

Anderer Lauf, Trommel für Clips ausdrehen lassen, Visierung, Griffe, Abzugstuning, anderer Hammer... Der Kreativität sind fast keinen Grenzen gesetzt. Hauptsache es ist ein Revolver, nicht automatisch und er hat eine offene Visierung.

Verraten Sie uns, was Sie oder Karl Hamann an ihrem Revolver verbessert haben?

An meinem 929 wurde der Abzug überarbeitet, der Hammer gegen einen skelettierten Double-Action-Only-Hammer ohne Sporn von Apex ersetzt, der Lauf wurde durch Fräsung erleichtert, der „Kompensator“-Stummel am Lauf wurde entfernt und die Mündung hinterschnitten. Visier und Griffschalen habe ich selbst ausgetauscht. An meinen 586ern hat Karl Hamann auch ein Abzugs-Tuning durchgeführt und die Trommel für Clips ausgefräst. Darüber hinaus wurde die Trommel bis auf minimales CIP Maß gekürzt, um auch das letzte Gramm rotierende Masse einzusparen. Griff und Visier wurden ausgetauscht.

Wie sieht Ihr momentanes Training für die Revolver Division aus? Wie oft trainieren Sie die Woche und welche Schusszahl erreichen Sie?

Ich trainiere in der Regel einmal die Woche zwei Stunden und mache dabei zirka 300 Schuss je Training. Dazu noch ab und zu Mountainbike-Training für die Kondition und Hand- und Unterarmmuskulatur. Ich bin früher Downhill-Rennen gefahren und fahre immer noch am liebsten schnell den Berg runter. Das

fordert und fördert Reflexe, Koordination, Reaktion und eben Hand- und Unterarmmuskulatur. Und Spaß macht es obendrein. Das leidige Bergauffahren ist dann noch gut für die Kondition.

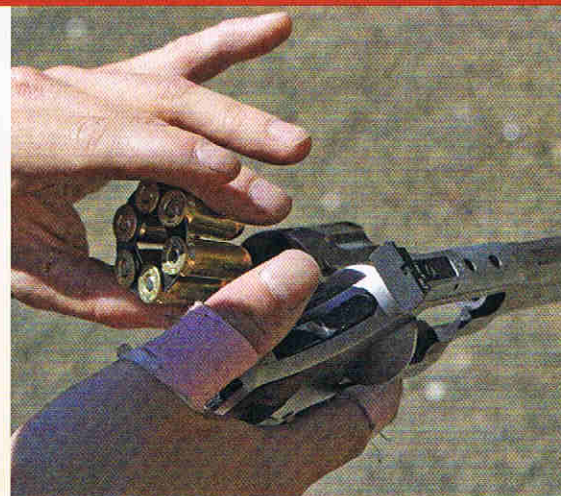
Haben Sie allgemeine Trainingstipps für Anfänger?

Wichtig sind die Basics. Ohne eine entsprechende Grund-Präzision ist im IPSC kein Blumentopf zu gewinnen. Geschwindigkeit kommt mit der Zeit von alleine. Bewegungsabläufe sollten langsam und präzise eingeübt und eingepägt werden. Auch hier kommt die Geschwindigkeit und Wiederholgenauigkeit mit der Zahl der Wiederholungen. Daher empfehle ich, ein regelmäßiges Training der Basics. Ziehen, zwei präzise Schüsse, Holstern. Das Ganze auf unterschiedliche Entfernungen. Es gilt, sich selbst zu bremsen. Erst schießen, wenn das Visierbild passt. Es klingt zwar toll, wenn die Splitzeit der Doublette bei .15 oder der erste Schuss bei 1.10 liegt, aber wenn der zweite Schuss nur ein D oder gar ein Miss ist und nachgeschossen werden muss, dann ist damit gar nichts gewonnen. Im Gegenteil. Ich z.B bin kein besonders schneller beim Ziehen. Ich musste, und muss es immer noch, lange daran arbeiten, sicher zwischen 1.20 und 1.50 für den ersten Schuss zu liegen. Unter eine Sekunde schaffe ich vielleicht im Training einmal. Aber nicht im Match. Hier achte ich lieber darauf, einen sicheren Treffer mit dem ersten Schuss zu haben. Auch nicht vergessen sollte man, ab und an Strong- und Weak-Hand zu trainieren! Gerade beim Revolver liegt ein besonderes Augenmerk auf den Reloads. Diese müssen in allen Lagen sicher passen. Stehend, im Laufen, kniend, wie auch immer. Hier wird viel Zeit gewonnen oder auch verloren. Daher auch hier viel üben. Auch den Wechsel mit einem nur halb leeren Clip üben. Dazu kommt dann das Einnehmen und Verlassen von Schießpositionen. Es gilt, Positionswechsel genau zu



Zulässige Verbesserungen am Revolver: Verlängerter Trommellöser und Skateboard-Tape am Griffstück.

genau zu planen und durchzuführen. Auch das will geübt sein. Stages trainiere ich fast nie. Nur Sequenzen häufig wiederkehrender Elemente. Im Match empfehle ich Anfängern, sich an guten Schützen zu orientieren. Wie planen diese ihre Stage? Wo wird was geschossen, wann wird nachgeladen. Die machen das nicht von ungefähr so. Auch Fragen sind erlaubt! Ich kenne keinen, der einem Anfänger nicht helfen oder erklären würde, warum, wie eine Stage zu schießen ist. Für Anreize für das eigene Training oder um Fehler auszumerzen, kann es auch hilfreich sein, einen Kurs bei einem Top-Schützen zu belegen. Abschließend möchte ich noch auf entsprechende Fachliteratur, wie zum Beispiel die Bücher von Saul Kirsch oder US-Schützen wie Brian Enos hinweisen. Ein Match gewinnt man nicht nur, weil man gut schießen kann. Planung, Regelkenntnis, Taktik, Vorbereitung, Ausrüstung, mentales Training – alles wichtige Bausteine für einen Erfolg.



In einem Rutsch: Ladehilfen oder Clips bringen einen großen Zeitvorteil.

Wie sehen Ihre sportlichen Pläne für die Zukunft im IPSC aus?

Ich möchte gerne bei der nächsten EM im Oktober in Ungarn wieder einen Platz auf dem Podium erreichen. Und für die WM würde ich gerne die Holzmedaille auch einmal gegen eine „richtige“ eintauschen. Darüber hinaus würde ich gerne bei IPSC Rifle noch etwas zulegen und auch hier gerne einmal ein Match gewinnen.

Vielen Dank für das Interview, Herr Back.