



P320 Compact 9 mm SICHER, ZUVERLÄSSIG, PRÄZISE.



P320 Compact

Das überlegene Abzugssystem, die tiefliegende Laufachse und ein Zerlegehebel, der als Daumenauflage dient, erzielen eine größtmögliche Kontrollierbarkeit bei schnellen Schussfolgen. Zusätzliche Frontserrations am Verschluss und beidseitig ausgelegte Bedienelemente sorgen für optimale Bedienbarkeit.

Dank einzigartiger Modularität können mit nur einem Voreintrag über Wechselsysteme und Griffmodule drei Systemgrößen (Subcompact, Compact und Fullsize) dargestellt werden.

Der Bürger als Feind



So fühlen sich wohl die meisten von uns derzeit behandelt. Und das ist auch die einzig logische Erklärung für das Tun der EU Kommission. Würde der Bürger als Verbündeter betrachtet, bestünde kein Grund ihn zu entwaffnen. Vielmehr müsste dann die Erkenntnis Oberhand gewinnen, dass der bewaffnete und gut ausgebildete Bürger einen Garant für die innere Sicherheit darstellt. "National Security through Civilian-based Defense", wie es Gene Sharp einmal formulierte.

Dem ist aber nun einmal nicht so. Die EU-Bürokratie hat uns zu Feinden abgestempelt, die entwaffnet werden müssen. Man hat Angst vor gesetzestreuen, staatstragenden Bürgern. Das nehmen wir zur Kenntnis und werden darüber nachdenken. Zahltag ist am nächsten Wahltag.

Schafft es die EU ihre nicht zielführende Waffengesetzverschärfung durchzusetzen, wird es dunkel für uns Waffenbesitzer in Europa. Dennoch; in jedem Chaos steckt auch Hoffnung. Diesmal hat man sich nicht nur mit den Waffenbesitzern in einem Land angelegt, sondern mit ganz Europa. Wir sollten diese Chance nutzen, um neue Netzwerke zu schmieden. Insbesondere zu Gleichgesinnten in Skandinavien und osteuropäischen Staaten, wie Polen und Ungarn.

Wenn wir zusammenhalten und klug agieren, werden wir die Gesetzesvorlage der EU verhindern, und außerdem noch gestärkt aus dem Chaos hervorgehen.

Ich wünsche eine Lektüre mit waffenkulturellem Erkenntnisgewinn.

Euer Henning Hoffmann (Herausgeber)



	Seite 3 - Editorial	
6	Europa: Geplante Gesetzesverschärfung durch die EU von Dr. Matthias Domino	k
9	Altes neu: Selbstladepistole SFP9 von HK Von Dr. Matthias Domino	k
16	Andy Stanford: Tactical Dynamics (Einleitung) Von Andy Stanford Von Andy Stanford	d
18	Force-on-Force: Ein Grundsatzartikel Von Tobias Bol	d
22	AK-Workshop (2): American AK?! Von Christian Väth, Fotos: Christian Mülle	er
26	Basiswissen Schalldämpfer: 7 Mythen Von Dr. Leif Richter und Henning Hoffman	n
28	Hieb & Stich: Der Gloa Sepp von Oberland Arms Von Henning Hoffman	n
30	S.E.R.E.P.: Neuer Rucksack von K-ISOM Von Jens Wegene	er
34	Standardübung (17): Delta-7 Drill Von Henning Hoffman	
36	Der Hybrid: Allwetterjacke G-Loft ISG von Carinthia Von Leonhard Münkler	
40	Merinowoll-Unterwäsche von X-Bionic Von Henning Hoffman	
42	ORV Trunk: Rollkoffer von Eagle Creek Von Arne Mühlenkam	
46	Fighting Fit: Der Schlingentrainer Von Oliver Gerhard	t
48	Buchbesprechung, Wunschzettel	
50	Vorschau & Impressum	



Marchons citoyens!

Am 13.11.2015 haben religiös motivierte Schwerkriminelle in Paris mit illegalen Handfeuerwaffen einen Angriff gegen die freiheitliche Gesellschaft westlicher Prägung geführt, bei dem 130 unbewaffnete Menschen getötet wurden. Aus diesem Anlass hat die Europäische Kommission am 18.11.2015 eine EU-Gesetzesinitiative auf den Weg gebracht, die das Ziel verfolgt, das Recht auf legalen Waffenbesitz in Teilen abzuschaffen. Diese Reaktion entbehrt nicht nur jeder Logik, sondern ist auch einen Schlag ins Gesicht aller europäischen Bürger.

1. Vorschlag der EU-Kommission

Legale Waffenbesitzer stellen eine der am schärfsten überprüften Bevölkerungsgruppen dar. Folglich ist die Delinquenz mit legalen Schusswaffen vernachlässigbar. Gleichwohl sieht die Kommission in ihrem Richtlinienvorschlag vom 18.11.2015 u.a. folgende Verschärfungen des Waffenrechts vor:

- Zivile halbautomatische Feuerwaffen, die wie vollautomatische Kriegswaffen aussehen (bisherige Kategorie B7), werden der Kategorie A (Verbotene Waffen) zugeordnet und dürfen von Privatleuten daher nicht mehr besessen werden. Dies gilt selbst dann, wenn solche Waffen unbrauchbar gemacht werden.
- Vernichtungspflicht für alle Waffen der Kategorie A. Es gibt keinen Vertrauensschutz für Bestandswaffen.
- Einführung eines verbindlichen medizinischen Tests beim Ersterwerb und jeder Verlängerung einer waffenrechtlichen Erlaubnis.
- Die Geltungsdauer waffenrechtlicher Erlaubnisse darf fünf Jahre nicht übersteigen und muss dann verlängert werden.
- Kauf und Verkauf von Schusswaffen über das Internet werden eingeschränkt.
- Ausweitung des Kreises der "wesentlichen Teile" einer Schusswaffe.
- Ausweitung und Vereinheitlichung von Kennzeichnungs- und Registrierungspflichten.
- Gas-, Alarm- und Dekowaffen werden in die Kategorie C aufgenommen und damit zu meldepflichtigen Schusswaffen
- Vereinheitlichung der technischen Vorschriften zur Verhinderung eines Umbaus von Gas-, Signalwaffen und Dekowaffen zu scharfen Schusswaffen.

2. Begründung und Bewertung

Die Kommission begründet ihren Vorstoß mit den terroristischen Anschlägen in Paris und Kopenhagen. Hieraus ergebe sich das Erfordernis, schärfer gegen den illegalen Waffenhandel vorzugehen. Zudem hätten die jüngeren Ereignisse gezeigt, dass die unterschiedlichen Standards der EU-Staaten bei der Unbrauchbarmachung von Handfeuerwaffen dazu ausgenutzt werden könnten, aus verschiedenen Einzelteilen mehrerer Dekowaffen wieder funktionsfähige Schusswaffen herzustellen. Weitere Probleme seien der illegale Umbau von Gas- und Signalwaffen zu scharfen Waffen sowie der Handel mit Waffen über das Internet.

Diese Begründung mag hinsichtlich der Vorschläge für die Vereinheitlichung technischer Standards und die Verschärfung von Dokumentationspflichten berechtigt sein. Ob dies tatsächlich der Fall ist, weiß die EU Kommission freilich selbst nicht. In der Begründung ihres Vorschlags räumt sie jedenfalls ein, dass eine fundierte Folgenabschätzung ("impact assessment") angesichts der Eilbedürftigkeit der Angelegenheit unterblieben sei.

Alle anderen Maßnahmen des oben aufgezeigten Pakets sind dagegen ersichtlich von vornherein ungeeignet, die vorgeblichen Ziele zu verfolgen.

In keinem der von der Kommission aufgegriffenen Fälle haben terroristische Angriffe unter Verwendung legal erworbener Schusswaffen stattgefunden. Und nicht einer dieser Angriffe wäre durch medizinische Tests oder andere Genehmigungserfordernisse verhindert worden. Insbesondere das geplante Totalverbot von Halbautomaten der bisherigen Kategorie B7 ist daher durch nichts sachlich gerechtfertigt. Die Erfahrungen in Deutschland seit der in 2003 erfolgten Streichung des § 37 WaffG a.F. belegen vielmehr, das solche legal besessenen Sport- und Jagdwaffen in keiner Weise deliktsrelevant sind. Das Vorhaben der Kommission, gerade diese Waffen zu verbieten und zu vernichten, kommt daher dem einleuchtend untauglichen Versuch gleich, die Unfallgefahr in Fußgängerzonen durch ein Tempolimit auf Autobahnen verringern zu wollen. Zudem deutet auch der enge zeitliche Fahrplan des Gesetzesvorhabens darauf hin, dass er nicht vom Willen zur Problemlösung, sondern von der Ausnutzung des aktuellen Entsetzens über die furchtbaren Geschehnisse in Paris getrieben ist.

Die im Vorschlag enthaltenen Einschränkungen des Rechts auf Waffenbesitz sind nicht erforderlich, weil von legalen Waffenbesitzern keine terroristischen Gefahren ausgehen. Sie sind auch nicht zur Abwehr von Anschlägen geeignet, weil Terroristen ihre Waffen aus illegalen Quellen beziehen. Sie sind auch nicht verhältnismäßig, weil der Einschränkung der Freiheits- und Eigentumsrechte aller Bürger kein messbarer Sicherheitsgewinn gegenübersteht.

3. Handeln!

Nur ein Untertan kann ein solches Gesetzesvorhaben widerspruchslos hinnehmen. Es überrascht daher nicht, dass bis zu diesem Augenblick fast 200.000 selbstbewusste europäische Bürger in einer Internet-Petition an die EU-Kommission bekundet haben, dass sie die völlig sinnlose Einschränkung ihres Rechts auf Waffenbesitz ablehnen. Es wird jedoch für den weiteren Verlauf entscheidend sein, der Stimme der Waffenbesitzer auch im EU-Gesetzgebungsverfahren Gehör zu verschaffen, da sie nur innerhalb der legislativen Abläufe und des bürokratischen Verfahrens auf dessen Ergebnis Einfluss nehmen kann.

Für die Annahme des Vorschlags der Kommission bedarf es der Zustimmung des EU-Parlaments und des Rates der Europäischen Union. Dieser Rat besteht aus dem jeweils fachlich zuständigen Minister eines jeden EU-Mitglieds und repräsentiert die Regierung dieses Landes. Zuständige Adressaten für Kritik an dem aktuellen Vorhaben sind daher die EU-Kommission, die Abgeordne-

ten des EU-Parlaments und die jeweiligen Regierungen der EU-Staaten.

Jeder gesetzestreue Waffenbesitzer ist daher aufgerufen, sich an diese Personen und Institutionen zu wenden und seine Bedenken mitzuteilen. Schreiben Sie sich an die EU-Kommission, die hierzu ein elektronisches Formular auf ihrer Website bereithält. Schreiben Sie an Ihre Bundestags- und Europaabgeordneten und Ihren Innenminister und teilen Sie auch dort ihre Kritik und Ihr Unverständnis über den Vorschlag mit. Je lauter die Stimme der Bürger zu hören ist, desto weniger kann man diese Stimme ignorieren. Die entscheidenden Weichen werden jetzt gestellt, denn bei einer verabschiedeten Richtlinie haben die nationalen Gesetzgeber keinerlei eigenen Ermessensspielraum und müssen diese vollständig in nationales Recht umsetzen. Die Verbote des Richtlinienvorschlags müssten daher zwingend 1:1 in die nationalen Waffengesetze übernommen werden.

In dieser Sache haben die gesetzestreuen Waffenbesitzer alle Sachargumente auf ihrer Seite. Es besteht daher kein Anlass, unhöflich und unsachlich zu argumentieren. Auch ist von der Verwendung vorgefertigter Musterschreiben abzuraten. Diese werden von menschlichen Empfängern ab einem bestimmten Punkt nicht mehr gelesen und von elektronischen Postfächern als Spam aussortiert. Außerdem sind seitenlange Ausführungen nicht erforderlich, denn es genügt, die Kernpunkte der Kritik mitzuteilen: Den Entscheidern muss deutlich werden, dass der Protest von einer großen Anzahl von Bürgern ausgeht. Dafür nützen zehn kurze Schreiben mehr als ein 30seitiger Aufsatz.

Wir sind gesetzestreue Bürger und keine Terroristen. Wir haben die Vernunft auf unserer Seite. Wir sind in ganz Europa. Wir sind viele. Also: Vorwärts Bürger!

Links:

Vorschlag der EU-Kommission vom 18.11.2015

https://ec.europa.eu/transparency/regdoc/rep/1/2015/EN/1-2015-750-EN-F1-1.PDF

Feedback-Formular der EU-Kommission zum Vorschlag vom 18.11.2015 https://ec.europa.eu/transparency/regdoc/ index.cfm?fuseaction=feedback&doc Id=3085376

Liste aller Deutschen Abgeordneten des EU-Parlaments http://prolegal.de/images/PDF/alle-96-EU-Parlamentarier-Deutschland.pdf

Abgeordnete des Deutschen Bundestags http://www.bundestag.de/abgeordnete

SCHIESSKURSE MIT HENNING HOFFMANN UND AKADEMIE 0/500®

AKADEMIE 0/500

Die Schießkurse von Akademie 0/500® sind in den vergangenen sieben Jahren zu einem festen Bestandteil der Waffenkultur im deutschsprachigen Raum geworden. Im Jahr 2015 werden wir verstärkt neue Kurskonzepte, wie den 2-tägigen Gewehrkurs CCO und den 3-tägigen Pistolenkurs "Robust Pistol Management®" anbieten. Der RPM wird auch in Österreich stattfinden.

TERMINE 2016

München / Ismaning

05. Dezember 2015 (Pistole 3) 06. Dezember 2015 (Pistole 4)

Ulm (MSZU)

12. Dezember 2015 (Basiskurs ZF- Gewehr 300 m) Gewehr 300 m)

Heusenstamm

15. Januar 2016 (Flinte)16. Januar 2016 (Pistole 1)17. Januar 2016 (Pistole 2)

Abstatt (b. Heilbronn)

05. Februar 2016 (SL-Büchse 1) Änderung! 06. Februar 2016 (SL-Büchse 1) 07. Februar 2016 (SL-Büchse 2)

Ulm (MSZU) (jeweils ein 1-Tageskurs)

19. Februar 2016 (Basiskurs ZF-Gewehr 300 m) 20. Februar 2016 (Basiskurs ZF-

Kaltenkirchen / HH

24. Februar 2016 (Pistole 1) Zusatztermin! 27. Februar 2016 (Pistole 1) 28. Februar 2016 (Pistole 2)

Bocholt

10. März 2016 (Pistole 1)
11. März 2016 (SL-Büchse 1)
12. + 13. März 2016 (Gewehrkurs CCO)

Melle (b. Osnabrück)

01. April 2016 (Glock Werkstatt 13 – 17 Uhr) 02. April 2016 (Pistole 1) 03. April 2016 (Pistole 2)

München / Ismaning

16. April 2016 (Pistole 1) 17. April 2016 (Pistole 2)

Königs Wusterhausen

29. April 2016 (Pistole 1) 30. April 2016 (Pistole 2)

Heusenstamm

21. Mai 2016 (Pistole 1) 22. Mai 2016 (Pistole 2)

REFERENZEN

Philippe Perotti von NDS: Henning Hoffmann "passe

Henning Hoffmann "passed the test" with us the day he dared to challenge and reinvent himself. An exceptionally good shooter and instructor, he went back to the basics again, and stripped himself of everything not essential. We have seen him hit man-sized targets

standing at 600 m with a rifle and 100 m with a pistol... But more important is his ability to impart knowledge to others. He can teach, and has his students improve their skills vastly.

www.nds-ch.org

Paul Howe von Combat Shooting and Tactics (CSAT):

"Henning will provide you with an exceptional class and training experience."

www.combatshootingandtactics.com

Buchung und weitere Informationen unter:

WWW.0-500.ORG





Von Dr. Matthias Dominok

Immer wieder gibt es Waffenmodelle, die neu auf dem Markt gebracht werden und deren Erscheinen - insbesondere in den USA - von den einschlägigen Social Media-, Internet- und Videoplattformen mit einem gehörigen Hype begleitet wird. Eines der jüngeren Beispiele hierfür ist die Selbstladepistole VP9 des Oberndorfer Herstellers Heckler & Koch, die in Deutschland unter der etwas sperrigen Modellbezeichnung SFP9 erhältlich ist. DIE WAFFENKULTUR hat sich eine H&K SFP9-SF über einige hundert Schuss angesehen. Ein Erfahrungsbericht.

Im Frühjahr 2014 machten in den USA erste Vermutungen die Runde, wonach Heckler & Koch eine neue Selbstladepistole mit Polymergriffstück im Kaliber 9x19 mm auf den Markt bringen werde. Für Aufsehen sorgten dabei insbesondere zwei Gerüchte: Zum einen werde die Waffe mit einem Schlagbolzenschloss ausgestattet sein und zum anderen mit einem gegenüber der sonstigen Angebotspalette von H&K relativ günstigen Preis aufwarten. Das Erscheinen der H&K VP9 in den USA im Juni 2014 bestätigte diese Vermutungen.

