

Der Schützenverein Weggis



Lehrgang für Aktivschützen und die, die es gerne werden möchten!

Inhalt:

Sinn	3
Organisation seit der GV 2005	3
Ziele des Schützenvereins Weggis.....	3
Tätigkeiten	4
Vereinsinterne Schiessanlässe	4
Lizenzen	5
Stammverein	5
B Mitglied.....	5
Kategorien der Sektionen	6
Kategorien der Schützen und Gruppen	6
Sektionswettkampf.....	6
Gruppenwettkampf.....	6
Einzelschützen.....	6
Was ist wichtig beim Schiessen?.....	7
Stellung.....	9
Schussabgabe (Atemtechnik, Auge, Abzugsfinger, Zeit).....	10
Atemtechnik	10
Auge.....	10
Abzugsfinger	10
Zeit.....	10
körperliche Fitness	11
mentale Stärke	11
Lebensweise.....	13
Nikotin ☹.....	13
Alkohol ☹.....	13
Drogen/Doping ☹.....	13
Witterung / äussere Einflüsse	14
Zielbilder	15
Zielbild Fleck	15
Zielbild weiss.....	16
Zielbild Fleck oben	17
Zielbild schwarz sechs	18

Sinn

Der Schützenverein Weggis wurde 1833 mit Sitz in Weggis gegründet. Im Sinne Art. 60 ff. des ZGB. Er bezweckt die Schiessfertigkeit seiner Mitglieder im Interesse der Landesverteidigung zu erhalten und weiter zu fördern. Er führt die Bundesübungen gemäss den Vorschriften des Eidgenössischen Militärdepartements durch. **Als ebenso wichtig erachtet der Verein die Förderung des sportlichen Schiessens, die Pflege guter Kameradschaft und vaterländischer Gesinnung.** Der Verein und alle Mitglieder gehören dem kantonalen Schützenverein sowie dem SSV an.

Organisation seit der GV 2005

Lokalität

Schützenhaus Lützelau

Präsident	Willy Felder
Vize-Präsident / Aktuar-Stv.	Jost Küng
Kassier	Georgine Birkmann
Aktuarin	Sabrina Heppner
Jungschützenleiter	Beat Stutzer
Verantwortlicher Schützenfeste	Peter Dahinden
Fähndrich	Rochus Ackermann
Schiessberichterstatter	Daniel Biggi
Verantwortlicher Schützenhaus	Karl Stalder

Ziele des Schützenvereins Weggis

- Kameradschaft pflegen
- Beim sportlichen Schiessen mit der Sektion und Gruppe Erfolg haben
- Der Unterhalt des Schützenhauses inkl. Anlage und das „Wohl“ des Vereins selber zu erwirtschaften
- Jugendliche zu gewinnen, und das sportliche Schiessen weiterzugeben

Tätigkeiten

- Die „Schützen Beiz“ erfolgreich betreiben und vermieten
- Goldlotto durchführen
- evt. andere Anlässe
- Eidgenössische Schützenfeste
- Kantonale Schützenfeste
- Gruppenmeisterschaft
- Mannschaftsmeisterschaft
- Schützenfeste von befreundeten Vereinen
- Schützenfeste der Sektionen des LKSV
- Weitere Schützenfeste

Vereinsinterne Schiessanlässe

- Jahresmeisterschaft; dazu zählen:
 - Obligatorisch
 - Feldschiessen
 - Luzernerstich (beste Passe)
 - Jahrendstich
 - Seeschiessen
 - Winterschiessen
 - Ein zusätzliches Sektionsresultat z. B. der Eidg. Sektionsstich
- Cupschiessen
- Jahrendschüssen

Lizenzen

Jeder Schütze der andere Schiessen ausser dem Obligatorisch und dem Feldschiessen besucht, muss im Besitz einer Lizenz des SSV sein. Die Lizenz kostet Fr. 13.–. Beim SV Weggis ist sie im Jahresbeitrag von Fr. 100.- inbegriffen. Wenn Schützen ohne Lizenz erwischt werden, wird der Schütze und dessen Verein disqualifiziert. Die Mutationen (Anmeldung oder Verzicht) haben bis 15. Februar zu erfolgen.

Stammverein

Ist der Verein bei dem man das Obligatorisch, Feldschiessen und das ganze restliche Jahresprogramm absolviert.

