

Inhaltsverzeichnis

Danksagungen	13
Über den Autor	14
Vorwort.....	15
1 Einleitung.....	17
2 Geschichte der IPSC	19
2.1. Entwicklung in Deutschland.....	21
3 Sicherheit.....	31
3.1. Allgemeine Sicherheitsregeln	31
3.2. Sicherheit im IPSC Schießen	33
3.3. Sicherheit beim Trockentraining	38
4 Zugang zum IPSC Schießen in Deutschland	39
4.1. Vom Schützen zum IPSC-Schützen: Der IPSC Sicherheits- und Regeltest (SuRT)	39
5 Übersicht IPSC Regelwerke.....	42
6 Allgemeine IPSC Regeln	44
6.1. Arten von Schießparcours und Parcoursaufbau (Kapitel 1 und 2).....	44
6.1.1 Prinzipien der Parcoursgestaltung.....	44
6.1.2 Die Parcoursarten.....	46
6.1.3 Anforderung an den Schießstand und Prinzipien für den Parcoursaufbau.....	50
6.2. Parcoursinformationen (Kapitel 3)	57
6.3. Standeinrichtung (Range Equipment), Kapitel 4	59

6.3.1 Papierziele (Paper Targets)	60
6.3.2 Metallziele (Metal Targets)	64
6.3.3 Zerbrechliche Ziele (Frangible Targets)	67
6.3.4 Veränderung von Standausrüstung oder Schießbahnsohle	67
6.3.5 Versagen der Standtechnik	68
6.4. Die Ausrüstung des Teilnehmers, Kapitel 5	69
6.4.1 Waffen	69
6.4.2 Kleidung	70
6.4.3 Augen- und Gehörschutz	70
6.4.4 Munition	71
6.4.5 Faktorbestimmung der Munition	71
6.4.6 Offizielle Matchmunition	74
6.4.7 Störungen an der Teilnehmerausrüstung	74
6.5. Wettbewerbsstruktur, Kapitel 6	75
6.5.1 Allgemeine Grundsätze	75
6.5.2 Match Divisions (Wertungsklassen)	78
6.5.3 Match Categories (Wertungskategorien)	79
6.5.4 Teamwertung	79
6.5.5 Teilnehmer Status	81
6.5.6 Teilnehmer-Zeitplan und Squadeinteilung	81
6.6. Match Management (Kapitel 7)	82
6.7. Der Parcours (Kapitel 8)	83
6.7.1 Bereitschaftszustände von Waffe und Schütze	83
6.7.2 Die Kommandos auf dem Schießstand	84
6.7.3 Laden, nachladen und entladen	87
6.7.4 Positionswechsel	87
6.7.5 Unterstützung oder Behinderung	88
6.7.6 Sight Picture (Visierbild prüfen), Dry Firing (Trocken abschlagen) und Parcoursinspektion	89
6.8. Wertung (Kapitel 9)	90
6.8.1 Allgemeine Bestimmungen	90
6.8.2 Wertungsmethoden	91
6.8.3 Wertungs- und Strafpunkte	92
6.9. Strafen (Kapitel 10)	100
6.10. Einspruchsverfahren und Regelauslegung (Kapitel 11)	102
6.11. Verschiedenes (Kapitel 12)	104

7 Ausrüstung für das IPSC Schießen	105
7.1. Gehörschutz	105
7.2. Augenschutz	106
7.3. Bekleidung und Schuhwerk	107
7.4. Range Bags	108
7.5. Waffentaschen / Koffer	108
7.6. Mehr Komfort auf dem Schießstand	109
7.7. Sonstiges	110
 8 IPSC Kurzwaffe (Handgun)	112
8.1. Kurzwaffen-Divisionen, Waffen-Empfehlungen, Tuning und Wartung	116
8.1.1 Allgemeines	116
8.1.2 Open Division	116
8.1.3 Standard Division	122
8.1.4 Classic Division	125
8.1.5 Production Division	128
8.1.6 Revolver	130
8.1.7 Noch Fragen offen?	133
8.1.8 Wartung und Pflege	133
8.1.9 Wettkampfvorbereitung für Waffe und Magazine	137
8.2. Sonstiges Equipment für IPSC Kurzwaffe	138
8.2.1 Die Ausrüstungscheckliste	142
8.3. Kurzwaffenspezifische Regeln	143
8.3.1 Transport der Waffe	143
8.3.2 Trageposition von Holster und Magazintaschen.	143
8.3.3 Bereit-Zustände von Kurzwaffen (Ready Conditions)	146
8.4. Schießtechnik	149
8.4.1 Grundlagen	149
8.4.1.1 Stand	150
8.4.1.2 Greifen der Waffe	151
8.4.1.3 Armposition	154
8.4.1.4 Visierbild	155
8.4.1.5 Abzugskontrolle	158
8.4.1.6 Atmen	160

