

# DIE WAFFENKULTUR

Das Open Source Magazin für Waffenanwender

## SOMMER AUSGABE

Ausbildung & Taktik

Trainingslehre: Mentalität und das fette Ego

Ausrüstung

Beach-Ready mit Helikon-Tex

# 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 2026

### St. Pölten (A) Defense Week Revival

26. August 2026 (Weaver Stance & Modern Technique)  
27. August 2026 (Center Axis Relock mit Heino Weiß)  
28. bis 30. August 2026 (Robust Pistol Management)

### Tschechien

10. September 2026 (evtl. Privattraining möglich)  
11. und 12. September 2026 (2-/4-Mann-Trupp)

### Königs Wusterhausen

25. September 2026 (SL-Gewehr – nur KW-Kaliber)  
26. September 2026 (Glock Werkstatt 8.30 bis 12.30 Uhr)

### Tschechien

1. Oktober 2026 (evtl. Privattraining möglich)  
2. und 3. Oktober 2026 (Gewehrkurs CCO)

### Ismaning

17. und 18. Oktober 2026 (Surgical Speed Shooting)

### Tagungshotel Ostsee

5. bis 7. November 2026  
Theorieblock Ausbilderschulung (3 Tage)

### Schweiz

30. November bis 3. Dezember 2026 (ZF1000)  
(Nur Stammteilnehmer)

## TERMINE 2027 (In Planung)

### Ismaning

16. und 17. Januar 2027 (Surgical Speed Shooting)

### Bocholt

März 2027

### Königs Wusterhausen

9. und 10. April 2027 (Surgical Speed Shooting)

### Ismaning

17. und 18. April 2027 (Surgical Speed Shooting)

### Tschechien

22. April 2027 (evtl. Privattraining möglich)  
23. und 24. April 2027 (Gewehrkurs CCO)

### Tschechien

6. und 7. Mai 2027 (Flinte HD) (Donnerstag & Freitag)

## REFERENZEN



Paul Howe von Combat Shooting and Tactics (CSAT):

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

[www.combatshootingandtactics.com](http://www.combatshootingandtactics.com)

Buchung und weitere Informationen unter:

**WWW.0-500.ORG**



# Sommer, Sonne, Urlaubszeit...

...das Motto jeder Juli-Ausgabe, die in diesem Jahr stark verkürzt erscheint. Mit etwas Hawaii-Hemden Feeling von Helikon-Text.

Der Beitrag über Mentalität und Trainingslehre ist ein Dauerbrenner. Er dient als Einstimmung auf die Folgeausgaben, in denen es vermehrt um Trainingstipps gehen wird. Präziser und schneller und das auch noch mit weniger Trainingsaufwand.

Bis dahin: „Stellt sicher, dass Eure Ausrüstung für Euch arbeitet; nicht gegen Euch.“ Das trifft auch auf Eure Schwimmärmel fürs Flachwasserbecken zu.

Ich wünsche eine Lektüre mit waffenkulturellem Erkenntnisgewinn.

Euer Henning Hoffmann  
(Herausgeber)



**Seite 3 - Hausmitteilung**

**6 Beach-Ready mit Helikon-Tex**

**10 Trainingslehre: Mentalität und das fette Ego**

**12 Vorschau & Impressum**



# LOTHAR WALTHER



[www.lothar-walther.de](http://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**

**TACTICAL**EQUIPMENT

**MEDICAL**EQUIPMENT



**LONG-RANGE**BACKPACKS



**SHORT-RANGE**BACKPACKS



## TT BASE PACK 60 FO

Individuell konfigurierbarer, robuster und leichter  
Basis-Einsatzrucksack mit 60 Liter Volumen  
und Frontöffnung.