B Mitglied

Ist man bei einem Verein, bei dem man den Jahresbeitrag bezahlt, aber nicht die Bundesübungen absolviert und somit auch nicht an der Jahresmeisterschaft teilnehmen kann. Auch wenn der Stammverein an einem Schützenfest teilnimmt, darf der Schütze nicht mit dem zweiten Verein (als B Mitglied) teilnehmen.

Kategorien der Sektionen

Bei den Sektionen des SSV werden die Vereine in 4 Kategorien eingeteilt. Die erste ist die Beste (es sind meistens Vereine die sehr viele Aktivmitglieder haben), die vierte ist die niedrigste. Der SV Weggis ist momentan in der Kategorie 4 eingeteilt. Eingeteilt wird man nach dem besten Sektionsresultat der vergangenen Saison.

Kategorien der Schützen und Gruppen

A = Sportwaffen (Standartgewehr, freie Waffen, Stutzer jedoch kniend)

B = Sturmgewehr 57

C = Sturmgewehr 90

D = Karabiner

Nun ist es ja so, dass man das Schiesswesen vereinfachen will. Das ist möglich indem man Kategorien zusammenlegt. Die Sportwaffen sind nach wie vor die Vorzeige-Kategorie, auch im internationalen Sektor. Sie bleiben bestehen. Früher oder später werden aber die Ordonanzwaffen zusammengelegt, weshalb das Sturmgewehr 57 so massiv aufrüstet wird. Bei Gruppenwettkämpfen findet dieses Model bereits Anwendung wie auch bei der Schweizerischen Gruppenmeisterschaft, wobei reine Stgw 57 Gruppen noch unter der Kategorie B schiessen.

Sektionswettkampf

Die Vereine konkurrieren untereinander. Dafür wird ein Sektionsdoppel (= Startgeld) verlangt. Für den Sektionswettkampf zählen die Pflichtresultate und 2 % der Streichresultate. Die Pflichtresultate werden zusammen gezählt, ebenso die Streichresultate. Von den Streichresultaten werden 2 % zu den Pflicht dazugezählt und durch die Anzahl Pflichtschützen geteilt. Die Pflichtresultate werden aufgrund der Kategorieeinteilung sowie Schützen mit Sportwaffen oder Ordonanzwaffen festgelegt. Je nach dem müssen mehr oder weniger Pflichtresultate gezählt werden.

Gruppenwettkampf

5 Schützen bilden eine Gruppe wobei ein spezieller Stich dafür zählt. Dafür wird ein Gruppendoppel (= Startgeld) verlangt.

Einzelshützen

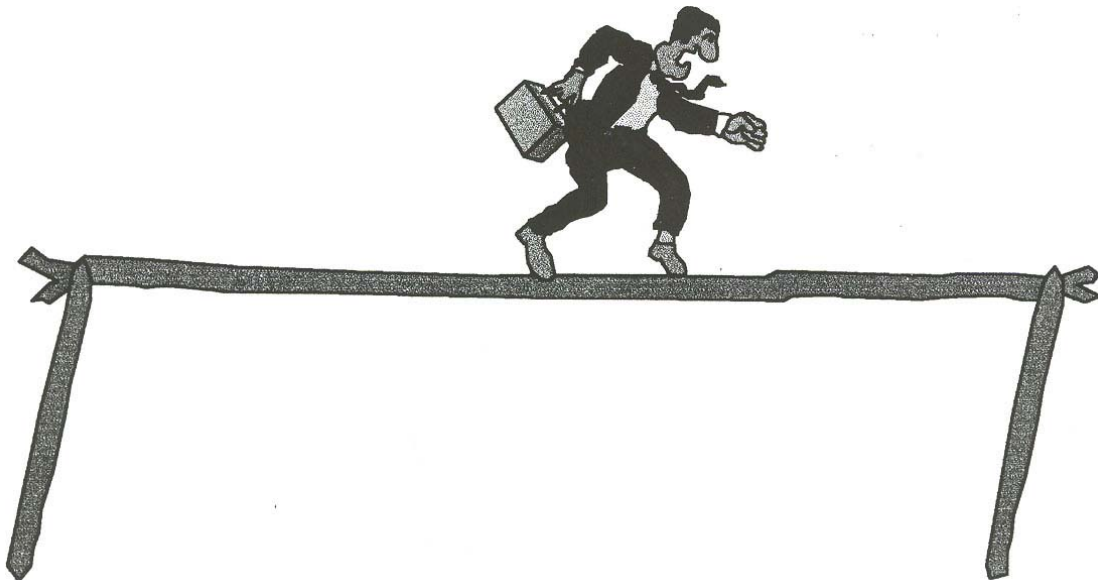
Bedeutet, dass ein einzelner Schütze an einem Wettkampf teilnimmt, ohne Sektion oder Gruppe. Heute sind 95 % aller Anlässe, mal ausgenommen SGM, frei für Einzelschützen.

