

DIE WAFFENKULTUR

Das Open Source Magazin für Waffenanwender



SPEZIAL 81.5
Kursvorbereitung - Pistole

SCHIESSKURSE MIT AKADEMIE 0/500®

AKADEMIE 0/500

Seit Ende 2007 bietet Akademie 0/500 in regelmäßiger Folge und bundesweit Schießkurse an. Die Lehrinhalte aller Kurse folgen dabei internationalen Standards. Ziel ist, dem Privatwaffenbesitzer aus Deutschland, Österreich und der Schweiz eine qualitativ hochwertige Schießausbildung zukommen zu lassen.



TERMINE 2025

Königs Wusterhausen

9. und 10. Mai 2025 (Surgical Speed Shooting)

Tschechien

16. Mai 2025 (SL-Gewehr Intensiv)

Ismaning

17. und 18. Mai 2025 (Surgical Speed Shooting)

Schweiz

2. bis 5. Juni 2025 (ZF1000)

(Nur Stammteilnehmer)

St. Pölten (A) Defense Week Revival

2. Juli 2025 (Weaver Stance / Modern Technique)

3. Juli 2025 (Center Axis Relock mit Heino Weiß)

4. bis 6. Juli 2025 (Robust Pistol Management)

Schweiz

20. und 21. August Juni 2025 (ZF1000)

(Nur Stammteilnehmer)

St. Pölten (A) Defense Week Revival

27. und 28. August 2025 (Surgical Speed Shooting)

29. bis 31. August 2025 (Robust Pistol Management)

Königs Wusterhausen

5. September 2025 (Glock Werkstatt)

5. September 2025 (Pistole 1 - nachmittags)

6. September 2025 (Pistole 1 - vormittags)

Bocholt

18. September 2025 (Pistole 1 - vormittags)

18. September 2025 (Pistole 1 - nachmittags)

19. September 2025 (SL-Gewehr 1)

20. September 2025 (Flinte 1)

21. September 2025 (Glock Werkstatt 8 bis 12 Uhr)

Tschechien

3. und 4. Oktober 2025 (Gewehrkurs CCO)

Ismaning

17. Oktober 2025 (Glock Werkstatt 8.30 bis 12.30 Uhr)

17. Oktober 2025 (Pistole 1 - 14 bis 17.30 Uhr)

18. und 19. Oktober 2025 (Surgical Speed Shooting)

Wien – Korneuburg

24. Oktober 2025 (Pistole 1 - vormittags)

24. Oktober 2025 (Pistole 1 - nachmittags)

25. Oktober 2025 (Pistole 1 - vormittags)

Tagungshotel Ostsee

6. bis 8. November 2025

Theorieblock Ausbilderschulung (3 Tage)

Schweiz

1. bis 4. Dezember 2025 (ZF1000)

(Nur Stammteilnehmer)

REFERENZEN



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



Die persönliche Vorbereitung auf einen Schießkurs ist essenziell für den Lernerfolg und spielt sich in drei Bereichen ab: Materiell, eigene Fähigkeiten und mental. Wobei die mentale Vorbereitung gern unterschätzt und damit vernachlässigt wird. Genügt das mitgeführte Material (Waffe, Holster sonstige Ausrüstung) nicht den Mindestanforderungen, die der Seminarveranstalter stellt, ist der Teilnehmer schnell überfordert und steht sich dadurch selbst und auch allen anderen gut vorbereiteten Teilnehmern im Weg.

Die drei größten Hürden für den Lernerfolg sind Trainingsnarben aufgrund einer inkompetenten Erstausbildung, erworbenes Halbwissen durch Internetvideos und die sog. „Schützenvereinsmentalität“. Alles ist absolut vermeidbar.

Mit unserem Waffenkultur Spezial 81.5 sollen einmal mehr kompakte Hinweise zur erfolgreichen (Erst-) Teilnahme an einem Pistolenkurs bei Akademie 0/500® transportiert werden. Es beginnt mit einer Hausaufgabe: Nämlich dem Üben der stabilen Grifftechnik, welche in einer Dreier-Bildfolge umfassend und eineindeutig erklärt ist. Weitere Punkte sind: Die Beschaffung eines brauchbaren Holsters und etwas Fachwissen zur Abzugskunde.

Sinnvolle Grundlagen beim Trockentraining und der entfernungsunabhängige Präzisionsanspruch einer „Kornbreite“ sind nützliches Wissen darüber hinaus.

Ich wünsche eine Lektüre mit waffenkulturellem Erkenntnisgewinn.

Euer Henning Hoffmann
(Herausgeber)



Seite 3 - Hausmitteilung

6 Die stabile Grifftechnik

8 Das Holster

10 Kleine Abzugskunde

14 Kursmodul Pistole 1 (Halbtag)

16 Trockentraining

20 Kursmodul Surgical Speed Shooting (2 Tage)

22 Präzisionsanspruch: Kornbreite

24 Impressum





ROLL-TOP MIT
ZWEI VERSCHLUSS-
OPTIONEN



MATERIAL UND
VERSIEGELTE
NÄHTE WASSER-
DICHT BIS
10.000 MM



STAUB- UND
WASSERDICHT
NACH IP64



TT SENTINEL 35 WP

Der wasserdichte Einsatzrucksack mit 35 Liter Volumen ist für leichte Ausrüstung konzipiert. Er besitzt einen Rolltop-Verschluss, und lässt sich durch komplett umlaufende Riemen bei Bedarf komprimieren. MOLLE in Lasercut-Ausführung an den Seiten ermöglicht die individuelle Ergänzung.



Grifftechnik hat als Element der Schießtechnik keinen Einfluss auf die Präzision der Schussabgabe. Der Beweis: Auch mit dem willkürlichen Halten einer Pistole sind präzise Treffer machbar

The Full Firing Grip

Von Henning Hoffmann

Die so genannte „Stabile Grifftechnik“ beschreibt die Art und Weise, wie eine Kurzwaffe (in diesem Fall eine Pistole) gehalten werden soll. Dieser beidhändige Pistolenschlag ist ein wesentliches Element der Schießtechnik. Einfluss auf die Präzision der Schussabgabe hat sie jedoch keinen

Die stabile Grifftechnik, wie sie heute im beidhändigen Pistolenschlag ausgebildet wird, hat ihren Ursprung in den 1980er Jahren. Wettkampfschützen wollten ihre machbaren Schussfolgen erhöhen, indem versucht wurde, die Schnittstelle zwischen Mensch und Waffe zu optimieren. Teilweise wurde dabei mit wissenschaftlicher Akribie vorgegangen. Das Resultat wurde im US-amerikanischen Sprachraum als „High Grip“ bekannt. Amerikanische Schießausbilder, wie Andy Stanford oder der 2012 verstorbene Paul Gomez entwickelten in ihren Kursen die Idee dieser stabilen Grifftechnik weiter zum sog. Full Firing Grip.

FFG: Full Firing Grip

Paul Gomez beschrieb seine Variante als Full Firing Grip; mitunter auch als Full Fighting Grip. Andy Stanford bezeichnete seine Grifftechnik als „Modern Isosceles Grip“, da er mit seiner Schießschule OPS

in Abgrenzung zur damals vorherrschenden Lehrmeinung des Weaver Stance oder der Modern Technique die seinerzeit relativ neue Lehrmeinung des Modern Isosceles vertrat.

Wiederholgenauigkeit ist oberster Anspruch jeder (Schieß-)Technik

Aufbau

Das Herstellen der stabilen Grifftechnik ist mit wenigen Worten und drei Bildern erklärt. Die Schusshand legt sich so hoch wie möglich ans Griffstück. Die Unterstü-

zungshand legt sich so hoch wie möglich ans Griffstück. Zur Selbstkontrolle: Die Finger der Unterstü-

zungshand erbracht. Die Schusshand liegt relativ entspannt am Griffstück.

Nützliche Details

Der Daumen der Schusshand hat keine Funktion. Er liegt am Ende funktionslos auf der Unterstü-

Drei Ziele

Der Daumen der Unterstü-

zungshand zeigt nach vorn und liegt am Rahmen der Pistole an. Mit der stabilen Grifftechnik werden drei Ziele umgesetzt: Durch das hohe Greifen der Pistole wird das beim Schuss auftretende Drehmoment der Waffe optimal kompensiert.

Mit der stabilen Grifftechnik gelingt es, maximal viel Handfläche an die Pistole zu legen. Wodurch die Eigenbewegung der Waffe während des Rückstoßes bestmöglich reduziert werden kann.



lich“ liegen die Hände zwangsweise an einem Endpunkt. Dieser Umstand verringert ungewünschte Varianz in der Grifftechnik und unterstützt das Trainingsziel der Wiederholgenauigkeit.

Häufige Fehler

Der Daumen der Schusshand liegt krampfhaft am Griffstück an. Was zum Folgefehler führt, dass die Unterstützungshand nicht hoch genug ans Griffstück gelegt werden kann. Bei der Positionierung der Unterstützungshand erfolgt im Training nie eine Selbstkontrolle, ob die Finger selbiger in einem Winkel von 45 Grad nach vorn und unten zeigen. Ein krampfhaftes und zu starkes Pressen mit der Unterstützungshand ist ebenso falsch, wie die Vorgabe einer Druckkraftverteilung in Prozent auf linke / rechte Hand. Die Stabilität entsteht durch Technik; nicht durch Kraft.