**THE PROS' EQUIPMENT**





Das Colorit „Pacific“ ist türkisfarben und zeigt Bilder maritimer Spezialoperationen

Von Henning Hoffmann,  
Bilder: Helikon-Tex

## Beach ready mit Helikon-Tex®

**Heading to the Beach? Check your equipment! Du brauchst Sonnencreme, eine Mütze, ein Handtuch, ein cooles Hemd und coole Shorts und eine coole Strandtrageetasche (Beach-Bag), wo das alles reinpasst. Am Strand rumzulaufen, wie der letzte Sozialdemokrat, ist doof. Deshalb gleich bei Helikon shoppen gehen**

### Helikon Hawaii-Hemd

Dieses Herrenoberbekleidungsaccessoire gab es schon letzten Sommer und den Sommer davor. Beide Male waren sie sehr schnell ausverkauft. Helikon kombiniert hier in seiner typischen Art modischen Schick, hohe Produktqualität, Innovation und versteckte Details. Als Material verwendet Helikon ein im Sommer angenehm zu tragendes Baumwollmischgewebe mit 3-Prozentigem Elasthan-Anteil für mehr Bewegungsfreiheit.

Das Hawaii-Hemd ist in vier Colorits erhältlich. Jedes Colorit hat seine eigene Geschichte. Es sind nicht einfach nur willenslos angeordnete Palmen.

### „Cassino“

Das im Grundton rot gehaltene Colorit „Cassino“ geht zurück auf die Schlacht von Monte Cassino. Zu sehen sind unter anderem ein Soldat, ein Lee-Enfield Gewehr eine Stan-Maschinenpistole und eine Thompson M1A1.



Das im Grundton rot gehaltene Colorit „Cassino“ geht zurück auf die Schlacht von Monte Cassino



### „Pacific“

Das Colorit „Pacific“ ist türkisfarben und zeigt Bilder maritimer Spezialoperationen: Zwischen den Wellen rast ein Festtrumpfschlauchboot mit Spezialkräften an Bord vorbei. Taucher mit AR-15 erreichen das Ufer, und über dem Wasser kreist ein Hubschrauber, um sie wieder abzuholen.

Im Nächstbereich wird dieses Colorit ein wahrhafter Hingucker, weil der Taucher und das Schlauchboot aus einem Meter Entfernung auf einmal zu erkennen sind, wo vorher nur ein grobes Hawaii-Hemd Muster zu sehen war.

### „Brushstroke“

Im Colorit „Brushstroke“ findet sich die Rhodesische Uniformtarnung wieder sowie das ikonenhafte FN-FAL, eine AK-47 und das russische Maschinengewehr RPK.

Auch diese Hawaii-Hemd Musterung wird im Nächstbereich zu einem „Eye-Catcher“. Das Tarnmuster Rhodesian Brushstroke war inspiriert von Uniformen britischer Spezialeinheiten des Zweiten Weltkriegs. Das Pinselstrichmuster (daher „Brush-Stroke“) erlangte schnell Bekanntheit und wurde von verschiedenen Streitkräften eingesetzt. Es schaffte es sogar in den Wettbewerb um ein neues Tarnmuster für das U.S. Marine Corps.

Mit diesem Hawaii-Hemd zeigst Du historisches Fachwissen und ideologisch gefestigte Stammeszugehörigkeit.

### „Dark Ops“

„Dark Ops“ ist seinem Einsatzzweck entsprechend in gedeckten Grautönen gehalten. Oder handelt es sich doch um ein Versace-Muster für moderne Herren-Abendbekleidung?

### Cooler Shorts

Die Urban Tactical Shorts (UTS) gibt es bei Helikon schon seit jeher in drei Längen: 11 Zoll (Knielang) sowie 6 Zoll (Oberschenkellang) und 8,5 Zoll (irgendetwas dazwischen). In der 6“-Ausführung musst Du sie eine Nummer kleiner bestellen, dann werden sie zu den legendären rhodesischen Nussknackern. Auch in „Rhodesian Brushstroke“ erhältlich!

### Strandtragetasche (Field Tote Bag)

Die 55 Liter große Tasche ist in denselben Colorits gehalten, wie die Hawaiihemden. Zwei Außentaschen und eine Innentasche nehmen sogar noch die Sonnencreme und die RedBull-Brausedose auf. Robust verarbeitet mit orangefarbenen Boden innen, damit bei den Dark Ops im Dunkeln nichts verloren geht. Die Außenmaßen sind: 40 mal 27 mal 45 Zentimeter.



Im Colorit „Brushstroke“ findet sich die Rhodesische Uniformtarnung wieder sowie das ikonenhafte FN-FAL, eine AK-47 und das russische RPK



Ein Versace-Muster für moderne Herren-Abendbekleidung?





