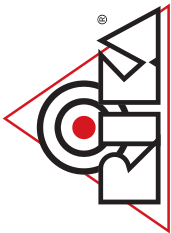




Edelmann
High Q Targets



**Inhalts-
verzeichnis**

**Kontrollscheiben für
das Schießen mit
Gewehr und Pistole**

Vorwort

Diese Broschüre kann und will nur eine kurze Anleitung zum Gebrauch der dargestellten Konrollscheiben sein. Ausführlichere Beschreibungen der Trainingsmethoden sind in dem ro-ro-ro Taschenbuch „Sportschießen“ von Walter Schumann enthalten. In diesem Buch ist auch ein Jahrestrainingsplan abgedruckt.

Im übrigen sei an dieser Stelle auch an das reichhaltige Angebot des Deutschen Schützenbundes in Fachliteratur für alle Sparten des Sportschießens hingewiesen.

Wir danken Herrn Walter Schumann für seine freundliche Unterstützung und seinen fachlichen Rat bei der Herausgabe dieser Broschüre.

Wir sehen es als eine unserer Verpflichtungen dem deutschen Schießsport gegenüber an, die Schützen nicht nur mit optimalem Scheibenmaterial zu versorgen, sondern darüber hinaus im Rahmen unserer Möglichkeiten die vielen ehrenamtlichen Vereinsübungsleiter durch die Produktion von bewährten Trainingselementen zu unterstützen.

Zum besseren Verständnis der in dieser Broschüre vorgestellten Konrollscheiben oder Trainingselemente empfehlen wir unbedingt, die Einleitung von Walter Schumann aufmerksam zu lesen.

Und nun viel Spaß.

RIKA Target-Sport GmbH

Inhaltsverzeichnis

	Seite
Vorwort	1
Einleitung	2
Anwendungshinweise für den Gebrauch der Konrollscheiben	3 + 4
Zusammenstellung der Konrollscheiben für	
Luftgewehr, Entf. 10 m	5
Luftpistole, Entf. 10 m	6 + 7
Kleinkalibergewehr, Entf. 50 m	8
Pistole, Entf. 25/50 m	9
	1

Einleitung von Walter Schumann, Bundestrainer des DSB

Ein hohes Maß an technischen Fertigkeiten, Körperbeherrschung, mentalem und autogenem Training ist heutzutage erforderlich, um mit dem hohen Leistungsniveau im Schießsport Schritt halten zu können. Der sich bildende Sportschütze ist aber in den meisten Fällen auf sich allein angewiesen, denn Vereinstrainer, die den Sportschützen bei seinem Training konsequent beobachten und eine Fehleransprache durchführen können, sind leider oftmals nicht verfügbar.

Die Konsequenz daraus ist, daß Wege gefunden werden müssen, die dem Sportschützen eine Selbstkontrolle ermöglichen. Dazu wurden die Kontrollscheiben als zusätzliche Trainingselemente entwickelt.

Der Sportschütze sollte das Schießen fast wissenschaftlich betreiben. Er selbst und sein Sportgerät müssen das Objekt sein, um aus seiner Technik und die ihm gegebenen Möglichkeiten das bestmögliche Resultat zu erreichen. Wie bei einem Experiment kann der Schütze an sich arbeiten und sich selbst objektiv beurteilen. Je weiter der Sportschütze in seinem Können fortgeschritten ist, um so wichtiger werden die Analysen seines Schießens. Die Fähigkeit, sich selbst zu beurteilen, formt den Schützen. Das Schießen auf die weiße Scheibe und die dadurch zu erreichenden Trainingseffekte sind Gott sei Dank weit verbreitet. Das allein genügt indessen heute im modernen Trainingsprozeß nicht mehr.

Aus diesem Grunde wurden sehr lange viele Meisterschützen getestet, um ihnen die Trainingselemente geben zu können, mit welchen sie ihr Training interessanter, vielseitiger und effektvoller gestalten können - nämlich die hier beschriebenen Kontrollscheiben.

Dieses Trainingssystem ist auch sehr gut für weniger fortgeschrittene Schützen geeignet, um die unbewußt gemachten Fehler selbst erkennen und beseitigen zukönnen. Des weiteren haben diese Kontrollscheiben auch einen großen psychologischen Wert:

"Weg von der "10" und spielerisch zum Erfolg!"