Vorläufer

Heckler & Koch gehört zu den alteingesessenen Herstellern von Schusswaffen, und sowohl das Schlagbolzenschloss als auch die Verwendung von Kunststoffen haben bei dem Oberndorfern eine längere Tradition.

VP70

Bereits 1965 machte sich eine Gruppe von Heckler & Koch - Konstrukteuren unter der Leitung von Alex Seidel an die Konzeptionierung einer Selbstladepistole, die sich durch einfache Bedienung, wenige Bauteile und den Einsatz von Kunststoff auszeichnen sollte. Ab 1968 mündeten diese Arbeiten zunächst in die Entwicklung des ab 1973 gefertigten Modells VP70M, einer 18schüssigen Selbstladepistole im Kaliber 9x19 mm mit unverriegeltem Feder-Masse-Verschluss und einem nicht vorgespannten Schlagbolzenschloss mit DAO-Abzug. Die Waffe verfügte am Griffstück über eine Schnittstelle zum Anbringen eines Anschlagschaftes, der per Daumenhebel die Wahl zwischen Einzelschuss und 3-Schuss-Feuerstoß eröffnete.

Revolutionär war jedoch insbesondere die Verwendung von ABS-Kunststoff für das Griffstück, in das der Rohrhalter sowie die Führungsschienen für den Verschluss eingegossen waren. Heckler & Koch kann daher - soweit ersichtlich - für sich in Anspruch nehmen, die erste serienmäßige Selbstladepistole mit Kunststoffgriffstück auf den Markt gebracht zu haben.

Weder die VP70M noch ihre spätere Zivilversion VP70Z konnte sich freilich mit rund 3.200 bzw. 23.700 gefertigten Exemp-



Lieferumfang der SFP9-SF.



H&K P30 (links) und SFP9 (rechts) im direkten Vergleich. Gut zu erkennen ist der Verzicht auf Verwendung eines Kunststoffpuffers an der Federeinheit der SFP9.



laren langfristig durchsetzen und am Markt behaupten. Hierzu war die Gesamtkonstruktion ganz offenkundig zu exotisch. So war es an der 1982 beim Österreichischen Bundesheer als P80 eingeführten Glock 17, der Verwendung von Kunststoff als Griffstückmaterial zum Durchbruch zu verhelfen.

PSP/P7

Im Januar 1976 begannen bei Heckler & Koch die Arbeiten zur Konstruktion einer neuen Polizeipistole. Dabei entstand mit der zunächst als PSP ("Polizei-Selbstlade-Pistole") und später als P7 bezeichneten Waffe die Basis zu einer ganzen Pistolenfamilie, die mit dem Griffspannsystem eine technisch hochinteressante Variante des Schlagbolzenschlosses darstellt. Die P7 besitzt eine ganze Reihe von Konstruktionsmerkmalen, mit denen sie bis zum heutigen Tage eine treue Gemeinde von Anhängern um sich schart, die insbesondere das schnelle und sichere Griffspannsystem, die damals innovative 3-Punkt-Visierung, die niedrige Laufachse, den präzisionsfördernd feststehenden Lauf, die flache Bauweise, den Griffwinkel von 110 Grad und das Schussverhalten des gasdruckverzögerten Feder-Masse-Verschlusses rühmen. Dem stehen Stimmen gegenüber, die schon in der Ganzstahlbauweise der Waffe einen Anachronismus erblicken, auf die unerwünschte Wärmeentwicklung bei längeren Schussserien hinweisen und das Griffspannsystem unter Stress als anfällig für potentiell tödliche Fehlbedienungen ansehen. Die P7 wurde von zwei deutschen Bundesländern als Dienstpistole für die Polizei eingeführt und schon deshalb in nennenswerten Stückzahlen produziert.

SFP9

Nach der VP70 und der P7-Familie wurden von Heckler & Koch mit der USP, der P2000, der P30 und der HK45 eine ganze Reihe von Selbstladepistolen auf den Markt gebracht. Die Waffen sind gekennzeichnet durch eine Rückkehr zu traditionellen Konstruktionen, konkret durch die Hinwendung zum klassischen Browning-Verriegelungssystem mit abkippenden Lauf und den üblichen Abzugssystemen SA/DA und DAO. Mit dem ebenfalls angebotenen LEM- (siehe DIE WAFFENKULTUR, Nr. 22, S. 26ff.) bzw. CDA-Abzug wurden jedoch auch teilvorgespannte DAO-Varianten verfügbar gemacht, die hinsichtlich des Bedienkonzepts mit ihrem gleichbleibenden Abzugswiderstand letztlich "Striker-Fired-Systeme" nachbilden.

Die nun mit der VP9 bzw. SFP9 vollzogene Hinwendung zu einem echten Schlagbolzenschloss ist daher ein konsequenter Schritt. Er dürfte auch der Erkenntnis der Verantwortlichen bei H&K geschuldet sein, dass im gegenwärtigen Marktumfeld - ins-



Die Durchladehilfe in der Nahansicht. Zu erkennen sind ebenfalls die "stromlinienförmige" Kimme mit den nachleuchtenden Punkten sowie die runde Durchbrechung der Verschlussplatte für die Spannanzeige.



Die Bedienelemente der linken Waffenseite.



besondere in den USA - der Verzicht auf ein "Striker-Fired"-Modell wirtschaftlich kaum sinnvoll ist. Denn auch wenn Heckler & Koch in der Pressemitteilung zum Erscheinen der VP9 die konstruktive Ahnenreihe der "Kunststoffpistole" und des Schlagbolzenschlosses bei H&K von der VP70 über die P7 betont, so ist doch nicht von der Hand zu weisen, dass bisher versäumt wurde, beide konstruktiven Merkmale in einer zeitgemäßen Waffe zu vereinen. Entsprechend wurde dieses Marktsegment von der Konkurrenz besetzt.

Modellbezeichnungen

Die SFP9 ist in zwei unterschiedlichen Modellvarianten erhältlich, der SFP9-SF und der SFP9-TR. Diese unterscheiden sich ausweislich der veröffentlichen Informationen des Herstellers in technischer Hinsicht dadurch, dass die -TR ein Abzugsgewicht von ca. 3,0-3,5 kg aufweist, während dieses bei der -SF rund 2,4 kg beträgt. Ferner beträgt der Abzugsweg bei der -TR 11 mm statt 6 mm sowie der Resetweg 5 mm statt 3 mm. Hintergrund dieses Unterschieds ist, dass die TR-Variante der geltenden Technischen Richtlinie für Pistolen im Kaliber 9x19 mm der deutschen Polizeien der Länder und des Bundes ("TR-Pistole") entspricht und dieses Regelwerk einen Abzugsweg zwischen 10 mm und 15 mm, einen Resetweg von mindestens 4 mm sowie für den ersten Schuss einen Abzugswiderstand von mindestens 3 kg vorschreibt.

Lieferumfang

Geliefert wird die SFP9-SF in einer marktüblichen Kunststoffbox. Im Lieferumfang enthalten sind die Pistole, zwei Magazine, die austauschbaren Griffschalen und Griffrücken, die Bedienungsanleitung sowie eine Anschussscheibe. Die Schaumpolsterung des Behältnisses weist zudem eine Aussparung auf, die ihrer Form nach ganz offenkundig für eine der üblichen Kunststoff-Magazinladehilfen vorgesehen ist. Dieser Cent-Artikel ist jedoch ausweislich der Bedienungsanleitung der Waffe nicht im Lieferumfang enthalten, sondern muss unter der "Ident.-Nr. 217 830" bei Heckler & Koch als Zubehör bestellt werden. Ob dies - trotz der vergleichsweise günstigen UVP der Waffe von 749 Euro - einen sinnvollen Beitrag zur Kundenzufriedenheit darstellt, möge jeder Leser selbst entscheiden.

Technische Daten

Die SFP9 ist eine halbautomatische Selbstladepistole im Kaliber 9x19 mm. Sie arbeitet als Rückstoßlader und verwendet ein modifiziertes Browning Verriegelungssystem mit einer fest an der Unterseite des Patronenlagers angebrachten offenen Steuerkurve. Heckler & Koch verzichtet bei der Waffe auf ein besonderes Puffersystem und ver-



Nahansicht des Griffs. Gut zu erkennen sind die Griffstruktur sowie die Aussparung für den Zugriff auf die Magazinbodenplatte.



Die Bedienelemente der rechten Waffenseite.







Bereits nach kurzem Gebrauch hat das verwendete Kydex-Holster deutlich sichtbare Spuren in der Oberfläche des Schlittens hinterlassen.

wendet eine übliche Schließfeder aus Flachdraht, die mit der Federführungsstange eine feste Einheit bildet. Das Griffstück der Waffe besteht aus Kunststoff mit eingesetzten Metallfunktionsteilen. Der Verschluss ist aus nitrocarburiertem Stahl. Die SFP9 verfügt über ein Single Action Abzugssystem mit vollständig vorgespanntem Schlagbolzenschloss. Manuelle Sicherungen sind nicht vorhanden. Die Waffe ist ca. 186 mm lang, 33 mm breit und 137 mm hoch. Der gehämmerte Polygonlauf ist 104 mm lang. Ungeladen und inklusive Magazin wiegt die Pistole 708 g. Die mitgelieferten, doppelreihigen Stahlmagazine - sie sind identisch mit denen der H&K P30 - weisen ein Leergewicht von je 93 g aus und fassen 15 Schuss. Ihr Füllzustand kann an der Rückseite über Sichtbohrungen kontrolliert werden.

Visierung

Die Länge der Visierlinie beträgt ca. 162 mm. Die starre Stahlvisierung verfügt über inaktiv nachleuchtende 3-Dot-Einsätze. Der Kimmenausschnitt ist ca. 3.9 mm breit. Gemeinsam mit dem ca. 3,6 mm breiten Korn sorgt dies auch bei Schützen mit langen Armen für einen ausreichend breiten Lichtspalt. Die Kimme ist "stromlinienförmig" angeschrägt und kann damit bei einhändigen Waffenmanipulationstechniken nicht als Hilfsmittel eingesetzt werden. Kimme und Korn werden jeweils in einem Schwalbenschwanz auf dem Verschluss fixiert. Die Abmessungen der Montageschnittstellen entsprechen denjenigen der P30 und HK45, so dass bei Nichtgefallen der mitgelieferten Visierung auf Produkte der üblichen Drittanbieter zurückgegriffen werden kann. Die Standardvisierung wird durch Driften der Kimme und den Austausch des Korns justiert, das als Zubehör in unterschiedlichen Höhen lieferbar ist. Gemäß der Bedienungsanleitung bewirkt dabei eine Veränderung der Kornhöhe um 0,2 mm bei einer Zielentfernung von 25 m eine Verschiebung des Treffpunkts um etwa 4 cm. Standardmäßig ist ein 6,3 mm hohes Korn verbaut.

Bedienelemente

Die SFP9 ist - mit Ausnahme des Zerlegehebels - eine vollständig beidseitig bedienbare Waffe.

Der Verschlussfanghebel auf der linken Seite ist so platziert, dass er mit dem Daumen der rechten Hand ohne Mühe erreicht werden kann. Auf der rechten Seite befindet sich ebenfalls ein Verschlussfanghebel, dessen Bedienfläche kleiner und flacher gestaltet wurde. Auch er ist jedoch mit der linken Hand problemlos bedienbar.

Die Freigabe des Magazins erfolgt über eine Wippe an der Wurzel des Abzugsbügels, die ebenfalls beidseitig bedienbar ist. Im Vergleich zur Walther PPQ fällt auf, dass diese Wippe breiter und kürzer gestaltet ist als die bei der Konkurrentin aus Ulm. Wegen der größeren Breite lässt sie sich für Rechtsschützen mit dem Daumen damit deutlich bequemer erreichen. Wer hingegen die Auslösung mit dem Abzugsfinger auf der rechten Waffenseite bevorzugt, der dürfte mit der PPQ glücklicher werden, weil bei ihr wegen der größeren Länge der Wippe der Zeigefinger weniger stark angewinkelt und zum Griffstück zurückgeführt werden muss

Der Verschluss der Waffe verfügt vorne und hinten über eingefräste Rillen, die den Händen bei Waffenmanipulationen guten Halt bieten. Als Besonderheit und Neuerung verfügt die SFP9 ferner über eine Durchladehilfe. Diese besteht aus einem Kunststoffteil, das sich in einer Ausfräsung des Schlittens unter der Kimme befindet und mit je einem "Flügel" seitlich hervorragt. Aus Sicht des Autors verführt diese Durchladehilfe zu feinmotorischer Verschlussmanipulation und dem aus Film und Fernsehen bekannten Durchladegriff zwischen Daumen und Zeigefinger. Beides macht an einer Gebrauchswaffe wenig Sinn. Beim grobmotorischen Fertigladen der Waffe mittels Übergreifen mit der ganzen Hand sind die Flügel nicht erforderlich. Allerdings sind sie beim Umgang mit der Waffe weder hinderlich noch sonst störend. Einen durchgreifenden Nachteil stellen sie daher nicht dar.

Die Verschlussplatte der Waffe ist mit einer runden Bohrung durchbrochen, in der bei gespannter Waffe die rote Hinterseite des Schlagbolzens als Spannanzeige zu sehen ist. Die in der Bedienungsanleitung angesprochene Ladestandsanzeige in Form einer roten Markierung auf dem Auszieher war an der vorliegenden Pistole nicht zu entdecken.

Sicherungen

Die SFP9 verfügt über keine manuellen Sicherungen. Eine ungewollte Bewegung des Abzugszüngels wird durch eine darin mittig eingepasste Abzugssicherung à la Glock verhindert. Eine weitere Sicherung blockiert den Schlagbolzenweg und verhindert beim Herunterfallen der Waffe eine ungewollte Schussabgabe infolge der Masseträgheit des Schlagbolzens. Diese Schlagbolzensicherung besteht nicht aus einem vertikal beweglichen Blockierbolzen, sondern aus einem angefederten Schwenkriegel, der bei der Schussabgabe durch eine schräge Steuerfläche der Abzugstange horizontal aus dem Schlagbolzenweg geschwenkt wird. Ferner gewährleistet ein Unterbrecher, dass



die Waffe nur bei verriegeltem Verschluss abgefeuert werden kann, indem er bei offenem Verschluss die Verbindung zwischen Abzugsstange und der Haltenase des Schlagbolzens trennt.

Zerlegung

Die TR-Pistole verlangt unter Ziffer 2.2, dass ein zur Zerlegung der Waffe erforderliches Entspannen ohne Betätigung des Abzugs möglich sein muss. Für eine Reihe von Pistolen mit Schlagbolzenschloss ist das ein K.O.-Kriterium. Die SFP9 ist hingegen so konstruiert, dass diese Anforderung erfüllt wird. Der Zerlegevorgang ist zudem waffenseitig so vorgegeben, dass das Risiko einer unbeabsichtigten Schussabgabe ausgeschlossen sein soll. Die Pistole besitzt hierzu auf der linken Seite einen Zerlegehebel, der weder mit geschlossener Waffe noch mit eingesetztem Magazin betätig werden kann, da in beiden Fällen die hierzu erforderliche Drehbewegung der Achse des Zerlegehebels blockiert ist. Durch die auf diesem Weg erzwungene Entfernung des Magazins und das Öffnen des Verschlusses soll ein leeres Patronenlager gewährleistet werden.

Beim Herunterschwenken des Zerlegehebels um ca. 90 Grad wird der Weg des Laufs samt Verschluss nach vorne freigegeben. Gleichzeitig wird die Abzugsstange um ca. 2 mm nach vorne bewegt. Hierdurch schiebt sich der breitere Teil ihres hinteren Endes über einen Stift, der seitlich an der Abzugsklinke angebracht ist. Wird nun der Schlitten nach vorne geführt, so drückt der Unterbrecher die Abzugsstange nach unten, die wiederum von oben auf den seitlichen Stift der Abzugsklinke drückt und diese gegen ihre Feder ebenfalls nach unten und damit aus dem Weg der nach unten ragenden Haltenase des Schlagbolzens zwingt. Auf diese Weise geraten Abzugsklinge und Schlagbolzen beim Zerlegevorgang nicht in Eingriff, weshalb der Schlitten ohne Betätigung des Abzugs nach vorne geschoben und abgenommen werden kann.

Für das Vorschieben des Verschlusses ist am Anfang etwas Kraft erforderlich. Dies hat bei einigen Anwendern zu der Vermutung geführt, man müsse bei der SFP9 zur Zerlegung doch den Abzug betätigen. Dies ist jedoch nicht der Fall. Der etwas "hakelige" Start beim Abnehmen des Verschlusses resultiert allein daraus, das der Schlitten zunächst gegen den Widerstand der kräftigen Federn von Abzugsstange und Abzugsklinke den Unterbrecher nach unten bewegen muss. Diese Federn sind auch dafür verantwortlich, dass beim Zusammensetzen der Waffe der hintere Teil des Verschlusses nach oben gepresst wird. Es muss daher leicht in Richtung Griffstück gedrückt werden, damit dessen hintere Schlittenführungen wieder in die entsprechenden Laufbahnen des Verschlusses gleiten.