Die Urban Tactical Shorts (UTS) in der 6"-Ausführung erinnern an die rhodesischen Nussknacker



Die Hawaii-Hemden haben eine Zipper-Tasche auf der Brust



Die UTS-Kurzhose ist auch im Tarnmuster 6-Color-Desert erhältlich



# A Decade Down, A Future Ahead



directactiongear.com



\_experience based gear  
from Poland/



Von Arne Mühlenkamp und  
Henning Hoffmann

# Mentalität und das fette Ego

**Es ist eine Unsitte, die auf Schießkursen oder im Training immer mal wieder zu beobachten ist: „Ich mache es mir leicht“, anstatt „Ich trainiere ehrlich, um besser zu werden und im Ernstfall zu bestehen.“ Denn Üben ist nicht gleich Üben. Ein paar kontroverse Gedanken wider dem fetten Ego**

Im US-amerikanischen Sprachraum wird unterschieden zwischen „Training“ und „Practice“. Ersteres bedeutet im Deutschen am ehesten „an einer Ausbildungsveranstaltung teilnehmen“. Practice ist im Deutschen gleichzusetzen mit dem „Üben des Erlernens“. In der Welt der privaten Schießausbildung zählt beides vermutlich für die meisten Menschen zur Freizeitgestaltung ganz allgemein. Einige Wenige verfolgen dabei aber dennoch einen professionellen oder semi-professionellen Ansatz. Besser zu werden ist das Ziel. Beim Schusswaffengebrauch lässt sich das Besserwerden darauf reduzieren, den präzisen Einzelschuss sicher anbringen zu können und dafür möglichst wenig Zeit zu benötigen. Also wird geübt, was das Zeug hält. Ob sinnstiftend oder nicht; Hauptsache es wurde irgendetwas geübt. Der eigentliche Zweck des Übens, nämlich eine Positiv-Konditionierung zu erzeugen, wird dabei oft aus den Augen verloren.

## Ressourcenknappheit

Was allen Anwendern gemein ist, unabhängig von privat oder dienstlich, ist eine allgemeine Ressourcenknappheit in Bezug auf Budget; vor allem aber Zeit. Budget und Zeit müssen nutzenbringend eingesetzt werden. Das Entwickeln einer positiven Trainingsmentalität ist dabei mindestens genauso wichtig, wie ein fachlich fundierter Trainingsplan. Üben sollte sich an drei Adjektiven ausrichten: Richtig, ehrlich, regelmäßig.

## Korrekte Bewegungsabläufe: Beliebig oft und zu jedem beliebigen Zeitpunkt

### Richtig Üben

Etwas richtig üben meint vor allem, falsche Bewegungsabläufe zu minimieren oder gar ganz auszuschließen. Wie beim Trockentraining auch, bedeutet „richtig“ eine einhundert Prozent korrekte Wiederholung eines einhundert Prozent korrekten Bewegungsablaufs. Und das beliebig oft und zu jedem beliebigen Zeitpunkt. Ein Mindestmaß an Schulung durch einen kompetenten Ausbilder sollte hier vorausgegangen sein. Bevor das Üben beginnt, sollte verstanden worden sein, was geübt werden soll. Beispielsweise sollte der Sinn einer Stan-

dardübung verstanden worden sein; welche Elemente sie anspricht und in welchen Bereichen ein „Besserwerden“ zu erwarten ist. Wird ein Standard Drill nur absolviert, weil es Ausbilderidol XY im Internet auch so macht, ist zweifelhaft, ob der Sinn verstanden wurde.