Präzision vs. Schnelligkeit

Grundfertigkeiten machen präzise – Schießtechnik macht schnell. Grifftechnik als wesentliches Element der Schießtechnik hat keinen Einfluss auf die Präzision einer Schussabgabe. Die Beweisführung erfolgt, indem eine Pistolenhaltung angewandt wird, bei der alle zentralen Merkmale der stabilen Grifftechnik vernachlässigt werden. Bspw. wird die Pistole verkehrt herum gehalten und es wird mit dem kleinen Finger abgekrümmt (oder auch mit einem Stift). Sofern der Schütze die vier Grundfertigkeiten des Schießens (Visierbild / Haltepunkt / Abkrümmen / Nachzielen) umsetzt, wird er einen präzisen Schuss anbringen können.

Service

Ausbildung im präzisen Einzelschuss, schnellen Schussfolgen und stabiler Grifftechnik bei Akademie 0/500® im Kursmodul Surgical Speed Shooting. www.0-500.org



Aufbau einer stabilen Grifftechnik: Schritt 1) Schusshand so hoch wie möglich ans Griffstück (Foto: „Feuerkampf & Taktik“, 4. Auflage, 2014, S. 112)



Aufbau einer stabilen Grifftechnik: Schritt 2) Unterstützungshand so hoch wie möglich ans Griffstück (Foto: „Feuerkampf & Taktik“, 4. Auflage, 2014, S. 112)



Resultat: Stabile Grifftechnik (Foto: „Feuerkampf & Taktik“, 4. Auflage, 2014, S. 113)





Kydex-Holster oder hochwertige Lederholster sind nicht nur formstabil, sondern meist auch auf ein Waffenmodell maßgefertigt (Oben: Lederholster des Herstellers 1791 Gunleather, unten: Ein Uncle Mike's Kydex)

Das passende Holster

Von Henning Hoffmann

Eine Kurzwaffe gehört ins Holster. Um den Anforderungen des täglichen Gebrauchs oder einer Schießkursteilnahme zu genügen, sollte dieser nicht unwesentliche Ausrüstungsgegenstand einige wenige Merkmale erfüllen

Merkmale 1: Abzug

Der Abzug muss verdeckt sein. Anderenfalls besteht die Gefahr der Schussauslösung, während sich die Waffe im Holster befindet. Es sind glücklicherweise nur noch sehr wenige Modelle im Umlauf, die dieser Anforderung nicht nachkommen. Aus dem Handel scheinen sie ganz verschwunden zu sein.

Merkmale 2: Formstabil

Das Holster sollte formstabil sein. Dadurch wird das Wegstecken der Waffe erheblich vereinfacht. Sind Holster nicht formstabil, führt das meist zwangsläufig zur Verletzung von mindestens einer der grundlegenden Sicherheitsregeln. Muss der Schütze das Holster mit der Unterstützungshand quetschen, um die Waffe wegstecken zu können, überstreicht die Mündung der Waffe die eigene Hand; was grundsätzlich vermieden werden sollte.

Merkmale 3: Fester Sitz

Die Waffe muss fest im Holster sitzen und sollte auch bei einem kurzen Sprint nicht



Paddel-Holster können bequem am Hosenbund über dem Gürtel fixiert werden, ohne den Gürtel jedes Mal umständlich ein- und ausschlaufen zu müssen



herausfallen. So genannte Kydex-Holster sind meist auf ein bestimmtes Waffenmodell maßgefertigt. Der feste Sitz ist somit durch die Bauart gewährleistet. Manchmal verfügen Kydex-Holster zusätzlich noch über Schrauben, mit denen der Ziehwiderstand angepasst werden kann.

Merkmal 4: Positionierung

Die Positionierung, also Trageweise des Holsters am Körper, sollte ebenfalls einen festen Sitz gewährleisten. Denkbar sind die Varianten, das Holster auf einen Hosengürtel aufzufädeln, es mit einem sog. „Paddle“ in den Hosenbund zu stecken oder es zusätzlich mit einem Riemen am Oberschenkel zu fixieren (sog. Oberschenkelholster). Für den Alltagsgebrauch hat sich bewährt, das Holster auf „Drei Uhr“ bis „Fünf Uhr“ zu führen. Heißt: Auf der Schusshandseite seitlich bis leicht nach hinten in den Nierenbereich (Kidney-Carry). Mitunter kann auch die Tragevariante „Zwei Uhr“ in Betracht gezogen werden (Appendix-Carry). Als absolut vorteilhaft haben sich die sog. Paddle-Holster erwiesen, da diese mit einem Handgriff angelegt und im Hosenbund fixiert werden können und ausreichend festen Sitz gewährleisten.

Option: Sicherungssysteme

Für Einsatzkräfte, die ihre Kurzwaffe häufig in der Öffentlichkeit führen müssen, kann eine zusätzliche Zugriffssicherung zur Lebensversicherung werden. Manche Holstertypen verfügen sogar über mehr als eine Sicherung. In der Ausbildung sollte unbedingt realitätsnah trainiert werden. Das heißt alle Sicherungssysteme sollten immer benutzt werden; also geschlossen sein, sobald die Waffe ins Holster zurückgesteckt wurde. Nur wenn man im Training permanent mit diesen Systemen übt, ist das reibungslose Ziehen der Waffe im Ernstfall gewährleistet. Das Ziehen der Waffe darf dabei nicht nur im Stehen geübt werden, sondern muss auch aus unkonventionellen Positionen heraus beherrscht werden. Beim Ziehen einer Pistole in Rückenlage ist der Griffwinkel unter Umständen etwas anders. Bei mechanischen Druckknopfsystemen kann es vorkommen, dass die Waffe manchmal nicht sofort freigegeben wird.

Fazit

Ein gutes Holster muss formstabil sein und die Waffe sicher halten können. Der Abzug muss verdeckt sein. Besitzt das Holster Sicherungssysteme, muss im Training permanent mit diesen Systemen gearbeitet werden, um eine Vertrautheit zu erzeugen. Einhändiges Bedienen mit der Nichtschusshand und das Ziehen der Waffe in unkonventionellen Positionen sollte ins Training integriert werden.



Eine Zugriffssicherung kann sinnvoll sein. Im Bild das Serpa Duty von Blackhawk



Alternative: Innenbundholster (auch IWB) können eine Option für das verdeckte Führen sein. Das Don Hume (No. 36) besitzt sehr guten Tragekomfort



Oberschenkelholster sollten so hoch wie möglich getragen werden. Im Bild ein Safariland-Holster demonstriert von Paul Howe (Schießausbilder, CSAT, Texas)

CSAT Target

SIG P250 DAO



CSAT Target

SIG P250 DAO



Die SIG Sauer P250 ist eine typische Double Action Only Pistole mit einer hervorragenden Abzugscharakteristik

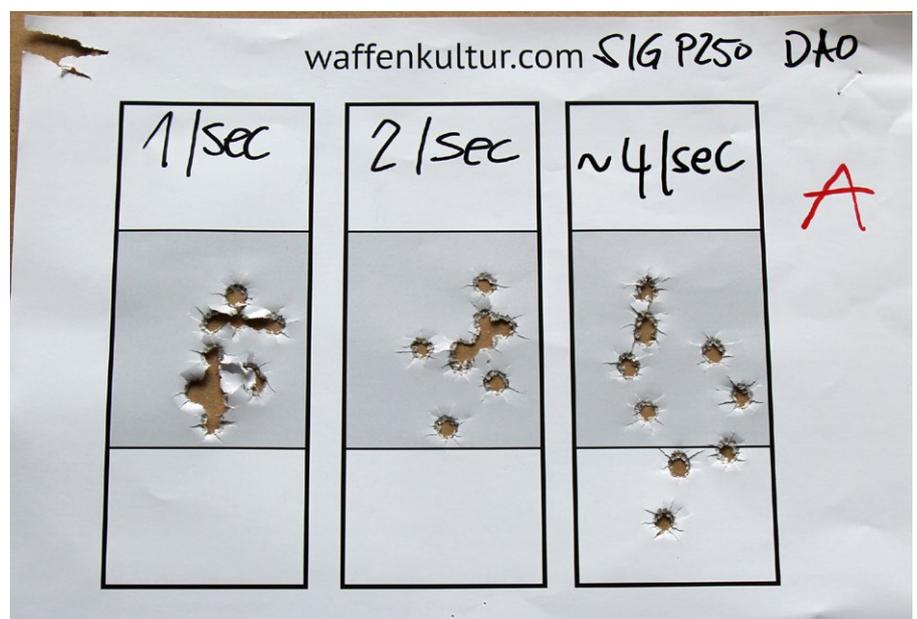
Kleine Abzugskunde

Von Henning Hoffmann

In der waffentechnischen Entwicklung von Abzugssystemen nimmt der Double-Action Only (DAO) Abzug eine Sonderstellung ein. Welche Vor- oder Nachteile haben DAO-Pistolen? Sind sie als Gebrauchswaffen oder zur Selbstverteidigung geeignet? Können DAO-Abzüge die Lernkurve im Training steigern?