Die Schlagbolzensicherung im Detail: Der Schwenkriegel (2) befindet sich in der Laufbahn der Haltenase des Schlagbolzens (1). Bei der Schussabgabe wird der Schwenkriegel von einer Steuerfläche der Abzugsstange in die Aussparung des Schlittens gedrückt und gibt so den Schlagbolzenweg frei.

Griffstück

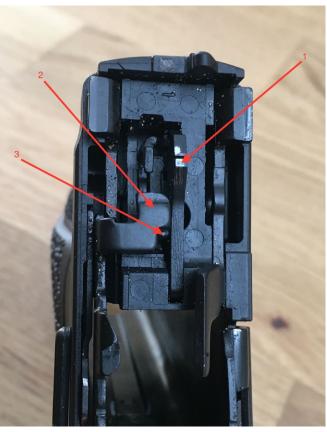
Das Polymergriffstück der SFP9 weist unter dem Lauf eine Picatinny-Montageschnittstelle auf. Heckler & Koch gibt eine Funktionsgarantie für die Waffe für Zuladung von Zubehör bis zu einem Gewicht von 160 g an der Picatinnyschiene. Angesichts der waffenrechtlichen Lage in Deutschland in Bezug auf Waffenlampen dürfte dies hierzulande keine praktische Relevanz haben. Hoch relevant ist hingegen für jeden Schützen der Griff einer Waffe. Hier kann die SFP9 mit ihrem modularen Griffsystem punkten, das bereits von der Heckler & Koch P30 bekannt ist. Hierbei können zur Größenanpassung des Griffstücks an die Hand des Schützen nicht nur verschiedene Griffrücken in unterschiedlichen Größen eingesetzt werden, sondern auch unterschiedlich große Seitenpaneele an der rechten und linken Seite des Griffstücks. Im Lieferumfang der Waffe enthalten sind drei rechte und drei linke Seitenpaneele sowie drei Griffrücken, jeweils in den Größen S, M und L. Durch die beliebige Kombination jeweils dreier Griffelemente können so eine Vielzahl von, auch asymmetrischen, Griffvarianten realisiert werden. Es sollte damit jedem Verwender der Waffe möglich sein, die für ihn optimale Ausgestaltung des Waffengriffs zu realisieren. Aus Sicht des Autors ist das System jedenfalls sehr gelungen und der weit verbreiteten Lösung austauschbarer Griffrücken "greifbar" überlegen. Angenehm ist auch die Haptik des Griffs,

dessen Oberfläche guten Halt vermittelt und dabei nicht unangenehm rau ist. An der Unterkante verfügt der Griff über eine beidseitige Aussparung, die es dem Schützen ermöglicht, bei bestimmten Störungstypen ein eingesetztes Magazin an dessen Bodenplatte zu greifen und mit Kraft aus der Waffe zu ziehen.

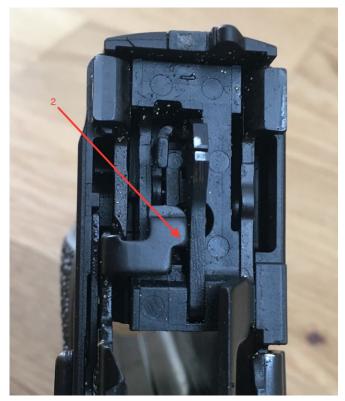
Abzug

Der Abzug der VP9 bzw. SFP9 hat in den einschlägigen Veröffentlichungen viel Lob erfahren. Abzüge lassen sich indes ohne aufwendige Prüfwerkzeuge nicht objektiv miteinander vergleichen und zudem ist die Antwort auf die Frage nach der "besten" Abzugscharakteristik höchst subjektiv. Zum Abzug der SFP9 sollen daher nur einige vergleichende Eindrücke geschildert werden. Die Abzugssicherung in der Mitte des Züngels ist nur schwach angefedert und gleitet bei der Abzugsbetätigung formschlüssig in das Züngel zurück. Der Abzugsfinger nimmt sie daher kaum wahr. Gemeinsam mit dem fast komplett flachen Innenprofil des Züngels sorgt dies für ein sehr angenehmes Abzugsgefühl und trägt sicherlich auch zu einem gefühlt niedrigen Abzugsgewicht





Zerlegehebel (nicht im Bild) in der "geschlossen"-Stellung. Die Abzugsstange (2) ist in der Normalstellung und befindet sich nicht über dem seitlichen Stift (3) der Abzugsklinke (1).



Zerlegehebel (nicht im Bild) in der "offen"-Stellung. Die Abzugsstange (2) hat sich beim Rotieren des Zerlegehebels nach vorne bewegt und befindet sich nun über dem seitlichen Stift der Abzugsklinke. Beim Abschieben des Verschlusses vom Griffstück wird die Abzugsstange über den Unterbrecher nach unten gezwungen und drückt über den seitlichen Stift die Abzugsklinke nach unten aus der Laufbahn der Haltenase des Schlagbolzens. Die Betätigung des Abzugs bei der Zerlegung ist damit entbehrlich.

Der Vorzugsweg endet nach einem als gering empfundenen Vorzugswiderstand an einem deutlich fühlbaren Druckpunkt. Der weitere Abzugsweg bis zum Brechen des Schusses erscheint im Vergleich zum Glock-2,5 kg-Standardabzug länger, der empfundene Abzugswiderstand hingegen geringer. Durch den wahrnehmbaren Abzugsweg zwischen Druckpunkt und Schussauslösung merkt man der Waffe nicht so recht an, dass sie über einen voll vorgespannten Schlagbolzen verfügt. Das Abzugsgefühl bei der ebenfalls voll vorgespannten Walther PPQ ist jedenfalls spürbar "glasiger" und erinnert eher an eine Single-Action-Pistole mit gespanntem Schlagstück. Bei der PPQ ist freilich der Vorzugswiderstand spürbar höher, weshalb der Restwiderstand am Druckpunkt deutlich weniger ausgeprägt ist. Das Risiko eines "Überfahrens" des Druckpunktes unter Stress und damit ggfs. einer ungewollten Schussabgabe wird dadurch möglicherweise erhöht. Letztlich zeigt sich auch hier, dass die konkrete Abzugscharakteristik einer modernen Pistole stets ein Kompromiss zwischen konkurrierenden Faktoren ist, bei dem jeder Hersteller seine eigene Abzugsphilosophie verfolgt.

Eine Schießanfängerin hatte beim Abzug der SFP9 kleinere Schwierigkeiten mit dem Reset. Sie beklagte, dass gelegentlich trotz wahrgenommenem Reset der Abzug "durchfalle" und keinen Folgeschuss auslöse. Tatsächlich lässt sich im Trockentraining beim sehr gefühlvollen Vorlassen des Abzugszüngels nach dem simulierten Ladezyklus gelegentlich ein hör- und spürbares Klicken des Abzugs erzeugen, ohne dass bereits der Reset erfolgt ist. Das Züngel fällt dann bei erneuten Ziehen "ins Leere" und ein "Klick" bleibt aus. Diese Abzugseigenheit wird möglicherweise dadurch begünstigt, dass die auf das Züngel nach vorne wirkende Rückstellfeder im Vergleich zu anderen Pistolenmodellen eher schwach ausgelegt scheint.

Zusammenfassend ist aus Sicht des Autors festzuhalten, dass der verschiedentlich hoch gelobte Abzug der SFP9 kein "Game Changer" und - wie jeder Abzug - nicht in der Lage ist, Ausbildungsdefizite des Waffenverwenders zu kompensieren. Er ist jedoch auf der Höhe der Zeit und kann mit den gängigen Konkurrenzmodellen ohne weiteres mithalten.

Auf dem Schießstand

Unser Exemplar der SFP9 wurde bei mehreren Schießstandbesuchen von einer Reihe von Schützen verwendet. Dabei wurden insgesamt etwa 500 Schuss abgegeben. Störungen traten nicht auf. Das Schussverhalten der Waffe in Bezug auf Präzision, Rückstoß und Mündungsauslenkung unterscheidet sich nach dem Eindruck der

beteiligten Schützen nicht wesentlich von dem vergleichbarer Selbstladepistolen im Kaliber 9x19 mm mit Polymergriffstück. Entsprechend konnten beim Absolvieren verschiedener Standardübungen nach kurzer Eingewöhnungszeit keine signifikanten Leistungsunterschiede gegenüber der Verwendung anderer Waffen beobachtet werden.

Etwas überraschend war, dass die Verwendung eines Kydex-Holsters bereits nach der kurzen Verwendungszeit an den Kontaktstellen der Waffe zu sichtbaren Spuren in der Verschlussoberfläche in Form von blanken Stellen führte. Voll überzeugen konnte hingegen die Ergonomie der SFP9 mit ihren gut erreichbaren Bedienelementen und dem sehr gelungenen Griff.

Fazit

Die SFP9 stellt keinen Quantensprung dar, ist aber eine gelungene und erfreuliche Ergänzung im Markt der 9x19 mm Pistolen mit Schlagbolzenschloss. Sie verfügt über ein modernes Sicherheitskonzept, ist zuverlässig, beidseitig bedienbar, besitzt einen konkurrenzfähigen Abzug und eine gelungene Ergonomie. Gerade wer sich mit den Griffen der gängigen Konkurrenzmodelle nicht anfreunden kann, sollte sich die SFP9 näher ansehen.











Lightweight, breathable, moisture-wicking and extremely comfortable, OTP® are soon to become your favorite trekking pants.

















Von Andy Stanford

"Tactical Dynamics" (Einleitung)

Die US-amerikanische Schießausbilderlegende Andy Stanford hat sich zwar in Kalifornien zur Ruhe gesetzt, dennoch hat er ein weiteres Buch veröffentlicht: Tactical Dynamics. Waffenkultur wird in den folgenden Ausgaben das gesamte Buch kapitelweise im englischen Original veröffentlichen.

ACKNOWLEDGEMENTS

In my career as a trainer I have studied with literally dozens of highly talented instructors. First of all, I would like to credit the strong influence of my initial mentors Michael Harries, Lyle Wyatt, and Michael Horne, and the innovative tactical training exercises they conducted through the Southern California Tactical Combat Program and the Soldier of Fortune International 3-Gun Championships. My early association with these pioneering individuals provided me with a tactical point of view and a firm foundation from which to learn from additional sources.

Next I must acknowledge the contributions of the private sector tactical trainers from whom I have taken formal courses. Conspicuous among the latter are Jeff Cooper, Massad Ayoob, Louis Awerbuck, Phil Messina, John Farnam, Ken Hackathorn, Skip Gochenour, James Yeager, Michael de Bethencourt, Ken Good, Dave Maynard, Craig "Southnarc" Douglas, John Holschen, and-listed here last, but only because he deserves to be singled out as a tactical wunderkind-Greg Hamilton. I also learned much from my late, lamented friend and colleague Paul Gomez. To belabor the point, this book would not have been possible without the significant impact each of these people and others had on my thinking about the subject at hand. Thanks to you all! Lastly, this book reflects decades of formal study via literally hundreds of books, periodicals, training manuals, and videos, just a few of which are listed in Appendix A. Since tactical success is largely dependent upon practical decision making, the topic lends itself to an academic approach, for which I have had a lifelong predilection. In a very real sense, the author of every book I've read or video I've watched has become my teacher. It is the sum total of this written and video information—along with the aforementioned broad-spectrum, hands-on training, plus miscellaneous life experience in routine and critical situations—that has allowed me to see beyond my initial, limited point of view.

DEDICATION

To Paul Gomez, R.I.P., and Lyle Wyatt, still kickin'

Each a great friend, and then some.

Each a genius in his own right.

Each a truly good man.

PREFACE

This book provides a concise treatment of tactics, a subject that can be critical to your survival, yet is all too often overlooked or given short shrift in training. It is not an exhaustive treatise, but rather a focused look at the rudiments of practical tactics for the private citizen, acting alone or with a partner. Most of what is written here can also be used by armed professionals, to include civilian police officers.

You may have previous experience with these matters. If so, I invite you to keep an open mind and add to your existing toolbox where possible. If you are new to the topic, this book should assist you in developing a tactical point of view. In either case, the principles are more important than any specific tricks you may learn here. My intent is not to present a rote set of tactics, but rather to contribute to how you perceive self-defense emergencies, and thus to your decision making and resulting actions.

With tactics, as in most human endeavors, a mastery of the basics and the suitable application thereof will get the job done in the majority of situations. I will repeat this point as it applies to what follows, because it has been my experience that many people fail to learn the fundamentals of tactics—let alone master them—distracted by the search for more glamorous "advanced" methods. In the words of the late, great Louis Awerbuck, "No one has been able to explain to me what an advanced gunfight is."

Your number one option for personal security is a commitment to avoidance, deterrence, and de-escalation. Period. This too I will repeat. In a self-defense scenario, your assailant(s) WILL have made the first move, at least in a strategic sense and possibly a tactical one as well. In many instances your adversary will have chosen the time and place of the encounter to gain the upper hand. Don't kid yourself. This starts you at a disadvantage. Better to be absent entirely whenever possible, and preclude violent participation in the situation, if you must play any part at all.

INTRODUCTION

The final weapon is the brain; All else is supplemental. John Steinbeck.

AYOOB'S PRIORITIES

Master instructor and prolific author Massad Ayoob provides a useful touchstone for training with his "Heirarchy of Survival Principles," modified slightly here as noted below, and referred to hereinafter as Ayoob's Priorities. This powerful and profound thinking tool comprises a set of four factors that contribute to the outcome of a violent confrontation, listed in order of importance.

As originally formalized by Ayoob, and in ascending order, they are: Equipment, Skill, Tactics, and Mental Awareness and Prepa-



redness. I have taken the liberty of shortening the last phrase to "Mindset," with Ayoob's blessing, and changed the title of the list, to indicate its origin. Other cuttingedge schools, including Insights Training Center and Tactical Response have adopted this framework in their curricula.

Like any such model, this list is not the ultimate representation of an infinitely complex reality. Certainly there have been and will be situations in which the deciding factor is an exception to this list. Likewise, a wild card factor not on the list can come into play. And there's always luck, good or bad. However, the exception proves the rule, and I've found much evidence to support Ayoob's Priorities, and none to disprove it. Let's examine each factor. Equipment is listed as the least important, but ironically it's the one on which many people fixate. This is likely because they want a solution that requires little actual effort on their part, and think that throwing money at the problem will provide an easy answer. Certainly the manufacturers of guns and gear-and the media in which they advertise—are not going to argue otherwise!

Yes, there are situations in which equipment might be the trump card. In a firefight across open terrain, a sniper rifle is certainly preferable to a derringer. In the dark, the combatant with a flashlight and/or night vision equipment usually has an edge. But in general, the equipment is less import than the person wielding it.

Any such tool must be available, reliable, and suitable for the task at hand. Appendix E covers my personal recommendations in the area of fighting tools and ancillary equipment. But whatever the equipment you possess, the human factors that comprise the other three items on the list usually play a much greater role in the outcome of a confrontation. Therefore, your best investment of time and money will be in the education, training, and practice required to become well and truly competent, with or without your favorite gear.

Moving up the list we come to skill. Most people can understand that, all things being equal, the person with greater combat marksmanship skill has an advantage in an exchange of gunfire. These things can be quantified on the range with targets and timers in various exercises and drills. Hence skill level can often be objectively evaluated. Lest you get the idea that this discussion is limited to firearms, note that an amateur boxer or experienced street fighter will generally overmatch an incompetent gunman at the distances typical of most civilian confrontations. In fact, it happens every day. To be of use in a high stress, life-threatening situation, skill must be reflexive, that is, performed without conscious thought. Achieving this degree of proficiency requires cor-Ausgabe 25 - November - Dezember 2015

rect repetition over time, i.e. task-specific training and sufficient practice. Learning any skill generally progresses through four levels, as follows:

- 1. Unconscious Incompetence You don't know what you don't know, and hence you don't even know there is something else you need to learn.
- 2. Conscious Incompetence You understand that you are lacking some skill and/or knowledge, allowing you to take the necessary steps to correct the deficiency, or else stay forever at the level I only half-in-jest call "Intentional Incompetence";
- 3. Conscious Competence You can perform the given skill(s) at your own pace, while concentrating on the task(s) at hand, if relatively calm and not under any significant pressure;
- 4. Unconscious (or Subconscious) Competence— You can perform the skill correctly and efficiently without actively thinking about what you are doing, while performing other tasks simultaneously, under extreme stress, time pressure, and so on.

Note that when discussing any given motor skill set we are still only addressing the lower, less important half of the Ayoob's prioritized list. The first two factors, which are less easily quantified — and hence more difficult to teach and to learn — generally impact the outcome of a confrontation to a greater degree than equipment or skill.

The penultimate factor on the list, tactics, is the topic of this book. This word is defined in detail in the first chapter, and general principles, key tactical variables, primary tactical actions, and specific applications in context are covered in subsequent ones.