Was ist wichtig beim Schiessen?

- Stellung
- Schussabgabe (Auge, Atemtechnik, Abzugsfinger, Zeit)
- körperliche Fitness
- mentale Stärke

Der Weg eines Schützen, vom Anfang bis zu seinem Ziel ist steinig und mit vielen Erfolgen aber geradezu gleich vielen Misserfolgen geprägt. Das Lehrgeld ist psychisch wie auch finanziell sehr hoch. Das beste Mittel um Misserfolge zu vergessen und Routine zu gewinnen ist: Immer wieder mitmachen – möglichst viel „Wettkampfpraxis“ sammeln!

Die Gratwanderung des Schützen



Erfolg und Misserfolg liegen sehr nahe beieinander!

Sich stufenweise zum angestrebten Ziel hocharbeiten



Teilziele erreichen heisst Erfolg haben und somit steigt die Motivation. Mit Motivation ist eine positive Denkweise möglich.

Wenn die einzelnen Stufen zu hoch sind, stolpert man und muss wieder von Vorne anfangen. Das heisst das, dass man sich ein gestecktes Leistungsziel stufenweise erarbeiten muss. Zum Beispiel setze ich mir, bevor ich einen Stich beginne das Ziel, das Punktemaximum zu erreichen, so stehe ich schon vor einem fast unmöglich scheinenden Ziel. Sprich, vor einer Wand. Aber wenn ich mir als Zwischenziel einrede, jeden Schuss „schön abzugeben“, habe ich bereits eine Stufe in der Wand erklommen, weil nur die wenigsten Schützen nach 10 geschossenen Schüssen behaupten können, sie hätte jeden Schuss „schön abgegeben“. So kann ich mir viele verschiedene Stufen zum ganz grossen Erfolg einbauen:

- jeden Schuss „schön abgeben“
- den Atemrhythmus einhalten
- den Zielvorgang abbrechen, falls der Schuss nicht nach 6 Sekunden geht
- immer die Stellung kontrollieren
- konzentriere ich mich auf das Schiessen oder auf die Umgebung?
- ich denke nicht an das Resultat sondern nur an das was ich tue
- kann ich schlechte Schüsse wegstecken?

Und so geht es immer weiter nach oben!

Man bedenke, wer mit sich und seiner Leistung zufrieden ist, und sich darauf ausruht, der stagniert und kann sich nicht mehr weiterentwickeln.

Um weiter zu kommen muss man hungrig sein ...

Stellungen

Es gibt drei verschiedene Stellungen beim Schiessen

- liegend
- kniend
- stehend

Jede der drei Stellungen hat ihre Tücken und keine ist leichter als die anderen. Nur die letzteren zwei benötigen einen höheren Trainingsaufwand und mehr Praxis.

Die liegend Stellung ist schwieriger als die anderen in Bezug auf Verspannungen und verklemmen der Nerven im Kopf- und Nackenbereich.

Stellungsaufbau:

- Ich schaue, ob das Schiessläger gerade oder schräg zur Scheibe steht
- Ich „stelle“ mein Gewehr so hin, dass es bereits auf meine Scheibe gerichtet ist
- Ich kontrolliere, ob ich alles griffbereit habe: Magazin, Sackmesser, Brille, Hut evt. Handschuhe usw.
- Ich lege mich hinter mein Gewehr und suche den Nullpunkt*. Dieser Schritt entscheidet, ob das Ziel erreicht wird oder nicht
- ich drücke 1 – 2 mal „trocken“ ab (d.h. ohne dass das Magazin eingesetzt ist)
- ich lade, und gebe die Probeschüsse
- Ich mache eine Nullpunktkontrolle ungefähr nach jedem dritten Schuss