Schlagbolzenschloss

Das Schlagbolzenschloss kann beschrieben werden als ein Zündsystem, bei dem der Schlagbolzen ohne Einwirken eines außen (oder inne) liegenden Schlagstücks, sondern nur durch Federkraft seinen Weg gegen Zündelement nimmt. Frühe Schlagbolzenschloss Systeme waren zu Beginn des Zwanzigsten Jahrhunderts insbesondere in den zahlreichen Taschenpistolen weit verbreitet. Die Schlagbolzenfeder wurde dabei durch die Repetierbewegung des Schlittens (Verschluss) gespannt. Die meisten Pistolen dieses Typs hatte zumindest eine manuelle Sicherung, die mit dem Daumen umgelegt werden musste. Einige Modelle, wie bspw. die FN1910, hatten zusätzlich noch eine Griffrückensicherung. Bei den Orgies-Pistolen diente die Griffrückensicherung in Doppelfunktion als Griffspanner. Erst durch Endrücken der Griffrückensicherung wurde die Schlagbolzenfeder fertiggespannt.



Ein Schuss und zwei Schuss pro Sekunde sind problemlos machbar. Erst bei vier Schuss pro Sekunde gerät der permanent lange Weg des DAO Abzugs zum Nachteil



Single Action

Bei einem Single Action Abzugssystem wird der Schlagbolzen durch die Energiezufuhr eines meist außen liegenden Schlagstücks beschleunigt. Ist das Schlagstück in vorderer Position angekommen, muss es erneut gespannt werden, was bei Pistolen dieses Systems ebenfalls durch die Repetierbewegung des Schlittens geschieht. Eine typische Vertreterin ist das Pistolenmodell Colt M1911 A1.

Leichte Abzüge machen weder die Waffe noch den Schützen präziser

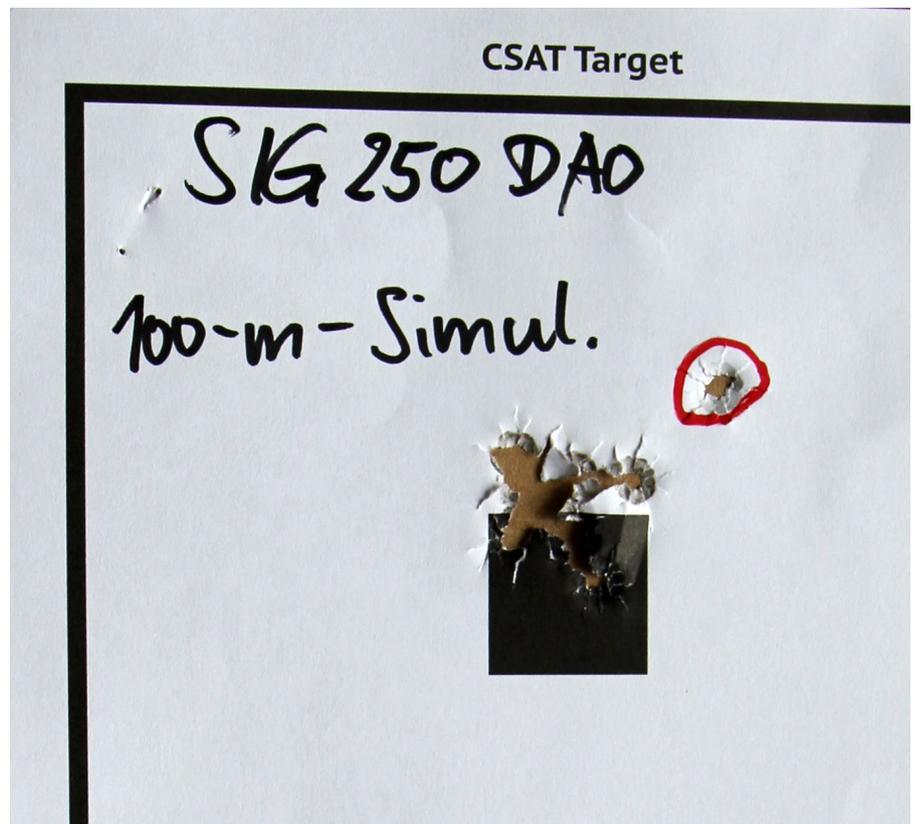
Double Action / Single Action

Das Abzugssystem DA/SA fand seit Ende des 19. Jahrhunderts im Revolverbau Anwendung. Beim Single Action Abzug muss der Abzugsfinger keine Kraft aufbringen, um das Schlagstück zu spannen. Er löst die im Schlagstück gespeicherte Energie nur aus. Beim Double Action System hingegen überwindet der Finger teils deutliche Federkraft, um das Abzugssystem zu spannen und in direkter Folge auch auszulösen. Weshalb man auch vom sog. Spannabzug spricht. Als Vorteile des Spannabzug Systems wird vor allem genannt, dass die Schlagbolzenfeder nicht permanent unter Spannung steht und es somit zu keiner ungewollten Schussabgabe durch eine herunter fallende Waffe kommen könne. Eine Vertreterin dieses Systems, die es buchstäblich zu Weltruhm gebracht hat, ist die Pistole Walther PP aus dem Jahr 1929. DA/SA Pistolen haben typischerweise ein außen liegendes Schlagstück. Diese Konstruktion bringt eine weitere Notwendigkeit mit sich. Die Pistole muss über einen Entspann-Mechanismus verfügen, der gewährleistet, dass ein gespanntes Schlagstück jederzeit gefahrlos zurück in seine Ruherast gebracht werden kann. Bei den meisten DA/SA Pistolen passiert das über eine Doppelfunktion des Sicherungsflügels. Pistolenmodelle des Herstellers SIG Sauer bspw. haben als zusätzliches Bedienelement einen sog. „Entspannhebel“. Verfügen DA/SA Pistolen über keine Entspann-Möglichkeit, wie z.B. die Modelle CZ75, gelten sie aus Anwendersicht als reine Single Action Pistolen.

Welche Variante auch gewählt wird, DA/SA Pistolen erfordern immer einen Mehraufwand in der Ausbildung. Die Waffen verfügen über zwei grundverschiedene Abzugscharakteristiken, die vom Bediener erlernt werden müssen. Ebenso muss das Bedienen des Entspann-Mechanismus geübt werden, das es auch in Stresssituationen sicher funktioniert.



Harte Jungs haben harte Abzüge



Die Standardübung 100-m-Simulation ist auch mit schweren Abzügen zu erfüllen



Teilvorgespannte DAO

Teilvorgespannte Double Action Only Abzüge sind eine Sondervariante, die dennoch eine weite Verbreitung gefunden haben. Die Schlagbolzenfeder im inneren des Systems wird durch das Zurücklaufen des Schlittens bereits vorgespannt. Dieses teilvorgespannte System wird erst durch das Betätigen des Abzugs fertiggespannt. Der Abzugsfinger überwindet also Federkraft, bevor der Schuss ausgelöst werden kann; was per vorheriger Definition als Double Action System zu bewerten ist.

Die bekannteste Vertreterin dieser Kategorie ist die Glock Pistole aus dem Jahr 1980 mit ihrem patentierten Safe-Action® Abzug. Abzugscharakteristik und Abzugsgewicht sind bei jedem Schuss identisch. Der Abzugsweg, den der Finger zurücklegen muss, ist relativ gering. Die Pistole verfügt über keine zusätzlichen externen Bedienelemente, wie Sicherungsflügel oder Entspannhebel. Dennoch ist sie aufgrund ihrer drei internen Sicherungen eine sehr sichere Waffe. Die Glock Pistole fällt gleichermaßen in Kategorie „Schlagbolzenschloss“. Im Vergleich zu ihren Vorgängerinnen vom Beginn des Zwanzigsten Jahrhunderts, ist das Schlagbolzenschloss jedoch weiterentwickelt und perfektioniert.

DA/SA Pistolen erfordern immer einen Mehraufwand in der Ausbildung

DAO

Eine Sondervariante, die den Durchbruch im Pistolenbau nicht geschafft hat, ist der Double Action Only Abzug. Die Idee hinter dieser Konstruktion beruht auf einer Schwachstellenanalyse des DA/SA Abzugssystems: Um das Ausbilden von zwei grundverschiedene Abzugscharakteristiken zu vermeiden, werden DAO Pistolen nur mit einem Double Action Abzug ausgestattet. Das bedeutet, der Anwender überwindet bei jedem Schuss die maximale Federkraft des Spannabzugs und geht ebenfalls bei jedem Schuss den maximalen Abzugsweg und zwar bis zum Auslösen und wieder zurück. Eine typische Vertreterin ist die SIG P250 DAO.

Trainingseffekt

Abzüge, bei denen das Abzugsgewicht verringert wurde, machen weder die Waffe noch den Schützen präziser. Leichte Abzüge kaschieren lediglich einen vorhandenen Abzugsfehler, beseitigen ihn aber nicht. Im Training regelmäßig Abzüge mit einem hohen Abzugswiderstand zu benutzen, führt hingegen zu mehr Konzentration auf das Abkrümmen, was der Entwicklung hin zu einer guten Abzugskontrolle eher dien-



Die Ortgies Pistole hatte vor einhundert Jahren schon ein Schlagbolzenschloss



Die Pistolen Walther PP und PPK gelten heute als Meilenstein der Einführung von DA/SA Abzügen im Jahr 1929



Der österreichische Entwickler Gaston Glock perfektionierte in den 1970er Jahren das Schlagbolzenschloss mit seinem Patent des Safe-Action® Abzug, was auch als teilvorgespannter Double Action Only Abzug beschrieben werden kann



lich ist. Testreihen beweisen, dass Standardübungen auch mit einem Abzugsgewicht von drei Kilogramm ohne Präzisionsverlust absolviert werden können.

