

# Dry Fire Drills

Version 2.0 DE

**SwissAAA**

Aspire.Persist.Prevail.



<b>Waffen</b>	Pistole	<b>Methodik</b>	Trockentraining mit Mantis
<b>Munition</b>	Keine/Manipulier-Patronen	<b>Ort</b>	Überall mit 3-5m Distanz
<b>Material</b>	Holster, 1 Ersatzmagazin mit -Tasche, 4 Manip-Pats, Mantis	<b>Targets</b>	Reduzierscheibe IDPA 1/3, 1/4, 1/5

Hauptziele	Spezifische Ziele
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Automatisierung der 5 Grundlagen des Schiessens</li> <li>■ Aufbau von Muskel-Gedächtnis</li> <li>■ Verbesserung der Präzision und Geschwindigkeit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Position, Griff, Visieren, Atmen, Abziehen</li> <li>■ Flüssige, effiziente, abgestimmte Bewegungen</li> <li>■ Fokus auf dem Korn, konstanter Druck auf dem Abzug, kein Verreißen</li> <li>■ Korrekte Ausführung vor Geschwindigkeit</li> </ul>

Sicherheit	5 Minuten
Sicherheitsregeln	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Jede Waffe immer als geladen behandeln</li> <li>2) Waffe nie auf etwas richten, was man nicht treffen will</li> <li>3) Den Finger immer ausserhalb und oberhalb des Abzugsbügels halten, ausser man ist bereit zu Schiessen</li> <li>4) Des Zieles und des Hintergrunds immer sicher sein</li> </ol>
PSK	Persönliche Sicherheitskontrolle vor jedem Training mit Waffe und allen Magazinen

Aufwärmen	5-10 Minuten
5-10 Minuten	Aufwärmen vor allem Schultern, Arme, Handgelenke, Hände

1	Trocken: Grundlagen	MantisX: Open Training, Primary/ Support Hand	10 Minuten
Korrekte und flüssige Ausführung! Score maximieren, Zeit unwichtig			
Dist	Ausgangslage	Ausführung	Schuss Ziel Zeit Score Bemerkungen
3-5m	Ready	Beidhändig	1 1/3 IDPA Keine >90.0 10x
3-5m	Ready, schwache Seite	Beidhändig schwache Seite	1 1/3 IDPA Keine >90.0 “
3-5m	Ready, Starke Hand	Nur starke Hand (STH)	1 1/3 IDPA Keine >85.0 “
3-5m	Ready, Schwache Hand	Nur schwache Hand (SCH)	1 1/3 IDPA Keine >80.0 “

2	Trocken: Grundlagen mit Zeitdruck	MantisX: Shot Timer oder Compressed Break	10 Minuten
Score und Zeit abgleichen: Kann der Score nicht erreicht werden → Zeit erhöhen; wird der Score 10x erreicht → Zeit reduzieren, zB 1.75s/90.0 Für Trainingszwecke kann auch beides reduziert werden, zB: 1.75s/85.0 oder 1.5s/80.0 um Tempo zu erzwingen und Grenzen zu sprengen Compressed Break erlaubt immer 5 Wiederholungen nacheinander			
Dist	Ausgangslage	Ausführung	Schuss Ziel Zeit Score Bemerkungen
3-5m	Ready	Beidhändig	1 1/3 IDPA <2.0s >90.0 10x

# Dry Fire Drills

Version 2.0 DE

SwissAAA

Aspire.Persist.Prevail.



3-5m	Ready, Schwache Seite	Beidhändig Schwache Seite	1	1/3 IDPA	<2.0s	>90.0	“
3-5m	Ready, Starke Hand	STH	1	1/3 IDPA	<2.25s	>85.0	“
3-5m	Ready, Schwache Hand	SCH	1	1/3 IDPA	<2.5s	>80.0	“

<b>3</b>	<b>Trocken: Manipulationen</b>	<b>MantisX: Reload Drills</b>	<b>10 Minuten</b>
----------	--------------------------------	-------------------------------	-------------------

Alle Übungen zuerst ohne Zeitdruck und erst bei korrekter und flüssiger Ausführung Zeitdruck einführen

Dist	Ausgangslage	Ausführung	Schuss	Ziel	Zeit	Score	Bemerkungen
3-5m	Ready, Unterladen	Durchladen, Beidhändig	1	1/3 IDPA	<2.25s	>85.0	10x
3-5m	Schiessstellung, Schlitten zu	Mag-Wechsel, Beidhändig	1	1/3 IDPA	<3.25s	>85.0	10x, alle Mag-Taschen verwenden
3-5m	Schiessstellung, Schlitten offen	Nachladen, Beidhändig	1	1/3 IDPA	<2.75s	>85.0	10x
3-5m	Schiessstellung, Schlitten zu	Nachladen, Beidhändig	1	1/3 IDPA	<3.25s	>85.0	10x Waffe leer aber Schlitten nicht arretiert