8.4.1.7 Abgabe schneller Schussfolgen beim IPSC	160
8.4.1.8 Adaptive Visierbild und Abzugskontrolle.	162
8.4.2 Schussgruppen schießen	165
8.4.3 Einhändiges Schießen.	166
8.4.4 Zielwechsel ("Target Transitions").	170
8.4.5 Ziehen der Waffe aus dem Holster	172
8.4.6 Die High-Ready Position.	177
8.4.7 Alternative Startpositionen	178
8.4.8 Aufnehmen der Waffe von einem Tisch o.ä.	180
8.4.9 Magazinwechsel	183
8.4.10 Bewegung.	188
8.4.10.1 Einsparen von Schießpositionen durch Verlagerung des Oberkörpers	189
8.4.10.2 Verlassen und Einnehmen einer Schießposition	190
8.4.10.3 Seitliches Bewegen	192
8.4.10.4 Rückwärtsbewegen	193
8.4.10.5 Schießen in der Bewegung.	195
8.4.11 Tiefe Schießpositionen	197
8.4.12 Sichtblenden	200
8.4.13 Schießen durch Öffnungen	202
8.4.14 Bewegliche Ziele	204
8.4.14.1 Allgemeines	204
8.4.14.2 Auf- und Wegklappende Ziele (Appearing / Disappearing Targets)	206
8.4.14.3 Pendel (Swinger, Bobber)	207
8.4.14.4 Laufende Scheibe (Mover)	208
8.4.14.5 Drehscheiben (Turner).	210
8.4.14.6 Baer Trap (Snapper, Clam Shell)	211
8.4.15 Störungsbeseitigung	211
8.5. Trockentraining und Live Fire Training mit der Kurzwaffe	215
8.5.1 Trainingsliste IPSC Kurzwaffe	216
 9 IPSC Flinte (Shotgun)	218
9.1. Flinten-Divisionen, Waffen-Empfehlungen, Tuning und Wartung	220
9.1.1 Allgemeines	220
9.1.2 Flinte Open Division	221
9.1.3 Flinte Modified Division	225
9.1.4 Flinte Standard Division	226
9.1.5 Flinte Standard Manual Division	227
9.1.6 Wartung	228

9.2. Sonstiges Equipment für IPSC Flinte.....	229
9.2.1 Die Ausrüstungscheckliste.....	232
9.3. Flintenspezifische Regeln.....	233
9.3.1 Munition.....	233
9.3.2 Bereitschaftszustände für Langwaffen (Ready Conditions)	236
9.4. Auswahl der Munition und Chokes	239
9.5. Schießtechnik	243
9.5.1 Stehender Anschlag	243
9.5.2 Von der Bereitschaftshaltung zum ersten Schuss	245
9.5.2.1 Waffe in der Hand des Schützen	245
9.5.2.2 Abgelegte Waffe (Tisch o.ä.).....	248
9.5.2.3 Abgestellte Waffe.....	248
9.5.3 Nachladetechniken	249
9.5.3.1 Kastenmagazine.....	249
9.5.3.2 Röhrenmagazine	250
9.5.4 Nachladestrategien im IPSC Flintenschiessen	258
9.5.5 Störungsbeseitigung	259
9.6. Trockentraining und Live Fire Training mit der Flinte	261
9.6.1 Trainingsliste IPSC Flinte	263
 10 IPSC Büchse (Rifle)	 264
10.1. Büchsen-Divisionen, Waffen-Empfehlungen, Tuning und Wartung.....	266
10.1.1 Allgemeines	266
10.1.2 Selbstladebüchse Offene Division	271
10.1.3 Selbstladebüchse Standard Division	274
10.1.4 Wartung	275
10.2. Sonstiges Equipment für IPSC Büchse	276
10.2.1 Die Ausrüstungscheckliste.....	280
10.3. Büchsenspezifische Regeln	281
10.3.1 Stahlziele	281
10.3.2 Bereitschaftszustände für Langwaffen (Ready Conditions)	281
10.4. Schießtechnik	283
10.4.1 Stehender Anschlag	283
10.4.2 Schießen mit der unterstützenden Schulter.....	285
10.4.3 Zielwechsel („Target Transitions“).....	286
10.4.4 Ballistik	286