Um diesen Trainingseffekt zu erreichen, können Glock-Schützen, zumindest zeitweise, einen New-York Trigger mit höherem Abzugsgewicht in ihre Glock Pistole einbauen.

Fazit

Harte Abzüge sind ein hilfreiches Trainingstool für ambitionierte Pistolenschützen. Einige Trainingseinheiten mit einem deutlich schwereren Abzug zu bewältigen, schult die Abzugskontrolle, überwindet Trainingsnarben und kann letztlich zu einer Positiv-Konditionierung des Abzugsfingers führen. Wichtig ist dabei vor allem eine richtige und sorgfältige Durchführung der Trainingseinheiten. DAO-Abzüge sind daher auch eine Option für Gebrauchswaffen. Der einzige Nachteil liegt aufgrund des permanent längeren Abzugswegs bei schnellen Schussfolgen jenseits von zwei Schuss pro Sekunde.



Auch kleine Double Action Only Revolver können sinnvolle Trainingsinstrumente zur Verbesserung der Abzugskontrolle sein (Bild: Ruger LCR-22 in .22lfB)



Glock-Schützen können zumindest zeitweise einen New-York Trigger mit höherem Abzugsgewicht in ihre Glock Pistole einbauen, um einen höheren Trainingseffekt zu erreichen



Pistole 1 - Neu

Von Henning Hoffmann

Die Ausbildungszeit beim neuen Pistole 1 verkürzt sich auf dreieinhalb Stunden. Die Lehrinhalte fokussieren dabei auf das Wesentliche: Nämlich auf eine merkbliche Steigerung der Abzugskontrolle. Dem Teilnehmer werden außerdem einfache Trainingstipps an die Hand gegeben, wie mit einfachen Methoden eine weitere, kontinuierliche Verbesserung eintritt

Der Kurs Pistole 1 war seit jeher das Grundmodul im Ausbildungskonzept bei Akademie 0/500®. Teilnehmer legten dabei für sich die Grundlagen in drei Bereichen: Leben mit einer geladenen Waffe, die Handhabung der eigenen Waffe zu verbessern sowie den präzisen Einzelschuss anbringen zu können.

Präzision

Der präzise Einzelschuss ist die Grundlage von allem. Jede Schussabgabe ist eine präzise Schussabgabe. Gib jeden Schuss so ab, als wäre es der Schuss, auf den es ankommt. Denn es ist der Schuss, auf den es ankommt. Jedes Abkrümmen ist eine in sich geschlossene Trainingseinheit für den Abzugsfinger. Zehn Schüsse in schneller Folge sind zehn präzise Einzelschüsse in schneller Folge.

Schießtechnik

Schießtechnische Elemente, wie Grifftechnik, Armstreckung, Körperhaltung oder der Ziehvorgang einer Kurzwaffe haben keinen Einfluss auf die Präzision der Schussabgabe. Sie sind lediglich das Vehikel, mit dem die vier Grundfertigkeiten (Visierbild, Haltepunkt, Abkrümmen und Nachzielen) transportiert werden.

Weniger ist mehr – Regelmäßigkeit führt zum Erfolg

Diese stringente Trennung zwischen Grundfertigkeiten des Schießens und Schießtechnik ist nach wie vor die bestimmende Ausbildungsmethode bei Akademie 0/500®. Diese Methode beschleunigt

niveau-unabhängig den Lernfortschritt und erleichtert eine Fehleranalyse sowie die Fehlerkorrektur.

Die Erfahrung der letzten Jahre zeigt, dass diese methodische Trennung der wesentliche Schritt in der Schießausbildung ist und dass dafür keine Ganztagschulung erforderlich ist. Diese Lehrinhalte können ebenso an einem halben Tag vermittelt werden.

Vorteile

Für die Teilnehmer bringt ein Halbtageskurs Kosten- und Planungsvorteile: Geringere Kursgebühr (220 Euro), geringerer Munitionsverbrauch (achtzig bis maximal einhundert Patronen), weniger Organisationsaufwand von nur einem halben Tag (wahlweise Vormittags- oder Nachmittagsgruppe). Die verkürzte Ausbildungszeit ermöglicht eine höhere Intensität während



der Ausbildung. In den meisten Fällen werden zwei 0/500®-Ausbilder die Gruppen betreuen.

Defizite

Neben dem korrekten Vermitteln richtiger Fertigkeiten, liegt ein zweiter Schwerpunkt im Ausmerzen von sog. inkompetenter Erstausbildung. Egal, ob Schützenvereinschlaumeierei, sog. „Fun-Schießen“ oder der inkompetente (wenn gleichwohl Cool-aussehende) Erstausbilder; das meiste davon führt zu Trainingsnarben und einer anerzogenen Angst vor der Waffe und Angst vor dem Schuss. Das unschöne aber durchaus vermeidbare Resultat ist der „Filmriss nach dem Knall“. Ein Phänomen, das in den letzten Jahren deutlich zugenommen hat. Viele Teilnehmer haben nach dem Knall einen Filmriss und wissen mitunter drei Sekunden lang nicht mehr, was sie tun. Ein unerwünschter Zustand; besonders mit einer Waffe in der Hand.

Mentalität & Bewegungslehre

Trainingszeit effektiv nutzen ist ein weiterer Schlüssel zum Erfolg. Dieser Halbtagskurs beinhaltet eine Vielzahl von Hinweisen zur

mentalener Vorbereitung und praktischen Durchführung eigener Trainingssitzungen. Weniger ist mehr – Regelmäßigkeit führt zum Erfolg.

Das Trainingsziel

Das Trainingsziel in der Grundbesolung im Kurs Pistole 1 ist, dem Teilnehmer einen Weg aufzuzeigen, beim Schießen mit einer Kurzwaffe den Präzisionsanspruch „Einer Kornbreite“ zu erreichen. „Kornbreite“ definiert dabei einen entfernungsunabhängigen Präzisionsstandard; ist also auf jedem Schießstand umsetzbar.

Zehn-Prozent-Einkaufsgutschein inklusive

Trockentraining

In einer fünfzehnminütigen Ausbildungseinheit wird die Trainingsmethode der Trockenarbeit erläutert und durchgeführt. Die Teilnehmer bekommen als Hausaufgabe eine Trockentrainingseinheit mit auf den Weg, die bei regelmäßiger, richtiger und ehrlicher Durchführung binnen kürzester

Zeit eine signifikante Steigerung der eigenen Fähigkeiten, insbesondere bei der Arbeit am Abzug, zur Folge haben wird.

Die Folgeschritte

Mit seiner erfolgreichen Teilnahme am Kurs Pistole 1 erwirbt der Waffenanwender die Zugangsvoraussetzungen für Folgekurse, wie bspw. SL-Gewehr, Kurs Flinte oder den 2-tägigen Pistolenkurs Surgical Speed Shooting.

Darüber hinaus können alle Zertifikate ausgestellt im Jahr 2025 bei Oberland Arms zu einem Zehn-Prozent-Einkaufsgutschein umgewandelt werden.

In den folgenden zwei Beiträgen wird Trockenarbeit ausführlich beschrieben. Im ersten Beitrag geht es um die Methode des integrierten Trockentrainings, welche schon nach kurzer Anwendung eine nachhaltige Steigerung der Abzugskontrolle mit sich bringt.

Im zweiten Beitrag werden immer wieder zu beobachtende Fehler beim Trockentraining beschrieben. Diese Fehler machen einen Trainingserfolg zunichte, bevor sich dieser überhaupt einstellen konnte.

SCHIESSKURSE MIT AKADEMIE 0/500

NEU: Pistole 1 – halbtags

Königs Wusterhausen

5. September 2025 (Glock Werkstatt)
5. September 2025 (Pistole 1 - nachmittags)
6. September 2025 (Pistole 1 - vormittags)

Wien – Korneuburg

24. Oktober 2025 (Pistole 1 - vormittags)
24. Oktober 2025 (Pistole 1 - nachmittags)
25. Oktober 2025 (Pistole 1 - vormittags)

Bocholt

18. September 2025 (Pistole 1 - vormittags)
18. September 2025 (Pistole 1 - nachmittags)

Investition: 220 Euro

Munitionsbedarf: max. 100 Patronen

WWW.0-500.ORG



Fünf zu eins

Von Arne Mühlenkamp

Trockentraining ist ein wichtiger Baustein im Gesamtkonzept der Schießausbildung. Mitunter wird es jedoch missverstanden und zu isoliert betrachtet und angewandt. Eine erfolgversprechende Methode beschreibt dieser Beitrag

Über Trockentraining wurde schon annähernd so viel publiziert, wie über die Steuergesetzgebung der Bundesrepublik Deutschland. Anscheinend jeder hat etwas beizutragen; zielführend ist das wenigste davon.

Trockentraining ist zwar ein wertvoller Baustein im Schießausbildungskonzept, aber dennoch kein Allheilmittel. Neben einer Unter- oder Übergewichtung ist vor allem eine isolierte Betrachtung und Durchführung kontraproduktiv. Trockentraining muss daher integraler Bestandteil des Trainings sein.