The main thing to understand at this point is that tactics can leverage your skill and equipment substantially, or negate them if applied with more savvy by your opponent. As with shooting skill, your implementation of tactics will need to be reflexive, i.e., performed at the level of unconscious competence. Just what this means and how to accomplish it comprises the bulk of what follows.

Here is a good place to differentiate between strategy, tactics, and techniques. Strategy is your overall approach to accomplishing your goal, i.e., your point of view with regards to the "big picture" and your top-level plan based on your objective(s). Tactics comprise the specific methods employed to implement your strategy. Techniques are basic physical actions, e.g., the specifics how you use your body to fight, move, and communicate.

When playing chess, a common strategy is to seize control of the center of the board, while one of the common tactics used to implement this strategy would be opening



Andy Stanford, US-amerikanische Ausbilderlegende, präsentiert in "Waffenkultur" sein neues Buch "Tactical Dynamics"

by moving a pawn two squares in front of the king (square "e4"). The way in which each type of chess piece may be moved, e.g., a pawn moving one square forward and attacking on the diagonal, is analogous to a specific technique, for instance the particulars of how you use cover or concealment. A basic self-defense strategy for private citizens is covered in Appendix B.

Mindset is generally the most important factor in a confrontation. For starters, without the will to do so you'll never obtain the right equipment, train with it to a skill level of unconscious competence, or study and practice appropriate tactics. Hence a proper mindset is a pre-requisite to the other three factors.

Equally important, what you do and how you do it stems directly from your mind-set. Avoiding, deterring, and de-escalating potential conflicts where possible — and prevailing in those form which you cannot disengage — is primarily dependent on how you apply your mind to the problems you encounter. Likewise the spirit with which you fight if required. Lastly, how well you cope with the aftermath of a situation is also a matter of mindset. Appendix C covers mindset in more detail.

And so we come to the subject at hand. Keep in mind that a master tactician is in large part someone who can apply the basic principles better, faster, more consistently, and under a greater degree of stress. As we shall see from the definitions in the first chapter, tactics are not inherently esoteric or complicated, but instead logical and rational actions that occur in the real world. Finally, always keep in mind the words of my colleague John Farnam: "A master gunman is one who uses his superior awareness to avoid need for the application of his superior skills." As a private citizen your primary goal is to stay as safe as your situation allows. May what follows assist you in achieving personal security for yourself and your loved ones.



Vollkontaktschießen

Von Tobias Bold

Force-on-Force-Training findet auch im zivilen Sektor abseits von behördlichen Ausbildungen immer größere Verbreitung. Dabei ist nicht jedem Interessenten bewusst, was genau mit Force-on-Force erreicht werden soll. Das erschwert die Wahl des Anbieters oder den Aufbau des eigenen Trainings.

Unter Force-on-Force (kurz: FoF) versteht man das Training mit lebendigen Trainingspartnern und verschiedenen Arten von Übungswaffen wie z.B. Airsoft, RAM oder FX. Je nach verwendeter Waffe gehört eine mehr oder weniger umfangreiche Schutzausrüstung zwingend dazu. Im FoF-Training können sowohl einzelne Fertigkeitsübungen als auch komplexere Situationen oder integrierte Szenarien durchgespielt werden.

Die Zielsetzung

Mehrere Gedanken stehen hinter FoF. Es ist eine der wenigen brauchbaren Methoden, eine physische Konfrontation unter Einbeziehung von Schussabgaben mit anderen Menschen zu trainieren. Dies eröffnet die Möglichkeit, Drills oder Szenarien mit Widerstand laufen zu lassen. Man steht nicht vor einer Scheibe und durchläuft einen zuvor festgelegten Handlungsablauf. Das Verhalten eines imaginären oder behelfsmäßig dargestellten Gegners muss nicht von außen durch Zuruf bekannt gegeben werden. Entscheidungen der Beteiligten und Situationsverläufe sind wesentlich flüssiger und vielfältiger als im Schießkino.

Bei jeder dynamischen, chaotischen Konfrontation spielt der Zufall eine wesentliche Rolle.

Auf ganz grundlegender Ebene werden die Trainierenden daran gewöhnt, auch rund um den Schusswaffengebrauch mit echten Menschen zu interagieren. Das gesamte Thema wird also nicht abgetrennt von allen anderen Belangen einzeln auf der Schießbahn trainiert. Stattdessen wird es in den jeweiligen Szenariokontext gebracht.

Die mentale Barriere zwischen "normalem" Dienstalltag einschließlich der Verwendung anderer Einsatzmittel und dem Sonderfall Schusswaffe wird ein Stück weit reduziert. Die Entscheidung für oder gegen den Schusswaffengebrauch wird also rationaler und bringt weniger zusätzliche Hemmnisse mit sich.

Auch in einem weiteren Sinne ist der Gegner "echt": Er wird versuchen, selbst nicht getroffen zu werden und möglichst viele eigene Treffer anzubringen bzw. seine Ziele durchzusetzen.



Kleines Gedeck für FoF: Mehrere Airsoft-Pistolen, zugehöriges Treibgas und Geschosse sowie eine Bluegun und ein Trainingsmesser Spyderco P'Kal.

Hier zeigt sich in sehr offensichtlicher Weise, ob Deckung nutzbringend genutzt wird, ob ein Ziehvorgang schnell genug ist, ob eine Störungsbeseitigung zum richtigen Zeitpunkt kommt, ob eine Ausweichbewegung dynamisch genug erfolgt oder welcher Nachladevorgang zeitlich und taktisch sinnvoll ist.

Machbarkeitsgrenzen werden deutlich. Vieles funktioniert schnell und mit Erfolgsgarantie, wenn man ruhig vor der Zielscheibe steht. Das ändert sich, wenn durch menschliche Widersacher Dynamik eingebracht wird und als Preis für ein Versagen Schmerzen durch Airsoftschüsse, Schläge oder Treffer mit Übungsmessern im Raum stehen.

FoF ermöglicht das Zusammenführen von Schusswaffengebrauch und unbewaffnetem Nahkampf sowie anderen Einsatzmitteln in Drills und Szenarien. So wird der Trainierende lernen, dass der Zugriff auf die eigene Schusswaffe lageabhängig nicht immer sinnvoll ist.

Oder manchmal erst mühsam erkämpft werden muss.

Durch all diese Faktoren korrigiert FoF-Training Erwartungshaltungen und beseitigt Illusionen. Mängel in der taktischen Vorgehensweise und bei der Waffenhandhabung werden offen gelegt.

Auf Trainer- und Beschafferebene dient FoF darüber hinaus als Experimentierfeld. Vorgeschlagene Techniken und Taktiken können leicht in Dutzenden Einzeldurchläufen auf ihre Tauglichkeit unter Stress und gegen Widerstand geprüft werden. Ebenso muss sich Ausrüstung in diesem Testfeld bewähren. Insbesondere Holster mit Sicherungen, die den Fremdzugriff auf die Waffe erschweren, sollten im FoF-Umfeld durch ernsthafte und motivierte Wegnahmeversuche getestet werden.

Die Grenzen der Darstellung

FoF wird zu Recht als sehr realistische Methode beschrieben. Aber wie bei jeder Übungsmethode sind der Realitätsnähe Grenzen gesetzt. Keines der derzeit verfügbaren Waffensysteme hat einen zielballistischen Effekt oder kann ihn glaubhaft simulieren.



Für Drills oder Experimente ist dies noch unproblematisch. Ein ganzes Übungsszenario muss hier aber unter entsprechenden Vorgaben durchlaufen werden. Geschieht dies nicht, bleibt jede Schussabgabe folgenlos und damit ohne Lerneffekt. Dadurch ergibt sich die Notwendigkeit, zwischen den Übenden und den Rollenspielern eines Szenarios zu unterscheiden. Natürlich versucht der Übende, Treffer an der eigenen Person zu vermeiden.

Für sein Training ist es jedoch wichtig, dass er trotz erlittener Treffer den Kampf fortsetzt. Dahinter steht der Gedanke, dass im Ernstfall ein biologisch bedingtes Einstellen der Gegenwehr ohne eigene Entscheidung erfolgt. Körperliche Einschränkungen, Bewusstlosigkeit und Tod müssen nicht trainiert werden. Eine Konditionierung zum Weiterkämpfen trotz Schmerzen oder Treffern mit zunächst unbekannten Auswirkungen ist dagegen sinnvoll und muss eines der Ausbildungsziele sein.

Die Rollenspieler dagegen müssen Trefferwirkung darstellen, um einer Simulation oder einem Szenario einen glaubhaften Verlauf und einen sinnvollen Endpunkt geben zu können.

Weitere Einschränkungen ergeben sich durch die nötige Schutzausrüstung. Mimik als Bestandteil der Interaktion entfällt komplett. Dienstliche Ausrüstung passt nicht immer mit der Schutzausrüstung zusammen und es müssen Kompromisse gefunden werden.

Im Handgemenge können sich durch die Schutzausrüstung ungewollte Angriffsmöglichkeiten ergeben. So können etwa außenliegende Riemen oder Polsterkanten eines Helms gegriffen und der Gegner daran zu Boden gerissen oder anderweitig kontrolliert werden.

Hier dürfen sich die Trainierenden nicht das Nutzen von Möglichkeiten angewöhnen, die in der Realität nicht gegeben sein werden.

Airsoft-Waffen sind relativ empfindlich gegenüber mechanischen Belastungen. Steht die Schussabgabe nicht im Zentrum eines Übungsdurchgangs, können sie durch Blueguns ersetzt werden.

Ansonsten sollten robustere Alternativen wie z.B. Real Action Marker (RAM) genutzt werden. Oder zumindest mit angemessener Rücksichtnahme auf das Material agiert werden.

Komplexere FoF-Systeme setzen auf laserbasierte Waffen und entsprechende Sensoren an der Kleidung, die Treffer wahrnehmen können. Also ähnlich wie die militärischen Systeme AGDUS der Bundeswehr oder das amerikanische MILES. Je nach Trefferlage entscheidet die Elektronik darüber, ob die Waffe des getroffenen blockiert wird und er eine "Todesnachricht" erhält. Ausgabe 25 - November - Dezember 2015



Einstieg in eine Konfrontation mit einem Messerangreifer im Nahbereich. Hier wird keine Airsoft verwendet, um bei hartem physischen Kontakt das Material zu schonen.



Der Angriff auf die Waffe ist erkannt und zunächst gestoppt. Jetzt gilt es, mit Vorwärtsdruck und ringerischen Mitteln weitere Maßnahmen zu ermöglichen.



Diese Systeme sind für groß angelegte Szenarien mit vielen Teilnehmern geeignet, um z.B. die Auswirkungen taktischer Entscheidungen feststellen zu können. Sie sind nicht auf die Ehrlichkeit der Teilnehmer bei der Trefferfeststellung angewiesen.

Andererseits können auch diese Systeme keine ballistische Wirkung gegen Deckung simulieren. Und einer der wesentlichen Lerneffekte, das Weiterkämpfen trotz Treffer und Schmerzen, fällt weg. Sowohl durch die Verwendung von Lasern als auch durch die Elektronik, die als Schiedsrichter sofort entscheidet und bekannt gibt, welche Auswirkungen ein Treffer hat. So werden im Training Vorhersagbarkeit und Möglichkeit zur Sofortdiagnose suggeriert, die sich in der realen Lage nicht wiederfinden lassen. Dem deutlich erhöhten logistischen Aufwand für solche Systeme steht also sogar ein Nachteil gegenüber.

Bewusstlosigkeit und Tod müssen nicht trainiert werden. Eine Konditionierung zum Weiterkämpfen trotz Schmerzen oder Treffern mit zunächst unbekannten Auswirkungen ist dagegen sinnvoll und muss eines der Ausbildungsziele sein

FoF als einzige Trainingsform?

Im Gesamtbild bietet sich der Vergleich mit Kampfsport und Kampfkunst an:

Scheibenschießen entspricht dem Training am Sandsack, Trockentraining einschließlich Bewegung und Waffenhandhabung entspricht dem Schattenboxen und Forceon-Force entspricht dem Sparring.

Alle drei Teilbereiche müssen in einem sinnvollen Verhältnis stehen. Keine Komponente kann alleinstehend ein optimales Training bieten. Daher gehen jene Untersuchungen am Thema vorbei, die FoF einen höheren Trainingswert bescheinigen als konventionellem Schießstandtraining. Hat der Trainierende nicht im Vorfeld Kenntnis der taktischen und technischen Grundlagen erworben und Bewegungsabläufe verinnerlicht, ist FoF-Training sinnlos. Werden Nahkampftechniken voll einbezogen, müssen auch hier zuerst die nötigen motorischen Grundlagen gelegt werden. Ein gewisses Maß an Stressresistenz und Übersicht muss vorhanden sein, um Sicherheitsbestimmungen im laufenden Szenario einhalten zu können und Trainingspartner nicht versehentlich zu verletzen.

Aufgrund dieser Vorbedingungen kann FoF nicht der Startpunkt taktischen Trainings sein.



Der Angreifer hat das Gleichgewicht schon fast verloren. Sollte die Schussabgabe nicht erfolgreich sein, wird es gleich in der Bodenlage weitergehen.



Im Gerangel kann auch ein Fremdzugriff auf sonstige eigene Ausrüstung abseits der Schusswaffe erfolgen, hier ein am Gürtel getragenes Clinch Pick-Messer.



Auf diese Entfernung entfällt der Nahkampf und Treffer sind auch von ungeübten Gegnern leicht anzubringen. Gegenfeuer aus der Bewegung ist die einzige Option.

Das Äquivalent im Nahkampfbereich wäre es, mit jedem Anfänger von Anfang an ausschließlich Sparring zu betreiben. Als Resultat zu erwarten wären aus Unkenntnis falsch angewöhnte Verhaltensweisen (so genannte Trainingsnarben), Verletzungen und Demotivation. Und das alles bei fehlendem Lerneffekt. FoF ist also keine didaktische Evolution hin zu einer "höheren" Trainingsform, die Schießstand- und Trockentraining ersetzen kann. Vielmehr werden die anderen Trainingsformen durch FoF ergänzt.

Zum Schluss

Force-on-Force-Training ist für ein realistisches, ganzheitliches Trainingskonzept unverzichtbar. Es zeigt Mängel auf, die auch mithilfe anderer Trainingsformen beseitigt werden müssen. Es bringt das Training näher an die Realität, so dass der Trainierende in einer Einsatzlage nicht von den zugehörigen Eindrücken und Abläufen überwältigt wird.

Vor Allem aber holt es jene auf den Boden der Tatsachen zurück, die ihre Wahrnehmungsfähigkeit, ihre Schieß- und Kampfkünste und ihre Kontrolle über eine Situation X überschätzen. Bei jeder dynamischen, chaotischen Konfrontation spielt der Zufall eine wesentliche Rolle. Noch so viel Training kann stets nur die Chancen verbessern, aber Garantien wird es nie geben. Diese einfache Wahrheit unmissverständlich klar zu machen, ist der große Nutzen von Force-on-Force.



Beide Hände verhindern den Fremdzugriff auf die Schusswaffe. Der Gegner hat jedoch noch eine Hand frei und die bessere Position – keine leichte Aufgabe.

American AK?!

Von Christian Väth, Fotos: Christian Müller

Mit zwei Produkt-Serien zielt Magpul auf Anwender von AK-Plattformen ab: MOE (Magpul Original Equipment) und Zhukov. Kann sich der für AR-15-Zubehör bekannte Hersteller auch in der AK-Szene durchsetzen?

Rohes Image

Als Namensvetter der Zhukov-Serie dient Georgy Konstantinovich Zhukov - einer der berühmtesten russischen Soldaten überhaupt. Der ehemalige Generalstabschef und Verteidigungsminister der Sowjetunion war eine der zentralen Figuren des Deutsch-Sowjetischen Krieges. Von der erfolgreichen Verteidigung von Moskau (1941) bis zur finalen Schlacht in Berlin 1945 entwickelte er sich zu einem gefürchteten Gegner für die deutsche Wehrmacht. Mit der Entscheidung zu dieser geschichtsträchtigen Namensgebung und einer angepassten Werbung für AK-Zubehör ("Magpul AK Furniture" auf Youtube) versucht der Konzern Magpul, neue Zielgruppen zu erschließen. Grund dieser neuen Marktstrategie ist vor allem auch die rasant gestiegene Popularität von AK-Systemen unter privaten Anwendern in den Vereinigten Staaten und anderen westlichen Ländern.

Material und Montage

Qualität und Verarbeitung des Materials sind genauso, wie man es von Magpul gewohnt ist: Robust und passgenau. Bei der Montage kam es zu keinerlei Problemen alles saß auf Anhieb. Sämtliches Zubehör ließ sich so innerhalb von wenigen Minuten anbringen. Vor allem die Passgenauigkeit ist nach den frustrierenden Erlebnissen mit Produkten von Fab Defense (siehe Waffenkultur 24) ein absoluter Traum.