Stgw 90 und Stgw 57 Schützen kennen verschiedene Stellungen:

Beine:

- entweder zusammen, man liegt gerade hinter dem Sportgerät
- oder auseinander, wie Sportwaffenschützen

Hände:

- den Kolben festhalten
- das Magazin festhalten

Riemen:

- ohne Riemen
- Riemen eingeschlaucht wie bei den Sportwaffen resp. freihändig

Hier gilt „probieren geht über studieren“. Bitte helft einander beim Kontrollieren der Stellung. Stellungen sollten nicht an Wettkämpfen ausgetestet werden.

***Nullpunkt**

Ich schliesse meine Augen und gebe mich in Schussposition. Nun ziele ich als ob ich einen Schuss abgeben möchte. Das Korn muss auf meiner Scheibe sein, sonst stimmt der Nullpunkt nicht.

Schussabgabe

(Atemtechnik, Auge, Abzugsfinger, Zeit)

Atemtechnik

Nach dem die Stellung gefunden wurde, kommt nun die Atmung ins Spiel. Beim Schiessen unter Wettkampfbedingungen findet eine Pulssteigerung statt – ob man das zugibt oder nicht! Nun muss der Schütze einen Weg finden, den Herzschlag zu beruhigen und den Geist frei zu machen. Dies geschieht in dem man ganz tief in den Bauch atmet und so möglichst viel Sauerstoff ins Blut gelangt. Damit ist gewährleistet, dass das Herz langsamer und konstanter schlägt und das Hirn mit genügend Sauerstoff versorgt wird.

Auge

Wie wir wissen, hat der Mensch zwei Augen. Jetzt können wir aber leider nicht mit beiden Augen zielen, sondern nur mit einem. Somit haben wir bereits wieder ein Hindernis, das es zu überwinden gilt. In der Anfangsphase gehen wir davon aus, dass das zweite Auge einfach zugedrückt oder bereits eine Stufe weiter, abgedeckt wird. Beides ist nicht die optimale Lösung aber einen einfacheren Weg. Es ist nicht gut, weil dann das „zielende“ Auge das Ziel versucht „scharf zu stellen“, so wie bei einem automatischen Fotoobjektiv. Dieser Vorgang verändert ständig unser Zielbild,

Die Ziellinie



Die Ziellinie bedeute für uns Schützen den Weg vom Auge aus bis mitten in die Scheibe. Mit was wir zielen bleibt hier noch sekundär.

Abzugsfinger

99 % ist dies der Zeigefinger. Er löst den Schuss aus. Das wichtigste am Abzugsfinger ist, dass er den Schuss langsam und für den Kopf unwissbar auslöst. Was eigentlich jeder weiss aber noch lange nicht alle können; Den Abzug nicht „abreißen“ oder „durchziehen“, sondern ganz langsam aber kontinuierlich vom Druckpunkt bis zum Anschlag zu drücken!

Zeit

Nun müssen alle drei Komponenten zusammenspielen. Die Atmung ist tief, die Vorbereitung ist abgeschlossen. Nun sucht der Abzugsfinger den Druckpunkt, die Atmung wird angehalten, die Luft wird zu 2/3 ausgeatmet. Nun hat das Auge 6 Sekunden Zeit um das Ziel zu suchen und der Abzugsfinger hat ebenfalls die gleichen 6 Sekunden um den Schuss auszulösen. Jede Sekunde mehr verschlechtert das Zielbild und das Hirn hat bald den Sauerstoff aufgebraucht, das

Herz beginnt wieder stärker zu schlagen. Spätestens nach 9 Sekunden muss „abgesetzt“ werden und der Schütze muss mit dem Zielvorgang von neuem beginnen.

körperliche Fitness

Dies bedeutet nicht, dass jeder Schütze ein Hochleistungssportler sein muss, aber eine gute physische Verfassung (konditionell und muskulär) ist eine gute Voraussetzung. Denn der Herzschlag verlangsamt sich und die Sauerstoffaufnahme verbessert sich.

mentale Stärke

Psychische Stärke ist notwendig dafür,

- dass man schlechte Schüsse wegstecken kann
- dass man, wenn man bereits vor dem Wettkampf merkt nicht den besten Tag zu haben, trotzdem ein gutes Resultat erreichen kann
- negative Nervosität in positive umzuwandeln
- Neid nicht wahrzunehmen

Um mental stark zu werden benötigt man sehr viel Praxis, negative Erfahrungen, positive Erfahrungen, Fitness, Selbstsicherheit und ein gutes soziales Netz (Privat und am Arbeitsplatz).

