schneller umgesetzt werden müssen. Richtigerweise sollte beim 5 sec Standard der Schwerpunkt bei präzisen Treffern liegen, auch wenn diese mit einer Zeitüberschreitung erkauft werden. Die Schnelligkeit kommt durch fortgesetztes richtiges Üben.

Schusszahl & Zeitansatz
Pro Durchgang sind vier Schuss erforderlich. Die Gesamtschusszahl hängt von der Anzahl der Durchgänge ab. Eine Gruppe sollte die Übung inkl. Einweisung und Trefferauswertung innerhalb von 20 min. absolvieren können.

Steigerungsmöglichkeit
Die Steigerung ergibt sich von selbst mit zunehmender Entfernung oder kann über die Größe des Zielmediums gesteuert werden.



Ein Schießkurs, wo der Ausbilder nur von seinen gewonnenen Wettkämpfen erzählt?

WAS IST BESSER?

Methodische Schießausbildung, die einem allgemeinen System auf internationalem Standard folgt?

Schießkurse mit Akademie 0/500

Erfahrung aus 7 Jahren & 2.000 Teilnehmern

www.0-500.org

Defoor Proformance Pistol Test #1

Die Übungen werden komplexer. Der Defoor Pistol Test #1 besteht aus vier Teilübungen. Jede einzelne stellt eine Herausforderung dar. Auch für geübte Schützen.

Seit Standardübung (9) „Grid of Fire“ aus Waffenkultur Nr. 15 werden die Übungsabläufe umfangreicher. Mit dem „Defoor Proformance Pistol Test #1“ verabschieden wir uns von der Anforderung „einfach darstellbar und überall durchführbar“. Der Ablauf ist so komplex, dass er ohne kleinen Merkzettel kaum umzusetzen ist. Außerdem besitzt diese Übung einen fortgeschrittenen Schweregrad.

Ursprung
Nach Ansicht ihres geistigen Vater, des ehemaligen US Navy SEAL Kyle Defoor, sollte die Übung grundsätzlich kalt absolviert werden. Also ohne sich vorher mit anderen Schießübungen aufzuwärmen. Darüber hinaus sollte der Schütze eine Woche lang nicht trainiert haben.

Ablauf
Teilübung (1): Der Schütze steht an seiner Zielscheibe und rennt zur 25 Meter Linie. Dort zieht er seine Waffe und gibt sechs Schuss auf die 10er-Ringscheibe ab. Er hat dafür insgesamt 30 Sekunden Zeit. Verfehlt er diese Zeit oder erreicht er weniger als 50 Ringe, gilt die Teilübung als nicht erfüllt.

Teilübung (2): An der 6-m-Linie zieht der Schütze seine Waffe und gibt einen Schuss in die A-Zone ab, welche durch die aufgetackerte 10er-Ring Scheibe etwa halbiert ist. Dafür stehen ihm zwei Sekunden zur Verfügung. Verfehlt er die A-Zone oder überschreitet er die Zeit, gilt die Teilübung als nicht erfüllt.

Teilübung (3): Selbe Entfernung, gleiches Zielmedium. Der Schütze zieht und gibt sechs Schuss in die A-Zone ab. Die Vorgabezeit beträgt 4,5 Sekunden. Verfehlt er die A-Zone oder überschreitet er die Zeit, gilt die Teilübung als nicht erfüllt.

Teilübung (4): …findet ebenfalls von der 6-m-Linie statt. Allerdings wird die Trefferzone auf Kreditkartengröße verkleinert. Der Schütze zieht und gibt zwei Schuss in die Kreditkarte ab. Die Vorgabezeit beträgt 3,5 Sekunden. Verfehlt er die Trefferzone oder überschreitet er die Zeit, gilt die Teilübung als nicht erfüllt.

Zielmedium
Als Zielmedium kann bspw. ein CSAT-Target dienen. Die Trefferzone wird durch das Aufkleben einer 10er-Ring-Scheibe reduziert (halbiert). Die Trefferzone „Kreditkarte“ wird entweder aufgemalt oder kann durch eine zerrissene Munitionsschachtel dargestellt werden.

Fehler
Diese Standardübung ist für Beginner nicht fehlerfrei durchführbar. Sie setzt ein fortgeschrittenes Niveau voraus. Ambitionierte Schützen im mittleren Leistungsbereich können durchaus bei jeder Teilübung zwei Sekunden zur Vorgabezeit hinzuaddieren.

Schusszahl & Zeitansatz
Für einen Durchgang sind 15 Schuss erforderlich. Wie im Video zu sehen, werden pro Teilnehmer etwa vier Minuten benötigt.

Steigerungsmöglichkeit
Sollte der Defoor Pistol Test #1 wirklich einmal fehlerfrei absolviert werden, besteht die Steigerungsmöglich darin, ihn sofort im Anschluss ein weiteres Mal fehlerfrei zu absolvieren.

Video
http://www.youtube.com/watch?v=sJtczDAUul0

Scannen Sie den QR Code mit Ihrem Smartphone und schauen Sie sich das YouTube Video dazu an.

Delta Drill

Nach einigen anspruchsvollen, komplexen Übungen in den vergangenen Ausgaben, beschreibt der Delta Drill eine relativ einfache Standardübung, die dennoch aus jedem Gewehrschützen einen besseren Gewehrschützen macht.

Ursprung
Der Ursprung des Delta Drill ist nicht eindeutig zu verifizieren. Mehrere Schießschulen haben ihn im Programm. Entweder in der hier beschriebenen Form oder eine abgeänderten Variante. Er ist auch Bestandteil des neuen Schießausbildungskonzeptes der Bundeswehr. Mit der gleichnamigen US-amerikanischen Spezialeinheit hat er aller Wahrscheinlichkeit nach nichts zu tun.