MOE AK Grip

Das Magpul Griffstück zeichnete sich in positivem Sinne durch Unauffälligkeit aus: Bereits nach fünf Minuten hat man es vergessen. Durch eine texturierte Oberfläche ist auch bei Nässe genügend Halt vorhanden. Die Formgebung und der Winkel sind sowohl für kleine als auch für große Hände geeignet. Einzig der Zugang zum Staufach im Inneren könnte etwas leichter sein. Sinnvoll: Spezielle, zusätzlich erhältliche Einsätze für das Staufach bieten passgenaue Aufnahmen für verschiedene Nutzungsmöglichkeiten (zum Beispiel für AA/AAA- oder CR123-Batterien sowie Ersatzteile). Kosten: 30 EUR.

MOE AK vs. Zhukov Schaft

Das MOE-Schaftsystem erinnert in seiner Formgebung an die seitlich klappbare Skelettschulterstütze der AKS-74. Wesentlich



Die Anbauteile von Magpul harmonisieren mit einer Vielzahl an weiterer Ausrüstung - zum Beispiel mit einem Gewehrriemen von Blue Force Gear.



Gut verarbeitet und passgenau - der MOE Handschutz

unterscheidet es sich von Originalteilen nur durch eine Gewehrriemenaufnahme am hinteren Ende, sowie ein Staufach im Bereich der Wangenauflage. Der Zhukov-Schaft hingegen scheint eher den neuesten minimalistischen AR-Konstruktionen entlehnt zu sein. Der Verstellmechanismus ist massiv verarbeitet und rastet sehr sicher ein. Die schlanke Form des Zhukov erwies sich vor allem in der Kombination mit einem Plattenträger als angenehm. Die Form des Schaftes begünstigt den Bewegungsab-

lauf beim schnellen Zielwechsel. Die etwas breitere Kontaktfläche am Schaftende erleichtert die Rückstoßverarbeitung merklich. Obwohl beide Konstruktionen funktionieren und gut verarbeitet sind, fiel bereits nach wenigen Tagen auf der Schießbahn die Entscheidung für weitere Tests auf das Zhukov-Modell. Die MOE-Variante bleibt jedoch eine kostengünstige Alternative. Kosten: 70 EUR (MOE) bzw. 125 EUR (Zhukov).



MOE AK Schulterstütze - einfach und funktionell (Foto Magpul)

MOE AKM vs. Zhukov-Handschutz

Die Wahl des Handschutzes hängt im Wesentlichen von den gewünschten Materialien, der genutzten Grifftechnik sowie der geplanten Ausstattung der Waffe ab. Der MOE Handschutz hat ähnliche Maße wie der Original-Handschutz, während die Zhukov-Ausführung wesentlich länger ist. Schützen von besonders großer Statur oder mit langen Armen werden sicher den Zhukov favorisieren, alle anderen kommen jedoch mit der MOE-Variante bestens aus. Zusatzausstattung kann durch das M-LOK-System problemlos angebracht werden. Durch das überzeugendere Preis-Leistungs-Verhältnis der MOE-Variante und der ausreichenden Länge für die Grifftechnik des Autors fiel hier die endgültige Wahl auf das MOE-Produkt. AK-Anwender mit Waffen ohne Gewehrriemenöse können auch zu der ansonsten baugleichen AK47/74-Variante greifen.

Kosten: 42 EUR (MOE) bzw. 115 EUR (Zhukov).

Wer den Erwerb kostenintensiven Zubehörs den Ausgaben für Munition und Standmiete überordnet, sollte sich über sein Mindset Gedanken machen

Heißes Eisen

Ein häufig bemühtes Argument zugunsten von Anbauteilen aus Metall ist die begrenz-



Sowohl der Schaft als auch das Griffstück ließen sich auf Anhieb sicher und fest verschrauben

te Hitzebeständigkeit der üblicherweise verwendeten Kunststoffe. Letztendlich können Anwender, die ihre Waffe unter hoher Schussbelastung nutzen, problemlos zu solchen Produkten greifen. Entsprechende "Tests" die im Internet kursieren, in denen solche Bauteile durch absurde Feuerstoßorgien zum Schmelzen gebracht werden, sind wenig aussagekräftig. Für Waffen, die nicht dem Kriegswaffenkontrollgesetz unterliegen, ist dieser Mythos allemal hinfällig. Um trotzdem keine Zweifel aufkommen zu lassen, hat Magpul in beiden getesteten Handschutzvarianten einen Hitzeschild aus brüniertem Edelstahl verbaut.

Fazit

Wer robuste Anbauteile aus Kunststoff für sein AK-System sucht, wird bei Magpul fündig. Hinsichtlich Verarbeitung und Ergonomie der Produkte steht der US-amerikanische Hersteller an der Marktspitze. Die MOE-Linie bietet auch dem Anwender mit begrenztem Geldbeutel die Möglichkeit, qualitativ hochwertige Anbauteile zu verwenden. Die hier besprochenen Zubehörteile zeigten während der Beanspruchung keinerlei Mängel. Jeder Nutzer muss für sich entscheiden ob der Kauf eines solchen Produktes ihn wirklich weiterbringt - im Zweifelsfall sollte die Entscheidung immer





Saiga .223 mit MOE AK Griffstück und Handschutz sowie Zhukov-Schulterstütze

zugunsten des praktischen Trainings ausfallen. Wer den Erwerb kostenintensiven Zubehörs den Ausgaben für Munition und Standmiete überordnet, sollte sich über sein Mindset Gedanken machen. Leider wird die Gruppe der "Talisman-Waffenbesitzer" auch in Deutschland immer größer. Der reine Besitz erweitert die eigenen Fähigkeiten nicht. Sinnvolles, strukturiertes Training bringt jedoch Erfahrung. Dieser Prozess ist in das Design der hier getesteten Produkte eingeflossen und das macht sie zu einer Kaufempfehlung.



Zhukov in eingeklappter Stellung - das Abfeuern der Waffe ist natürlich trotzdem möglich

Anzeige

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 Verteidizen gung Ihrer gewerblichen Schutzrechte.

WIR SPRECHEN IHRE SPRACHE

SCHNEIDER PATENTANWALTSKANZLEI

Oberer Markt 26 92318 Neumarkt

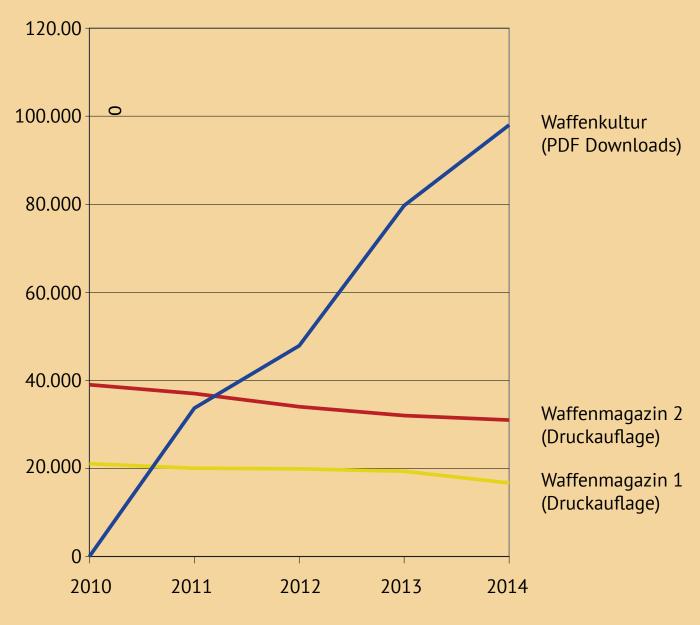
Tel.: +49 (0) 9181 51160 E-Mail: info@technik-und-recht.de

www.technik-und-recht.de





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















Von Dr. Leif Richter und Henning Hoffmann

Sieben Halbwahrheiten über Schalldämpfer

Der Umstand, dass etwas nur einem kleinen Kreis an Berechtigten zugänglich ist, trug schon immer zur Legenden- und Mythenbildung bei. Beim Thema Schalldämpfer und Signaturverzerrer wird dieser Umstand noch durch eine zutiefst naive Darstellung in Film und Fernsehen genährt. Mit dem Schaffen einer Bedürfnisgrundlage für Schalldämpfer zur Jagd sollte sich das ändern.

1.) Schalldämpfer machen den Schuss unpräzise.

Falsch. In den meisten Fällen verbessert sich die Präzision eines Büchsenschusses. Schalldämpfer haben fast immer einen positiven Effekt auf die Schussleistung. Sie wirken wie ein Laufgewicht, das die beim Schuss auftretenden Laufschwingungen dämpft. Außerdem glättet ein SD die Einwirkung der Gaswolke auf das Projektil an der Mündung, wodurch sich die Nutation verringert und die Streukreise sich verkleinern.

2.) Schalldämpfer reduzieren den Mündungsknall auf ein "Plopp".

Falsch. Durchschnittlich reduziert ein Schalldämpfer den Mündungsknall, oder fachlich korrekt den Schalldruckpegel, um 25 bis 30 dB. Gute Schalldämpfer erreichen bis zu 35 dB. Je nach ursprünglicher Signatur verbleibt dennoch ein Schalldruckpegel von über 130 dB am Ohr des Schützen.

3.) Schalldämpfer erfordern die Verwendung von Unterschallmunition.

Das ist nicht zwangsläufig erforderlich. Unterschallmunition zeichnet sich durch Geschossgeschwindigkeiten von unter 330 Meter/Sekunde an der Mündung aus. Die daraus resultierende Energie ist in den meisten Fällen für die Jagd nicht ausreichend. Schallgedämpfte Waffen können auch weiterhin mit (normaler) Überschallmunition benutzt werden. Erhalten bleibt dabei der Überschallknall des Projektils, welcher durch den Schalldämpfer nicht beeinflusst wird. Dieser Überschallknall ist meist schrill und peitschend und wird daher als sehr unangenehm empfunden.

4.) Schalldämpfer fördern die Wilderei.

Falsch. Ein Schalldämpfer dämpft den Mündungsknall nur zum Teil - wie bereits beschrieben. Bei einem großkalibrigen



Ein Unique Alpine Dämpfer mit Schnellkupplung.

Jagdgeschoss, bleibt noch immer ein deutlich zu vernehmender Mündungsknall. Zusätzlich ist durch den Einsatz eines Schalldämpfers der Überschallknall deutlicher wahrzunehmen, wodurch der Schuss eine sehr individuelle Signatur erhält und sofort einem gedämpften Schuss zuzuordnen ist.

5.) Ein Schalldämpfer reduziert die Geschossenergie.

In den meisten Fällen tut er das nicht. Der Schalldämpferkörper kann auch als Laufverlängerung angesehen werden, in der weiterhin Gasdruck auf das Geschoss einwirkt. Somit erhöht sich die Geschwindigkeit nochmals bis zum Verlassen des Schalldämpfers. Die Geschossenergie als Produkt aus Geschossmasse und Geschossgeschwindigkeit zum Quadrat Halbe, dürfte sich demnach erhöhen.

Eine Ausnahme stellten hier veraltete Schalldämpferkonstruktionen dar, bei denen das Projektil durch flexible Lamellen geschossen wird. Aufgrund des direkten Kontaktes zwischen Lamellen und Projektil reduzierte sich die Geschwindigkeit als auch die Präzision deutlich.

6.) Mit einem SD kann man auf Gehörschutz verzichten.

Der verbleibende Knall (Schalldruckpegel) beim Büchsenschuss liegt weiterhin bei etwa 130 dB. Und somit zumindest an der Unbehaglichkeitsschwelle, wenn nicht sogar an der Schmerzgrenze. Mit der Reduktion des Schallpegels beim Mündungsknall, wird die Lautstärke des Überschallknalls für den Schützen erst richtig wahrnehmbar und ist nicht zu unterschätzen. Ist das Gehör Schalldrücken im Bereich der Schmerzgrenze ausgesetzt, kann es zu Hörschäden kommen. Einen kompletten Trainingstag mit Schalldämpfer aber ohne Gehörschutz zu absolvieren, ist daher nicht ratsam.



Das Black Label M4 mit einem Rotex-V Compact

7.) Mit einem Schalldämpfer merken die Tiere nicht, dass sie beschossen werden und man kann ganze Rotten/Herden damit ausrotten, ohne dass die Tiere flüchten.

Falsch. Mündungs- und Überschallknall sind immer noch so laut, dass das Wild sofort die Flucht ergreift. Lediglich die Richtung, aus der der Schuss kam, kann das Wild nicht mehr lokalisieren. Ein Vorteil in Bezug auf eine waidgerechte Jagd ergibt sich hier besonders für den Schwarzwildjäger, der häufig in der Dämmerung oder nachts die Jagd ausübt. Der Mündungsfeuerblitz wird durch einen Schalldämpfer fast vollständig eliminiert, wodurch die Nachsichtfähigkeit besser erhalten bleibt. Dadurch wird dem Jäger ermöglicht, die Tiere nach dem Schuss besser zu beobachten.



Schalldämpfer des norwegischen Herstellers A-Tec gehören zu den Kaufempfehlungen. Das Modell MEGA-Hertz soll nach Herstellerangaben den Schalldruckpegel beim Kaliber .308 Win um bis zu 36 dB reduzieren.



Gloa aba ned deppert

Von Henning Hoffmann

Die Sepp-Familie bekommt ein neues Mitglied. Genau gesagt, besitzt der Titan-Sepp seit Oktober 2015 einen kleinen Bruder: Den Gloa-Sepp.

Neben der Produktion von Selbstladegewehren des AR-15 / AR-10 Stoner-Systems hat sich Oberland Arms in den letzten Jahren auch einen Name als Messermanufaktur gemacht. Die schneidigen Alltagsbegleiter, die alle auf den Name Sepp hören, haben darüber hinaus noch einen Namenszusatz, der für uns hochdeutsch sprechende Einwohner nicht immer sofort in seiner Sinnhaftigkeit verständlich ist.

Sepp-Familie

Der Black-Sepp und der Desert-Sepp (2012) waren die Vorreiter; gefolgt vom mittlerweile fast ausverkauften Titan-Sepp (Anfang 2014). Mit dem Imwoid-Sepp (Ende 2014) begann der bayrische Mundartkult. Der Gloa-Sepp (2015) setzt diesen Trend

fort. "Imwoid" bedeutet dabei nichts anderes, als ein Messer für draußen "im Wald" und "Gloa" ist der "Kleine".

Sich selbst nicht immer so ernst nehmen, ist eine Eigenschaft, die in der heutigen Zeit leider etwas abhandengekommen ist. Die Oberland-Leute – in deren Region hinter den sieben Bergen wirklich so gesprochen wird – stellen damit unter Beweis, dass hohe Produktqualität und ein aufgeheiterter Sinn für Humor nicht im Widerspruch stehen müssen.

Äußerlich erinnert der Gloa Sepp stark an den Titan Sepp aus dem Jahr 2014. Seine Klinge ist jedoch nur 75 mm lang. Die Gesamtlänge beträgt 18 cm; im geschlossenen Zustand etwas mehr als 10 cm.

Die Klinge ist aus rostbeständigen Stahl Böhler N690 gefertigt. Die 4 mm breiten Titan-Griffschalen besitzen ein Stonewash-Finish.

Der Klingenheber wird beiliegend mitgeliefert. Je nach Gesetzeslage besteht somit die Möglichkeit, das Messer als Einhand- oder Zweihandmesser zu benutzen. In die Klinge ist der Tactical Sepp eingraviert, in das Griffstück eine Seriennummer. Der Klipp ist von Rechtshand auf Linkshand Betrieb tauschbar. Hergestellt werden die Messer in Italien bei Tecnocut Maniago.

Service

http://www.oberlandarms.com/produkte-infos-knifes--de--Messer+Knifes. html#produkte



Der Klipp ist von Rechtshand auf Linkshand Betrieb tauschbar. Der Klingenheber wird beiliegend mitgeliefert.



Der Gloa-Sepp ist mit etwa 10 cm etwas besser in der Hosentasche zu führen, als sein großer Bruder der Titan-Sepp mit etwa 13 cm Länge.





Von Jens Wegener

Die Invasion der Untoten oder der Einmarsch von extraterristischen Lebewesen werden gerne sinnbildlich für ganz reale Katastrophenszenarien herangezogen. Die Zeitschrift K-ISOM hat zwei Spezialausgaben diesem Themengebiet gewidmet und einen Fluchtrucksack entwickelt. Die Waffenkultur konnte als erste den Survival, Evasion, Resistance and Escape Pack ausführlich testen.

Tragesystem

Uns ist bisher kein so durchdachtes duales System wie dieses begegnet. Das Tragesystem macht den SEREP einzigartig. Grundsätzlich ist der SEREP als Slinger konzipiert, also als eine Art Umhängetasche mit nur einem Trageriemen statt zweien wie bei einem Rucksack. Dieser eine Trageriemen kann wahlweise links oder rechts befestigt werden und somit über der linken oder rechten Schulter getragen werden. Der Trageriemen ist gepolstert und ausreichend lang ausgeführt, sodass auch Schutzwesten oder voluminöse Winterjacken das Tragen nicht behindern. Der Trageriemen ist zweiteilig ausgeführt, um den SEREP zu einem klassischen Rucksack umzurüsten. Wenn man das Quick-Release-Kabel herauszieht und nur einseitig wieder einfädelt, kann der SEREP wie ein Rucksack getragen werden. Am Ende des Trageriemens befindet sich der Quick-Release-Mechanismus. Eine rote, mit Klett gegen versehentliches Öffnen gesicherte Schlaufe, kann nach unten herausgezogen werden. Das damit verbundene Stahlkabel wird herausgezogen, alle Verbindungspunkte werden geöffnet und der SE-REP fällt herunter. Dies kann nötig werden, wenn man zum Beispiel auf der Flucht in kürzester Zeit sein Gepäck loswerden muss oder in einer Notsituation eingeklemmt wurde.