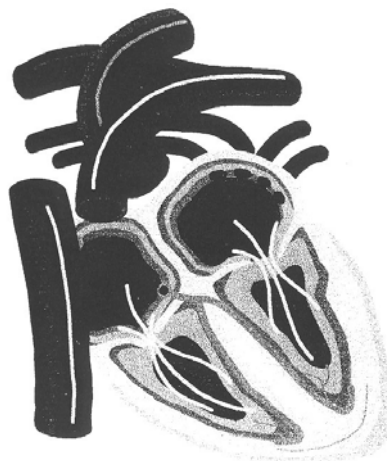
Physische Belastung

Herzfrequenz
50 - 60 Schläge pro Minute

Wandern

Dauerläufe

Velofahren



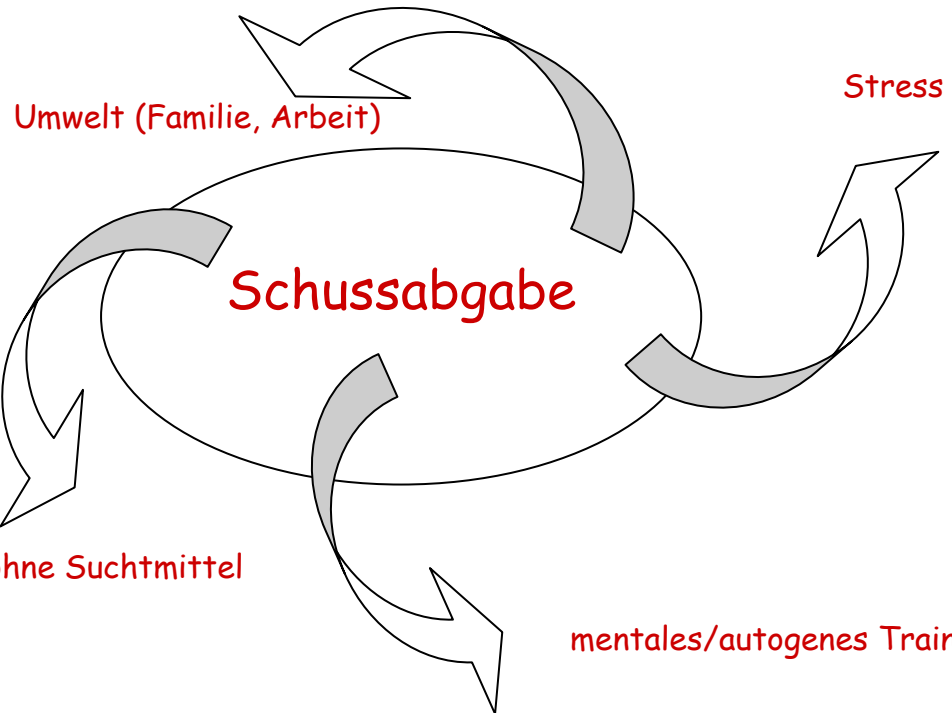
Erholung

Sauna

Krafttraining

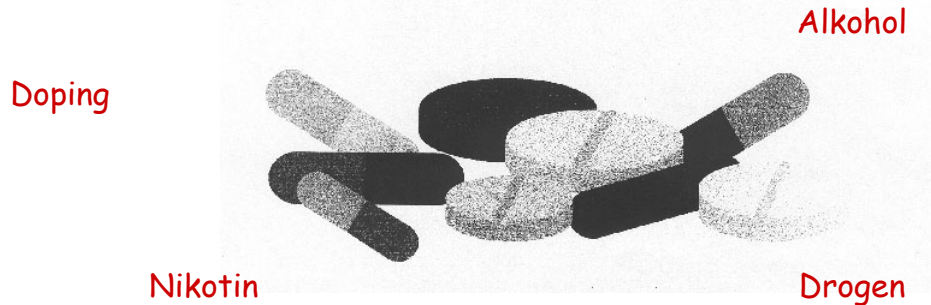
Ausgleichssport:
Schwimmen, Skifahren,
Langlauf, Squash, Tennis
etc

Psychische Belastung



Lebensweise

Ein guter Schütze zu sein kann man nicht einfach kaufen, sondern es ist die eigene Einstellung. Jegliche Suchtmittel wirken früher oder später mehr schädigend als fördernd.



