



5. Kompanie Bataillon Elektronische Kampfführung 912  
CIR Ausbildungskompanie III  
Kompaniechef

*Animus – Cor – Mens*



HAUSANSCHRIFT Am Rehhagen 10, 31582 Nienburg  
TEL +49 (0) 5021 800 4502  
FSPNBW 2261-4502  
EMAIL EloKaBtl9125.KpGeZi@BUNDESWEHR.ORG  
NIENBURG, DEN 30. JUNI 2021

## Vorbereitendes Griffkrafttraining

Sehr geehrte (angehende) Soldatinnen und Soldaten,

Ihre bevorstehende Grundausbildung umfasst unter anderem die Waffen- und Schießausbildung mit Pistole und Gewehr. Dazu werden wir Sie an einer der derzeitigen Dienstpistolen der Bundeswehr, der Pistole P8, ausbilden.

Die Waffen- und Schießausbildung ist elementarer Bestandteil Ihrer Ausbildung. Ohne eine vollständige Waffen- und Schießausbildung ist das Bestehen der Grundausbildung nicht möglich.

Der sogenannte Abzugswiderstand - also die Kraft die Sie benötigen um den Abzug bis zur Schussauslösung zu betätigen - ist bei der Pistole P8 konstruktionsbedingt sehr hoch.

Unsere Ausbildungserfahrung hat gezeigt, dass die hierzu benötigte Fingerkraft (ca. 5 Kg) im Zeigefinger der waffenführenden Hand (i.d.R. die rechte Hand bei Rechtshänder:innen und die linke Hand bei Linkshänder:innen) insbesondere bei Soldatinnen und Soldaten mit kleinen Händen häufig nicht ausreicht, um die hierfür notwendige Kraft aufzuwenden oder diese im Laufe eines langen Schießtages aufrecht zu erhalten.

Wir empfehlen Ihnen aus diesem Grund, die hierfür notwendige Fingerkraft zu trainieren.

Der Onlinehandel bietet mit Griffkrafttrainern, Griffboards o.ä. eine Vielzahl von Trainingshilfen, die für relativ geringe Geldbeträge (< 15 €) erworben werden können.



Diese Trainingshilfen sind jedoch nicht zwingend notwendig.

Viele einfache Übungen können Sie mit Alltagsgegenständen, beispielsweise mit Gummiband, Tennisball oder Papierlocher ausführen. Hierfür bietet das Internet eine Vielzahl von Trainingsbeispielen.

**Bitte achten Sie darauf, schonend in das Training einzusteigen und gewöhnen Sie Ihre Muskeln, Gelenke und Sehnen schonend an die neue Belastung!**

**Eine Verletzung im Zeigefinger Ihrer Schießhand ist zwingend zu vermeiden!**