Zweck und Ziel

Trockentraining soll durch eine hohe Wiederholungszahl die Nervenbahnen im Rückenmark konditionieren und einen bestimmten Bewegungsablauf ins Muskelgedächtnis implementieren. Strittig ist dabei, wie hoch die Wiederholungszahl sein muss, wie oft oder regelmäßig das Training erfolgen soll oder wie komplex der jeweilige Bewegungsablauf sein darf.

Richtig ist wohl, dass einfache Bewegungsabläufe regelmäßig ausgeführt zu einer schnellen und nachhaltigen Konditionierung führen. Wichtig ist, dass alle anderen Bewegungsabläufe, welche zu abweichenden Systemen oder Lehrmeinungen gehören, weitgehend vermieden werden sollten.

Du machst es falsch, wenn Du ein Klick erwartest

Fehler

Trockentraining ist weder Selbstzweck noch Bewegungstherapie. Der größte Fehler bei der Ausführung von Trockentraining, ist die unachtsame Ausführung von Trockentraining. Wird Trockentraining mental von der Abgabe des scharfen Schusses zu sehr entkoppelt, wirkt es kontraproduktiv. Bewegungsabläufe werden nicht mehr zielgerichtet ausgeführt, sie verwässern und enden in „Rumgehampel“. Falsche Bewegungsabläufe führen zu Trainingsnarben. Richtige Bewegungsabläufe, falsch ausgeführt führen zu Trainingsnarben. Eine Fehlconditionierung ist die Folge. Es wäre besser gewesen, mit der Trainingseinheit nie begonnen zu haben.

Soll im Trockentraining gezielt die Abzugskontrolle geschult werden, ist es falsch, beim Abkrümmen das „Klick“ zu erwarten.



Fünfmal trocken; einmal scharf: Die Methode des integrierten Trockentrainings verbessert die Abzugskontrolle nachhaltig. Die Entfernung zum Ziel sollte dabei so groß wie möglich gewählt werden

Jedes Abkrümmen ist eine in sich geschlossene Trainingseinheit für den Abzugsfinger. Jeder Schuss wird so abgegeben, als wäre es der Schuss, auf den ankommt. Im Trockentraining sollte der Anwender immer den Schuss erwarten (und seine Trainingsumgebung entsprechend präpariert haben).

Professioneller Ansatz

Paul Howe, Schießausbilder und ehemaliger Delta Force Angehöriger, beschreibt in

seinem Buch „The CSAT Way“ den Umfang von Trockentraining in militärischer Spezialausbildung. Bevor neue Delta Force Anwärter überhaupt den ersten scharfen Schuss abgegeben haben, wurde zwei Wochen lang mit täglich acht Stunden trocken geübt. Und das trotz der Tatsache, dass alle Aspiranten aus Special Forces- oder Ranger-Einheiten kommen und eine mehrjährige Dienstzeit inklusive intensiver Handwaffenausbildung durchlaufen haben.



Nur zehn Schuss

Der US-amerikanische Ausbilder Pat McNamara (ebenfalls ehemaliger Delta Force Angehöriger) war es, der die Frage aufwarf, wenn für eine Trainingseinheit nur zehn Schuss zur Verfügung stünden, welche Übungen solle man durchführen?

Die Selbstbeschränkung auf lediglich zehn Schuss führt zwangsläufig zu der Idee, jeden Schuss so abzugeben, als wäre es der Schuss, auf den es ankommt. Unterstützt wird diese Idee durch die Methode, vor jedem scharfen Schuss fünfmal trocken Abkrümmen. Was letztlich zu der Formel fünf zu eins führt, welche ebenso durch Paul Howe gelehrt wird. McNamara erläutert in seinem Schießkurs T.A.P.S., er würde eine möglichst große Entfernung zu einem möglichst kleinen Ziel wählen; bspw. 50 Yards auf ein Stahlziel der Größe 25 mal 30 Zentimeter. Nach fünfmal Trocken abschlagen wird die Pistole geladen und ein Schuss abgegeben. Das Ganze wiederholt sich insgesamt zehnmal, wobei sowohl beidhändig als auch einhändig rechts sowie links geübt werden sollte. Das Resultat ist ein reduzierter Munitionsverbrauch von zehn Schuss in einer hochintensiven Trainingssitzung.

Achtsamkeit ist der Schlüssel zum erfolgreichen Trockentraining

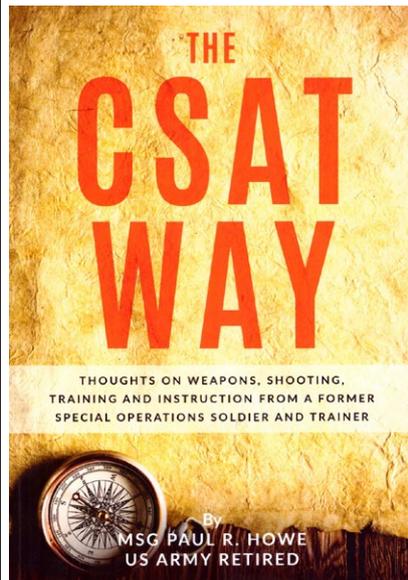
Mentale Einstellung

Trockentraining richtig angewandt, führt zu einer mentalen Anspannung, die kaum mehr als zehn bis 15 Minuten am Stück aufrechterhalten werden kann. Über dieses Zeitfenster hinausgehend schwindet die Konzentration, Bewegungsabläufe verwässern und Trockentraining erhält den eingangs erwähnten kontraproduktiven Effekt.

Buchempfehlung

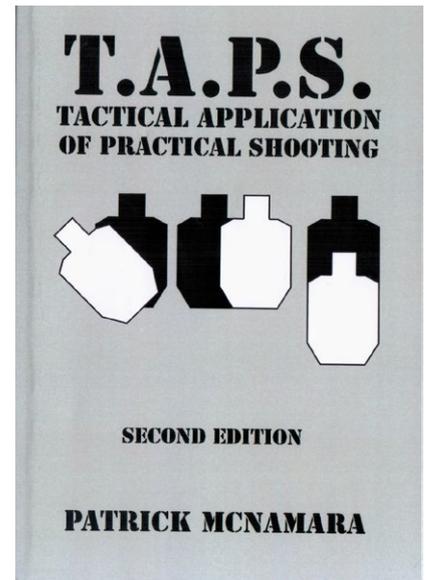
The CSAT Way

von MSG Paul R. Howe
(U.S. Army retired)
Taschenbuch: 285 Seiten
Verlag: Independently published
(Mai 2020)
Sprache: Englisch
ISBN-13: 979-8645182236
Größe: 17,8 x 1,8 x 25,4 cm
Preis: ca. 29 Euro



T.A.P.S. - Tactical Application of Practical Shooting

von Pat McNamara
Taschenbuch: 152 Seiten, 64 Abbildungen (schwarz/weiß)
Format: 13 x 20 cm
Verlag: iUniverse, Ausgabe 2008
ISBN: 978-1440109591
Preis: etwa 17 Euro



Die so genannte Achtsamkeit ist der Schlüssel zum erfolgreichen Trockentraining. Gleichzeitig werden Aufmerksamkeitsregulation und Selbstgewahrsein geschult.

Trockentraining als Belohnung

Nach einem anstrengenden Arbeitstag kann die Zielsetzung sein, sich am Abend mit einer Trockentrainingseinheit zu belohnen.

Idealerweise kann diese Sitzung zwischen 20 Uhr und 20.15 Uhr stattfinden. Man verzichtet dabei auf den Konsum von Die Tagesschau und verwandelt somit verschwendete Lebenszeit in Lebenszeit mit maximalem Nutzen.

Anzeige

LOTHAR WALTHER

www.lothar-walther.de**Gun barrels and more****100 years of quality****.50 BMG****BIG BULL STAINLESS Ø 38/42 MM CALIBERS: .416 / .408 / .375 / .338 / .30 / .284 / .264 / .243 / .224**



Häufige Fehler

Von Arne Mühlenkamp

Trockentraining ist weder Selbstzweck noch Bewegungstherapie. Es sollte vielmehr integraler Bestandteil eines Gesamtkonzepts für die Ausbildung an der Waffe sein. Fehler in der Durchführung machen jedoch den Trainingserfolg zunichte, bevor er sich überhaupt einstellen konnte

Die Parallelen zwischen effektiven Fitness-training und Trockentraining sind nicht von der Hand zu weisen. Viel hilft nicht immer viel. Und manchmal ist zu viel gleichbedeutend mit kontraproduktiv. Beim Kraft- oder Ausdauersport führen falsche Bewegungsabläufe im schlimmsten Fall zu Verletzungen; beim Trockentraining zu Fehlkonditionierung und Trainingsnarben. Allein das Wissen um mögliche Fehler kann Trockentraining effektiver machen.