### Ehrlich Üben

Im ehrlichen Üben zeigt sich die Mentalität am deutlichsten. Training oder Üben sind kein Wettkampf. Nimmt beim Üben der Wettkampfgedanke überhand, führt das zwangsläufig zu unehrlichem Üben und zum „Mogeln“. Die Idee „Ich mache es mir leicht“ ist deutlicher Ausdruck dieser Mentalität; führt aber nur zum Selbstbetrug. Typische und oft zu beobachtende Elemente sind: Bei Ziehübungen aus dem Holster wird der Holsterverschluss nicht mehr benutzt, um sich einen Zeitvorteil beim Ziehvorgang zu verschaffen. In dieselbe Kategorie fällt, die Waffe nicht mehr komplett ins Holster zu stecken. Die Waffe wird nur „halb“ ins Holster geschoben. Auch für dieses Fehlverhalten ist wohl der zu erwartende Zeitgewinn beim Ziehen die Motivation. Im Grunde zeigt sich genau hier ein wesentlicher Punkt des Übens: Nämlich der Erkenntnisgewinn, dass das gewählte Holster schlichtweg ein Fehlkauf war. Es passt entweder nicht zur Waffe oder ist für den Einsatzzweck nicht geeignet. Um sich diesen Fehlkauf einzugestehen, muss das fette Ego eben Mal über Bord geworfen werden. In seine Pistole einen leichteren Abzug einzubauen, ist ebenfalls Selbstbetrug. Leichtere Abzüge erzeugen keinen Zusatznutzen und machen nichts besser. Ganz im Gegenteil: Sie kaschieren bis zu einem gewissen Grad nur einen vorhandenen Abzugsfehler; beseitigen ihn aber nicht. Das Training mit härteren, schwereren Abzügen hingegen lenkt den Fokus beim Üben auf den Bewegungsablauf des Abkrümmens, wodurch eine Positiv-Konditionierung erzeugt wird. Was wiederum dem eigentlichen Sinn und Zweck von „Üben“ entspricht.

### Regelmäßig Üben

Regelmäßigkeit ist der Schlüssel zum Erfolg. Regelmäßig ein Kleinwenig zu machen, trägt mehr zur Steigerung der Lernkurve bei, als ausufernde Trainingssitzungen ohne zeitlichen Zusammenhang. Der zeitliche

Zusammenhang geht verloren, wenn lediglich einmal pro Monat geübt wird. Von Regelmäßigkeit hingegen kann gesprochen werden, wenn zweimal pro Woche eine konzentrierte Trockentrainingseinheit von etwa 15 Minuten durchgeführt wird, ergänzt von einem einstündigen Schießstandbesuch aller zwei bis drei Wochen.

## Stell sicher, dass Deine Ausrüstung für Dich arbeitet, nicht gegen Dich

### Fazit

Trainings- und Übungseinheiten sollten immer dafür genutzt werden, Fähigkeitslücken und Ausrüstungsmängel zu identifizieren. Das funktioniert aber nur, wenn das fette Ego abgelegt wird.

