



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Schweizer Armee

Dokumentation 27.219 d

Ausbildungsgrundlagen für
– **Schützenmeister**
– **Jungschützenleiter**
– **Jungschützen**

5,6 mm Sturmgewehr 1990

(5,6 mm Stgw 90)

technischer Teil: Auszug aus Reglement 53.096 d gültig ab 01.10.2004.
(Stand am 01.08.2017)

Stand am 01.01.2019

7 Grundsätze des Schiessens

7.1 Die fünf Elemente des Schiessens

Das Präzisionsschiessen ist das Resultat von Kenntnis und Koordination der folgenden fünf Grundsätze:

1. Das Halten der Waffe;
2. Die Schiessstellung;
3. Das Zielen;
4. Die Atemtechnik;
5. Die Abzugstechnik.

7.2 Das Halten der Waffe

Um die erforderliche Stabilität bei der Schussauslösung zu ermöglichen ist das Sturmgewehr nicht zu umklammern, sondern lediglich auf dem Körper aufzustützen. Ein verkrampftes Halten der Waffe überträgt Vibrationen, was eine grössere Schussgarbe zur Folge hat. Der Pistolengriff wird mit der starken Hand ohne grossen Druck umfasst, der Kolben deshalb nur leicht an die Schulter gezogen und mit der schwachen Hand unterstützt.

7.3 Die Schiessstellung

Die folgenden Grundregeln sind zu beachten:

- entspannte Körperhaltung;
- die Waffe wird durch das Knochengerüst gestützt;
- der Körper ist in der Verlängerung der Waffe.

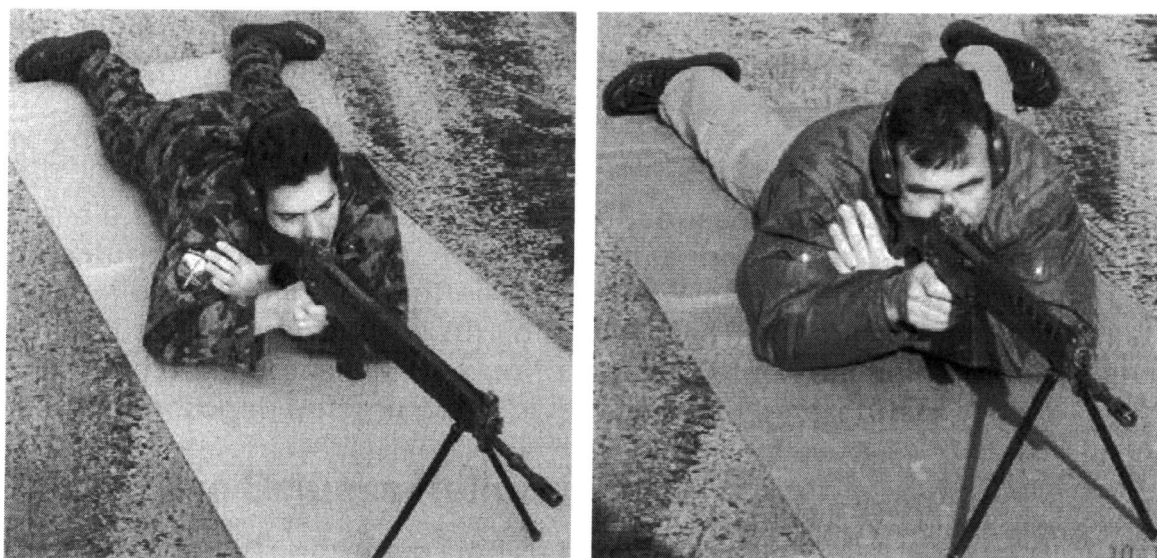


Bild 24: Anschlag liegend auf Zweibeinstütze

Beim Aufstellen der Zweibeinstützen achte man darauf, dass diese senkrecht stehen und nicht klemmen. Der Körper liegt flach, gerade und entspannt ca. 20–40 Grad schräg zur Schusslage, so dass der Augenabstand zum Diop-ter ca. 8–12 cm beträgt. Die Beine sind leicht gespreizt. Der Anschlag soll einen geraden Durchblick durch die Visiervorrichtung ermöglichen. Die Dis-tanz zwischen den Ellenbogen richtet sich nach der Armlänge und dem Nei-gungswinkel des Lägers.

Entscheidend ist, dass sich der Schütze wohl fühlt und gute Resultate erreicht!

7.4 Das Zielen

¹Beim Zielen werden Auge, Visier, Korn und Halteraum des Zieles auf eine Linie gebracht. Das Sturmgewehr ist mit einer Visiervorrichtung ausgerüs-tet, welche das Zielen wesentlich vereinfacht. Der Schütze muss dabei nur darauf achten, dass er das Korn auf das Ziel ausgerichtet hat, wobei die volle Konzentration (Sehkraft) auf das Korn zu richten ist. (Das Korn muss scharf gesehen werden.)