Beobachtet man die Ausführung von Trockenarbeit oder analysiert evtl. vorhandene Ausbildungskonzepte, fallen immer wieder ähnliche Fehler auf. Diese lassen sich in sieben Punkten kategorisieren:

- zu wenig
- zu oft
- Dauer der Sitzung zu lang (> 15 Minuten)
- willkürliche Bewegungsabläufe ohne methodische Grundlage
- zu viele verschiedene Elemente in einer Sitzung
- ohne Bezug zum scharfen Schuss
- Geistesabwesend ohne Aufmerksamkeitsregulation und Selbstgewahrsein

Zu wenig / zu oft

Eine genaue Definition von zu wenig / zu oft ist stark abhängig vom Leistungsstand, vom angestrebten Lernziel sowie den verfügbaren (zeitlichen) Ressourcen. Verallgemeinernd lässt sich sagen, dass einmal im Monat zu wenig ist und tägliches Trockentraining hingegen bestimmt zu viel; und ehrlicherweise auch kaum in den Alltag eines Privatiers integrierbar. Mit zwei bis drei Trockentrainingseinheiten pro Woche kann ein großer Leistungsfortschritt erreicht werden. Der Schlüssel liegt auch in der Regelmäßigkeit.

Du machst es falsch, wenn Du ein Klick erwartest

Gesamtdauer der Sitzung

Trockentraining richtig angewandt, führt zu einer mentalen Anspannung, die kaum mehr als zehn bis 15 Minuten am Stück aufrechterhalten werden kann. Über dieses Zeitfenster hinausgehend schwindet die

Konzentration, Bewegungsabläufe verwässern und Trockentraining erhält einen kontraproduktiven Effekt. Es ist daher ratsam, die Sitzung konsequent nach spätestens 15 Minuten abzubrechen.

Ohne methodische Grundlage

Bevor das Üben beginnt, sollte verstanden worden sein, was geübt werden soll. Eine konzeptionelle und methodische Grundlage muss vorhanden sein, um willkürliche Bewegungsabläufe zu vermeiden. Die Konsultation eines kompetenten Ausbilders ist hier unumgänglich. Ein relativ komplexer Bewegungsablauf, wie beispielsweise der Ziehvorgang einer Kurzwaffe aus dem Holster, sollte nicht autodidaktisch erlernt werden, sondern unter den Augen und mit Hilfestellung eines Trainers. Bewegungsabläufe dürfen während der Trainingssitzung nicht verwässern. Trockentraining bedeutet, eine einhundert Prozent wiederholgenaue Reproduktion eines einhundert Prozent korrekten Bewegungsablaufs. Ohne methodische Grundlage bleibt Trockenarbeit „Rumgehampel“.

Zu viele verschiedene Elemente

Mentale Kapazitäten sind begrenzt. Der Aufmerksamkeitsfokus schnell erschöpft. Das gilt sowohl für die Dauer der Sitzung als auch für die Vielschichtigkeit der zu übenden Elemente. Der Bewegungsablauf „Ziehvorgang“ dient wiederum als Beispiel des maximal machbaren. In einer Sitzung, in der ein Ziehvorgang geübt wird, sollten andere Elemente, wie z.B. Ladetätigkeiten oder Störungsbeseitigung, ausgeklammert bleiben.

Ohne Bezug zum scharfen Schuss

Trockentraining vom scharfen Schuss zu entkoppeln, ist erfahrungsgemäß einer der größten Fehler überhaupt. Trockentraining dient vor allem einem Ziel: Den scharfen Schuss präziser und schneller anbringen zu können. Findet permanent eine mentale Entkopplung vom scharfen Schuss statt, wird dieses Ziel verfehlt.

Soll im Trockentraining die Abzugskontrolle geschult werden, ist es falsch, beim Abkrümmen das „Klick“ zu erwarten. Jedes Abkrümmen ist eine in sich geschlossene Trainingseinheit für den Abzugsfinger. Je-

der Schuss wird so abgegeben, als wäre es der Schuss, auf den ankommt. Im Trockentraining sollte der Anwender immer den Schuss erwarten (und seine Trainingsumgebung entsprechend präpariert haben). Aus diesem Grund endet auch jeder Ziehvorgang mit einem korrekten Visierbild. Befindet sich der Anwender gleichzeitig im natürlichen Zielpunkt, endet jeder Ziehvorgang mit einem Visierbild und einem Haltepunkt.

Trockenarbeit schult auch Konzentrationsvermögen und mentale Stärke

Geistesabwesend

Aufmerksamkeitsregulation und Selbstgewahrsein sind zwei willkommene Begleiterscheinungen von regelmäßigem Trockentraining. Die Fähigkeit, „im Augenblick zu sein“ oder „im Jetzt und Hier“ sind oft gehörte Metaphern aus dem Leistungssport. Trockenarbeit schult nicht nur schießtechnische Fertigkeiten, sondern auch Konzentrationsvermögen und damit mentale Stärke. Über die Gesamtdauer einer Sitzung fokussiert zu bleiben, ist das, was Trockenarbeit anstrengend macht; aber auch die Ursache, die zur mentalen Entspannung und dem Abbau von Alltagsstress beitragen kann.

Fazit

Bei Beachtung dieser sieben Punkte lässt sich die Trockentrainingssitzung von „unkoordiniert, plan- und konzeptlos“ in eine hocheffiziente, leistungssteigernde Trainingseinheit verwandeln. Eine regelmäßige Durchführung unterstützt den Lernfortschritt wesentlich besser als zeitlich ausgedehnte Einzelsitzungen.

Service

0-500.org



OBERLAND ARMS

OA-15 PR G96c

OA-15 PR G96c 12.5 in .223Rem.
Schalldämpfer OA ELB 3D Titan,
Optik OA Sharp LPV0 1-8x auf OA LPV0 Mount

JETZT PROFITIEREN:

Akademie 0/500 Kurs buchen und
1 x **10% Gutschein** für OA-Waffen
und OA-Zieloptiken erhalten! *

*Jeder Kursteilnehmer der Akademie 0/500 im
Zeitraum 1.11.2024 - 1.11.2025 erhält mit seinem
Teilnehmerzertifikat einen 10% Gutschein mit
Gültigkeit bis zum 31.12.2025 für einen einmaligen
Einkauf bei Oberland Arms KG.

Der Rabatt gilt ausschließlich für OA-Waffenmodelle
und OA-Zieloptiken. Der Rabatt wird automatisch
bei Ihrer Rechnung angewendet und ist nicht mit
anderen Rabatten kombinierbar.

PURE PRECISION

■ ■ ■ Made in Germany

Lieferung von Waffen und Munition nur gegen EWB.

Oberland Arms KG

Am Hundert 3, 82386 Huglfing / Germany
Tel. + 49 (0) 8802 / 914 750 | Fax + 49 (0) 8802 / 914 751
info@oberlandarms.com | www.oberlandarms.com

 facebook.com/oberlandarmskg

 instagram.com/oberland_arms

 youtube.com/@Oberland_Arms



Glock 19X
(Surgical Speed
Shooting)
(Jan 22)



Fünf Meter, zehn Mal ein Schuss aus dem Holster, keine Zeitbegrenzung aber eine möglichst kleine Gruppe mit max. Daumenbreite ist die Anforderung im 100-m-Simulationsdrill

Surgical Speed

Von Arne Mühlenkamp

Seit 2020 bietet Akademie 0/500® das Kursmodul Surgical Speed Shooting an. 0/500 reagiert damit auf die gestiegene Nachfrage nach einer umfassenden und ganzheitlichen Schießausbildung mit der Pistole. Vermittelt werden dabei auch Aspekte, die beim Schießen sonst gern vergessen werden

Im Ursprung geht das Kursformat auf die US-amerikanische Trainerlegende Andy Stanford zurück. Im Gesamtprogramm von Andy Stanford war der Surgical Speed Shooting das Flaggschiff. Dieser 2-tägige Pistolenkurs wurde jedes Jahr im Sommer im niederösterreichischen St. Pölten durchgeführt. Für viele Teilnehmer war dieses Kursmodul der Augenöffner, wie einfach es sein kann, mit einer Pistole präzise und zugleich schnelle Treffer anzubringen.

Die jährlichen Veranstaltungen in St. Pölten sind unter Bezeichnung „Combat Week“ in die Geschichte eingegangen. Mit Rücksicht auf die Außenwirkung wurde der Name zwischenzeitlich in „Defense Week“ geändert.

Neue Lehrinhalte

Seit dem Jahr 2020 wird der Surgical Speed Shooting unter Federführung von Akademie 0/500 wieder angeboten. Zahlreiche Lehrinhalte Andy Stanfords wurden aufgegriffen und bilden durch andere Elemente ergänzt, das Lerngerüst für zwei Tage. Selbst im internationalen Vergleich ist der Surgical Speed Shooting ein Format der Kurzwaffenbildung; vornehmlich Pistole; auf besonders hohem Niveau. Die Inhalte sind umfassend und bilden eine ganzheitliche Schießausbildung ab.

Grundlage

Die Grundlage von allem ist der präzise Einzelschuss. Der Anwender muss die Methode verstanden haben, die zu einem

präzisen Einzelschuss führt und muss diese Fertigkeiten auch anwenden können. Schnelle Schussfolgen oder Schüsse über weite, pistolenuntypische Distanzen sind nur machbar, wenn der präzise Einzelschuss zu jedem beliebigen Zeitpunkt abgerufen werden kann. Neben dem Training von Grundfertigkeiten und dem Entwickeln einer effizienten Schießtechnik spricht das Programm des Surgical Speed Shooting auch Aspekte an, die beim Schießtraining sonst gern ausgeklammert werden.