Ein abnehmbarer Brustgurt, D-Ringe für zusätzliche Ausrüstung und Gummischlaufen um einen Trinkschlauch oder Kabel zu befestigen, fehlen ebenso wenig wie ein 40mm breiter Hüftgurt, um den SEREP zu stabilisieren.

Außen

Auf der Außenseite des SEREP befinden sich links und rechts zwei Netztaschen mit Gummizug, die Wasserflaschen oder andere Ausrüstung aufnehmen können. Darüber befinden sich zwei horizontale MOL-LE-Schlaufen, gefolgt von drei mal drei vertikalen Schlaufen, die zwar nur 20mm breit sind, es können aber alle herkömmlichen Taschen mit MOLLE-System befestigt werden. Oben drüber folgen wieder zwei horizontale Schlaufen. An allen 4 Seiten befinden sich Tragegriffe. Auf der Unterseite sind weitere Schlaufen, an denen man mit handelsüblichen Kompressionsriemen weitere Ausrüstung wie Jacken oder Isomatten



Auf der Außenseite befinden sich MOLLE Schlaufen um weitere Taschen anbringen zu können.





Der S.E.R.E.P. kann als Slinger oder als klassischer Rucksack getragen werden.





Der S.E.R.E.P. ist als Frontloader konzipiert und kann auf der ganzen Länge geöffnet werden.

befestigen kann. Auf der dem Rücken zugewandten Seite befindet sich ein etwa 50 x 18cm großes Einschubfach, in dem ein Trinksystem untergebracht werden kann. Das Einschubfach kann seitlich oder von oben per Reißverschluss geöffnet werden. Die Rückseite ist gepolstert.

Auf der Vorderseite befinden sich drei aufgesetzte Reißverschlusstaschen. Die zwei oberen sind etwa 20 x 12 x 4cm groß. Die oberste hat einen Flauschklettstreifen für ein Namensschild, die mittlere einen für Patches oder andere Klettkennzeichen. Die untere Tasche ist ca. 20 x 22 x 4cm groß und hat drei mal sieben MOLLE-Schlaufen aufgenäht, um weitere Taschen befestigen zu können. Zwei 25mm breite, mit Steckschnallen ausgestattete Kompressionsriemen, runden das äußerliche Erscheinungsbild ab.

Innen

Der SEREP ist als Frontloader konzipiert und kann auf der ganzen Länge geöffnet werden. Analog zur Außenseite befinden sich auf der Innenseite des Deckels jeweils drei Netztaschen, zwei kleine und eine große. Alle können über einen Reißverschluss geöffnet werden. Auf der Innenseite des Hauptfachs befinden sich links und rechts zwei, etwa 45cm lange, schlauchförmige Netztaschen, die mit einem 2-Wege-Reißverschluss verschlossen werden. Auf der Rückseite sind verschiedene MOLLE-Reihen aufgenäht, um im Innenraum weitere Taschen anzubringen. Ebenso sind Flauschklettflächen angebracht, um Zubehör einkletten zu können. Im Lieferumfang befindet sich ein etwa 17,5 x 13cm großer Organizer für Stifte und anderen Kleinkram, der auf der Rückseite eingeklettet werden kann.

Im Lieferumfang

Zum Lieferumfang gehören, neben dem



Am roten Griff kann ein Stahlkabel herausgezogen werden, um das Fluchtgepäck schnell loszuwerden.



Die Rückseite ist gepolstert und verfügt über ein Einschubfach für ein Trinksystem.





Die mitgelieferte Regenhülle ist zweifarbig ausgeführt und kann als Notsignal genutzt werden.



Ebenfalls zum Lieferumfang gehört ein Notsignal mit den wichtigsten Signalen aufgedruckt.

kleinen Organizer, auch ein ca. 45 x 25cm großes Notsignaltuch, das mit vier Gummischlaufen an diversen Gegenständen befestigt werden kann. Auf der Rückseite des Tuchs sind verschiedene, international bekannte, Notsignale abgedruckt, um im Notfall auf sich aufmerksam machen zu können. Ebenfalls zum Lieferumfang gehört eine wendbare Regenhülle, die in der Form des SEREP geschnitten ist. Eine Seite hat die Farbe des SEREP, die andere ist in einem grell leuchtenden Signalorange gehalten und kann so als Erkennungszeichen getragen werden.

Fazit

Der S.E.R.E.P. hat auf mehreren Ebenen überzeugt. Er ist schlank geschnitten und findet überall platz, bietet mit ca. 20 Litern Volumen aber ausreichend Stauraum für die

Notfallausrüstung. Die Aufteilung der Taschen und Fächer ermöglicht eine aufgeräumte und organisierte Verpackung sodass die Ausrüstung auch im Dunkeln schnell gefunden werden kann. Der Rucksack ist einwandfrei verarbeitet und aus sehr robusten Materialien gefertig. Am beeindruckendsten ist allerdings das duale Tragesystem mit der Schnellabwurffunktion.

Service

Der S.E.R.E.P. ist in coyote brown, oliv, schwarz und steingrau erhältlich und kann unter bestellung@kisom.com erworben werden.

www.k-isom.com/s-e-r-e-p







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



Delta-7 Drill

Von Henning Hoffmann

Effiziente Beinarbeit, der schneller Aufbau einer stabilen Schießplattform sowie die Wahrung des Natürlichen Zielpunktes sind Kernelemente des Delta-7.

Ursprung

Der Delta-7 Drill geht auf den US-amerikanischen Ausbilder Pat McNamara zurück. Die minimalistisch gehaltene Übung soll dazu dienen, die Beinarbeit des Schützen bei Positionswechseln zu schulen. Des Weiteren wird der Aufbau einer stabilen Schießposition unter Wahrung des Natural Point of Aim trainiert. Der Delta-7 erhält seinen Name von der Dreiecksform, den der Grundaufbau beschreibt sowie von der Gesamtschusszahl. Er sollte nicht mit dem Delta Drill (Waffenkultur Nr. 19) verwechselt werden. Der Delta-7 lässt sich sowohl mit Kurzwaffe als auch mit dem Gewehr umsetzen. Auch die Entfernung zum Ziel ist variabel.

Ablauf

Die Schießpositionen entsprechen im Grundaufbau einem Dreieck mit einer Seitenlänge von einem bis zwei Meter. Der Schütze durchläuft das Dreieck zuerst im Uhrzeigersinn, danach gegen den Uhrzeigersinn, wobei er an jeder Ecke jeweils einen Schuss abgibt. Pat McNamara empfiehlt eine Entfernung zum Ziel von zehn Metern, was auch der minimalistischsten Variante der Übung entspricht. Jedoch kann und sollte die Entfernung entsprechend der Möglichkeiten des Schießstandes erhöht werden.

Zielmedium

Das Zielmedium sollte grundsätzlich möglichst klein gehalten werden. Wird der Del-

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.

ta-7 mit einer Kurzwaffe aus zehn Meter absolviert, sollte das Ziel nicht größer als 12 cm im Durchmesser sein. Das gleiche gilt für die Durchführung mit einer Langwaffe aus 25 m Distanz. Für beide Varianten kann die Musterscheibe "Delta Drill" (rechts) oder eine 10er-Ring Scheibe mit entsprechenden Spiegeldurchmesser verwendet werden. Steht hingegen eine 50-m-Bahn zur Verfügung, bietet sich die Verwendung des "Do-it-yourself"-Stahlziel aus Waffenkultur Nr. 24 an. Ab 100 m Entfernung sollte das Zielmedium nicht größer sein, als Scheibe Nr. 8 der Bundeswehr oder die F-Scheibe der Schweizer Armee.

Fehler

Zentraler Übungsbestandteil ist die Verbesserung der Beinarbeit. Hier sollte, ähnlich wie im Kampfsport, eine motorisch sinnvolle Schrittkombination angewandt werden. Einer der größten Fehler, die gemacht werden, ist der Versuch einfach nur schnell zu schießen und dabei Fehlschüsse

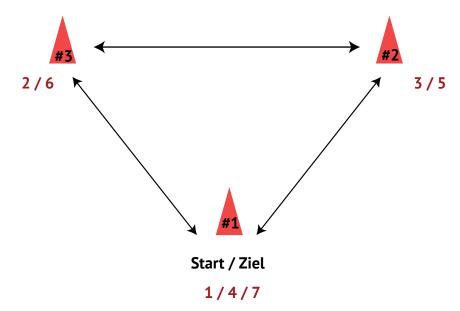
in Kauf zu nehmen. Der Schuss sollte erst abgegeben werden, nachdem eine stabile Schießplattform aufgebaut und der Natürliche Zielpunkt verifiziert wurde. Anachronistische Bereitschaftshaltungen der Waffe, wobei die Mündung der Waffe weiterhin zum Ziel zeigt, während sich der Schütze nach rückwärts bewegt, sollten grundsätzlich vermieden werden.

Schusszahl & Zeitansatz

Für einen Durchgang sind sieben Schuss erforderlich. Für Schießen und Auswertung sollte nicht mehr als eine Minute pro Gruppenmitglied veranschlagt werden.

Steigerungsmöglichkeit

Eine Steigerungsmöglichkeit besteht in der Verwendung kleiner Zielmedien.



Delta Drill Target 25m

waffenkultur.com



Der Hybrid

Von Leonhard Münkler

Im technischen Sinne ist ein Hybrid eine Kombination aus zwei oder mehreren Technologien, wobei jede Technologie für sich schon eine Lösung darstellt. Durch die Verknüpfung entstehen neue Eigenschaften und meist auch ein Zusatznutzen. Die G-Loft ISG von Carinthia ist ein solcher textiler Hybrid.

Wenn sich im Minutentakt leichter Nieselregen mit böigem Wind abwechselt, immer wieder aber auch einmal die Sonne zwischen den grauen Wolken hervorlugt, dann ist Zeit für die Allwetterjacken, neudeutsch "Softshells". Sie sind von der Outdoor-Industrie für wechselhafte, nicht zu extreme Wettersituationen erdacht worden. Als Mehrzweckjacken sollen sie vor leichtem Wind und mäßigem Niederschlag schützen, Bewegungen gut mitmachen und dabei produzierten Wasserdampf bestmöglich durchlassen. Manche der Hybridmodelle verfügen noch über zusätzlichen Kälteschutz. Herausforderung für die Hersteller: Die verschiedenen Bekleidungsziele unter einen Hut zu bringen, ohne Einbußen beim Tragekomfort oder der Funktionalität hinzunehmen.

Carinthia hat mit der Insulated Shell Garment (kurz ISG) ein ambitioniertes Modell auf den Markt gebracht, das sich im militärischen und polizeilichen Bereich zunehmender Beliebtheit erfreut. Wir haben die ISG bei mehreren Herbstwanderungen und im Kursbetrieb unter unbeständigem, freiem Himmel unter die Lupe genommen. Die Jacke wurde dabei bei Temperaturen bis + 5° C unmittelbar auf 200g-Woolpower-Unterwäsche getragen und bei Temperaturen um den Gefrierpunkt zusätzlich mit der Carinthia G-LOFT Ultra (vorgestellt in Ausgabe 19 - November - Dezember 2014, S. 24) kombiniert.

Material

Ärmel, Kapuze und Teile des Rumpfes sind aus elastischem 3 L Softshell-Material gefertigt, es ist innenseitig angenehm texturiert und nahezu winddicht. Dort, wo der Oberkörper viel Wärme verliert, haben die Kärntner vorgesorgt: Auf der Vorder- und Rückseite ist in quer verlaufenden Steppkammern die Füllfaser G-LOFT Ultra+ in einer Stärke von 40 g/m² untergebracht. Die hauseigene Kunstfaser vereint gute Isolationseigenschaften mit Nässeunempfindlichkeit (vgl. Ausgabe 19 - November - Dezember 2014, S. 22ff.). Die Außenseite der Isolationsbereiche besteht aus dem Polyamidgewebe Shelltrans. Alle äußeren Flächen der steingrau-oliven Jacke sind so gut imprägniert, dass Wasser erkennbar abperlt. Die Schultern sind durch angeraute, schwarze Kevlarauflagen verstärkt. Diese



sollen helfen, Beschädigungen der Jacke durch schwere Rucksack-Schultergurte oder ballistische Schutzwesten zu verhindern. Innen stehen Feuchtigkeitstransport und Tragekomfort an erster Stelle: Das schwarze Innenfutter der Jacke besteht bis auf den glatten Rücken aus dünnem Kunstfaserfleece. Der Kragen ist im Halsbereich mit angenehm weichem, olivem Polyesterfleece ausgestattet.

Passform und Schnitt

Die Jacke sitzt recht körperbetont, wofür nicht zuletzt die Elastizität des robusten Softshellmaterials verantwortlich ist. Die ungefütterten Ärmel sind deutlich vorgeformt und ermöglichen Beweglichkeit in alle Richtungen. Den Abschluss am Handgelenk bilden gut anliegende Bündchen aus Elasthan. Die Ärmel haben ausreichend Volumen, um darunter noch eine wattierte Jacke zu tragen. Diese Kälteschutz- Kombina-



tion sollte man unbedingt im Fachgeschäft ausprobieren, damit man sich für die richtige Größe entscheidet. Carinthia führt die ISG nicht in Langgrößen und eine schlecht sitzende Unterjacke kann Kälteschutz und Beweglichkeit beeinträchtigen.

Die elastische Kapuze kann man dank Reißverschluss und Druckknöpfen entfernen oder ganz im Kragen verstauen. Sie ist an drei Punkten (seitlich und am Hinterkopf) einhandverstellbar. Nachdem sie passgenau eingestellt ist, macht sie alle Kopfbewegungen prima mit. Wegen ihres großzügigen Schnitts lässt sie sich auch mit dickeren Mützen gut kombinieren. Auch wenn sie dafür wohl nicht erdacht wurde: Eine Helmtauglichkeit ist gerade noch gegeben, zumindest bei nicht zu voluminösen Gefechts- oder Schutzhelmen. Dann liegt allerdings der Kapuzenschirm flach an und Regen sammelt sich an der vorderen Helmkrempe. Den unteren, elastischen Jackensaum der hüftlangen ISG kann man beidseitig mit einer Hand justieren.

Details

Die ISG wird durch einen wasserabweisenden Aquaguard-Hauptreißverschluss geschlossen. Er stammt, wie auch die übrigen, vom Markenhersteller YKK und hat eine Zweiwege-Funktion. Sie bewährt sich beim Hinsetzen, oder wenn man einen Hüftsitzgurt trägt, da man die Jacke auch von unten öffnen kann. Die breite Windschutzleiste macht einen robusten Eindruck, sie ist sauber verarbeitet und ist oben als Kinnschutz ausgeführt.

Auch die anderen Außenreißverschlüsse sind wasserabweisend und mit handschuhtauglichen, gummierten Zughilfen ausgestattet. Robuste Zippergaragen aus Kevlar schützen Schieber und Taschenansätze. Die beiden Vordertaschen sind voluminöser als gedacht. Sie erstrecken sich fast über die gesamte Vorderseite und bieten im oberen Bereich genügend Raum für die Antenne eines Handfunkgerätes oder eine längere Handlampe.

Lange Durchgriffe verlaufen beiderseits vertikal von Hüfthöhe bis zum Achselansatz. Sie werden durch Reißverschlüsse geöffnet und geschlossen. Der Zweck: Zusätzliche Belüftung und Zugriff auf die geholsterte Kurzwaffe zu gewähren. Ob der Ziehvorgang reibungslos funktioniert, sollte allerdings rechtzeitig ausprobiert werden - es kommt entscheidend auf die Trageposition des Holsters und die Größe der Waffe an. Die beiden Oberarmtaschen sind jeweils mit großflächigem Flor für Nationalitätsund Rangabzeichen ausgestattet. Sie bieten ausreichend Stauraum für Kleinteile, Navigationsgerät oder ein Notizbuch im A6-Format. Die Reißverschlüsse beider Taschen sind sehr gut einhändig bedienbar. Im Innenfutter sind zwei per Zipper ver-



Ärmel, Kapuze und Teile des Rumpfes sind aus elastischem 3 L Softshell-Material gefertigt. Auf der Vorder- und Rückseite ist in quer verlaufenden Steppkammern die Füllfaser G-LOFT Ultra+ in einer Stärke von 40 g/m² untergebracht.