Nikotin ☹️

Nikotin verdickt das Blut und erweitert die Kranzgefäße, somit wird weniger Sauerstoff transportiert.

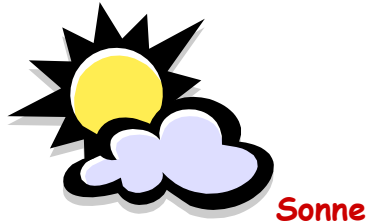
Alkohol ☹️

Alkohol wirkt sich negativ auf die Augen res. auf das Zielbild aus. Die Konzentration schwindet.

Drogen/Doping ☹️

Jegliche Drogen vermindern die Lebenserwartung. Doping bringt nichts, weil nicht nur die Kraft, die Kondition und der Kopf entscheidet, sondern alle drei Punkte zusammen.

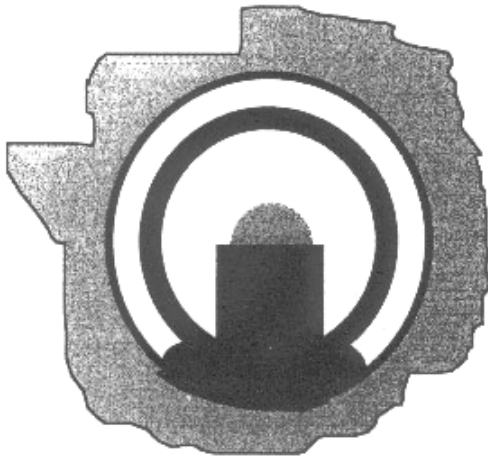
Witterung / äussere Einflüsse



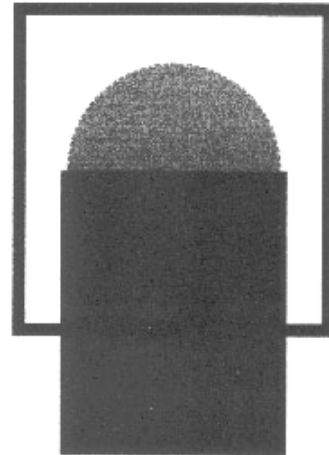
Die äusseren Einflüsse werden immer wieder für Ausreden missbraucht. Aber sie sind für jeden Schützen gleich. Nur dass halt der eine lieber bei Regen schießt und der andere lieber bei Sonnenschein. Man muss lernen, damit umzugehen. Und einmal mehr gilt: Die Praxis bringt's! Man kann sich jedoch etwas „wehren“ indem man das Zielen entsprechend der Witterung anpasst. Wobei wir nun bei den verschiedenen Zielbildern angelangt sind.

Zielbilder

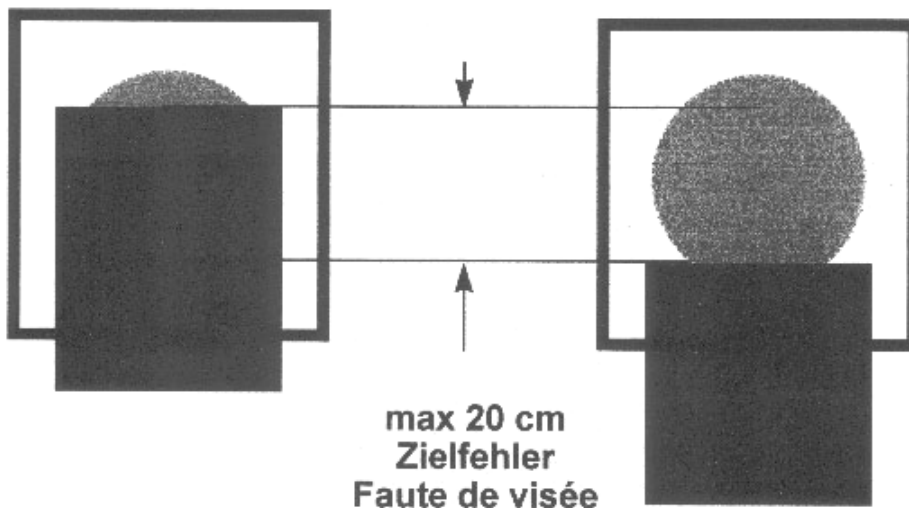
Zielbild Fleck



Zielbild Fleck
Image de la visée pein centre



Maximale Zielfehler nach oben und nach unten
Faute de visée maximale vers le haut et vers le bas



Eigene Notizen:

.....