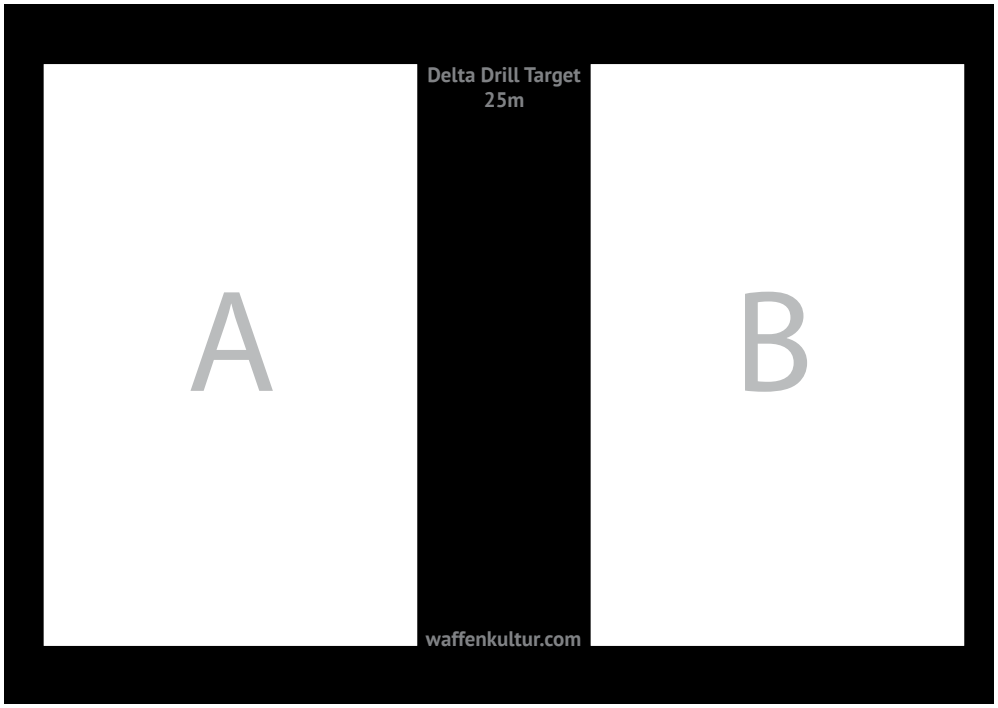
Ablauf
Steht eine entsprechende Schießbahn zur Verfügung, kann der Delta Drill bis zu einer Entfernung von 200 oder 250 m geschossen werden. Er ist aber auch bei entsprechend verkleinerten Zielmedien auf 25 m durchführbar.
Der Schütze steht an der 25-m-Linie, das Gewehr in einer Bereitschaftshaltung. Vorzugsweise „Low-Ready“. Auf das Startsignal gibt er im Stehendanschlag zweimal einen Schuss ab, wobei er einen Zielwechsel von „A“ nach „B“ vornimmt.
Unmittelbar im Anschluss nimmt er den Kniendanschlag ein und gibt zweimal einen Schuss ab. Ebenfalls wieder mit Zielwechsel von „A“ nach „B“.
Darauf hin begibt er sich in den Liegendanschlag und gibt nochmals zwei Schuss ab, wieder mit Zielwechsel. Die zur Verfügung stehende Gesamtzeit beträgt 30 Sekunden.
Der Delta Drill kann gleichermaßen mit einem Repetiergewehr absolviert werden.

Zielmedium
Das Zielmedium (unten) bildet zwei maßstabsgerecht verkleinerte Scheiben ab und ist für eine Entfernung von 25 m ausgelegt. Auf eine Entfernung von 100 m würde die Zielgröße 45 x 75 cm betragen.

Fehler
Obwohl diese Übung einfach zu bewerkstelligen ist, besitzt sie eine relativ hohe Fehlerquote. Beim Üben sollte vorrangig auf einen korrekten Ablauf geachtet werden, der den Ausbildungsrichtlinien entspricht. Das bedeutet vor allem, dass Sicherheitsregeln umgesetzt werden. Beim Wechsel von Stehend nach Kniend darf der Finger nicht den Abzug berühren. Beim Wechsel in den Liegendanschlag sollte die Waffe je nach Ausbildungsrichtlinie zusätzlich noch gesichert werden. In manchen Konzepten wird das Gewehr gesichert, sobald der Kontakt zwischen Wange und Schaft bricht. In anderen Richtlinien wiederum, wird die Langwaffe erst gesichert, wenn der Schaft die Schulter verlässt. Für eine Variante muss man sich entscheiden. Der Delta Drill ist eine Standardübung, um genau das zu trainieren.
Außerdem erfordert die Übung den schnellen Aufbau der jeweiligen Schießplattform. Insbesondere wenn der Delta Drill nur auf 25 m geschossen werden kann, sollte trotzdem darauf geachtet werden, über die Referenzpunkte eine stabilen Kniend- bzw. Liegendanschlag einzunehmen. Nachlässigkeiten würden sich beim Wechsel auf eine größere Distanz (100-m-Bahn oder gar 200-m-Bahn) sofort mit Fehlschüssen bemerkbar machen.
Das richtige Zeitmanagement ist ebenfalls wesentlich. Oftmals versuchen Schützen, die Übung so schnell wie möglich zu absolvieren. Schnelle Zeiten werden meist mit inkorrekten Schießpositionen erkauft. Das ist aber keineswegs Übungsziel. Die Referenzzeit sind 30 Sekunden.

Schusszahl & Zeitansatz
Für einen Durchgang sind sechs Schuss erforderlich. Pro Schütze sollten zwei Minuten Durchlaufzeit veranschlagt werden.

Steigerungsmöglichkeit
Steigerungsmöglichkeiten bestehen darin, die Entfernung zu erhöhen oder das Zielmedium kleiner zu machen.



5/1 Failure Drill

Der 5/1 Failure Drill fokussiert auf schnelle Schussfolgen sowohl mit Pistole als auch mit Gewehr. Eine stabile Grifftechnik bzw. ein stabiler Gewehranschlag sind Kernelemente und natürlich eine gute Abzugskontrolle.

Ursprung
Die Übung gehört zu den zehn Standardübungen aus dem Programm von Paul Howe von CSAT. Mit hoher Wahrscheinlichkeit hat sie ihren Ursprung in der Schießausbildung US-amerikanischer Spezialeinheiten. Der Drill kann sowohl mit Kurzwaffe als auch mit dem Gewehr absolviert werden.

Ablauf
Die Entfernung zum Ziel beträgt 7 Yard. Der Schütze nimmt eine Bereitschaftsposition seiner Wahl ein. Mit dem Gewehr bedeutet das ein Low-Ready Anschlag, bei dem die Laufmündung deutlich abgesenkt ist. Bei der Kurzwaffe ist das in den meisten Fällen Position 3 des Ziehvorgangs. Auf das Startsignal eines Timers geht der Schütze in den Anschlag und gibt 5 Schüsse in die untere (größere) Box ab unmittelbar gefolgt von einem sechsten Schuss in die obere (kleinere) Box. Die Referenzzeit beträgt 3 Sekunden. Übungsziel ist es, innerhalb dieser Referenzzeit alle 6 Schüsse ohne Fehlschuss anzubringen.