Im nachfolgenden sind die Übungen mit den Trainingselementen in zwei getrennte Phasen eingeteilt:

1. Trockentraining¹⁾
2. scharfes Training²⁾

a) Trockentraining: Halteübungen auf die Kontrollscheiben sind unbedingt am Anfang zur Verbesserung der Körperkontrolle (= innerer Anschlag), des äußeren Anschlages und zur Verbesserung der speziellen Kondition notwendig. Dabei bleiben die Augen geschlossen. Sie werden nur zur Zieleinrichtungskontrolle geöffnet. Halteübungen sollen so häufig und so lange wie möglich (auch zu Hause) durchgeführt werden.

b) Das Schießen auf die Kontrollscheiben sollte am Ende des Trainingsablaufes durchgeführt werden um festzustellen, ob durch die Abgabe des scharfen Schusses sich Veränderungen des inneren und äußeren Anschlages ergeben bzw. ob Fehler durch falsches Abziehen entstehen.

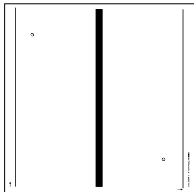
Nachstehend sind Vorschläge zur Anwendung dieser Trainingselemente aufgeführt. Es können darüber hinaus eigene Aufgabenstellungen erarbeitet werden. Im übrigen ist es nicht erforderlich, daß an einem Trainingstag alle Elemente durchgespielt werden. Nur sollte vor Beginn des Trainings in jedem Fall Sinn und Bestimmung genau festgelegt werden.

1) Siehe auch Taschenbuch „Sportschießen“ von Walter Schumann, Seite 104-107, erschienen im ro-ro-ro Verlag

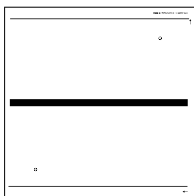
2) Siehe auch Taschenbuch „Sportschießen“ von Walter Schumann, Seiten 108 und 109, erschienen im ro-ro-ro Verlag

Kontrollscheibe mit schwarzem Balken in der Mitte

für Gewehr und Pistole

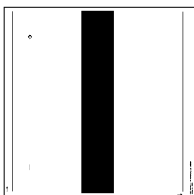


1. Halteübungen: Überprüfen des Anschlages auf horizontale Schwankungen. Korrekturen vornehmen bis der Anschlag so perfekt ist, daß der Strich sauber gehalten werden kann (äußerer Anschlag, Körperkontrolle = innerer Anschlag).
2. Schießen auf Kontrollscheibe: Die Schüsse müssen im Bereich der Linie bleiben. Überprüfen, ob beim Abziehen hin undwieder seitliche Bewegungen in den Anschlag kommen. Wenn ja, Körperkontrolle bei der Schußabgabe durchführen und auf sauberes Abziehen achten.



Nachdem diese Übung beherrscht wird, kann die Scheibe auch um 90 Grad gedreht werden, so daß der Balken waagrecht steht. Nun wird mit sinngemäß gleicher Aufgabenstellung versucht, die Höhenschwankung abzustellen.

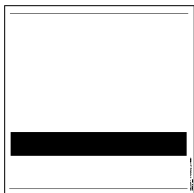
nur für Pistole



1. Da die Visierung ins Schwarze gehalten wird, soll erreicht werden, daß das Auge sich daran gewöhnt, nur (!) auf die Visierung zu achten.
2. Schießen auf Kontrollscheibe: Sollte die Pistole bei der Schußabgabe nach links oder rechts aus dem schwarzen Bereich schlagen, so ist der Sitz der Griffschale zu überprüfen. Im Zündmoment darf sich die Mündung leicht nach oben heben und in die Ausgangsposition zurückfallen. Das wird meistens erreicht, wenn die Griffschale so gefertigt ist, daß die Visierlinie sauber in den Arm läuft. (Die Grundstellung wird davon abhängig sein.)