Mentale Stärke

Das Entwickeln von mentaler Stärke ist ein relativ neuer Lehrinhalt, der erst Ende 2021 Einzug in das Kursprogramm hielt. Oftmals ist zu beobachten, dass Teilnehmer



zwar das Prinzip der vier Grundfertigkeiten Visierbild / Haltepunkt / Abkrümmen / Nachzielen verstehen, aber an der Umsetzung scheitern. Das Problem ist hier selten motorisch bedingt, sondern mental. Die Ursachen liegen in einer inkompetenten „Erstausbildung“, wo dem Waffenbesitzer eine Schussangst und auch eine regelrechte Angst vor der Waffe anezogen wurden. Im Kurs wird auf eine Methode zurückgegriffen, der sich auch Leistungssportler bedienen. Mit einem Erkläraufwand von nicht mehr als zehn Minuten werden den Teilnehmern die Grundzüge dieses Mentaltrainings erläutert. Unterm Strich entsteht eine Wechselwirkung: Regelmäßiges Schießtraining trägt dazu bei, mentale Stärke zu entwickeln. Mentale Stärke hilft dem Schützen, die richtigen Fertigkeiten zu jedem beliebigen Zeitpunkt abrufen zu können.



Die typische Grifftechnik an einer Pistole, wie sie durch Rob Leatham, Andy Stanford und andere entwickelt wurde

Mentale Stärke entwickeln

Inkompetenzmatrix

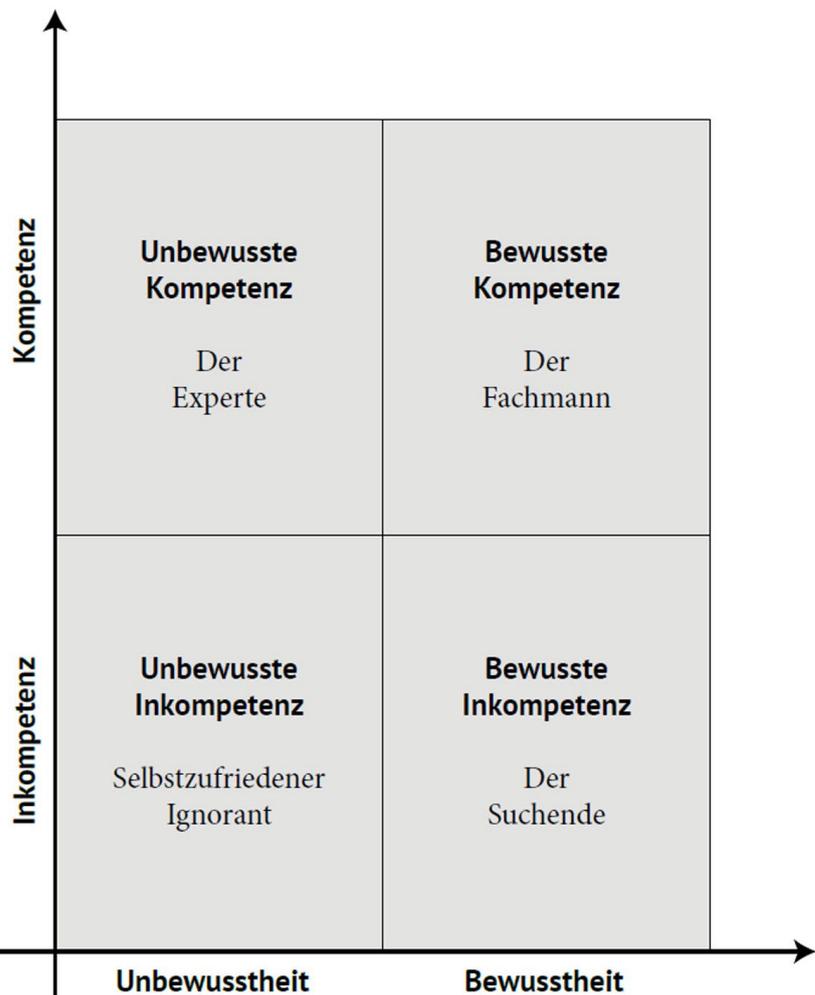
Die Inkompetenzmatrix ist ein weiterer Ausbildungsabschnitt theoretischer Natur und soll zur besseren Selbsteinschätzung beitragen. Dieser modellhafte Erklärungsversuch geht ebenfalls auf die Kurse von Andy Stanford zurück. Die praktische Bedeutung könnte auch mit einem Augenzwinkern betrachtet werden. In einem Umfeld, in dem sich jeder für einen Experten hält, sollte hinterfragt werden, ob Gelerntes wirklich konditioniert und automatisiert angewandt werden kann. Ist das nicht der Fall, müssen diese Defizite verstärkt trainiert werden. Man geht zurück in den 3. Quadranten.

Werden Fähigkeits- oder Kompetenzlücken festgestellt, muss ein Schritt zurück in den 2. Quadranten erfolgen. Man sucht Aus- oder Weiterbildung.

Weiß man um die Bedeutung der Inkompetenzmatrix und hat eine grundlegende Bewusstheit erworben, ist ein Rückfall hin zum Ignorant in den ersten Quadranten kaum möglich.

Die 3 Säulen persönlicher Sicherheit

Obwohl der Surgical Speed Shooting Kurs ausdrücklich keine Selbstverteidigungsaspekte welcher Art auch immer beleuchtet, werden je nach Bedarf und Aufnahme-fähigkeit der Teilnehmer die drei Säulen eines privaten Sicherheitskonzeptes angesprochen sowie die vier wesentlichen Gefährdungsformen genannt. Auch dieser Abschnitt ist rein theoretischer Natur und soll vor allem zur Schulung der Wahrnehmungsfähigkeit im privaten Umfeld beitragen.



Die Inkompetenzmatrix: Ein modellhafter Erklärungsversuch zur besseren Selbsteinschätzung

Einfachheit und Minimalismus

Ob Grundfertigkeiten, Schießtechnik, Mentaltraining, Inkompetenzmatrix oder privates Sicherheitskonzept, bei Akademie 0/500 steht immer die Philosophie von Einfachheit und Minimalismus im Vordergrund. Zur Erklärung von Konzepten oder Methoden braucht es keine stundenlangen Erklärungen. Nur mit einfachen Prinzipien hat man Erfolg. Ein Konzept muss innerhalb von zehn Minuten erklärbar und

mit einer einfachen Skizze darstellbar sein. Andernfalls stiehlt man seiner Teilnehmer-schaft nur die Zeit.

Service

Das Kursmodul Surgical Speed Shooting findet einmal pro Monat statt. Für die zwei Tage sind etwa 500 Schuss erforderlich. Aktuell sind für die Kurse in Königs Wusterhausen Anfang Mai und in St. Pölten Anfang Juli noch einige Restplätze frei.



Aus fünf Metern Entfernung ist diese 10-Schuss-Gruppe deutlich kleiner als Kornbreite

Von Henning Hoffmann

Präzisionsanspruch: Kornbreite

Gib jeden Schuss so ab, als wäre es der Schuss, auf den es ankommt. Denn es ist der Schuss, auf den es ankommt. Der präzise Einzelschuss ist die Grundlage von allem anderen. Ohne die Fähigkeit, des präzisen Einzelschusses, ist eine sinnvolle Weiterentwicklung im Schießen undenkbar

Der Präzisionsanspruch einer „Kornbreite“ lässt sich unter anderem auf die Standardübung (26) „Der 100-Meter-Simulationsdrill“ zurückführen. Hierbei sollte der Schütze in der Lage sein, aus fünf Meter Entfernung eine Gruppe zu schießen, die sich mit einem Daumen (etwa 2,5 Zentimeter breit) abdecken lässt. Der Haltepunkt ist ein Quadrat von ebenfalls 2,5 Zentimeter Seitenlänge, was bei fünf Meter Entfernung etwa einer Kornbreite entspricht.

Abkrümmen ohne die Waffe zu bewegen

5 Meter vs. 100 Meter

Der 100-Meter-Simulationsdrill ist eine maßstabgerechte Reduktion für das Schießen mit einer Pistole über eine pistolenuntypische Distanz von einhundert Metern und einer angenommenen Zielgröße von 45 mal 75 Zentimeter. Was wiederum einer Mannscheibe entspräche (Bundeswehr: Scheibe Nr. 8, Schweizer Armee: F-Scheibe). In diesem Fall wäre das zu treffende Ziel (die Mannscheibe) auch Kornbreit.



Eine Stahlplatte der Größe 25 mal 30 Zentimeter als 50-m-Ziel lässt sich selbst anfertigen. Das Material muss nicht unbedingt Hardox sein



50 Meter

Steht eine Schießbahn mit fünfzig Meter Länge zur Verfügung, kann die Zielgröße auf die Ausmaße einer SAPI-Platte, wie sie in Schutzwesten verwendet wird, reduziert werden. Eine entsprechend zugeschnittene Stahlplatte mit einer Größe von 25 mal 30 Zentimeter entspräche hier auch wieder ungefähr einer „Kornbreite“.

Egal, ob aus fünf, fünfzig oder einhundert Metern geschossen wird, der Präzisionsanspruch an den Schützen ist immer derselbe; nämlich Kornbreite.