<b>4</b>	<b>Trocken: Grundlagen mit Deckung</b>	<b>MantisX: Shot Timer oder Compressed Break</b>	<b>10 Minuten</b>
----------	--	--	-------------------

Alle Übungen zuerst ohne Zeitdruck und erst bei korrekter und flüssiger Ausführung Zeitdruck einführen  
 Wenn keine Deckung (Türrahmen, Schrank etc) vorhanden ist, einfach auf eine Seite lehnen

Dist	Ausgangslage	Ausführung	Schuss	Ziel	Zeit	Score	Bemerkungen
3-5m	Ready, Augen auf Ziel, Starke Seite	Beidhändig, Deckung (Rauslehnen)	1	1/3 IDPA	<2.0s	>90.0	10x
3-5m	Ready, Augen auf Ziel, Schwache Seite	Beidhändig, Deckung (Rauslehnen)	1	1/3 IDPA	<2.0s	>90.0	“
3-5m	Ready, Starke Hand, Augen auf Ziel, Starke Seite	Nur starke Hand, Deckung (Rauslehnen)	1	1/3 IDPA	<2.25s	>85.0	“
3-5m	Ready, Schwache Hand, Augen auf Ziel, Starke Seite	Nur schwache Hand, Deckung (Rauslehnen)	1	1/3 IDPA	<2.5s	>80.0	“

<b>5</b>	<b>Trocken: Bewegung</b>	<b>MantisX: Open Training</b>	<b>10 Minuten</b>
----------	--------------------------	-------------------------------	-------------------

Versuche, das Korn immer im Ziel zu halten während der Bewegung  
 Gleichmässiges Tempo und Fokus auf Treffen/Score  
 Einhändig kann alternativ auch seitwärts bewegt werden: nach rechts bewegen → linke Hand; nach links bewegen → rechte Hand

Dist	Ausgangslage	Ausführung	Schuss	Ziel	Zeit	Score	Bemerkungen
7-3m	Ready	Beidhändig, Vorwärts-Bewegung (Vw)	1	1/3 IDPA	Keine	>80.0	5x
3-7m	Ready	Beidhändig, Rückwärts-Bewegung	1	1/3 IDPA	Keine	>80.0	“



		(Rw)					
7-3m	Ready, Starke Hand	STH, Vw	1	1/3 IDPA	Keine	>70.0	“
3-7m	Ready, Starke Hand	STH, Rw	1	1/3 IDPA	Keine	>70.0	“
7-3m	Ready, Schwache Hand	SCH, Vw	1	1/3 IDPA	Keine	>70.0	*
3-7m	Ready, Schwache Hand	SCH, Rw	1	1/3 IDPA	Keine	>70.0	“

<b>6</b>	<b>Trocken: Manipulationen und Bewegung</b>	<b>MantisX: Reload Drills</b>	<b>10 Minuten</b>
----------	---	-------------------------------	-------------------

Alternativ kann auch seitwärts bewegt werden

Dist	Ausgangslage	Ausführung	Schuss	Ziel	Zeit	Score	Bemerkungen
7-3m	Ready	Mag-Wechsel, Vw/Rw, Beidhändig	1	1/3 IDPA	Keine	>80.0	10x
7-3m	Schiessstellung, Schlitten offen	Nachladen, Vw/Rw, Beidhändig	1	1/3 IDPA	Keine	>80.0	“
7-3m	Ready, Schlitten zu	Nachladen, Vw/Rw, Beidhändig	1	1/3 IDPA	Keine	>80.0	10x, Waffe leer aber Schlitten nicht arretiert

<b>7</b>	<b>Trocken: Störungen</b>	<b>MantisX: Reload Drills</b>	<b>10 Minuten</b>
----------	---------------------------	-------------------------------	-------------------

Störungsdrill kann auch mit Bewegung oder Deckung kombiniert werden

Dist	Ausgangslage	Ausführung	Schuss	Ziel	Zeit	Score	Bemerkungen
3-5m	Schiessstellung, Unterladen	Einfache Störung, Beidhändig	1	1/3 IDPA	<3.0s	>85.0	10x
3-5m	Schiessstellung, erw. Störung vorbereitet	Erweiterte Störung, Beidhändig	1	1/3 IDPA	<6.5s	>85.0	10x

<b>8</b>	<b>Trocken: Transition</b>	<b>MantisX: Shot Timer</b>	<b>10 Minuten</b>
----------	----------------------------	----------------------------	-------------------