Kontrollscheibe mit schwarzem Balken im unteren Drittel

für Pistole



1. Halteübungen: Der Querbalken befindet sich im Haltebereich der Pistole. Überprüfen, ob der Anschlag nach oben oder unten wandert. Wenn ja, so lange korrigieren, bis die Höhe gehalten werden kann. Das Auge bleibt auf der Visierung!
2. Schießen auf Kontrollscheibe: Prüfen, ob beim Abziehen die Visierung nach oben oder unter den Haltebereich fällt. Es gibt hierbei sehr viele Fehlerquellen z.B. falsches Abziehen (die Finger ziehen mit, der Daumen drückt mit), das Handgelenk ist labil oder der Rücken verursacht die Höhenunterschiede. Mit Hilfe dieses Trainingselementes kann die tatsächliche Fehlerquelle aber schnell gefunden werden.

Dieses Element kann auch sehr gut zum speziellen Abzugstraining verwendet werden: es wird versucht, ein gutes Schußbild zu erreichen. Dabei kann man auch sehr gut feststellen, wie sauber die Mündung springt.

Kontrollscheibe mit schwarzem Dreieck

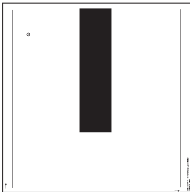
für Pistole



1. Halteübungen: Die Unterkante des Dreiecks liegt auf Höhe des unteren Spiegelrandes. Die Breite des Dreiecks an seiner Basis entspricht der Breite des Spiegels und die Spitze des Dreiecks oben endet am Rande des Spiegels. Das bedeutet, daß sich der Halteraum unterhalb des Dreiecks befindet. Bei diesem Trainingselement wird erst die Visierung und der Halteraum geprüft. Durch die untere gerade Linie des Dreiecks wird das Beobachten des Zielbildes erleichtert. Es ist sehr schnell zu erkennen, ob die Visierung verklemt oder verkantet ist.
2. Schießen auf Kontrollscheibe mit dem Ziel, alle Schüsse in die Mitte des Dreiecks zu bekommen (Neunerbereich). Hierbei ist zu kontrollieren, ob bei Schußabgabe Visierung und Halteraum sauber waren. Durch konzentriertes und sauberes Arbeiten ist es möglich, alle Schüsse in die Mitte des Dreiecks zu bekommen. Dieses Trainingselement ist hervorragend geeignet, alle Fehler festzustellen, die auftreten können. Auch sehr gute Schützen sollten in der Wettkampfperiode (!) ab und zu mit dieser Kontrollscheibe arbeiten, denn durch zu viele Wettkämpfe können sich Fehler im gesamten Bewegungsablauf einschleichen, welche mit diesem Trainingselement erkannt und eliminiert werden können.

Kontrollscheibe mit senkrechtem Zweidrittelbalken

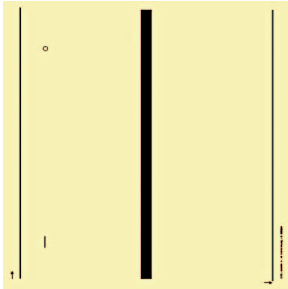
für Pistole



Bei dieser Kontrollscheibe endet der senkrechte schwarze Balken am unteren Spiegelrand. Das bedeutet, daß auch hier der Halteraum wie beim runden Spiegel entsprechend unterhalb des Balkens liegt.

1. u. 2. Diese Kontrollscheibe ist ein Trainingselement für das Training mit erschwerten Bedingungen: sie zwingt zu einem konsequenten, sauberen Bewegungsablauf, wenn Ihr Schußbild im 9/10er Bereich liegen soll. Ein Schießrhythmus- und Abzugstraining kann wie folgt durchgeführt werden:
Die Visierung wird im schwarzen Bereich übernommen. Der Bewegungsablauf vollzieht sich langsam und sauber bis die Visierung deutlich im weißen Bereich (Halteraum) zu sehen ist. Hier sollte der Schuß automatisch brechen. Ist dies nicht der Fall, wird sofort abgesetzt und der Bewegungsablauf beginnt von neuem. Dieses Schießrhythmus- und Abzugstraining ist sowohl als Trockentraining wie auch als scharfes Training durchzuführen.