.....

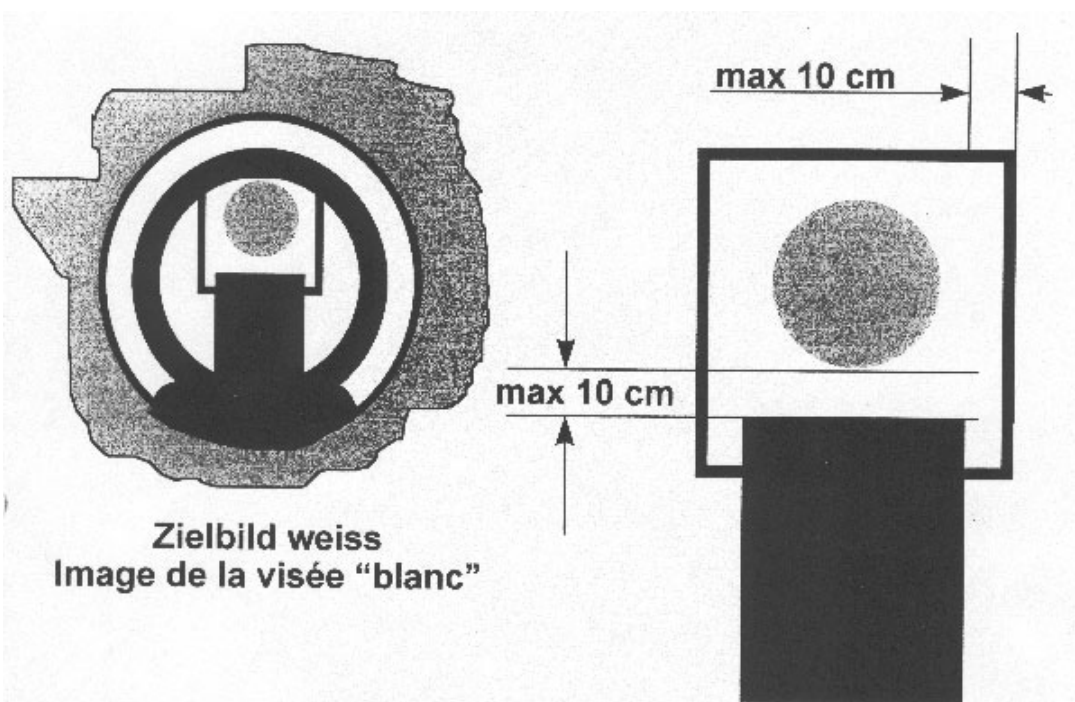
.....

.....

.....

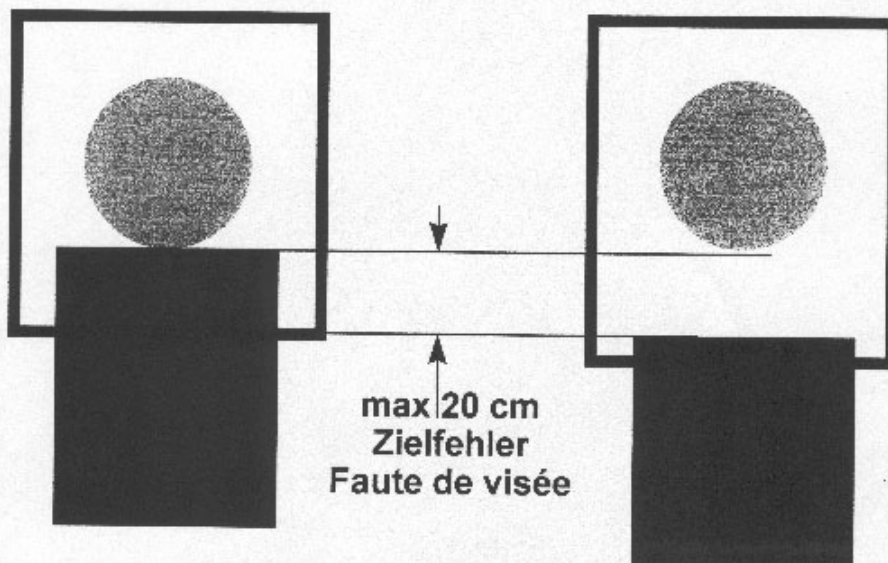
.....