²Das Schiessen mit beiden geöffneten Augen bietet den Vorteil, dass die Augen des Schützen weniger rasch ermüden und er zudem einen besseren Überblick über das Umfeld bewahrt.

³Grundsätzlich wird auf alle Distanzen und Zielbilder das Korn mit der Ziel-mitte in Übereinstimmung gebracht (Fleck zielen, Bild 25).

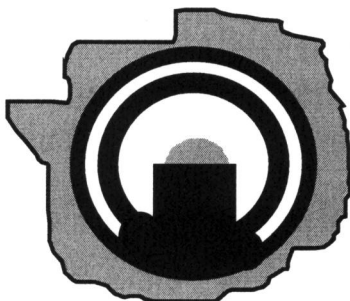
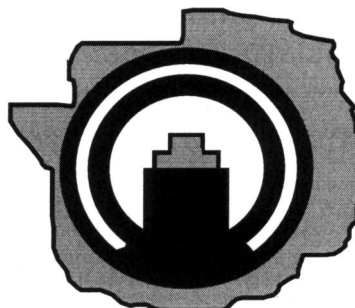


Bild 25:
Zielbild «Fleck»
Kombinierte Scheibe A



Zielbild «Fleck»
Kombinierte Feldscheibe B

7.5 Die Atemtechnik

Der Atmungsprozess ist für den allgemeinen Körperzustand (Blutkreislauf, Sauerstoffaufnahme, Stoffwechsel) von grosser Bedeutung. Eine falsche Atmung kann die Leistungsfähigkeit beim Schiessen stark reduzieren. Wenn der Schütze zu zielen beginnt, so wird die Atmung flacher und nach zwei bis drei Atemzügen ganz angehalten (ca. 3–5 Sekunden). Während dieser Phase wird der Schuss ausgelöst und die Atmung setzt wieder normal ein. Beim Einatmen dehnt sich die Brust erst aus und zieht sich dann beim Ausatmen wieder zusammen. Diese Bewegung überträgt sich auf das Sturmgewehr; beim Einatmen senkt es sich ein wenig, beim Ausatmen hebt es sich. Dass die Waffe beim Schiessen stabilisiert ist, muss die Luft ausgelassen sein und der Atem angehalten werden.

Der Atem kann maximal 8 Sekunden angehalten werden. Konnte der Schuss in dieser Zeit nicht ausgelöst werden, so muss neu durchgeatmet werden.

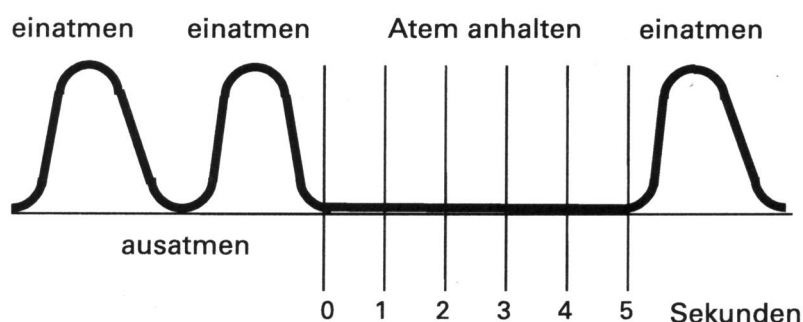


Bild 26: Atemtechnik

7.6 Die Abzugstechnik

Das wichtigste Element der Schiessausbildung ist die Abzugstechnik. Der Druck auf den Abzug muss genau in Laufrichtung erfolgen und darf keine Veränderung der Zielorgane zur Folge haben.

Der Abzugsfinger wird so an den Abzug geführt, dass dieser normalerweise in die erste Gelenkbeuge gedrückt wird.

Die Tätigkeit am Abzug erfolgt in drei Schritten:

- den Druckpunkt finden;
- halten des Druckpunktes und D-R-U-E-C-K-E-N bis zum Abzugsanschlag;
- halten des Abzugs während 1 bis 2 Sekunden.

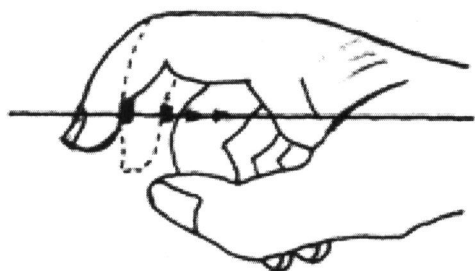


Bild 27: Abzugsvorgang