Walter Schumann
Bundestrainer



Bestell-Nr. 1801

Kontrollscheibe mit Balken in der Mitte

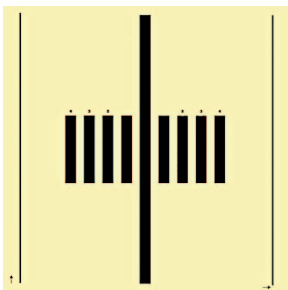
Format 17 x 17 cm, mit Einpaßmarkierung für Meßblatt Bestell-Nr. 9800

1801

Zur Überprüfung des Anschlages bei horizontalen und auch vertikalen Schwankungen (hierzu wird die Scheibe um 90° gedreht).

dto., jedoch im Format 10 x 10 cm

1802

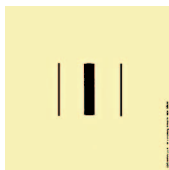


Bestell-Nr. 1805

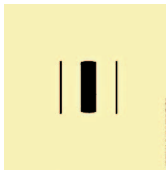
Kontrollscheibe mit Balken in der Mitte

und kürzeren Balken zur Verdeutlichung des Leistungsfortschrittes, Format 17 x 17 cm

1805



Bestell-Nr. 1806



Bestell-Nr. 1809

Kontrollscheibe mit Balken

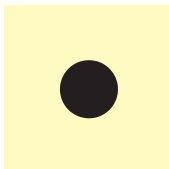
in der Mitte mit 6 mm oder 9 mm Breite, welcher 31 mm lang ist, Format je 10 x 10 cm

1806

1809

Bei diesen Scheiben kommt durch die verkürzten Balken zur Halteaufgabe die Zielaufgabe hinzu, weil die Balkenenden im Ringkorn sichtbar sind.

Diese Scheiben stellen eine Vorstufe zu der Ausbildungsscheibe (Spiegel ohne Ring) dar.



Bestell-Nr. 1300

Ausbildungsscheibe mit Spiegel ohne Ringe

(Urheber- und gewerbliche Schutzrechte vorbehalten)
Format 10 x 10 cm, Ø 30,5 mm

1300

Diese Scheibe hilft allen Schützen, den Anfängern und den Fortgeschrittenen, vom „Zählen“ loszukommen. Weil nicht mehr mitgezählt werden kann, konzentriert sich der Schütze besser auf den Halteraum und auf das Abziehen. Dadurch wird er nach kurzer Zeit bessere Schußbilder schießen und im Wettkampf höhere Ergebnisse erzielen.

Abbildungen
Bestell-Nr. 9800
und
Bestell-Nr. 9301
siehe Seite 15

Hilfsmittel für Trainer zur Klassifizierung der auf obigen Trainingselementen erzielten Trefferbilder.

- a) Meßblatt für Anzeige- und Meßvorrichtungen LG, LP und KK 50 m (1 Ausführung für alle 3 Sorten) aus transparentem Film mit horizontaler und vertikaler Meßeinteilung und Einpaßmarkierung identisch mit Kontrollscheibe. (Urheber- und gewerbliche Schutzrechte vorbehalten).

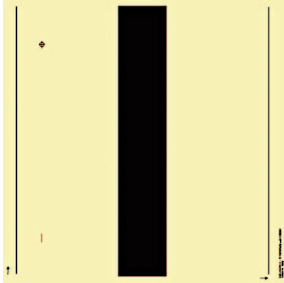
Mit diesem Meßblatt kann man den Fortschritt der Schützen dokumentieren, indem man in das Trainingsbuch die „Planquadrate“ einträgt, in welchen die Treffer hauptsächlich gelegen haben (Beispiel: H-T, 12-34)

9800

- b) Meßschablone für Ausbildungsscheiben LG aus transparentem Film zur Trefferbewertung durch den Trainer. (Urheber- und gewerbliche Schutzrechte vorbehalten).

Die Linien dieser Meßschablone entsprechen in ihren Abständen und Dicken den Ringlinien unserer Scheiben für Luftgewehr. Damit ist ein schnelles Auswerten möglich.

9301



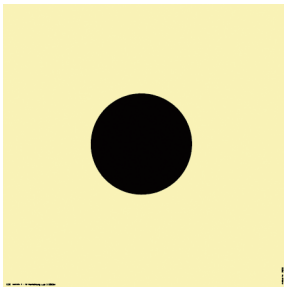
Bestell-Nr. 2801

Kontrollscheibe mit Balken in der Mitte

Format 17 x 17 cm, mit Einpaßmarkierung für Meßblatt Bestell-Nr. 9800

2801

Zur Überprüfung des Anschlages bei horizontalen und auch vertikalen Schwankungen (hierzu wird die Scheibe um 90° gedreht).