Die Schultern sind durch angeraute, schwarze Kevlarauflagen verstärkt. Diese sollen helfen, Beschädigungen der Jacke durch schwere Rucksack-Schultergurte oder ballistische Schutzwesten zu verhindern.



schließbare Innentaschen untergebracht, darunter gibt es zwei offene Stecktaschen. Dort kann man zum Beispiel Energieriegel oder kleinere Trinkbeutel verstauen. Nahtführung, Zuschnitt und Säume sind wie gewohnt fehlerfrei. Innen zeugen das Carinthia-Herstellerlogo und "Made in Europe" von Kärntner Qualitätsbewusstsein.

Die Jacke ist auch in schwarz erhältlich. Sie wird mit einem Kompressionssack und einer Tragetasche ausgeliefert.

Praxistauglichkeit

Unterwegs gelingt der ISG der Spagat bei wechselhafter Witterung sehr gut. Der körpernahe, athletische Schnitt und das elastische Material machen Bewegungen ausgezeichnet mit. Die Mobilität der Arme wird nicht durch zusätzliches Isolationsmaterial eingeschränkt. Die gesamte Isolierung beschränkt sich auf die relevanten Stellen des Körperstamms, an denen ein Wärmerückhalt wirklich vonnöten ist. Diese leichte Isolierung erlaubt auch höhere Belastungsspitzen, ohne einen Hitzekollaps zu verursachen: Ein kurzer Sprint durch den morgendlichen Herbstnebel klappt mit der ISG erstaunlich gut- Außentemperatur + 3°C. Sofern die Temperaturen nicht zu sehr in den Keller gehen, erfüllt die Softshell ihren Zweck als Solo-Übergangsjacke bestens. In Kombination mit der Isojacke G-LOFT Ultra sind auch einstellige Minusgrade kein

Leichter Niesel-Niederschlag verliert dank praktischer Kapuze und wasserabweisender Imprägnierung deutlich an Depri-Faktor.

Fazit

Wetterkapriolen- na und? Die moderne ISG-Softshell vereint mittlere und äußere Bekleidungsschicht und spielt bei kühler, wechselhafter Witterung ihre Vorzüge aus. Das funktionelle Kleidungsstück macht daher beim dienstlichen und zivilen Draußensein eine überaus gute Figur.

Service

Carinthia A-9871 Seeboden, Österreich www.military-sleeping-bags.com



Die wasserabweisenden Aquaguard-Reißverschlüsse besitzen robuste Zippergaragen aus Kevlar. Eine zusätzliche Belüftung ist aufgrund der langen seitlichen Durchgriffe gewährleistet.

Informationen

Modell: G-LOFT ISG Jacket Hersteller: Carinthia

Farbe: oliv

Gewicht: 832 g (Gr. L) Außenmaterial:

Ärmel, Kapuze: 3 L Softshell (Polyester, Elasthan)

Rumpf: Shelltex Ultra (Polyester) Innenmaterial: Shelltex Ultra (Polyester)

Füllmaterial: G-LOFT ISO+ (Polyester) mit 40 g/m²

UVP: 249, 99 €





Die Kapuze ist mit zwei Handgriffen abnehmbar oder kann in den Kragen eingerollt werden. Der Kragen ist im Halsbereich mit angenehm weichem, olivem Polyesterfleece ausgestattet.



Der beiliegende Kompressionspacksack misst $14 \times 25 \text{ cm}$. Das Gewicht einer Größe L inklusive Packsack liegt bei etwa 890 g.





"Turn sweat into energy"

Von Henning Hoffmann

Der Schweizer Sportwäschehersteller X-Bionic ist bekannt für seine synthetische Funktionsbekleidung. Zur Herbstsaison 2015 bringt X-Bionic erstmals ein Merinowoll-Produkt auf den Markt. Die Layer Hunting-Serie ist insbesondere für Jäger konzipiert.

Vor 20 Jahren sah die Unterwäschewelt noch ganz anders aus. Wer zu dieser Zeit seinen Dienst in der Bundeswehr tat, bekam einen Dreierpack Baumwollunterhemden "Kurzarm, olivgrün". Für die kalte Jahreszeit gab es die Langarmvariante mit Wirkplüsch, welches den Schweiß hervorragend aufsog und unübertroffene Kühleigenschaften besaß. Besonders nachts in der Alarmpostenstellung. So etwas härtet den Infanteristen zwar ab, verursachte aber trotzdem ein leichtes Gefühl der Unlust.

Seit dieser Zeit wurde im Marktsegment der Funktionsunterwäsche viel Forschungsarbeit betrieben. Die meisten Ideen konzentrierten sich darauf, den Schweiß schnellstmöglich vom Körper weg zu transportieren, um der Haut ein trockenes und somit warmes Gefühl zu verschaffen.

Erst im Jahr 2007 änderte sich diese Herangehensweise grundlegend mit einer Idee aus der Schweiz. Der Schweiß sollte nicht mehr nur zur nächsten Bekleidungsschicht geleitet werden, sondern er sollte den Körper in Belastungsphasen proaktiv bei der Kühlung unterstützen. Erreicht wird dieser, auch als Thermoregulation bezeichnete Zustand, durch eine spezielle 3D-Stricktechnik an Körperpartien, die zu besonders starker Schweißproduktion neigen. Das Resultat ist ein Kühlungseffekt während Phasen körperlicher Belastung und gleichzeitig ein hoher Wärmerückhalt in Ruhephasen. Beispielsweise der Hüft- und Nierenbereich: Das Hemd liegt hier eng an und schützt somit vor Umgebungskälte im Winter. Bei Aktivität jedoch wird diese schwitzintensive Zone durch das 3D-gestrickte Polstersystem großflächig hinterlüftet, ohne das Gefühl von wohliger Wärme im Nierenbereich zu stören.

Neuheit 2015

Zur Herbstsaison stellt X-Bionic dieses Wirkprinzip in einer Merinowoll-Ausführung vor. Die 3D-Strukturen, die für Thermoregulierung und Kompression sorgen, sind weiterhin aus einer Kunstfaser gearbeitet. Während Merinowolle von Natur aus geruchshemmend ist, besitzt das Kunstfasergarn Skin NODOR® eine Silver-Ionenbeschichtung, welche das Bakterienwachstum hemmt und unangenehme Gerüche gar nicht erst entstehen lässt. Die erste Serie dieser neuen Funktionswäsche kommt im



Mit dem Combat Energizer (unten, grün) revolutionierte X-Bionic den Markt der Funktionsunterwäsche. Das graumelierte Hunting-Shirt ist das erste Merinowoll-Produkt aus dem Hause X-Bionic.

Farbton Graumeliert mit neongelben Applikationen und dürfte dieser Tage die Geschäfte erreichen. Für 2016 ist als weiterer Farbton braun-beige geplant. Neben dem Unterhemd gibt es auch eine lange Unterhose aus dem gleichen Material und mit dem gleichen Wirkprinzip.

X-Bionic Marketingleiter Hannes Asam stand "Waffenkultur" für ein kurzes Interview zur Verfügung.

Waffenkultur: Das 3D-BionicSphere® System hat den Sektor der Funktionsbekleidung mit Markteinführung im Jahr 2007 revolutioniert. Wo liegt die Besonderheit im Vergleich zu herkömmlicher Funktionsunterwäsche?

Hannes Asam: Unser Leitspruch lautet "Turn sweat into energy", wir gehen mit Schweiss komplett anders um als unsere Mitbewerber. Die Mehrheit der Hersteller von Funktionssportswear versucht den Körper so trocken wie möglich zu halten, indem sie den Schweiss nach außen transportieren. Wir nutzen den Schweiss, um den Körper zu kühlen. Wissenschaftliche Studien der Universität Dortmund und Münster

haben gezeigt, dass in Extremsituationen der Sportler bis zu 97 % seiner Energie nur für die Thermoregulation verbraucht. Steigt die Körpertemperatur über 37 °C an, startet der Körper seinen Kühlmechanismus: das Schwitzen. Transportiert man den Schweiß einfach nur ab, wird dem Körper sozusagen seine Kühlflüssigkeit abgenommen.

WK: Mit dem X-Bionic Combat Energizer haben Sie eine Unterwäschelinie für das Militär, speziell den Infanteristen, entwickelt. Das Einsatzspektrum auf der Jagd dürfte dem eines Infanteristen sehr ähnlich sein? Stichwort Thermoregulation?

HA: Zum Jagen gehören sowohl Fußmärsche als auch das ausdauernde Beobachten und spähen des Wildes auf dem Hochsitz. Für den Körper sind diese Wechsel anspruchsvoll, da er von Abkühlen zu Aufwärmen umschalten muss. Die Hunting Version des Decision Layers unterstützt den Körper darin optimal. Ebenso wurden verschiedene Details speziell für die Bedürfnisse auf der Jagd angepasst. Als Beispiel wurde das, für die Thermoregulation verantwortliche, 3D Bionic Sphere® System am Rücken so platziert, dass trotz dem Tragen



Durch das 3D Bionic Sphere® System am Rücken ist auch beim Tragen eines Rucksacks die Regulierung der Körpertemperatur optimal gewährleistet.

eines Rucksacks die Regulierung der Körpertemperatur optimal gewährleistet wird. Die Airduct Shoulderpads sind unterlüftete Schulterpolster in spezieller 3D-Stricktechnik. Sie verteilen den Druck des Rucksacks großflächig und kühlen diese besonders Schweiß intensive Zone. Zusätzlich liefert die Partialkompression* von X-Bionic* einen wichtigen Leistungsschub, um längere Märsche oder Anstiege leichter zu meistern.

WK: Nach dem Überstreifen eines X-Bionic Shirts stellt man fest, dass es sehr eng anliegt. Dieser Kompressionseffekt ist ein konstruktives Merkmal und daher beabsichtigt. Was ist das Besondere an der Partialkompression*?

HA: Kompression fördert die Regeneration, sowie auch die Durchblutung und somit die Nährstoffversorgung der Muskeln. Eine durchgehende mechanische Kompression kann jedoch die Hautdurchblutung auch negativ beeinträchtigen, deshalb setzt X-Bionic* auf die Partialkompression*. Druck

wird gezielt über 1mm starke Stege ausgeführt. Links und rechts davon entsteht dann eine anpressfreie Zone ohne mechanische Druckeinwirkung. So bleiben die Blutgefäße offen, die Kompressionswirkung wird maximiert und die Leistung erhöht. Jäger/Innen können sich also optimal auf die Jagd konzentrieren und bringen anspruchsvolle Märsche ohne Probleme hinter sich.

Ein weiterer großer Vorteil der Partialkompression® von X-Bionic® ist die Minderung von Muskelvibrationen. Viele Sportschützen auf Top-Niveau, wie zum Beispiel die Weltmeisterin aus 2010 Bettina Bucher, schwören darauf. Die Partialkompression® stützt und stabilisiert die Muskeln, hierdurch erhalten Jäger bei Ihrem nächsten Schuss ein ruhiges Händchen.

WK: Mit der Layer Hunting Serie bringen Sie erstmals ein Merinowolle Produkt auf den Markt. Verlassen Sie damit nicht den Weg der synthetischen Funktionsbekleidung?

HA: Nein, wir bringen Technologie in ein natürliches Produkt. Wir machen damit Wolle sozusagen intelligent. Wolle alleine kann mit Feuchtigkeit nicht umgehen. Schafe schwitzen nicht, wir Menschen schon. Würde ein Schaf schwitzen, würde sich die Wolle vollsaugen und das Schaf bei Minustemperaturen erfrieren. In der neuen Hunting Serie wurde das patentierte, klimaregulierende 3D System von uns an Stellen integriert wo der Körper viel Schweiß produziert und zwar aus Hightech Kunstfasern. Dieses unterstützt die Klimatisierung des Körpers und weniger Schweiß wird gebildet. Durch die dreidimensionale Oberfläche verdunstet die überschüssige Feuchtigkeit, die nicht auf der Haut zur Kühlung gehalten wird sondern sich im Textil festsetzt, schneller.

Service: www.x-bionic.de





"No Matter What"

Von Arne Mühlenkamp

Die Suche nach der richtigen Reisetasche kann leicht zu einer Lebensaufgabe werden. Robust sollte sie sein, mit einer durchdachten Fachaufteilung und funktionalen Details. Sie sollte hochwertig verarbeitet sein und vielleicht auch noch schick aussehen.

Viele Wünsche auf einmal - und schnell wird klar, dass ein Sonderangebot vom Discounter diesen Anforderungen kaum gerecht werden kann. Was bleibt, ist der Gang zum Fachgeschäft, unmittelbar gefolgt von der Erkenntnis, dass Qualität ihren Preis hat. Der US-amerikanische Ausrüster Eagle Creek ist einer der Hersteller, an denen der potentielle Reisetaschenkäufer nach einer kurzen Marktanalyse nicht vorbei kommt. Die Kalifornier haben sich der Entwicklungen von Reisetaschen regelrecht verschrieben. Dabei geht es nicht nur um die Tasche selbst, sondern um ein kluges Pack-System, welches Eagle Creek auch als "Pack-It™" bezeichnet.

ORV Trunk 30

Die Neuanschaffung eines Gepäckstücks für die persönlichen Dinge sollte neben den oben genannten Anforderungen vor allem eins sein: Ziviltauglich. Beim Kauf sollte bewusst auf "taktisch-cool" verzichtet werden, dafür sollten aber sinnvolle Gebrauchseigenschaften im Vordergrund stehen.

Die Wahl fiel auf einen Eagle Creek Rollkoffer mit der Bezeichnung ORV Trunk 30. Die Zahl 30 steht dabei für die Größe der Tasche und bedeutet die Höhe in Zoll. Das Packvolumen wird vom Hersteller mit 100 Liter angegeben und sollte somit auch für längere Reisen oder sperrige Ausrüstungsgegenstände ausreichend Stauraum bieten.

Material und Aufbau

Das Außenmaterial besteht aus stark wasserabweisenden Bi-Tech™ Armor Gewebe. Außerdem besitzt der Rollkoffer rundum Verstärkungspads, speziell geschützte Kanten und ein stabiles Rollengehäuse mit einfach austauschbaren Rollen. Gemessen an Größe und Robustheit liegt der ORV Trunk mit 4,8 kg Leergewicht eher im unteren Bereich der Gewichtsskala.

Im großen Hauptfach sorgt ein in zwei Höhen einknöpfbares Cargo-Netz für die Komprimierung. Das Netz könnte alternativ auch außen auf der Front an Laschen fixiert werden, um zusätzliche Ausrüstung zu transportieren. Das Hauptfach besitzt des Weiteren zwei Mesh Innentaschen. An der Frontseite befinden sich zwei weitere Staufächer von etwa 20 cm x 35 cm. Das untere Fach ist groß genug, um bequem ein Paar Wanderstiefel aufzunehmen. Die Innenhül-



Mit einem Spanngurt kann Zusatzausrüstung oder auch nur eine Jacke auf der Oberseite des ORV Trunk fixiert werden kann. Der Haken dieser Elastikkordel erfüllt bei Bedarf ferner die Funktion eines Flaschenöffners.



Stabiles Rollengehäuse mit einfach austauschbaren Rollen



le dieses Schuhfachs besteht ebenfalls aus stark wasserabweisenden Material mit versiegelten Nähten. Somit könnten auch nasse Ausrüstungsgegenstände problemlos verstaut werden. Das obere Fach hat eine Mesh Innentasche zur Aufnahme von Kleinutensilien. Hier wäre ein eingenähter kleiner Karabinerhaken zusätzlich ein nützliches Detail gewesen, um bspw. einen Schlüsselbund zu fixieren.

Der Ausziehgriff verschwindet wie bei den meisten Rollkoffern in einem Reißverschlussfach. Im selben Fach ist ein kleiner Spanngurt eingenäht, mit dem diverse Zusatzausrüstung oder auch nur eine Jacke auf der Oberseite des ORV Trunk fixiert werden kann. Der Haken dieser Elastikkordel erfüllt bei Bedarf ferner die Funktion eines Elaschenöffners.

Der Rollkoffer hat rundum Tragegriffe. Die beiden frontseitigen Griffe verlaufen in einer Linie mit den Kompressionsriemen, was die Stabilität beim Tragen oder beim Transport erhöht.

No Matter What-Garantie

Eagle Creek lässt sich bezüglich seiner Produkte beim Wort nehmen: Mit der "No Matter What"-Garantie kann dem Reisegepäck zustoßen, was will, Eagle Creek wird es kostenlos reparieren oder ersetzen – selbst bei Schäden, die eine Fluggesellschaft zu verantworten hat. Ohne Wenn und Aber.

Das Pack-it-System

Der ORV Trunk ist selbstverständlich kompatibel mit dem firmeneigenen Pack-it-System, welches eine Reihe von Taschen enthält, die sich bestens kombinieren lassen, Ordnung halten und Zwischenräume im Gepäck optimal ausnutzen. Was während des Tests besonders gut gefallen hat, sind die Pack-it Kompressionsbeutel. Im gefüllten Zustand lassen sich die Beutel mit einem umlaufenden Reißverschluss komprimieren. Diese Beutel sind in drei verschiedenen Größen und zur besseren Unterscheidung in mindestens fünf verschiedenen Farben lieferbar.