### Service

Schießkurse bei Akademie 0/500  
<https://0-500.org/>

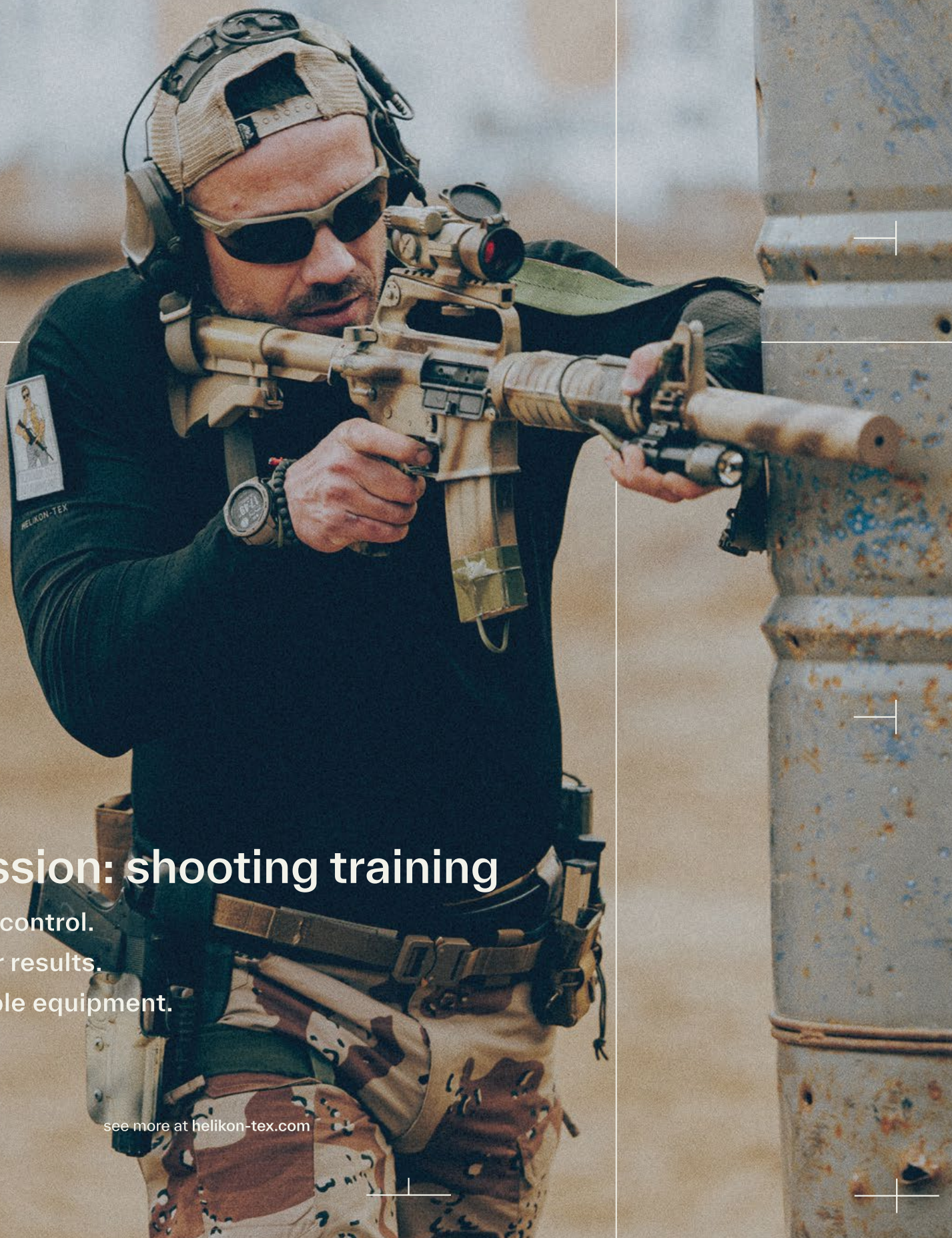


**Feuerkampf & Taktik**  
von Henning Hoffmann

**Broschiert:** 288 Seiten  
**Verlag:** dwj Verlags-GmbH, 5. Auflage  
(Oktober 2015)  
**ISBN:** 978-3936632-71-2  
**Preis:** 24,95 €



DESIGNED.  
TESTED.  
PROVEN.



## Mission: shooting training

More control.

Better results.

Reliable equipment.

see more at [helikon-tex.com](https://helikon-tex.com)

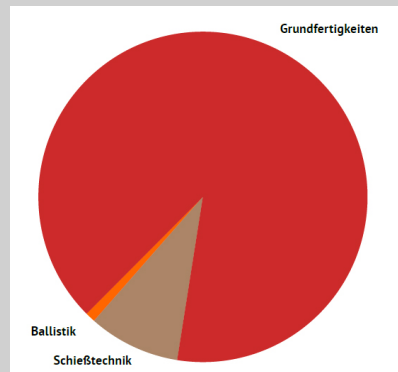
Die nächste Ausgabe erscheint am 30. September 2026

#### XM-177E1



Das „CAR-15“ war der erste Versuch einer kurzen „Commando“-Version des M16. Durch die Verwendung bei US-amerikanischen Spezialeinheiten im Vietnamkrieg ab 1966 erreichte es schnell ikonenhaften Status. Wir werfen einen Blick auf das XM177E1 aus der Retro-Kleinserie von Oberland Arms

#### Schneller Erstschusstreffer



Der schnelle und präzise erste Schuss ist keine Schwarze Magie, sondern das Resultat aus richtig und schnell umgesetzten Grundfertigkeiten. Auf dem Weg zum schnellen Erstschusstreffer gibt es keine Abkürzung über „Muskelgedächtnis“ oder das sog. „Deutschschießen“. Das September-Heft versucht einige Trainingstipps zu geben

#### 30 Jahre KSK



Wir blicken auf die Anfänge zurück



#### 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 und Medien ist nur mit Genehmigung durch den Urheber gestattet. Das auszugsweise Zitieren ist in Verbindung mit der deutlichen Angabe der Quelle gestattet und in Form einer nicht diffamierenden Weise sogar erwünscht. Jeder kommerzielle Weitervertrieb ist ausdrücklich verboten

#### 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.