2x 1/3 IDPA-Ziel ca 3-4m auseinander

Dist	Ausgangslage	Ausführung	Schuss	Ziel	Zeit	Score	Bemerkungen
3-5m	Schiessstellung	Zielwechsel, Beidhändig	1	2x 1/3 IDPA	Keine	>90.0	10x
3-5m	Schiessstellung, STH	Zielwechsel, STH	1	2x 1/3 IDPA	Keine	>85.0	10x
3-5m	Schiessstellung, SCH	Zielwechsel, SCH	1	2x 1/3 IDPA	Keine	>80.0	10x

<b>9</b>	<b>Trocken: In Position Gehen</b>	<b>MantisX: Shot Timer oder Compressed Break</b>	<b>10 Minuten</b>
----------	-----------------------------------	--	-------------------

Alternativ kann auch ein Box-Drill inkl Rückwärts- und Diagonal-Bewegung gemacht werden (Wenn Platz vorhanden)

Alle Übungen auch mit Nur starker und nur schwacher Hand ausführen, den Score entsprechend anpassen (zB: STH: 85, SCH: 80)

Die Positionen können auch Kniend, Kauernd und Liegend gemacht werden



Dist	Ausgangslage	Ausführung	Schuss	Ziel	Zeit	Score	Bemerkungen
3-5m	Ready	1-3 Schritte Vw, Beidhändig	1	1/3 IDPA	Keine	>90.0	10x
3-5m	Ready	1-3 Schritte rechts, Beidhändig	1	1/3 IDPA	Keine	>90.0	“
3-5m	Ready	1-3 Schritte links, Beidhändig	1	1/3 IDPA	Keine	>90.0	“

Erklärungen/Bemerkungen	
Zeit/Score	Die Vorgaben müssen natürlich auf den individuellen Trainingsstand angepasst werden.
Beachten	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Priorität hat 1) Korrekte, flüssige Ausführung 2) Score 3) Zeit! Aber im Trainingsmodus kann man auch ab und zu die Zeit pushen um explosiver zu werden!</li> <li>• Trockentraining kann das scharfe Training nicht ersetzen sondern nur ergänzen. Alle Übungen sollten auch regelmässig scharf repetiert werden!</li> <li>• Immer wieder Variationen einbauen: zB Distanzen, Bewegungen, Positionen/Stellungen</li> <li>• Immer eine feste Anzahl Repetitionen vornehmen und dann auch fertig machen. Optimal sind 10-20 Repetitionen pro Übung und dann weiter zu einer anderen Übung gehen.</li> <li>• Regelmässige, kure Sessionen (zB 30 Minuten) öfter (zB jeden 1-2 Tage) sind besser als Mammut-Sessionen und dann lange Pausen.</li> </ul>
Ziehen	Ziehen aus dem Holster kann nur mit einem Mantis-Magazinadapter oder einem speziellen Holster trainiert werden. Im Wettkampf sind weniger als 10% der Schüsse ab Holster, man kann dies alternativ auch ohne Mantis oder nur scharf trainieren.
Double Tap	Double Taps können mit Mantis nicht trainiert werden. Auch mit Revolver im DA-Modus werden schnelle Double Taps nicht richtig erfasst. Es ist nicht zu empfehlen, ein rasches Spannen der Waffe einzudrillen, dann dies ist eine falsche Manipulation, die im scharfen Schuss nicht vorkommt! Double Taps und Rückstoss-Kontrolle müssen im scharfen Schuss gedrillt werden!
Reaktionszeit	Alle Mantis-Zeiten, zB für Magazinwechsel und Nachladen, beinhalten eine Reaktionszeit von 0.2-0.5s. Im scharfen Schuss ist die Mag-Wechsel Zeit bei einer Übung Schuss-Magwechsel-Schuss (Split) oft kleiner, da die Reaktionszeit wegfällt.
Abkürzungen	STH =Nur Starke Hand, SCH = Nur Schwache Hand, Vw = Vorwärts, Rw = Rückwärts

MantisX Score im Vergleich zu effektiven Treffern:

Mantis misst die Bewegung der Waffe kurz vor und nach der Schussabgabe und berechnet daraus einen Score. 100 entspricht einer vollständig ruhigen Waffe. Mantis weiss jedoch nicht, wie der Haltepunkt gewählt wurde, respektive, ob die Waffe überhaupt auf das Ziel gerichtet war. Daher ist ein direkter Link zwischen Mantis Score und Treffer in der Realität schwierig. Die Tabelle gibt eine Übersicht der theoretischen Treffer im 0-Down bei gegebener Score/Distanz Kombination. Für praktische Zwecke kann bei einem Score von 85 oder mehr von einem Treffer bis 20m ausgegangen werden. Auf 10m kann schneller geschossen werden und ein Score von 70 oder mehr in Kauf genommen werden.

Score /Distanz	10m	15m	20m
90	22	33	44
80	44	65	87
70	65	98	131
60	87	131	175

Abweichung in [mm] in Abhängigkeit von Score/Distanz (10 Mantis Punkte entsprechen einem Winkel von 1/8 Grad)