Zielmedium
Das Zielmedium ist der bereits aus anderen Standardübungen bekannte innere Teil der CSAT-Scheibe.

Fehler
Der 5/1 Failure Drill ist eine relativ einfache Übung, die aber dennoch viele Fehler und auch schlechte Angewohnheiten ans Licht bringt. Ein oft zu beobachtender Fehler ist, die 6 Schüsse so schnell wie möglich unter Anwendung der Technik einer „nichtgezielten Schussabgabe“ und unter Umgehung der 4 Grundfertigkeiten ins Ziel bringen zu wollen. Ein Ansatz, der regelmäßig scheitert und in mehreren Fehlschüssen resultiert. Ein erfolgreiches Absolvieren des Drills setzt voraus, dass der Schütze die Visiereinrichtung seiner Waffe (lies: das Korn oder den Rotpunkt) nutzt. Außerdem ist eine fehlerfreie Abzugskontrolle notwendig. Abzugsfehler, die bei langsamen Schussfolgen noch kaschiert werden können, sind beim 5/1 Failure Drill erkennbar. Die Übung bietet dem fortgeschrittenen Ausbilder somit auch ein Analyseinstrument.
Bei einer Distanz von 7 Yard und der gegebenen Zielgröße sollte der erste Schuss innerhalb einer Sekunde brechen. Überschreitet ein Schütze die Gesamtzeit von 3 Sekunden, liegt es meist daran, dass er für den ersten Schuss entsprechend länger gebraucht hat. Auch das ist ein Analyseinstrument für den Ausbilder.
Der Schütze steht nicht im Natural Point of Aim: Ein Fehler, der sich ebenfalls in Fehlschüssen niederschlagen wird.

Schusszahl & Zeitansatz
Für einen Durchgang sind sechs Schuss erforderlich. Der Gesamtzeitansatz ist sehr gering.

Steigerungsmöglichkeit
Eine Steigerungsmöglichkeit ist nicht vorgesehen. Trainingsziel könnte aber sein, die Übung zu jedem beliebigen Zeitpunkt ohne sich „warm zu schießen“ oder dreimal hinter einander fehlerfrei zu absolvieren.

Scannen Sie den QR Code mit Ihrem Smartphone und schauen Sie sich das YouTube Video dazu an.

DIE SCHWEIZER WAFFENPFLEGE Nr. 1
IST LAUF-REINIGER & KONSERVIERUNG IN PERFEKTION

BRUNOX®

Erhältlich im guten Fachhandel – Info: www.brunox.com

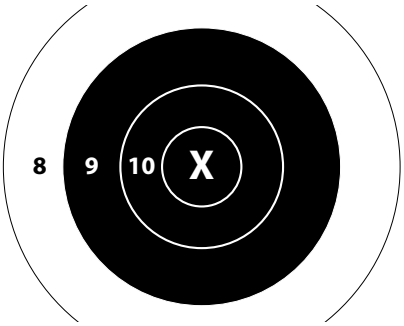
WAFFENPFLEGE

- **löst:** Pulver (Schwarzpulver) Nickel-, Kupfer-, Blei-, Tombak-Rückstände
- **verharzt nicht** (kein Silikon, PTFE)
- **Schmierwirkung bis -54 °C**
- **Korrosionsschutz** (Indoor 1 Jahr)
- **angenehme Duftnote**

Zielmedien

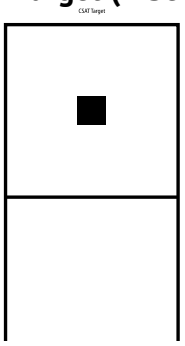
Alle Zielmedien lassen sich auf DIN A4 ausdrucken. Das CSAT Target wird auf zwei Seiten ausgedruckt und nach Anleitung zusammengeklebt.

10er Ringscheibe



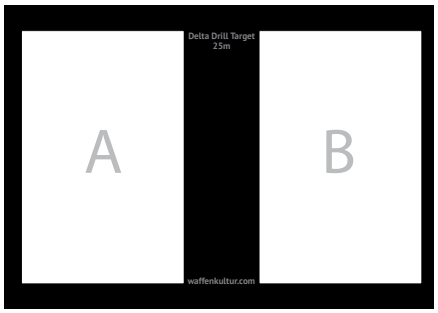
http://waffenkultur.com/download/10erring.pdf

CSAT Target (2 Seiten)



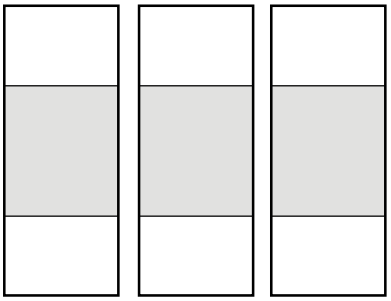
http://waffenkultur.com/download/CSAT_Target.pdf

Delta Drill Target 25m



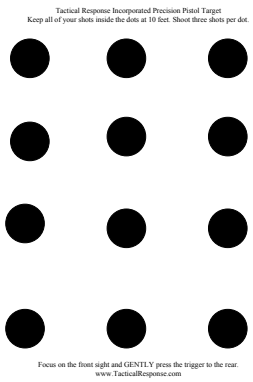
http://waffenkultur.com/download/deltadrill.pdf

Balkendrill



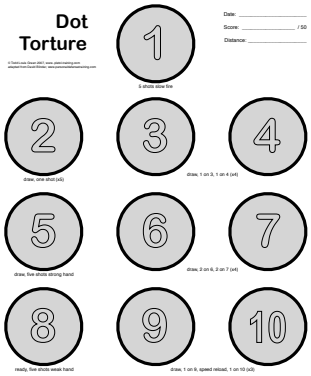
http://waffenkultur.com/download/balkendrill.pdf