Der Complete Organizer

Der etwas sperrige Name steht für ein weiteres Produkt aus der Pack-it-Serie, das ganz und gar nicht sperrig ist. Diese quaderförmige und nahezu rechtwinklige Tasche bietet viel faltbaren Stauraum. Innen unterteilen drei geräumige Reißverschluss-Netzfächer das Volumen: einmal über die gesamte Breite, zweimal über die halbe Breite. Der Complete Organizer ist aufklappbar und hat einen drehbaren Haken zum Aufhängen. Der Tragegriff macht ihn zu einer autark verwendbaren Tragetasche.



Die Pack-it Kompressionsbeutel lassen sich im gefüllten Zustand mit einem umlaufenden Reißverschluss komprimieren. Diese Beutel sind in drei verschiedenen Größen und zur besseren Unterscheidung in mindestens fünf verschiedenen Farben lieferbar.



Bei ordnungsliebenden Anwendern könnte die Reisetasche in Zukunft so aussehen. Pack-it sei Dank.

Fazit

Mit dem ORV Trunk von Eagle Creek erwirbt der Anwender einen robusten und erstklassig verarbeiteten Rollkoffer, dessen Packvolumen auch für längere Reisen ausreichend ist. Wem die 100 Liter dennoch nicht reichen, der greift zum ORV Trunk mit 36 Zoll Höhe. Das Pack-it-System lässt das Herz jeden Ordnungsfanatikers höher schlagen.

Service

www.globetrotter.de

Informationen ORV Trunk 30

Maße: 70 cm x 43 cm x 33 cm Volumen: 102 Liter Gewicht: 4,8 kg

Preis: 300 € (ab 2016: 330 €)







Der Complete Organizer aus dem Pack-it-System ist aufklappbar und hat einen drehbaren Haken zum Aufhängen. Der Tragegriff macht ihn zu einer autark verwendbaren Tragetasche. Er kann bspw. Laufsachen oder Schlechtwetterzusatzbekleidung aufnehmen.







Foto: Hersteller





Von Oliver Gerhardt

Individuell & flexibel

Schlingentraining kann eine individuelle Lösung für Sport im Einsatz darstellen. Wir veröffentlichen hier einen Artikel aus der Heftreihe "Der Panzergrenadier" aus dem Jahre 2011. Trainingsübungen und Bauanleitung können als Taschenkarte ausgedruckt werden.

Der weltweite militärische Einsatz ist für die Panzergrenadiertruppe die Realität geworden. Das zentrale Ziel des Einsatzes ist die Auftragserfüllung mit einem Minimum an eigenen Verlusten. In diesem Zusammenhang trägt die Einsatzverwendungsfähigkeit jedes einzelnen Soldaten dazu bei, dass der jeweilige Auftrag des Einsatzverbands erfüllt werden kann. Die folgerichtige Frage ist nun, wie diese Einsatzverwendungsfähigkeit oder auch allgemeiner formuliert, die Gesundheit, erhalten werden kann? Es sollte dabei in zwei Kategorien unterschieden werden. Zum einen seien die physische und zum anderen die psychische Gesundheit angeführt. Für beide Kategorien bietet der Sport dem Soldaten im Einsatz eine probate Möglichkeit, sich gesund zu halten. Offensichtlich verbessert Sport die Kondition und letztendlich die physische Substanz des Soldaten. Genauso, und diese Tatsache wird oft vernachlässigt, kann Sport dem Soldaten Perspektiven aufweisen, sich vom alltäglichen Stress im Einsatz abzulenken. Diese wertvolle Freizeitmöglichkeit im Einsatzszenario hilft dem Soldaten abzuschalten und sich zu regenerieren. Doch welche sportliche Tätigkeit passt in das Einsatzszenario?

Rahmenbedingungen Einsatz

Um diese Frage zu beantworten, sollten vorher die zugrunde liegenden und global zusammengefassten Rahmenbedingungen genannt werden. Dabei werden nicht nur ausschließlich die großen Lager berücksichtigt, sondern es sollen auch die Camps in den abgesetzten Gebieten des Einsatzlandes bedacht sein. Diese Generalisierung ist notwendig, da das Betreuungsangebot im Einsatz als heterogen zu beurteilen ist.

Ein Faktor, dem sich viele Soldaten im Einsatz unterwerfen müssen, ist die Platzproblematik im Lager bzw. Camp. Es soll im Weiteren dieses Artikels von einem Platzangebot von im Maximum 4 m² pro Soldat ausgegangen werden. Das Workout im Einsatz ist somit auf 4 m² limitiert. Außerdem ist von Transportbeschränkungen in Gewicht und Größe hinsichtlich des Sportgeräts auszugehen. Im Klartext muss das Sportgerät leicht, am besten klein und

schlussendlich mobil sein. Zudem soll der Auf- und Abbau zügig erfolgen können, sodass das Training auch aus Sicht des Zeitmanagements effektiv ist. Darüber hinaus ist zu erwähnen, dass die Anschaffung der sportlichen Ausrüstung möglichst keine und höchstenfalls geringe Kosten verursachen sollte. Als wichtigste Bedingung ist insbesondere anzuführen, dass der Sport im Einsatz ein minimales Verletzungsrisiko aufweisen muss. Diese Rahmenbedingungen zeigen die linke und rechte Grenze für den Sport im Einsatz auf. Bleibt die Frage zu stellen, wo die Hauptschussrichtung ist bzw. welcher Sport eine Lösung für den Einsatz darstellt?

Das Prinzip des Schlingentrainings

Sling Training, Suspension Training, TRX und Redcord sind synonym benutzte Begriffe für das gleiche Trainingsprinzip. Das Schlingentraining ist eine besonders effiziente Trainingsform mit einem Seilsystem, das mit Schlingen ausgestattet ist. Der Trainierende verwendet dabei die Schlingen, um sich mit Händen, Armen oder Beinen in das Sportgerät einzuhängen oder abzustützen. Als Widerstand wird ausschließlich das eigene Körpergewicht im Verbund mit der Erdanziehungskraft genutzt, gegen das der Trainierende arbeitet. Für das Training ist lediglich ein Befestigungspunkt notwendig, wie z.B. Stahlträger, Baumast, Klimmzugstange o.ä. Das Schlingentraining ist in hohem Maße effektiv, da der Körper das Verbindungsglied zwischen Trainingsgerät und Boden darstellt. In Folge dessen gerät der Körper in eine instabile Position, die er nun stetig versucht auszugleichen. Durch das Bestreben zur Stabilität reagiert der menschliche Körper mit dem so genannten sensomotorischen Training des Stützund Bewegungsapparats. Sensomotorik bezeichnet dabei das Zusammenspiel von Sinnessystemen (z.B. Gleichgewichtssinn) und motorischen Systemen (z.B. Armbewegung, Beinbewegung). Dabei werden neben der großen lokalen Bewegungsmuskulatur (z.B. M. biceps brachii) auch insbesondere die wichtige kleinere - und viel zu oft vernachlässigte -stabilisierende Tiefenmuskulatur (z.B. Mm. multifidi) trainiert. Das Training ist dadurch hochfunktional und als ganzheitlich anzusehen und bewirkt eine Verbesserung der funktionellen Kraft, der Beweglichkeit, des Gleichgewichts und der Koordination.

Generell wird Schlingentraining bereits erfolgreich in der Physiotherapie, im Leistungssport wie auch von militärischen Spezialkräften (u.a. KSK, US Navy SEALs) eingesetzt und genießt eine hohe wissenschaftliche Akzeptanz. Ein nennenswerter positiver Effekt ist, dass Schlingentraining Haltungsstörungen und muskulären Dysbalancen vorbeugt und damit Rücken-, Schulter-, Hüft- und Knieschmerzen präventiv begegnet und diese gar beseitigen kann. Die Kräftigung der Körperkernmitte und der Rumpfmuskulatur macht jedoch nicht nur gesund, dieses Training sorgt zusätzlich für Begeisterung durch seinen dynamischen Anteil der Übungen. Dieses "Spaßmoment" wurde während eines Seminars im Rahmen der Einsatzvorbereitung durch die Soldaten der 2./391 in Bad Salzungen bestätigt. Gleichfalls eignet sich das Sportgerät Bestens, um in Teams zu trainieren.

Jedoch bleibt die Frage, ob dieses Training auch umsetzbar ist auf die o.g. Rahmenbedingungen des Einsatzes. Die Antwort ist ein klares "Jawohl". Schlingentraining erfüllt alle Bedingungen und es ist nicht notwendig das Trainingsgerät über den freien Markt zu erwerben (Kostenpunkt: 100 − 150 €), sondern es kann in Eigenregie mit dienstlich geliefertem Material hergestellt werden.

Zusammenfassung

Als Folgerung und Zusammenfassung dieses Artikels ist herauszustellen, dass das Schlingentraining eine individuelle Lösung für den Sport im Einsatz darstellt. Durch das Training an und mit den Schlingen kann eine robuste Rumpfstabilität und-kräftigung erzielt werden, die den spezifischen Anforderungen an den Einsatz gerecht wird, wie z.B. das fortwährende Tragen schwerer Ausrüstung. Durch das Koordinationstraining einhergehend mit einer verbesserten Wahrnehmung des Körperempfindens (Propriozeptives Training) wirkt das Schlingentraining präventiv vor



Verletzungen. Äußere Einwirkungen, wie Stürze und Prellungen (stumpfe Traumen), können so eher ausgeglichen werden. Weiterhin kann im Rahmen der emotionalen Kompetenz das sportliche und abwechslungsreiche Training als Stresskompensator vor psychischen Traumen schützen. Dies ist von besonderer Bedeutung in Außenposten ohne ausgebautes Betreuungsangebot, fernab der großen Feldlager. Schlussendlich macht das Teamtraining mit Kameraden

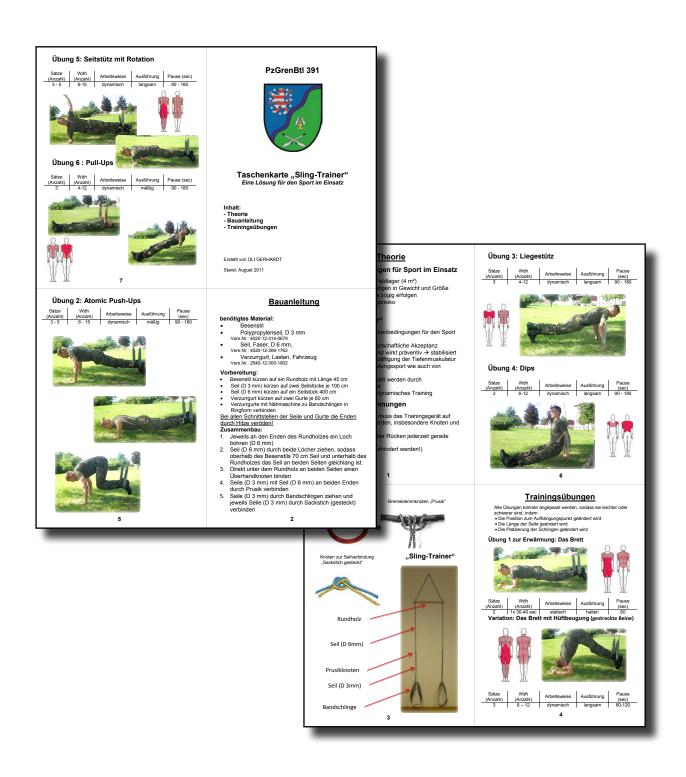
Spaß und sorgt für eine Ablenkung neben der Einsatzbelastung.

Somit kann ein kleines und einfaches Sportgerät mit überschaubarem Material eine große Wirkung erzielen und selbstverständlich kann das Ganzkörpertraining mit den Schlingen auch im soldatischen Alltag in Deutschland erfolgen. Die Erprobung dieser Methode verbunden mit einer wertvollen Erfahrung bleibt in der Verantwortlichkeit der Truppe. Hauptmann Oliver

Gerhardt ist Diplom-Sportwissenschaftler und Kompanieführer im Panzergrenadierbataillon 391, Bad Salzungen

Die Taschenkarte zum Schlingentraining kann hier heruntergeladen werden:

Taschenkarte





Military Fitness: Trainieren wie die Kampfschwimmer von Torsten Schreiber und Andreas Aumann

Broschiert: 288 Seiten

Verlag: Meyer & Meyer, 2. Auflage (7. Juli 2015)

ISBN-13: 978-3898999663

Preis: 24,95 Euro

Für jeden Freizeitsportler kommt der Zeitpunkt, an dem er sich Fachliteratur zu seiner Sportart beschafft. Das Angebot ist dabei breit gefächert: Bodybuilder schreiben meist sehr individuelle Abhandlungen über ihre dicken Arme, Läuferlegenden über ihre dünnen Beine. Am anderen Ende des Bogens steht hochwissenschaftliche Fachliteratur, die ohne ein Medizinstudium kaum gewinnbringend gelesen werden kann.

Dem Autorenteam Schreiber / Aumann jedoch gelingt mit "Military Fitness" ein sehr guter Spagat zwischen wissenschaftlicher Fundiertheit, angenehmer Lesbarkeit und praxisgerechter Umsetzbarkeit. "Military Fitness" ist ein außerordentlich gut strukturiertes, ganzheitliches Werk, welches das vorhandene Wissen zu den allermeisten Trainingsfragen gelungen zusammenfasst.

Untersuchungsgegenstand ist das Trainingssystem des "Military Fitness". In der Begriffsdefinition arbeiten die Autoren heraus, dass es sich dabei nicht um eine Trendsportart handelt, sondern um ein Konzept, dass es schon so lange gibt, wie es Armeen gibt. Ebenso stellen sie klar, dass man nicht unbedingt Soldat sein muss, um "Military Fitness" zu betreiben. Das geht auch als Zivilist sehr gut.

In 14 Kapiteln werden Kardiotraining, Krafttraining und Mobilitäts- & Flexiblitätstraining sowie dazu untergeordnete Methoden und Techniken erläutert. Alles, was der Freizeitsportler schon irgendwann einmal gehört hat, ist im Buch präzise aber nicht ausufernd beschrieben, worin eine Stärke des Werks liegt.

Die zweite Hälfte des Buches wird durch den Trainingszirkel dominiert. Hier werden Körpergewichtsübungen, Kettelbellübungen, Sandsack, Medizinball und Schlingentrainer in Wort & Bild vorgestellt. Abgerundet wird das Buch mit einer Aufstellung von verschiedenen Fitnesstests verschiedener Armeen oder Spezialeinheiten wie bspw. Der US Rangers oder navy SEALs.

Einen Nachteil hat das Buch allerdings: Es besteht die Gefahr, dass Trainingszeit reduziert wird, weil man sich manchmal im Buch festliest. (hh)



Kriegssplitter: Die Evolution der Gewalt im 20. und 21. Jahrhundert von Herfried Münkler

Gebundene Ausgabe: 400 Seiten

Verlag: Rowohlt Berlin (25. September 2015)

ISBN-13: 978-3871348167

Preis: 24,95 Euro

Die Angst vor einem großen Krieg ist nach Europa zurückgekehrt. Die Kriege in der Ukraine wie im Mittleren und Nahen Osten lassen zweifeln, ob das 20. Jahrhundert tatsächlich als ein «kurzes Jahrhundert» 1989/90 zu Ende gegangen ist - oder nicht vielmehr auf unheilvolle Weise andauert. Wir sehen uns konfrontiert mit ungeahnten Formen der Gewalt, mit Konflikten, die uns näher zu rücken scheinen. Der Krieg ist nicht verschwunden; er hat nur eine neue Gestalt angenommen. Herfried Münkler zeichnet die kulturelle wie politische Evolution der Gewalt von den Weltkriegen des 20. Jahrhunderts bis in die Gegenwart nach - und plädiert für eine echte geopolitische Strategie, um den Herausforderungen unserer Zeit zu begegnen.





Waffenkultur Weihnachtswunschzettel

ausdrucken ankreuzen der Ehefrau geben

Klappmesser Gloa Sepp	Bezug über: http://www.oberlandarms.com
Allwetterjacke G-Loft ISG Größe:	Bezug über: www.military-sleeping-bags.com
Merinowoll-Unterwäsche Größe:	Bezug über: www.x-bionic.de
Rucksack S.E.R.E.P.	Bezug über: Bestellung@k-isom.com
Reisetasche ORV Trunk 30	Bezug über: https://www.globetrotter.de
Eagle Creek Pack-it Pack Beutel	Bezug über: https://www.globetrotter.de
Eagle Creek Pack-It Kompressionspackbeutel	Bezug über: https://www.globetrotter.de

Die nächste Ausgabe erscheint am 30. Januar 2016

Mit 500 gegen Wind, Regen und Kälte



Die Outdoor Spezialisten Montane und Berghaus bieten mit drei Oberteilen einen Komplettschutz gegen Wind, Regen und Kälte. Das modulare Dreierensemble wiegt dabei weniger als 500 g.



Gleitet die EU und ihre Staaten in ein totalitäres System ab? Wir versuchen in der Januarausgabe eine Analyse.

Recht



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 Dr. Leif Richter Dieter Plößl Leonhard Münkler Dr. Matthias Dominok

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.

Mitglied bei:



