

Schnellfeuer Pistole

Einführung:

Die Disziplin OSP gehört zu den fünf olympischen Pistolendisziplinen und wird den dynamischen Pistolendisziplinen zugeordnet. Sie wird durch Zeitlimitierung, Schnelligkeit bei hoher Präzision und ausgeprägtem Koordinationsvermögen charakterisiert. Wettkämpfe mit der OSP gibt er erst im Jugendalter (16 J. DSB-RL) und ab der Juniorenklasse bei den Deutschen Meisterschaften. Schießen mit KK-Pistole ist bereits ab dem 14. Lebensjahr erlaubt, und hier werden auch Disziplinen bis hin zur Deutschen Meisterschaft angeboten. Mit der Disziplin 5-schüssige Luftpistole, die dem Bewegungsablauf der Disziplin OSP gleicht, kann bereits ab dem 12. Lebensjahr trainiert und auf Meisterschaften geschossen werden (mit Ausnahmegenehmigung bereits ab dem 10 Lebensjahr).

Waffe und Griffe:



- a) Länge, Breite Höhe sind festgeschrieben.
- b) Visierlinie maximal 220 mm / Lauflänge maximal 153 mm.
- c) Gewicht einschließlich Magazin maximal 1400 Gramm.
- d) Griff wie bei der Sportpistole.
- e) Abzugsgewicht mindestens 1000 Gramm.
- f) Die Laufachse muss im Anschlag über Daumen und Zeigefinger verlaufen.
- g) Gasentlastung, Kompensatoren, Mündungsbremsen sind nicht erlaubt.
- h) Mündungsgeschwindigkeit mindestens 250 m/s. Bezogen auf Munition für den Wettkampf

Wettkampf:

Jugend	16. Lebensjahr (nur RL DSB)	2 Halbprogramme :	3 Serien a 5 Schuss in 8 sec 3 Serien a 5 Schuss in 6 sec
ab Junioren B	17. Lebensjahr	2 Halbprogramme :	2 Serien a 5 Schuss in 8 sec 2 Serien a 5 Schuss in 6 sec 2 Serien a 5 Schuss in 4 sec

Bei sehr vielen Wettkämpfen in dieser Disziplin, vor allem auf internationalem Parkett, ist das besondere, dass an zwei Tagen geschossen wird; d. h. jeden Tag ein Halbprogramm

Das bedeutet:

- große psychische Belastung
- 1. Halbprogramm ob schlecht oder gut über Nacht verarbeiten.
- Ergebnisse der anderen verarbeiten (besonders wenn Ergebnisse sehr eng zusammen liegen)
- an zwei Tagen Höchstform bringen.
- dazu kommt als Abschluss noch das Finale

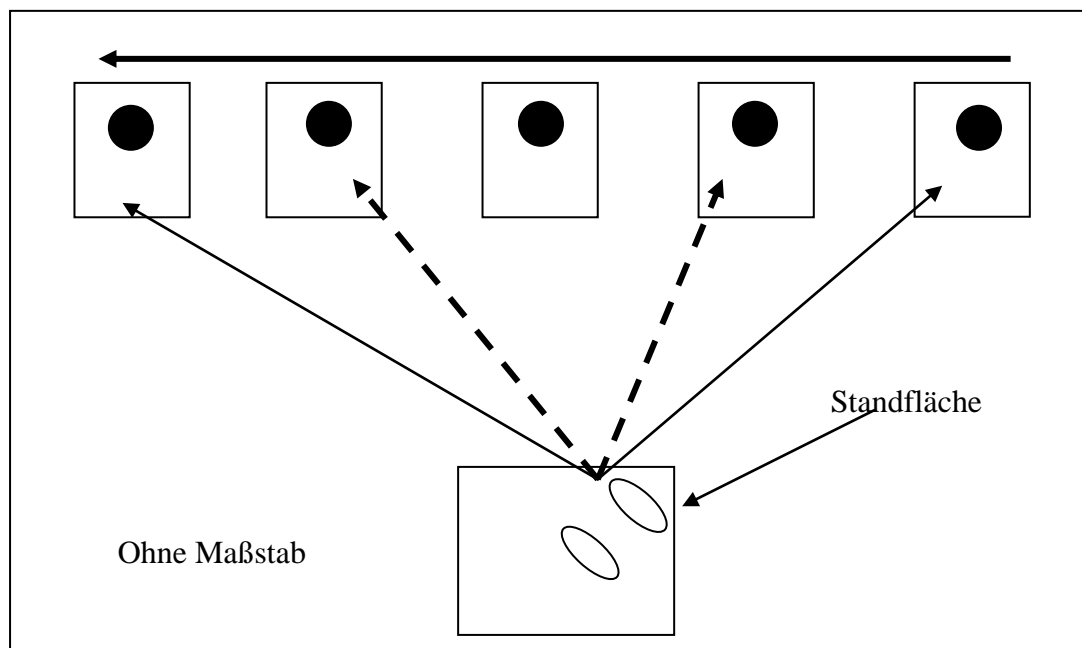
Der Anschlag:

Anforderungen an einen OSP Anschlag:

- ⇒ trotz vertikaler und horizontaler Bewegung in kurzer Zeit muss auf jeder Scheibe ein präziser Schuss in der Mitte (Halteraum) abgegeben werden.
- ⇒ trotz hoher Dynamik muss eine höchstmögliche Stabilität erreicht werden
- ⇒ der gesamte Körper muss die horizontale Bewegung unterstützen (Körperdrehung, keine Armdrehung)

Winkelverhältnis:

Der Rechtsschütze sollte seine Positionen im Standbereich rechts wählen und die Scheiben von rechts nach links beschießen. Position speziell bei Drehscheiben wichtig und bei der Drehung von rechts ist der Blick zu den Scheiben immer frei.



Standfläche Mitte Stand 1,5 x 1,5 Meter

Stellung Schütze: **als Rechtsschütze in der Standfläche rechts**

Einrichten: zwischen zweiter und vierter Scheibe (Null-Stellung)

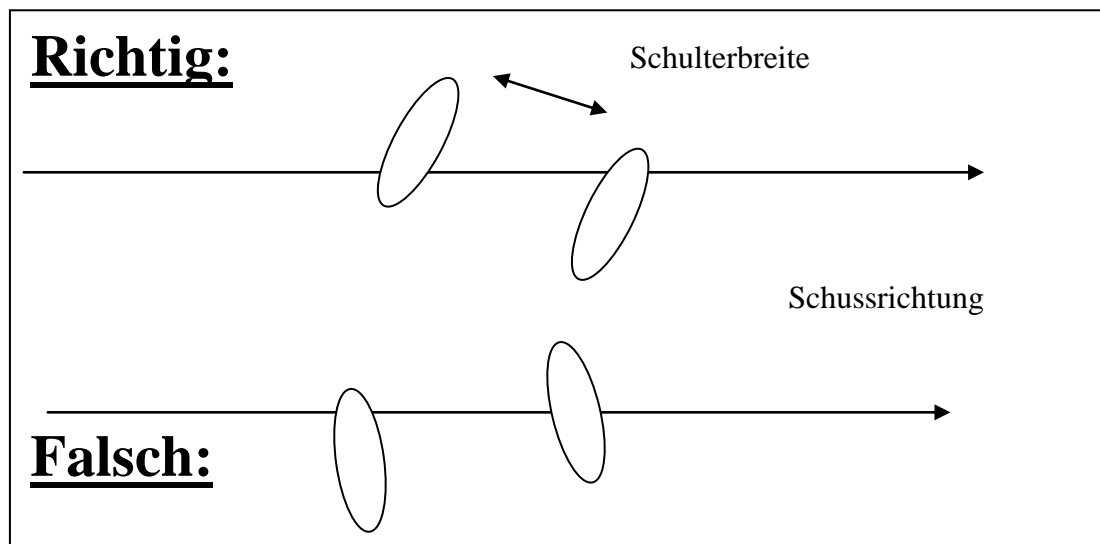
Bei der Horizontalen Bewegung von Scheibe 1 zu 5 sind ca. 7 Grad Weg

Aufbau des äußeren Anschlages:

- ⇒ Aufstellung / Schießtisch , Grundstellung im rechten Bereich
- ⇒ Einrichten zwischen 2 / 4 Scheibe, Körper Fixieren , dann aufziehen zur 1. Scheibe. (Drehung aus der Hüfte, Oberkörper bleibt eine Einheit)
- ⇒ So aufziehen und in Fertigstellung gehen, dass beim schnellen hochführen der Waffe die Scheibenmitte erscheint.
- ⇒ Optimales Winkelverhältnis zwischen den 5 Scheiben (6. Scheibe)
- ⇒ Die Stabilität des Körpers wird bestimmt durch die Fußstellung und die Verteilung des Körpergewichtes auf die Beine (Standbein 2/3). Entscheidend auch für die Drehung des Körpers.

Fußstellung:

Rechtsschützen

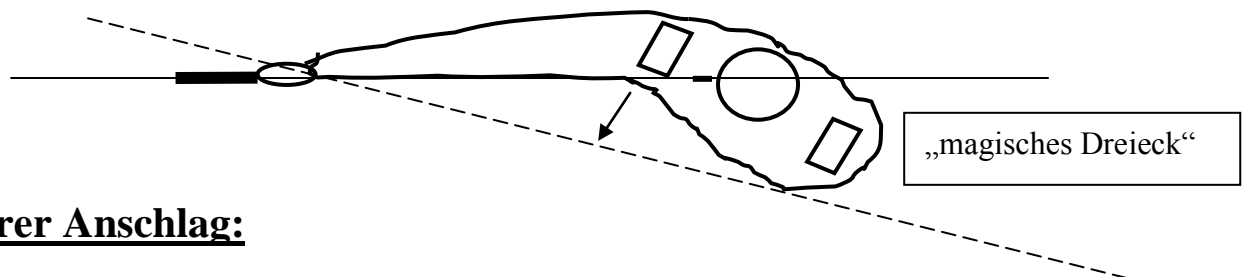


- ⇒ Linker Fuß leicht nach vorne gesetzt, niemals nach hinten
- ⇒ (Effekt einer gespannten Feder bei Ausrichten auf die erste Scheibe)
- ⇒ Hüfte und Schulter bilden mit Fußstellung eine Ebene, Fußstellung etwa Schulterbreite

⇒ **Gewicht soll zu zwei Drittel auf dem vorderen Bein (Standbein) ruhen**

Körper und Kopfhaltung:

- ⇒ Körperhaltung aufrecht (keine Rücklage, Voraussetzung spezielle Kondition)
- ⇒ Schwerpunktlinie des Körpers direkt hinter dem Standbein
- ⇒ Kopfhaltung gerade (Achtung keine Schielstellung der Augen)
- ⇒ Der Rechtsschütze dreht sein Kinn in Richtung rechter Schulter
- ⇒ Der linke Arm wird am Körper fixiert (linke Schulter nicht hochziehen)
- ⇒ Durch dieses magische Dreieck verliert der Rückstoß einen Großteil seiner Energie. Muskelverhältnis zum Drehen von Scheibe 1-5 wird zudem noch präziser.



Innerer Anschlag:

- ⇒ Muskelspannung wesentlich höher als bei einem Präzisionsschützen (Bewegung)
- ⇒ Um eine saubere und korrekte Waffenführung in der Horizontalen Bewegung zu erreichen, ist es erforderlich, dass unmittelbar vor der Abgabe des 1. Schusses (stehen im Halteraum) das Schultergelenk fixiert wird.

Die Atmung:

Wie in allen Schießdisziplinen erfüllt die Atmung auch in der Disziplin OSP zwei wesentliche Funktionen:

- ⇒ die optimale Sauerstoffversorgung aller Organe während des gesamten Schießablaufes.
- ⇒ Unterstützung der speziellen Schießtechnik

Optimale Atmung zwischen den Serien:

Entscheidend hierbei ist die Regeneration und Versorgung des Körpers mit Sauerstoff zwischen den einzelnen Serien.

Ein wesentlicher Aspekt ist die Anlage auf der die Wettkämpfe geschossen werden:

Mechanische Anlagen:

in der Regel reicht die Zeit aus

- + normale Atmung
- + manuelle Anzeige ist zeitaufwendig

Elektronische Anlagen:

Zeit sehr knapp bemessen

- + bewusst tiefe Atmung
- + Regelwerk mindestens eine Minute Pause

Zum leichteren Verständnis müssen wir uns kurz mit dem

Schießtechnischer Ablauf befassen:

- ⇒ Die Atmung unterstützt auch bei der OSP den technischen Ablauf einer Serie
- ⇒ Als erstes kommt vom Kampfrichter das Kommando „Laden“
- ⇒ Der Schütze hat nun eine Minute Zeit um alle Vorbereitungen zu treffen
 - + Magazin Laden
 - + die nächste Serie Mental vorbereiten (Zeit, Schwerpunkte, Atmung usw.) (Hand heben oder zählen, aber immer Ablaufatmung)
 - + nach ca. 40 – 45 Sek in die Waffe fassen und Fertigladen
 - + Nach einer Minute kommt das Kommando Achtung (rotes Licht)
 - + es wird gezählt 3, 2, 1, Start
 - ⇒ bei 1 muss die Waffe im 45 Grad Winkel stehen
 - ⇒ Nach dem Kommando Start dauert es noch 4 sec.
 - ⇒ Bei Scheibendrehung oder grünem Licht darf der Arm erst bewegt werden.

Die erste Bewegung findet in der Vertikalen Richtung statt und führt bis zum 1. Schuss

Danach die horizontale Bewegung zum Beschießen der weiteren vier Scheiben und Simulation eines 6. Schusses.

Koordination Atmung und OSP Serie:

Wie passe ich meine Atmung dem vorgeschriebenen Ablauf an?

- ⇒ Erarbeiten eines individuellen Atemtechnik
- ⇒ Muss automatisiert werden, d. h.

+ **immer gleich** = Training, Wettkampfnaher Einheiten, Kontrollserien, Kontrollwettkämpfe

Achtung:

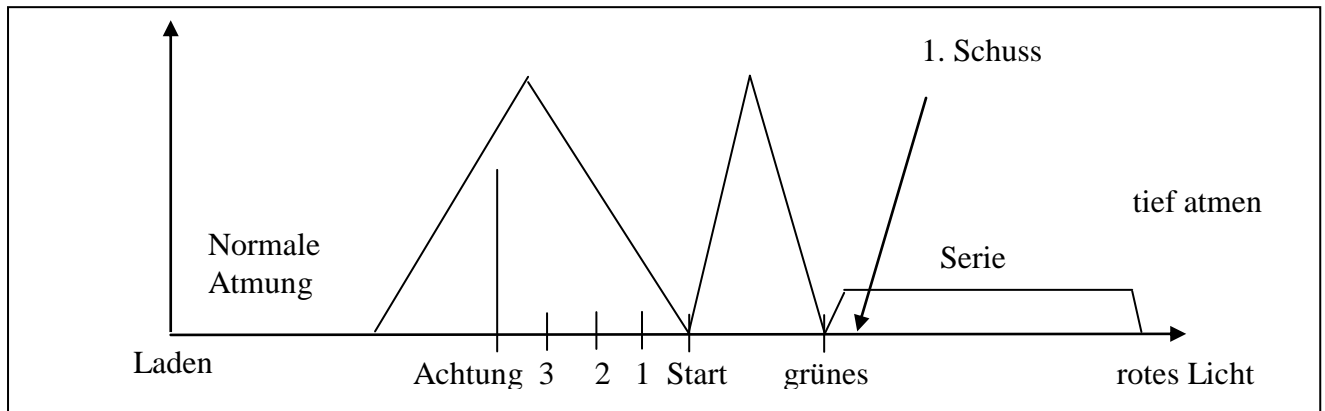
Eine gewisse Flexibilität in der Atmung muss erhalten bleiben, da unterschiedlich gezählt und gestartet werden kann.

Man muss dann in der Lage sein, sich dem Tempo anzupassen.

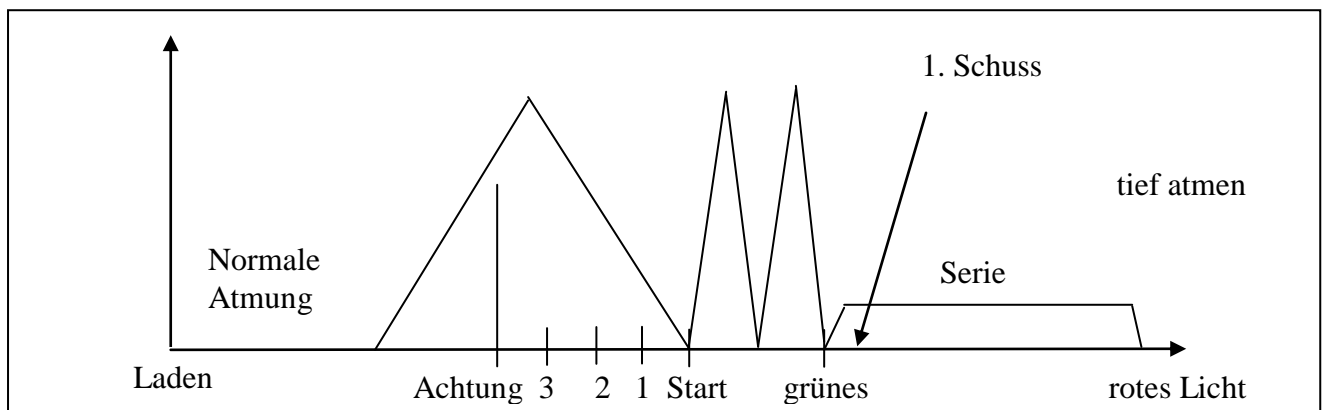
Grundprinzipien der OSP - Atmung:

Folgender Ablauf wird angedacht:

- ⇒ Während der 1. Minute wird normal geatmet, außer bei den 2 – 3 Trockenserien, hier wird der Atemrhythmus dem Wettkampfrhythmus angepasst.
- ⇒ Mit dem Kommando „Achtung“ atmet der Schütze ein.
- ⇒ Während des Zählens (3, 2, 1 ausatmen) gleichzeitig dabei herabführen der Waffe
- ⇒ Bei Kommando „Start“ einatmen, ausatmen, oder Doppelatmung und Scheibendrehung erwarten.



- ⇒ Es ist auch möglich nach dem letzten Ausatmen noch eine kurze Zwischenatmung einzubauen



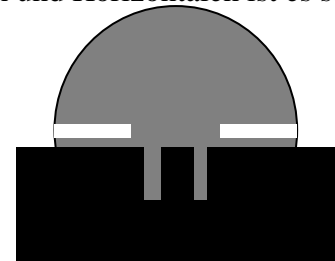
Das Zielbild:

Unter Zielen versteht man den Vorgang zwischen Auge, Visiereinrichtung und Ziel eine Übereinstimmung zu erreichen.

Wettkampfbreglement in der Disziplin OSP schreibt vor:

⇒ offene Visierung Kimme und Korn, und eine definierte Schießscheibe

Durch die Dynamik der Disziplin mit einer Bewegung in der Vertikalen und Horizontalen ist es sehr schwer immer das optimale Visierbild beizubehalten.



Optimales Zielbild
Halteraum kurz unter
den weißen Strichen

Wie sieht ein richtiges Visierbild aus:

⇒Die Tiefenschärfe des Auges ist auf das Korn ausgerichtet.

⇒Die Scheibe ist unscharf

⇒Die Weißen Striche auf der Scheibe sitzen auf der Visierung auf.

- + das heißt, die Waffe ist auf das untere Drittel der Zehn angeschossen
- + der Halteraum ist in der Mitte der Scheibe zwischen den beiden weißen Strichen
- + das nichtzielende Auge wird mit einer Lichtdurchlässigen Blende abgedeckt.

Welche Visiereinrichtung wählen:

Es ist sehr viel auf dem Markt,(Visierverlängerungen, verschiedene Korngrößen verstellbare Kimmenblätter.)

- + hierzu ist zu sagen, das es kein feste optimale Größe gibt.
- + Jeder Schützen muss es selber ausprobieren.

Grundsätzlich ist zu sagen:

⇒ Je feiner und je länger die Visiereinrichtung ist, umso größer muss das Können des Schützen sein.

Beschaffenheit der Visiereinrichtung:

Kornstärke:

Von 1,7 mm bis 3,0 mm

Kimmenausschnittbreite:

Von 1,9 mm bis 3,4 mm (es muss immer genügen Kontrollweis vorhanden sein)

Tipp für Anfänger:

Man sollte am Anfang nichts an der Waffe verändern
Im Laufe der Zeit wenn man die Waffe beherrscht ausprobieren

Das Abziehen:

Abzugsgewicht:

- ⇒ Es wird ein Direktabzug mit einem geringen Vorweg von 1 – 2 Millimetern verwendet.
- ⇒ Der Vorzugsweg sollte nicht zu hart, ca. (500 – 600 Gramm) eingestellt sein,
- ⇒ Das Abzugsgewicht ist laut Wettkampffregeln auf mindestens 1000 Gramm festgelegt.

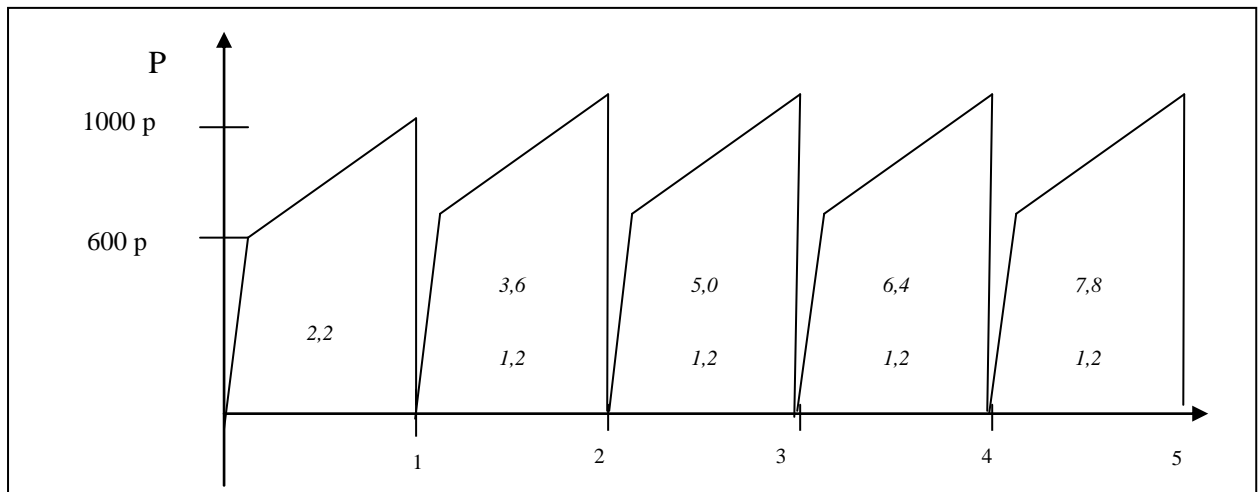
Charakteristik des Abzugsvorganges:

- ⇒ Der Abzugsfinger wird in der Ausgangsstellung an das Abzugszüngel angelegt zieht den Vorzug weg und sofort nach brechen jeden Schusses wird der Vorgang so schnell wie möglich wiederholt.

Ein typischer Anfängerfehler ist die Aufgabe des Kontaktes während der horizontalen Bewegung.(Der Abzugsfinger geht nach vorne verliert den Kontakt zum Druckpunkt und beim nächsten Abziehen kommt es zu Verreißen des Schusses.)

Optimaler Serienverlauf:

- ⇒ Bei jeder Serie ist der Abzugsvorgang ein gleichmäßiger, sich bei jeder Scheibe wiederholender Prozess der bei 6 und 4 sec nur jeweils schneller wird.



Der Abzugsfinger öffnet sich unmittelbar nach brechen des Schusses und geht sofort wieder auf den Druckpunkt. Die Druckverlaufskurve wie sie oben zu sehen ist verdeutlicht dieses noch genauer. Bei der Bewegung von Scheibe zu Scheibe wird jeweils der Druck weiter verstärkt und sollte beim Erreichen des nächsten Halteraumes bei über 900 Gramm liegen.

Die Intervalle verkürzen sich entsprechend in der 6er und 4er Serie

Merke:

Der Abzugsvorgang muss sich im Laufe des Trainings automatisieren und wird vom Zielbild bestimmt.

Wichtig:

Nach brechen jeden Schusses muss sofort ohne Verzögerung der Vorzug vorgezogen werden.

Voraussetzung dazu:

Individuell angepasster Griff, der die optimale Lage des Abzugsfingers am Abzugszüngel wesentlich beeinflusst

Schnellfeuertechnik OSP

Thema: Beschreibung der vertikalen und horizontalen Bewegung in der Disziplin Schnellfeuer.

Ziel: Nach diesem Unterricht soll jeder in der Lage sein, den Bewegungsablauf in der Praxis anwenden zu können.



Horizontale



**Vertikale
Bewegung**

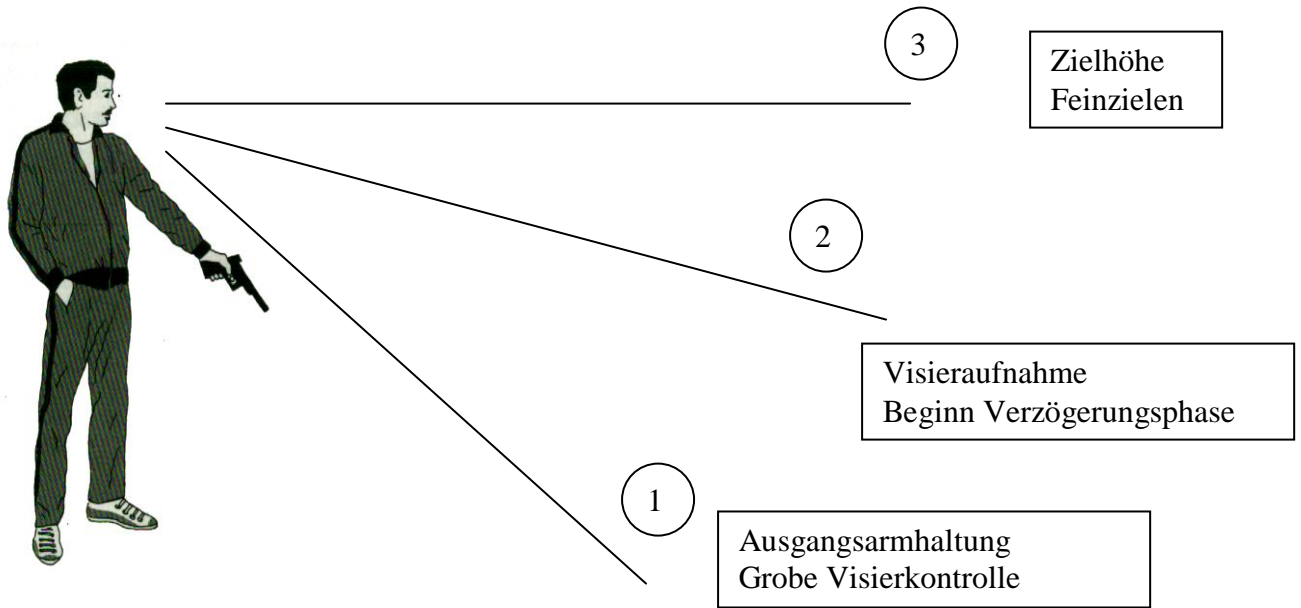
Vertikale Bewegung:

- Bewegung bis zur Abgabe des ersten Schusses
- entspricht dem Ablauf wie beim Duellschießen

Horizontale Bewegung:

- Bewegung zum Beschießen der weiteren 4 Scheiben
- Die Bewegung ist OSP-spezifisch

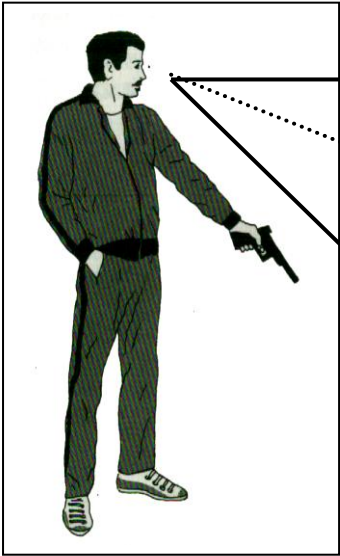
Vertikale Bewegung:



! = Verriegeln der Waffe, Drehung



Auslösephase



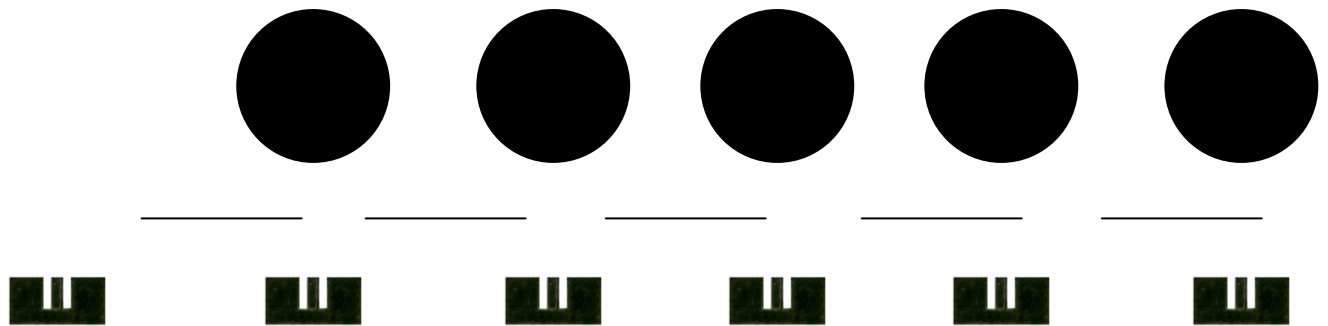
Verzögerungsphase

Beschleunigungsphase

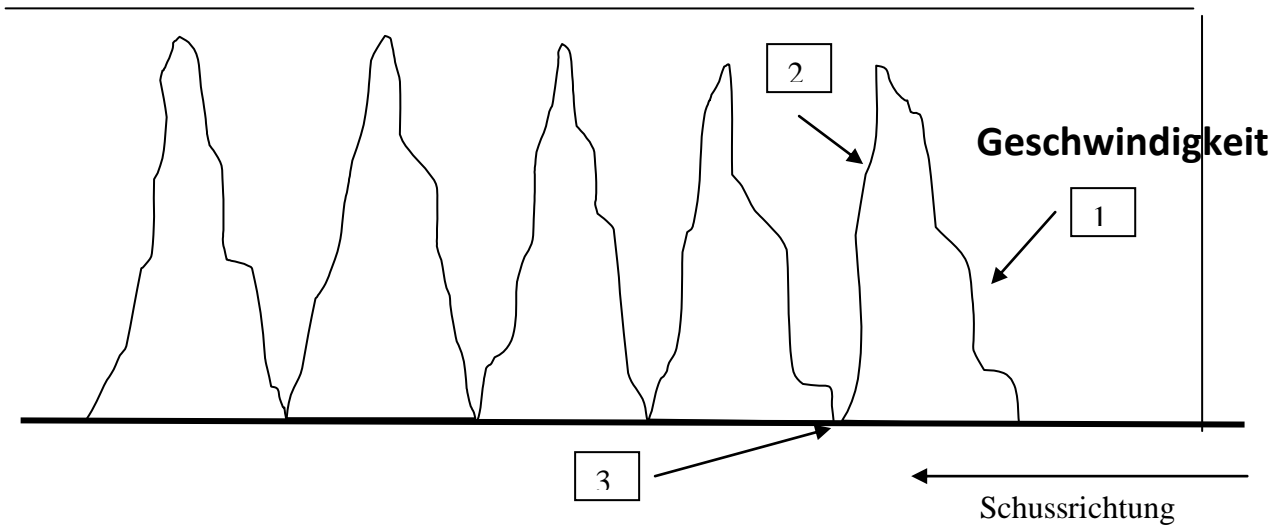
? = Reaktionsphase

Gute Reaktion ist Voraussetzung für einen koordinierten Zeitablauf für jeden einzelnen Schuss im 8, 6, 4, Sekunden.

Horizontaler Bewegungsablauf

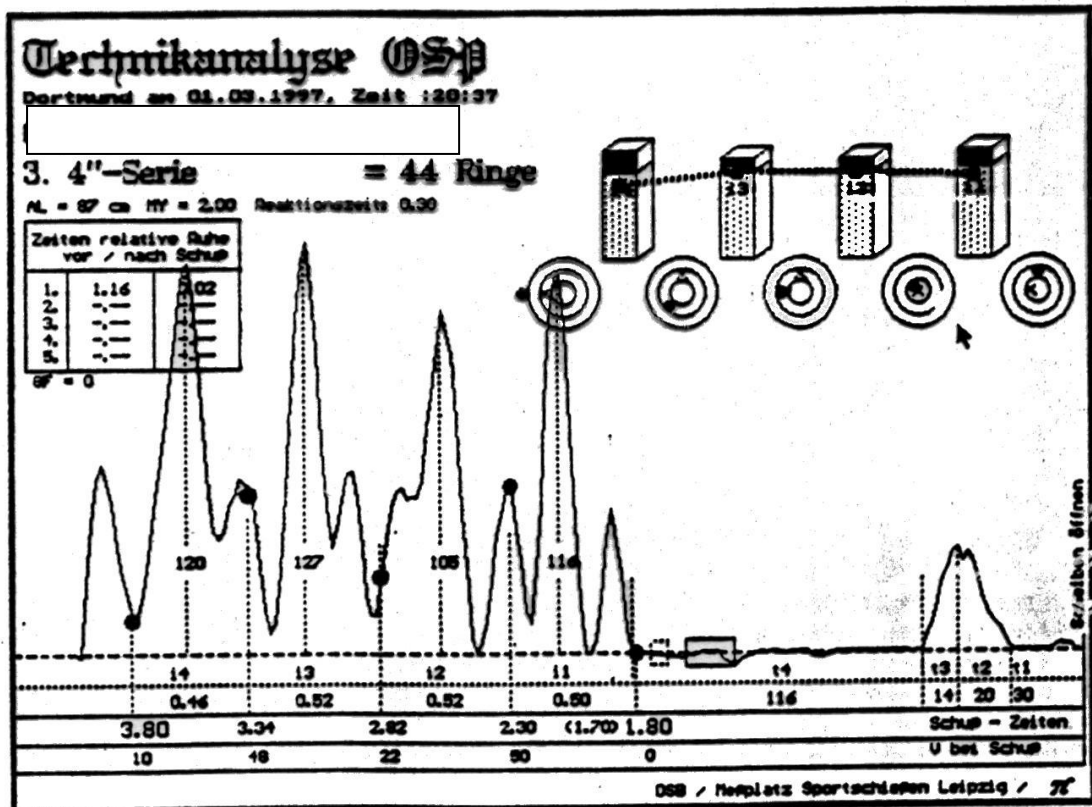
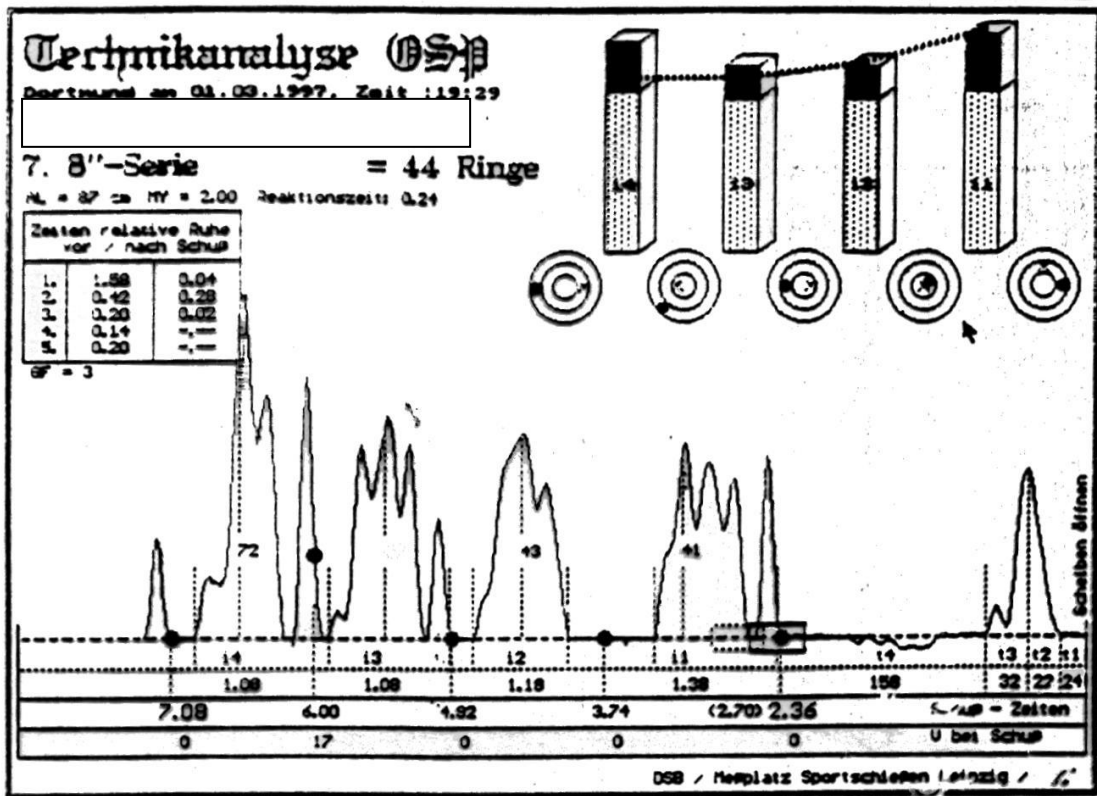


Bewegungslinie Visier

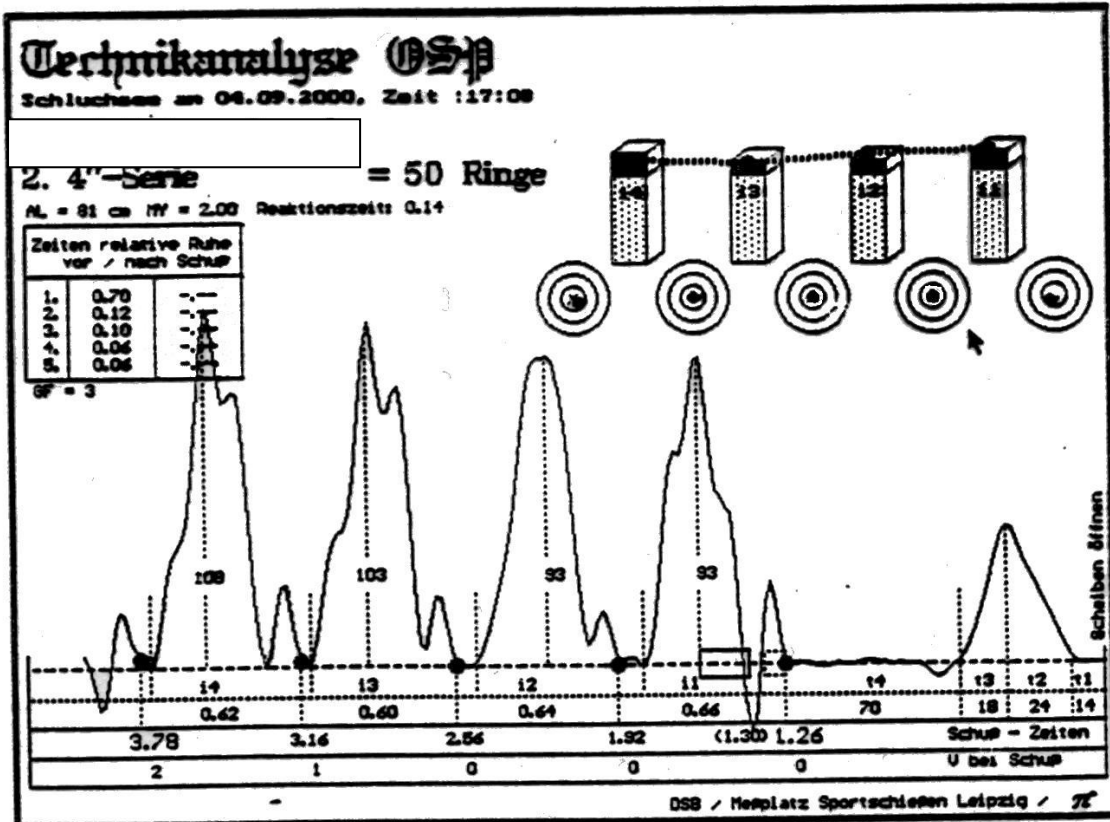
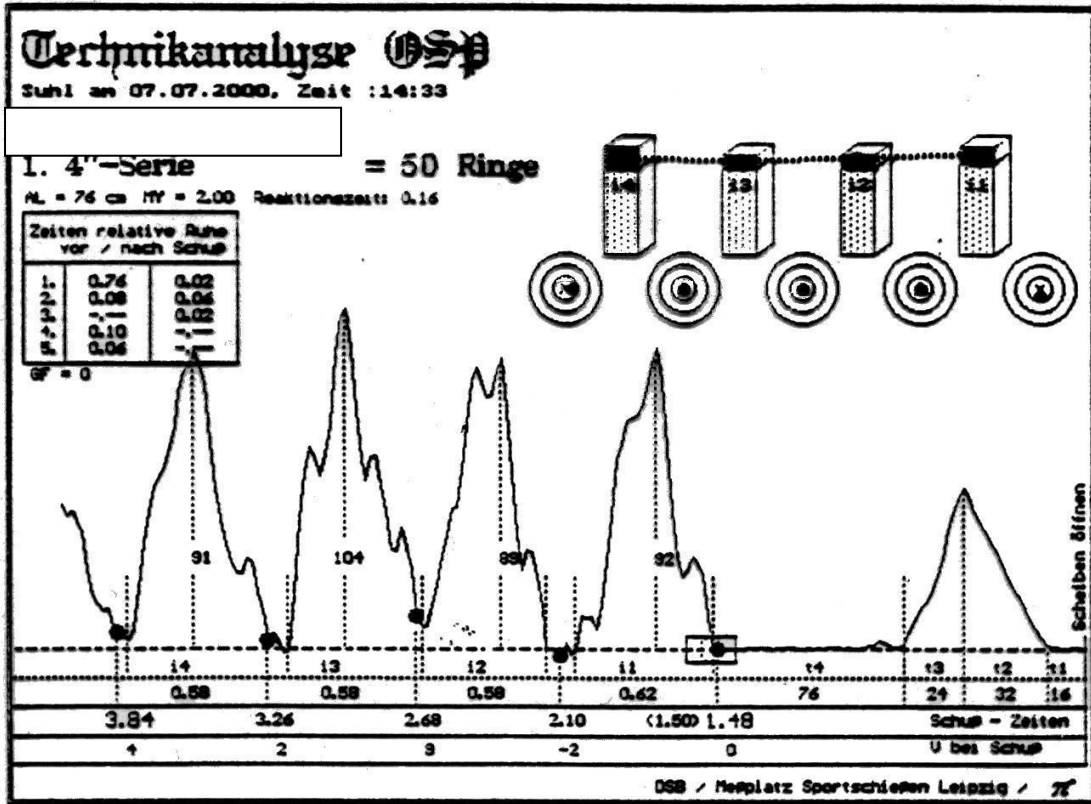


- 1 Beschleunigungsphase
- 2 Verzögerungsphase
- 3 Ruhephase (Schuß)

Technikanalysen



Technikanalysen



Wichtig:

Der 6. Schuss sollte immer simuliert werden um einen sauberen 5. Schuss zu gewährleisten

Kornbreite:

Als Anfänger erst einmal von der Firma übernehmen
Individuell bei jedem Schützen unterschiedlich
Allgemein 1,7 – 3,0 mm Kornbreite

Kimmenausschnitt:

je nach Kornbreite

Reaktionszeit:

0,1 – 0,12 Sek sollte erreicht werden

1. Schuß:

8 Sek	2,2 – 2,4 Sek
6 Sek.	1,9 – 2,2 Sek
4 Sek	1,6 – 1,7 Sek

Intervall:

8 Sek	1,4 Sek	(2.2) letzter Schuss	bei 7.8 Sek
6 Sek	1.0 Sek	(1.9) letzter Schuss	bei 5.9 Sek
4 Sek	0,55 Sek	(1.6) letzter Schuss	bei 3.8 Sek

Merke:

Die Geschwindigkeit des Bewegungsablaufes muss so schnell in den 8,6,4, Sekunden gewählt werden, dass ich auf jeder Scheibe einen sauberen kontrollierten Schuss abgeben kann.

Sind noch Fragen zu diesem Thema ?

Jeder sollte sich mit einer Stoppuhr heute noch hinsetzen und sein Zeitgefühl überprüfen und schulen.

Anmerkungen

Gedanken zum OSP Schützen von Andreas Trommer

1. Ausrüstung und Gerät:

- keine zu enge Bekleidung
- Schießschuhe, gerade Sohle, sauberes Fußbett, **großer Zeh am Boden**
- Schießarm keine Einschränkung durch Bekleidung
- Abdeckung nichtschießendes Auge, Schießbrille, Mütze.
- Stoppuhr
- Handdeo gegen Schweißbildung
- Waffe mit Magazinen gegebenenfalls Ersatzwaffe (Ersatzteile)
- Waffenöl, Reinigungsgerät, Inbusschlüssel, Schraubenzieher,
- Munition,
- Leistungsbuch, Schreibstift.

2. Trockentraining:

- komplette Ausrüstung wie im Wettkampf
- nur Üben von Phasen
- Einrichten und Atmung bis Fertighaltung
- vertikale Bewegung mit Auslösen 1. Schuss
+ Reaktionsphase, + Beschleunigungsphase + Verzögerungsphase
- horizontale Bewegung (drehen aus der Hüfte ohne Abziehen)

Zeittraining:

- Schulen des Zeitgeföhles für 8, 6, 4 Sekunden.
- in 8, 6, 4 Sekunden zum Beispiel:
- 8 Sekunden 1 und 2 und 3 und 4 und 5 mit weichem Übergang
- 6 Sekunden 1 und 2 und 3 und 4 und 5 mit hartem Übergang
- 4 Sekunden 1 2 3 4 5
- 1. Schuss sollte kommen bei ca. :
 - 8 Sekunden 2,2 - 2,4 Sekunden
 - 6 Sekunden 1,9 - 2,2 Sekunden
 - 4 Sekunden 1,6 - 1,7 Sekunden
- Schulung Reaktionszeit, (z. B. Licht mit Interwallschaltung)

4. Vorbereitung Schießtraining:

- kompletter Anzug
- Kopf muss frei sein, keine Zeitnot, Stunden fest einplanen.
- Zweite Person für Kommandos
- 10 - 20 Minuten mental auf die gestellten Aufgaben und Ablauf vorbereiten

3. Die Minute vor dem Schuss:

- Mit dem Kommando Laden, Starten der Stoppuhr.
- Patronen einzeln aus der Schachtel nehmen und mitzählen
- Überprüfen richtige Lagerung der Patronen im Magazin
- beginn mit Zählen Rhythmus der Serie
 - + offen stehend zu den Scheiben
 - + Magazin und Waffe bereits in der Hand
 - + unterstützen Zählen mit Kopfnicken
 - + ca. nach 35 bis 40 Sekunden Laden und einnehmen Anschlag
 - + beim Kommando Achtung (rotes Licht) auf 1. Scheibe danach senken des Armes in die Fertighaltung bis zum Kommando Start
 - + Kommando Start (Arm in der Fertighaltung)
 - + Atmung
 - + grünes Licht (Drehung) annehmen der Scheibe

4. Annehmen der Scheibe:

- richtiger Atemrhythmus
- Reaktionsphase (kann überall trainiert werden)
- Auge ruht im vorderen Bereich, so dass Drehen oder Licht wahrgenommen werden kann.
- Nach Reaktionszeit geht Waffe hoch und Auge dem Korn entgegen
- Fixierung auf das Korn
- Beschleunigungsphase, Verzögerungsphase.

5. Training:

- In den ersten 3-5 Monaten muss der absolute Schwerpunkt das Schießen auf stehende Scheibe sein, ich muss in der Lage sein, dass ich im Training ständig 49 – 50 Ringe schießen kann denn 6 und 4 sec ist alles nur etwas schneller .
 - Beginne jedes Training mit einer Probeserie und einem Halbprogramm unter Wettkampfbedingungen, Serien schriftlich festhalten.
 - Schachtelschießen: beginne mit 5 x 8 sec. , 3 x 6 sec. , 2 x 4.
 - Steigere die Verhältnismäßigkeit im Laufe der Training auf 2 x 8 sec. , 3 x 6 sec. , 5 x 4.
 - Üb den 1. Schuss mit Übergang dabei stellst du die Anlage auf Duell (3 / 7)
 - + hochfahren 1. Scheibe 1.Schuss, 2.Scheibe 2.Schuss
 - + einrichten hochfahren 1.Scheibe 3.Schuss, 2.Scheibe 4.Schuss
 - + einrichten hochfahren 1.Scheibe 5.Schuß 2.Scheibe Klick.15 Minuten Pause
 - Am Ende des Training beginne mit einer Probeserie und einem Halbprogramm unter Wettkampfbedingungen, Serien schriftlich festhalten
 - Auswerten Training und Führen Leistungsbuch
- + was war gut, was war schlecht, was muss ich das nächste Mal besser machen.

Habe ich alles richtig gemacht ?

Aufzeichnungsblatt

Name: _____ **Vorname:** _____ **Datum:** _____

Wettkampf: _____ **Ort:** _____

Uhrzeit 1. Halbprogramm: _____ **Uhrzeit 2. Halbprogramm:** _____

1. Halbprogramm:

Probe:

--	--	--	--	--

8 Sekunden:

6 Sekunden:

4 Sekunden:

2. Halbprogramm:

Probe:

--	--	--	--	--

8 Sekunden:

6 Sekunden:

4 Sekunden:

1. Halbprogramm **2. Halbprogramm** **Gesamt:**

Bemerkungen: _____

Scheiben für Trockentraining Entfernung von der Grundlinie

1 Meter