Dot Drill Target

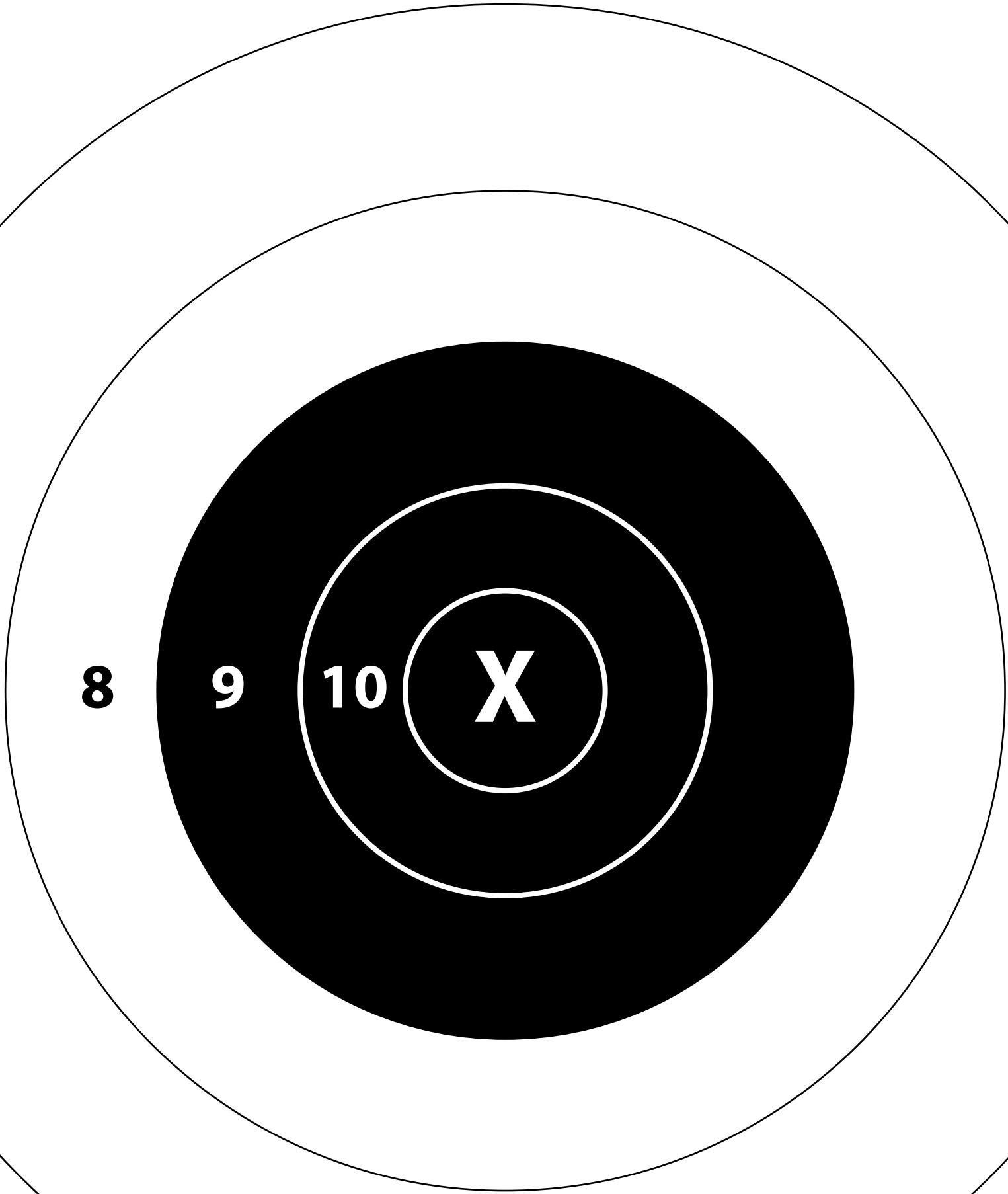


http://waffenkultur.com/download/dotdrill.pdf

Dot Torture Target

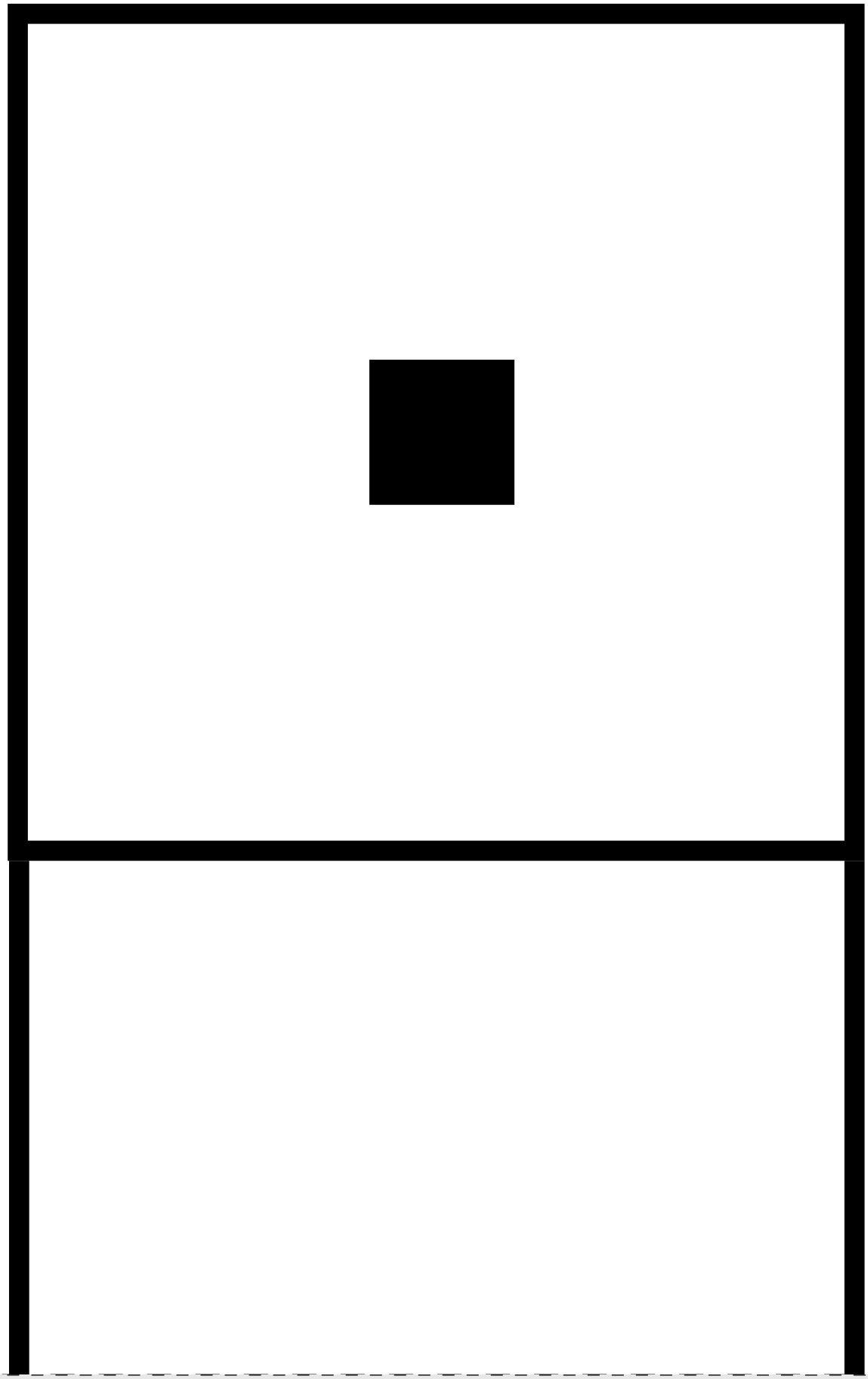


http://waffenkultur.com/download/dottorture.pdf



waffenkultur.com

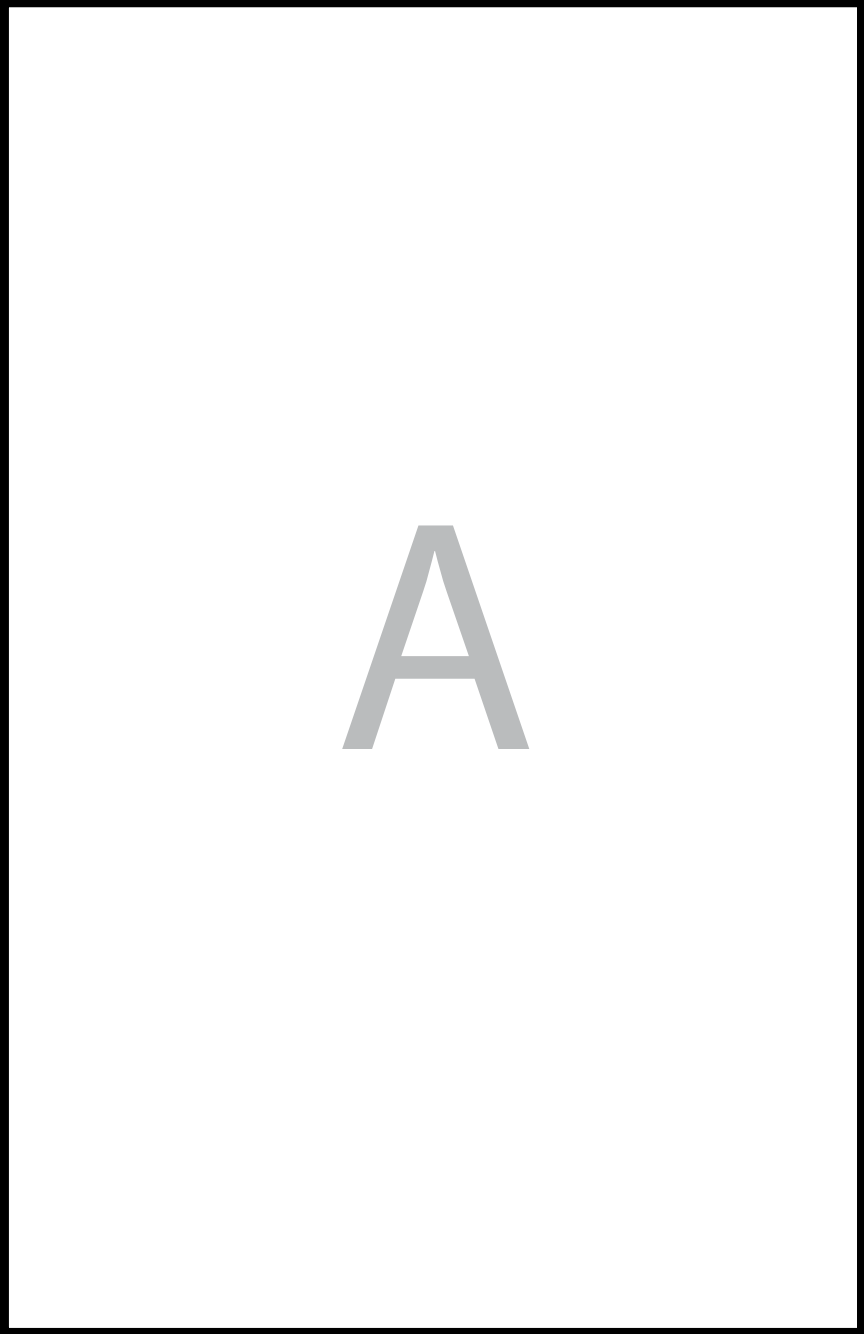
CSAT Target (Innenteil)

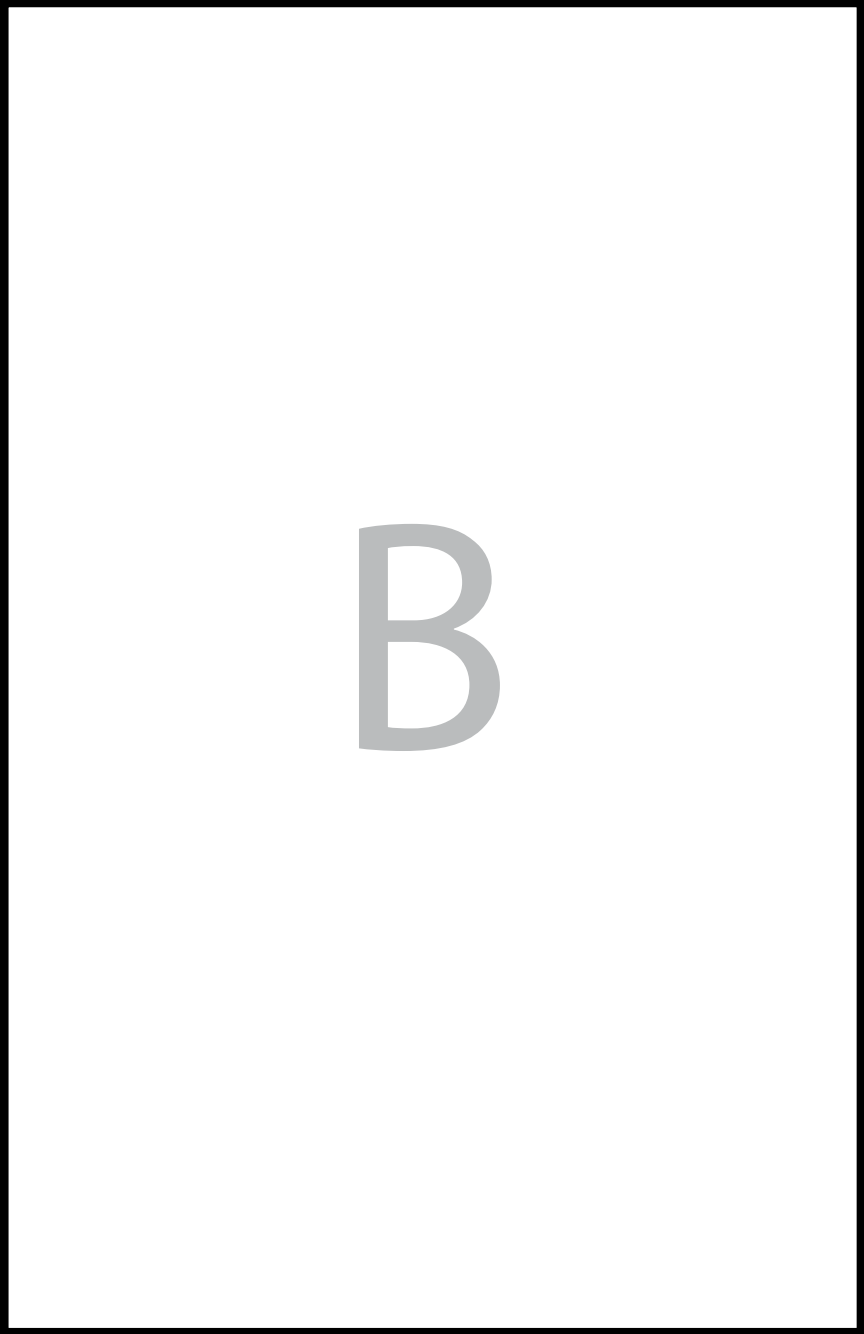


Hier Unterteil ankleben

Nach hinten umfalten und mit erster Seite verkleben

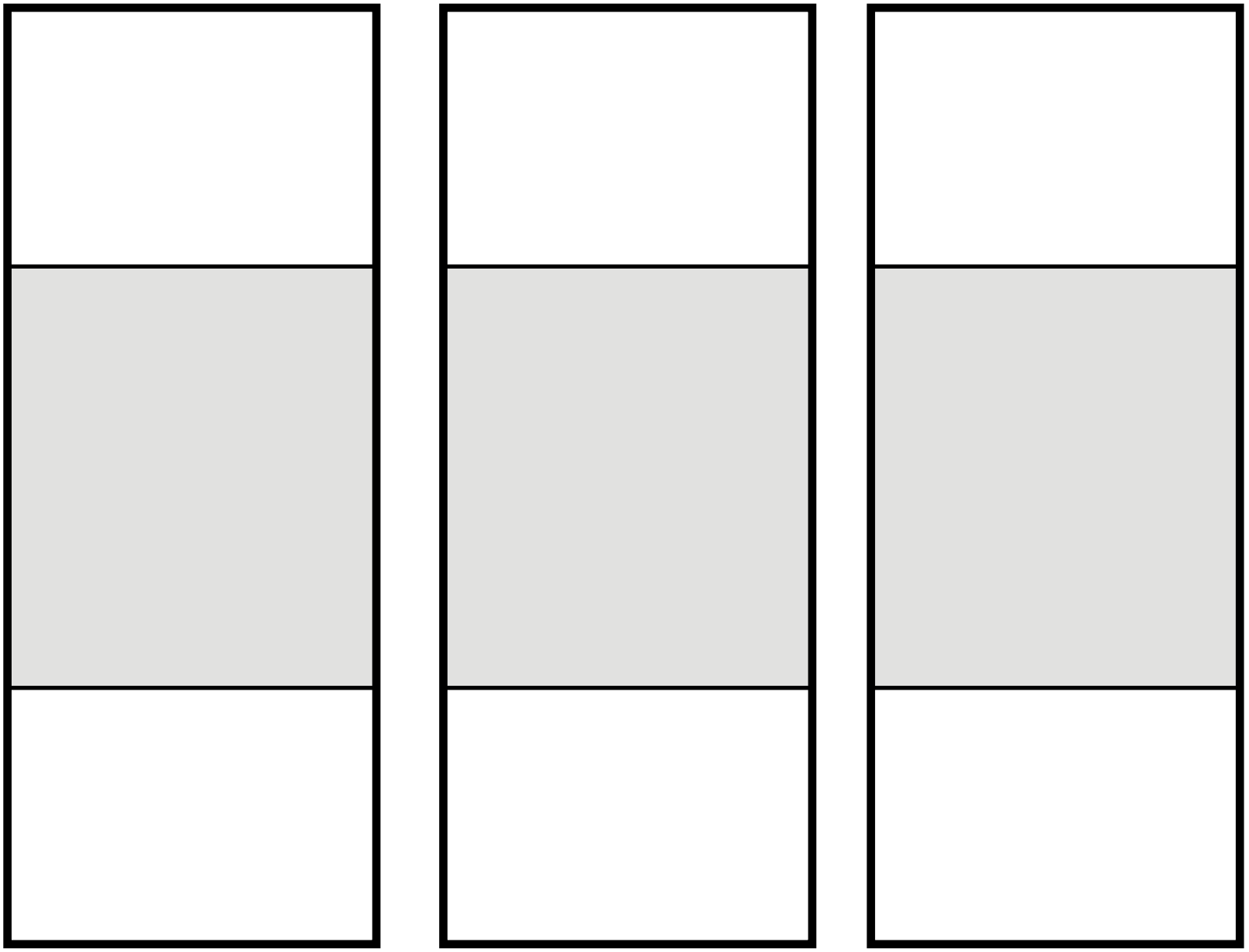
Delta Drill Target
25m



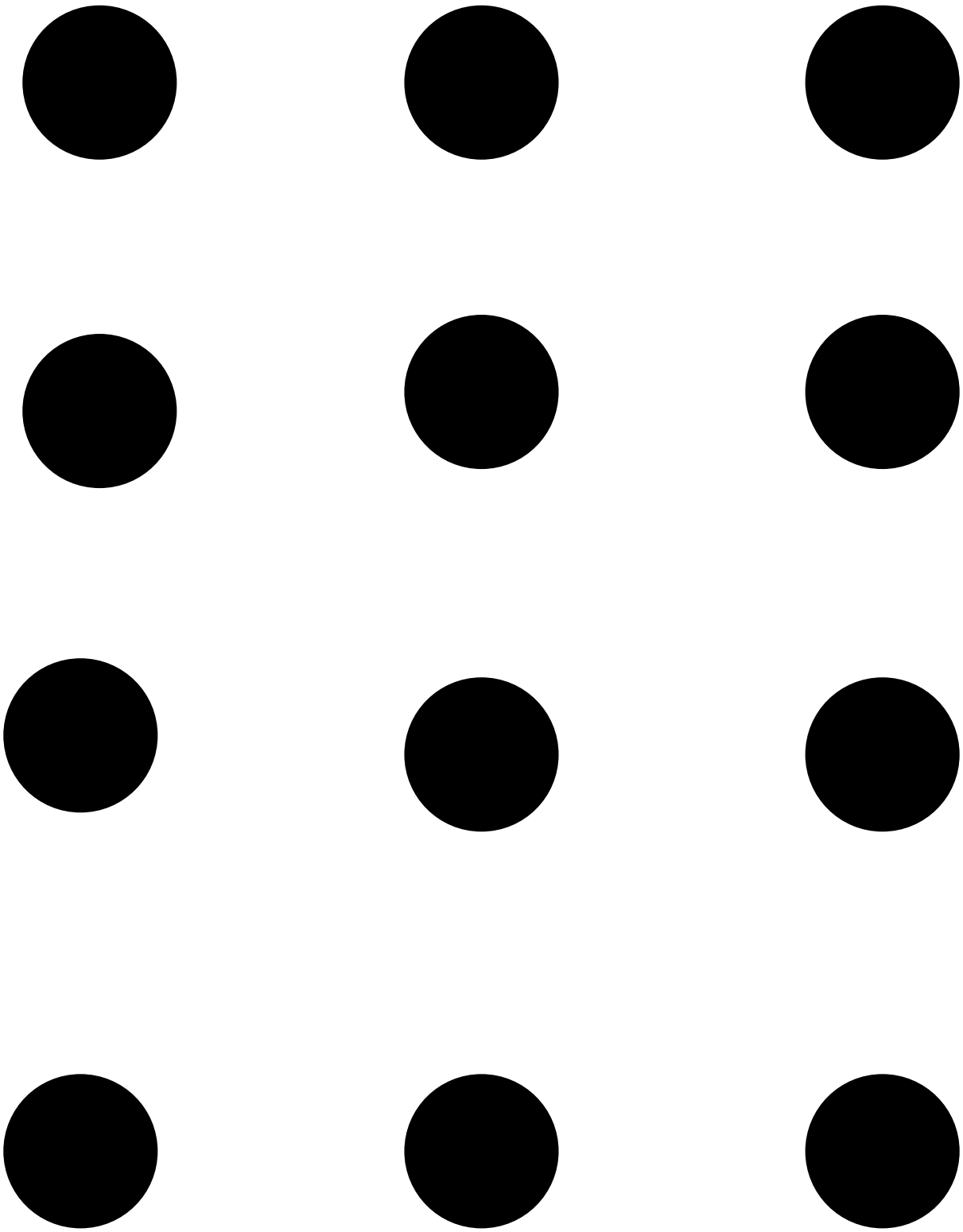


waffenkultur.com

waffenkultur.com



Tactical Response Incorporated Precision Pistol Target
Keep all of your shots inside the dots at 10 feet. Shoot three shots per dot.



Focus on the front sight and GENTLY press the trigger to the rear.
www.TacticalResponse.com

Dot Torture

© Todd Louis Green 2007, www..pistol-training.com
adapted from David Blinder, www.personaldefensetraining.com

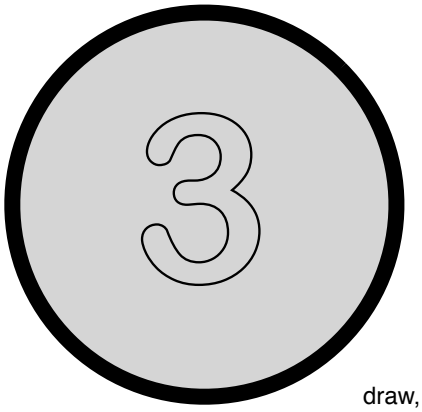
Date: _____

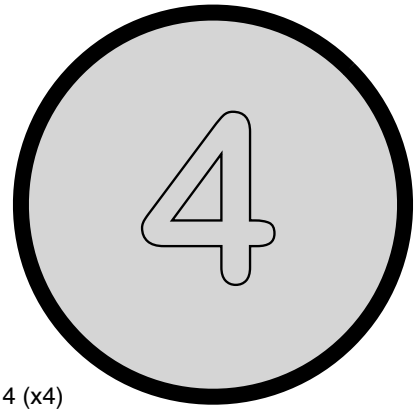
Score: _____ / 50

Distance: _____

5 shots slow fire

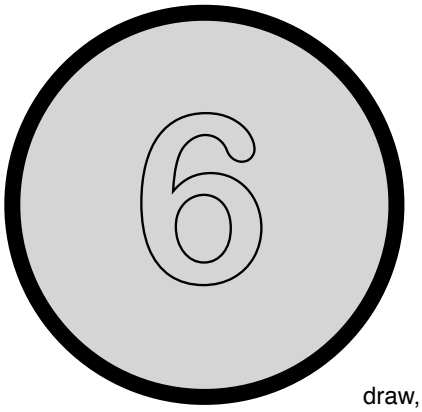
draw, one shot (x5)

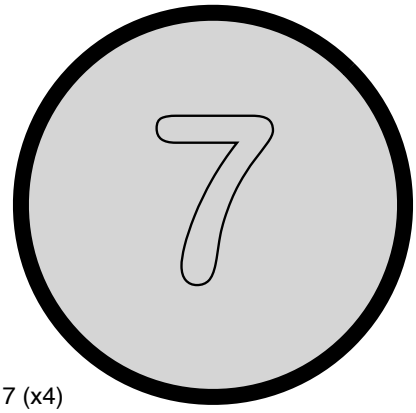




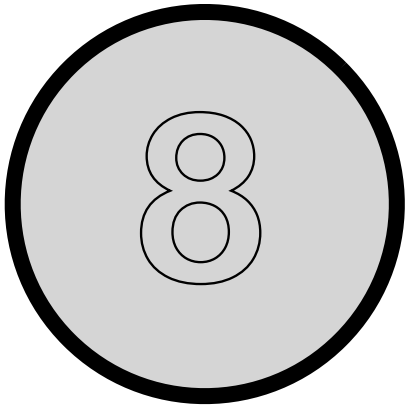
draw, 1 on 3, 1 on 4 (x4)

draw, five shots strong hand

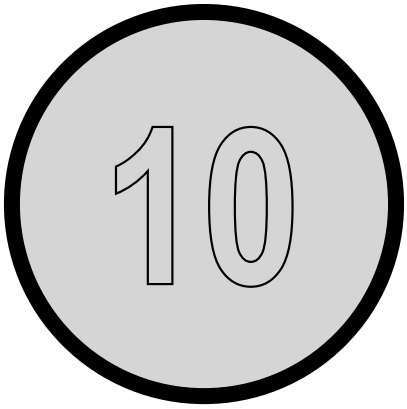




draw, 2 on 6, 2 on 7 (x4)



ready, five shots weak hand



draw, 1 on 9, speed reload, 1 on 10 (x3)

AKADEMIE 0/500

AR-15 Armorer

Die einzigen beiden AR-15 Armorer im Jahr 2015!

Der AR-15 Armorer Kurs von Akademie 0/500 in Kooperation mit DAR vermittelt alle notwendigen Aspekte zur Reinigung und Wartung von AR-15 Systemen.

Fehleranalyse, der Austausch von Verschleißteilen, kleinere Reparaturen oder das Anbringen von sinnvollen Zusatzoptionen sind weitere Lehrinhalte dieses Eintageskurses.

Datum: 19. oder 20. März 2015
Ort: Bocholt
Zeit: 9 bis 16 Uhr
Investition: 220 €
Voraussetzung: Eigene Waffe
Anmeldung über: www.0-500.org

Impressum:

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:

Tobias Bold
Christian Väth
Dr. Wolf Kessler
Dr. Jochen Scopp
Fan Thomas
Jens Wegener
Arne Mühlenkamp
Peter Schmidtke
Dr. Leif Richter

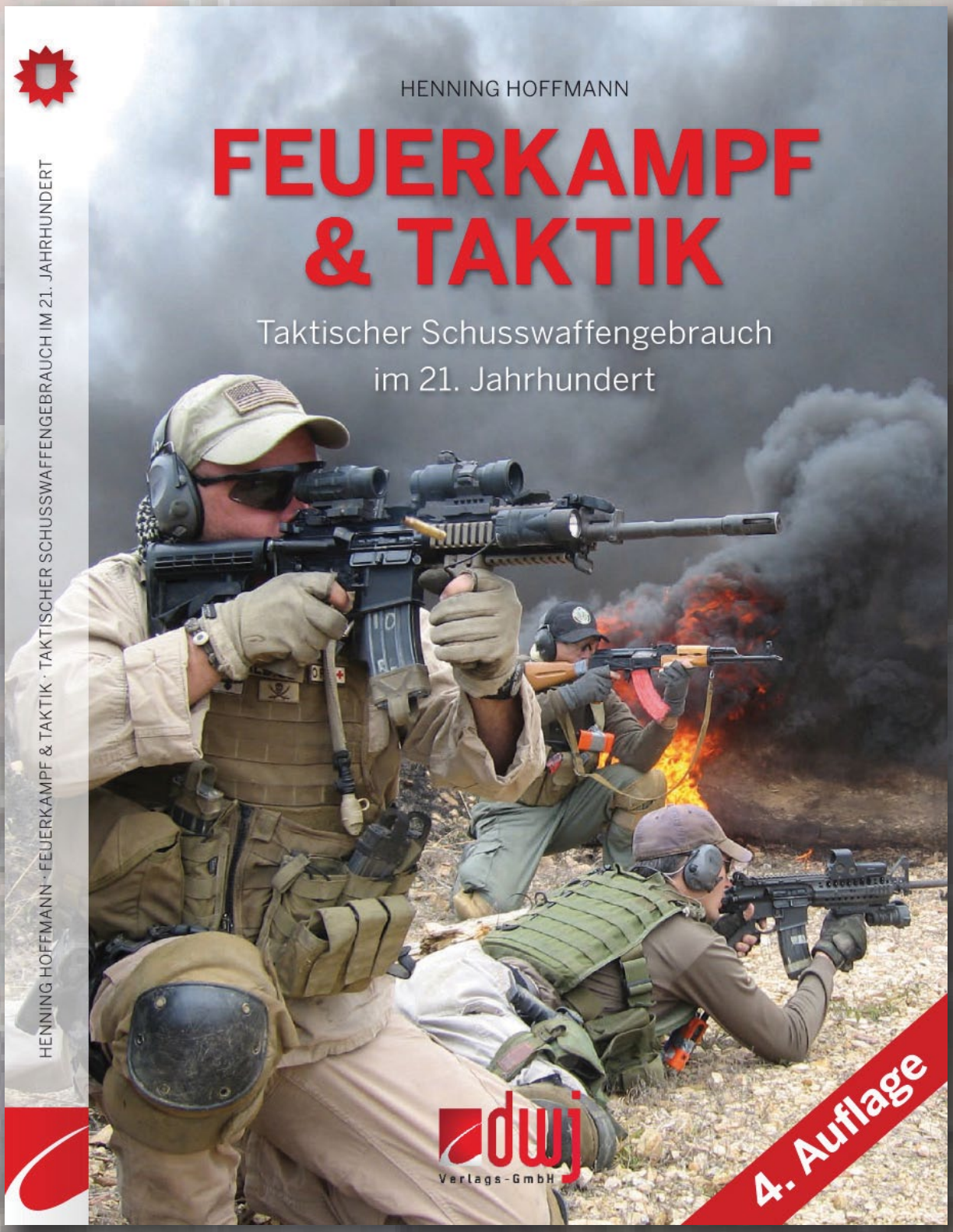
Erscheinungsweise:

Am Ende jeden ungeraden Monats (Spezialausgaben abweichend)

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.

Anzeige



4. Auflage
IN KÜRZE ERHÄLTLICH!

WWW.SIERRA-313.DE/FEUERKAMPF