Zielbild weiss



Zielbild weiss
Image de la visée "blanc"

Maximale Zielfehler nach oben und nach unten
Faute de visée maximale vers le haut et vers le bas



Eigene Notizen:

.....

.....

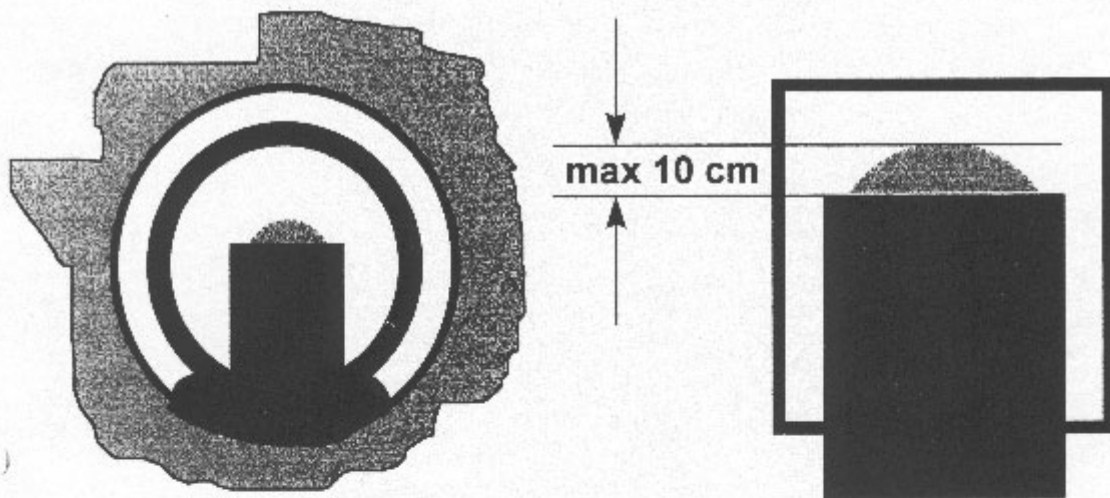
.....

.....

.....

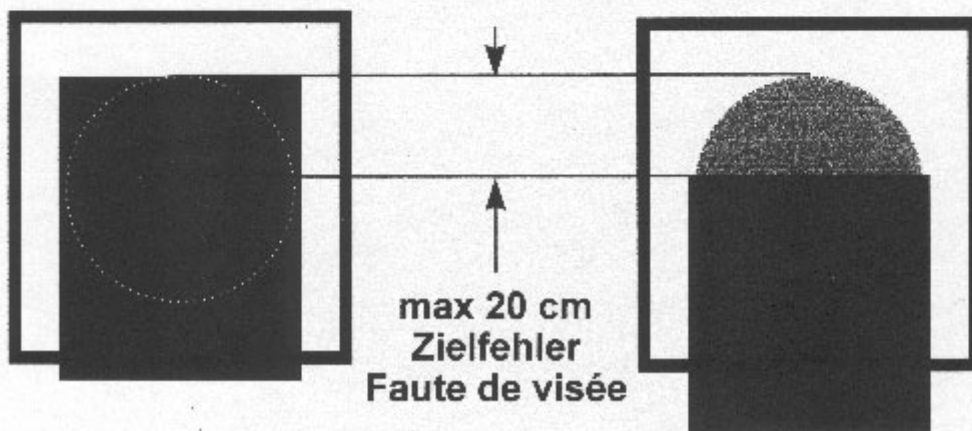
.....

Zielbild Fleck oben



Zielbild Fleck oben
Image de la visée plein centre

Maximale Zielfehler nach oben und nach unten
Faute de visée maximale vers le haut et vers le bas



Eigene Notizen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