Integriertes Trockentraining führt zum Erfolg

Trainingsziel

Das Ausbildungsziel beim Umsetzen von Grundfertigkeit #3 „Abkrümmen“, besteht darin, den Abzug zu betätigen ohne dabei die Waffe zu bewegen. Reduziert sich im Training die Zielgröße auf eine Kornbreite, wird das Dilemma schnell offensichtlich: Jedes noch so geringe Bewegen der Waffe beim Abkrümmen, verlagert das Korn neben das Ziel. Das Resultat ist ein Fehlschuss. Der Schütze hat „gemuckt“; oder welche umgangssprachliche Bezeichnung dafür auch immer gewählt wird.

Methode

Eine bewährte Methode zur schnellen und nachhaltigen Verbesserung der Abzugskontrolle ist das so genannte integrierte Trockentraining. Der Schütze betätigt den Abzug fünf Mal trocken, lädt unmittelbar darauf seine Waffe und gibt einen scharfen Schuss ab.

Während der Trockenarbeit wird das Korn der Pistole fokussiert, welches sich nicht bewegen darf. Mit dieser positiven (Trocken-) Trainingserfahrung im Rücken, gewinnt der folgende eine scharfe Schuss mit jedem Durchgang an Präzision.

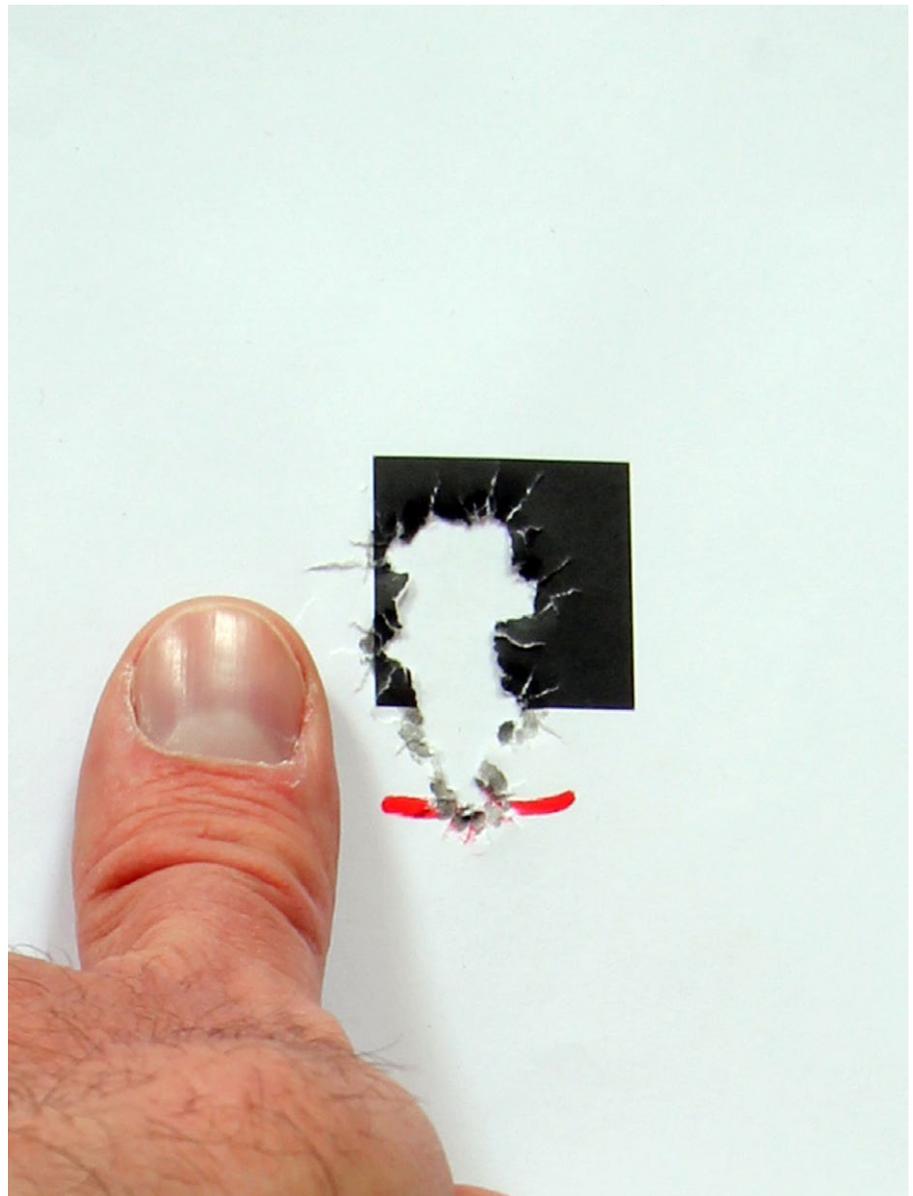
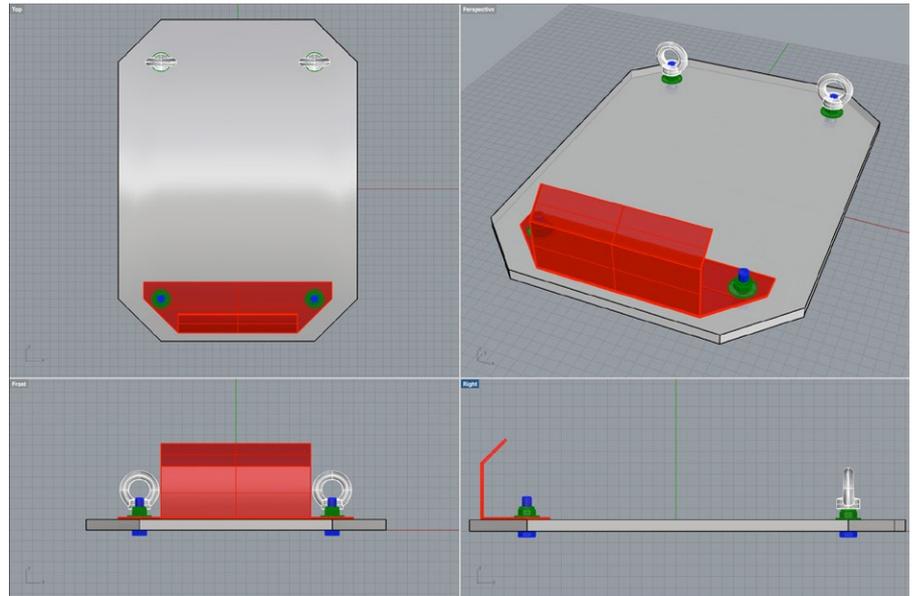
Trockenarbeit ist anstrengend; führt jedoch sehr schnell zu einem Präzisionsstandard, der einer Kornbreite entspricht.

Fazit

Es gibt nur eine Schussabgabe und das ist die präzise Schussabgabe. Jeder Schuss ist ein präziser Einzelschuss. Das Trainingsziel: Der Schütze sollte in der Lage sein, zu jedem beliebigen Zeitpunkt und beliebig oft ein Ziel zu treffen, dass einer Kornbreite entspricht.

Service

Die Ausbildungsmethode des Integrierten Trockentrainings ist Lehrinhalt der Kursmodule Surgical Speed Shooting und Robust Pistol Management bei Akademie 0/500*



Lässt sich die 10-Schuss-Gruppe geschossen aus fünf Meter mit dem Daumen abdecken, bedeutet das: Präzisionsanspruch Kornbreite erfüllt

DER NEUE PISTOLE 1 HALBTAG (3,5 STUNDEN)

INVESTITION: 220 EURO

MUNITIONSBEDARF: 100 PATRONEN

LEHRINHALTE

DER PRÄZISE EINZELSCHUSS

MENTALITÄT & BEWEGUNGSLEHRE

SCHNELLIGKEIT DURCH TROCKENTRAINING

KORRIGIEREN VON TRAININGSNARBEN

TERMINE

Königs Wusterhausen

- 5. September 2025 (Glock Werkstatt)
- 5. September 2025 (Pistole 1 - nachmittags)
- 6. September 2025 (Pistole 1 - vormittags)

Bocholt

- 18. September 2025 (Pistole 1 - vormittags)
- 18. September 2025 (Pistole 1 - nachmittags)

Wien – Korneuburg

- 24. Oktober 2025 (Pistole 1 - vormittags)
- 24. Oktober 2025 (Pistole 1 - nachmittags)
- 25. Oktober 2025 (Pistole 1 - vormittags)

Ismaning

- 17. Oktober 2025 (Pistole 1 - nachmittags)
- 14. November 2025 (Pistole 1 - nachmittags)



Herausgeber:

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

Albanstr. 54
08393 Meerane

Telefon: +49 (0)3764 - 18 688 79
www.waffenkultur.com
info@waffenkultur.com

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.

AKADEMIE 0/500[®]

DU MÖCHTEST BEI DEN LEHRMEINUNGEN

WEAVER STANCE

MODERN TECHNIQUE

UND

CENTER AXIS RELOCK

MITREDEN KÖNNEN?

(DABEI ABER NICHT WIE EIN SCHÜTZENDEPP DASTEHEN?)

**KOOPERATIONSVERANSTALTUNG ZWISCHEN
0/500 UND STRATEGEM.AT**

AM 2. UND 3. JULI

IN ST. PÖLTEN

(NICHT GEEIGNET FÜR ERSTTEILNEHMER)

WWW.0-500.ORG