Bestell-Nr. 2300

Ausbildungsscheibe mit Spiegel ohne Ringe

Format 17 x 17 cm, Ø 59,5 mm

Diese Scheibe hilft allen Schützen, den Anfängern und den Fortgeschrittenen, vom „Zählen“ loszukommen. Weil nicht mehr mitgezählt werden kann, konzentriert sich der Schütze besser auf den Halteraum und auf das Abziehen. Dadurch wird er nach kurzer Zeit bessere Schußbilder schießen und im Wettkampf höhere Ergebnisse erzielen.

Einschießscheibe für Pistolen

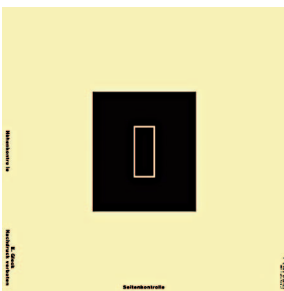
für Luftpistole; Format 17 x 17 cm

für Pistole 25/50 m, Format 26 x 26 cm

Bestell-Nr.

2805

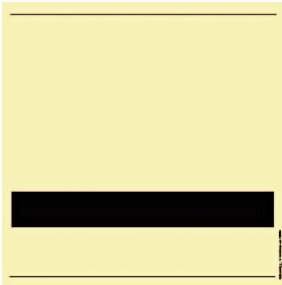
4805



Einschießscheibe nach Erwin Glock

Diese Einschießscheibe dient dazu, die Visierung der Waffe genauestens einzustellen. Bei der ersten Kontrolle konzentriert sich der Schütze ausschließlich auf die Gleichmäßigkeit der Zwischenräume zwischen Korn und Kimmenblattausschnitt und sollte durch wenige Visierverstellungen das hochstehende innere Rechteck treffen, das in seiner Breite den Ring 10 der Luftpistolenscheibe symbolisiert. Geringfügige Höhenschwankungen sind dabei möglich und werden nichtberücksichtigt. Ebenso wird bei der Höhenkontrolle verfahren. Der Schütze konzentriert sich absolut auf "gestrichen Korn" und sollte binnen kurzer Zeit das querliegende Rechteck treffen, das dabei -wiederum den Ring 10 in seiner Höhe symbolisiert. Dabei werden ebenfalls Seitenschwankungen nicht in dem Maße wie die Höhenkontrolle beachtet. Nach zufriedenstellender Beendigung dieser Übungen kann die Waffe als gut eingeschossen betrachtet werden. Diese Luftpistolen-Einschießscheibe kann auch

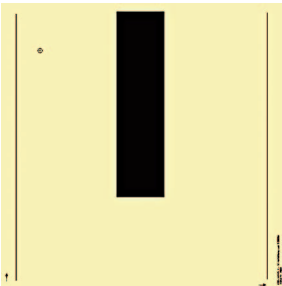
zu dem Zweck verwendet werden, geringfügige Fehler, die sich in Wettkampfperioden unbewußt einschleichen, sehr schnell zuerkennen und auszumerzen. Als Trainings-scheibe zwingt sie den Schützen, die Visierung der Waffe präzise zu beachten, um das vorgezeichnete innere Rechteck zu treffen. Durch die exakten Außenkonturen wird der trainingsfleißige Schütze in kurzer Zeit bei Verwendung dieser Scheibe zu einer schnelleren Schußabgabebereit sein. Dies wirkt sich im Wettkampf sehr vorteilhaft, das heißt kraftsparend aus.



Bestell-Nr. 2802

Kontrollscheibe mit schwarzem Querbalken im unteren Drittel. Der Halteraum liegt im Bereich des Balkens. Anschlag soll weder nach oben noch nach unten auswandern. Auge bleibt auf der Visierung.