10.4.5 Von der Bereitschaftshaltung zum ersten Schuss	289
10.4.6 Magazinwechsel	290
10.4.6.1 Magazinwechsel mit gekoppelten Magazinen	291
10.4.6.2 Magazinwechsel aus den Magazintaschen	291
10.4.7 Kniend, Hockend, Sitzend, Liegend Schießen	292
10.4.8 Waffe anschlagen / auflegen	299
10.4.9 Schießen durch Öffnungen und um Sichtblenden	303
10.4.10 Bewegung	305
10.4.10.1 Vorwärts- und Seitwärtsbewegung	305
10.4.10.2 Rückwärtsbewegen mit der Langwaffe	305
10.4.10.3 Schießen in der Bewegung	306
10.4.11 Störungsbeseitigung	307
10.5. Trockentraining und Live Fire Training mit der Büchse	310
10.5.1 Trainingsliste IPSC Büchse	311
 11 IPSC Büchse mit Büchsen in Kurzwaffenkalibern (bis 1500 Joule) und Pistolen mit Anschlagschaft	 312
11.1. Besonderheiten im Regelwerk für Büchsen in Kurzwaffenkalibern / Pistolen mit Anschlagschaft	314
11.2. Empfehlenswerte Waffen, Tuning und Zubehör	314
11.2.1 Selbstladebüchsen	314
11.2.2 Pistolen mit Anschlagschaft	319
 12 IPSC Mini Rifle	321
12.1. Mini-Rifle Regelwerk: Unterschiede zu IPSC-Rifle (Büchse)	321
12.2. Mini-Rifle Divisions	323
12.3. Empfehlenswerte Waffen, Tuning und Zubehör	324
 13 IPSC mit Kleinkaliberpistolen	328
13.1. Das Deutsche Regelwerk, Unterschiede zum IPSC Großkaliber Kurzwaffen Regelwerk	329
13.2. Die Waffenklassen	329
13.3. Empfehlenswerte Waffen, Tuning und Zubehör	331

14 IPSC Action Air	334
14.1. Wesentliche Unterschiede zwischen IPSC Kurzwaffe und Action Air	335
14.2. Action Air Divisionen	335
15 Tournament und Grand Tournament	336
15.1. Tournament.	336
15.2. Grand Tournament	336
15.2.1 Definition	336
15.2.2 Grand Tournament Divisionen und Wertung	337
15.2.3 Taktiken für Grand Tournaments	340
16 Munition und Wiederladen	341
16.1. Warum wiederladen?	341
16.2. Ausrüstung	341
16.3. Überprüfen selbst geladener Munition	344
16.4. Laden von Wettkampfmunition	346
17 Stage Taktiken	349
17.1. Zielreihenfolge	349
17.2. Festlegung des Stage-Ablaufs / Nachladetaktik	350
17.2.1 Sammeln von Informationen	350
17.2.2 Der Walkthrough	351
17.2.3 Wahl zwischen verschiedenen Optionen/Risiko Management	354
18 Wettkampfvorbereitung und Tipps für den Wettkampf	356
18.1. Wettkampfkalender und Anmeldeprozedur	356
18.2. Vorbereitungen vor dem Wettkampf	358
18.3. Wettkampfablauf	361
18.3.1 Anmeldung	361
18.3.2 Stagevorbereitung, Briefing und Walkthrough	362
18.3.3 Schießen der Stage	366

18.3.4 Nach Beendigung der Stage	367
18.3.5 Nach Beendigung eines Wettkampftages.....	370
18.3.6 Nach Beendigung des Matches	371
19 Trainingsprogramm.....	372
19.1. Ziele setzen.....	372
19.2. Training	375
19.2.1 Trockentraining	376
19.2.2 Training im scharfen Schuss.....	377
19.2.2.1 Anforderungen an den Schießstand und Equipment.....	377
19.2.2.2 Durchführung des Trainings.....	379
20 Mentale Aspekte des IPSC-Schießens.....	385
20.1. Bewusstsein, Unterbewusstsein und Selbstbild	385
20.2. „Directive Affirmation“ zur Änderung des Selbstbildes	388
20.3. Kompetenzerwartung.....	389
20.3.1 Trainingstechniken für die Vorbereitung auf Wettkampfsituationen ...	390
20.3.1.1 Prognosetraining	390
20.3.1.2 Training der Nichtwiederholbarkeit	390
20.4. Selbstgesprächsregulation.....	391
20.5. Aufmerksamkeitsregulation.....	392
20.6. Aktivationsregulation.....	393
20.6.1 Relaxationstechniken	394
20.6.2 Mobilisationstechniken.....	395
20.7. Mentales Training (Visualisierung)	395
21 Zum Abschluss	399
Anhang 1: Empfehlenswerte Literatur, Audio CDs und DVDs	401
Anhang 2: Webseiten für IPSC Schützen (Auswahl).....	403