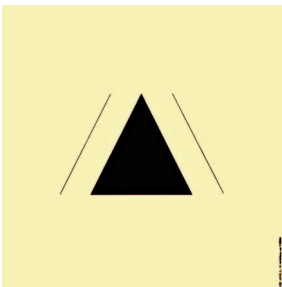
2802



Bestell-Nr. 2803

Kontrollscheibe mit schwarzem Zweidrittelbalken für Schießrhythmus- und Abzugstraining. Langsamer Bewegungsablauf von oben, bis Visierung sauber im weißen Halteraum erscheint. Hier sollte der Schuß automatisch brechen.

für Luftpistole 10 m, 17 x 17 cm
für Pistole 25/50 m, 26 x 26 cm

2803
4803

Bestell-Nr. 2804

Kontrollscheibe mit schwarzem Dreieck. Grundlinie und Höhe ist Spiegeldurchmesser. Der Halteraum liegt unter dem Dreieck. Es kann sehr leicht ein mögliches Verkanten oder Verkleben der Visierung festgestellt werden.

für Luftpistole 10 m, 17 x 17 cm
für Pistole 25/50 m, 26 x 26 cm

2804
4804

Hilfsmittel für Trainer zur Klassifizierung der auf obigen Trainingselementen erzielten Trefferbilder.

- a) Meßblatt für Anzeige- und Meßvorrichtungen LG, LP und KK 50 m (1 Ausführung für alle 3 Sorten) aus transparentem Film mit horizontaler und vertikaler Meßeinteilung und Einpaßmarkierung identisch mit Kontrollscheibe. (Urheber- und gewerbliche Schutzrechte vorbehalten).

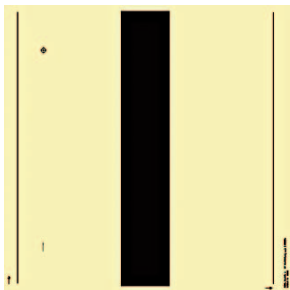
Mit diesem Meßblatt kann man den Fortschritt der Schützen dokumentieren, indem man in das Trainingsbuch die „Planquadrate“ einträgt, in welchen die Treffer hauptsächlich gelegen haben (Beispiel: H-T, 12-34)

9800

- b) Meßschablone für Ausbildungsscheiben LP aus transparentem Film zur Trefferbewertung durch den Trainer. (Urheber- und gewerbliche Schutzrechte vorbehalten). Die Linien dieser Meßschablone entsprechen in ihren Abständen und Dicken den Ringlinien unserer Scheiben für Luftpistole. Damit ist ein schnelles Auswerten möglich.

9302

Abbildungen
Bestell-Nr. 9800
und
Bestell-Nr. 9302
siehe Seite 8

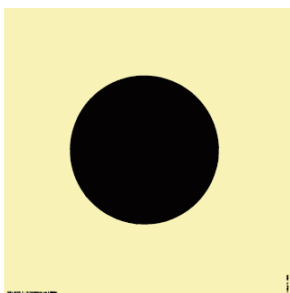


Bestell-Nr. 3801

Kontrollscheiben mit schwarzem Balken in der Mitte,
Format 20 x 20 cm, passend zur Trägerscheibe für Kleinkaliber,
mit Einpaßmarkierung für Meßblatt 9800

Zur Überprüfung des Anschlages bei horizontalen und auch vertikalen Schwankungen (hierzu wird die Scheibe um 90° gedreht).

3801



Bestell-Nr. 3300

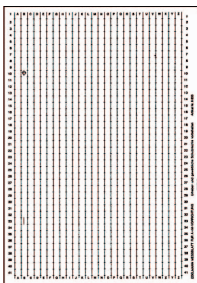
Ausbildungsscheibe mit Spiegel ohne Ringe

(Urheber- und gewerbliche Schutzrechte vorbehalten)

Format 20 x 20 cm, Ø 112,4 mm

Diese Scheibe hilft allen Schützen, den Anfängern und den Fortgeschrittenen, vom „Zählen“ loszukommen. Weil nicht mehr mitgezählt werden kann, konzentriert sich der Schütze besser auf den Halteraum und auf das Abziehen. Dadurch wird er nach kurzer Zeit bessere Schußbilder schießen und im Wettkampf höhere Ergebnisse erzielen.

3300



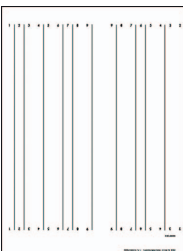
Bestell-Nr. 9800

Hilfsmittel für Trainer zur Klassifizierung der auf obigen Trainingselementen erzielten Trefferbilder.

- a) Meßblatt für Anzeige- und Meßvorrichtungen LG, LP und KK 50 m (1 Ausführung für alle 3 Sorten) aus transparentem Film mit horizontaler und vertikaler Meßeinteilung und Einpaßmarkierung identisch mit Kontrollscheibe. (Urheber- und gewerbliche Schutzrechte vorbehalten).

Mit diesem Meßblatt kann man den Fortschritt der Schützen dokumentieren, indem man in das Trainingsbuch die „Planquadrate“ einträgt, in welchen die Treffer hauptsächlich gelegen haben (Beispiel: H-T, 12-34)

9800



Bestell-Nr. 9303

- b) Meßschablone für Ausbildungsscheiben KK aus transparentem Film zur Trefferbewertung durch den Trainer. (Urheber- und gewerbliche Schutzrechte vorbehalten).

Die Linien dieser Meßschablone entsprechen in ihren Abständen und Dicken den Ringlinien unserer Scheiben für Kleinkalibergewehr. Damit ist ein schnelles Auswerten möglich.

9303

Scheiben mit grauem Spiegel

Um den Schützen daran zu gewöhnen, daß er nur seine Visierung scharf sieht und nicht den Spiegel, wird die Scheibe mit dem grauen Spiegel verwendet. Dem Schützen ist es nun nicht mehr möglich den Spiegel scharf zu sehen, er wird sich schnell darauf einstellen nur seine Visierung scharf zu sehen.

für Luftgewehr
für Luftpistole

1000GRAU
2000GRAU

Arbeitserleichterung für Übungsleiter

Luftgewehr-Streifen mit 10 kleineren Spiegeln, deren Außendurchmesser so sind, daß Treffer innerhalb dieser Trefferflächen einem Treffer entweder des Ringes 10, der Ringe 9 oder 10 oder der Ringe 8, 9 oder 10 entsprechen. So erkennt der Übungsleiter, auch wenn die Scheibe draußen steht, ob sein Schützling an diesem Tag die ihm gestellte Aufgabe (z. B. Treffer nicht unter 9) bewältigt oder ob er Hilfe braucht und er kann gleichzeitig mehrere Schützen beaufsichtigen.

Streifen für Treffer in der Zehn, Ø des Schwarzen 9,5 mm

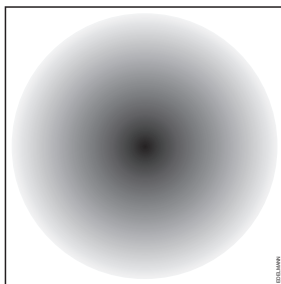
1110__95

Streifen für Treffer in der Neun oder Zehn, Ø des Schwarzen 14,5 mm

1110__145

Streifen für Treffer in der Acht, Neun oder Zehn, Ø des Schwarzen 19,5 mm

1110__195



Verlaufscheibe für Pistolenschießausbildung
System König, eine neuartige Trainingscheibe für
Faustfeuerwaffen

Format: 52 x 55 cm

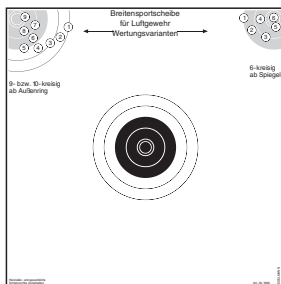
Scheibendurchmesser: 50 cm

Diese Scheibe hat keine Ringe, sondern eine übergangslöse Veränderung der Helligkeit von außen hellgrau nach innen (10er Bereich) ganz schwarz. Durch das Trainieren auf diese Scheibe lernt der Sportschütze das unbewußte Abziehen.

Versuche haben ergeben, daß Anfänger beim Üben auf diese Scheibe Schußgruppen erzielt haben, deren Streukreisdurchmesser um bis zu 50 % kleiner sind als beim Schießen auf die normale GP-Scheibe. Beim Üben mit der normalen GP-Scheibe versucht der Anfänger stets den Spiegel sauber aufsitzen zu lassen. Durch dieses "bewußte" Abziehen wird der Schuß dann meist verrissen

4808

Scheiben für Breitensport und Freizeit



Breitensportscheibe für Luftgewehr

Format: 14 x 14 cm

Spiegel-Ø: 30,5 mm

Ringabstand: 5,5 mm

Ohne Ringziffern

Dieser Artikel kann in Anlehnung an Würfelspiele als 6-kreisige Scheibe oder bei Schießspielen entsprechend dem Kegeln oder Bowling als 9- bzw. 10-kreisige Scheibe verwendet werden.