



Barth|Dreilich|Däbel

ICH TRAINIERE SPORTSCHIESSEN

GEWEHR • PISTOLE



Empfohlen vom



MEYER
& MEYER
VERLAG

Ich trainiere Sportschießen

Name: _____

Geburtstag: _____

Adresse: _____

Schule/Klasse: _____

Foto

Verein: _____

Disziplin: _____

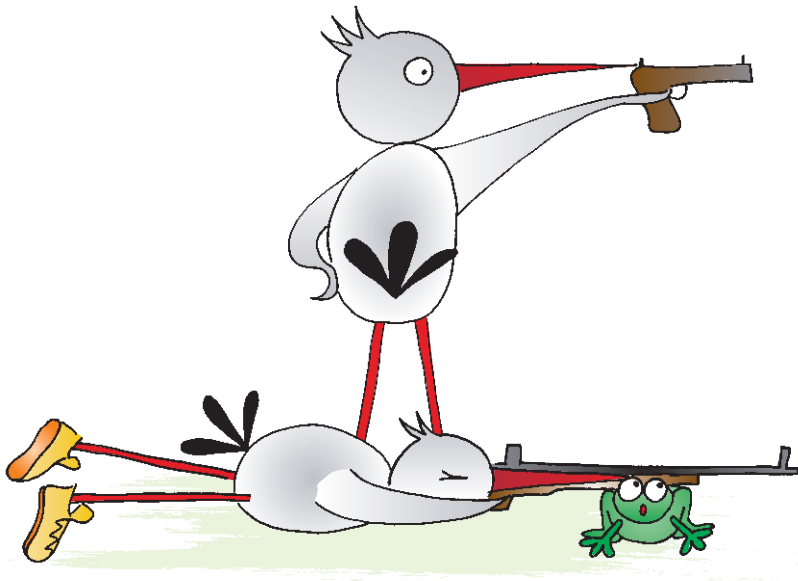
Motto: _____

Ich trainiere Sportschießen

Katrin Barth, Beate Dreilich & Steffen Däbel

Sportwissenschaftliche Beratung:

Prof. Dr. paed. habil. Berndt Barth



Meyer & Meyer Verlag

Reihe „Ich lerne ... / Ich trainiere ...“
Herausgeberin: Katrin Barth

Ich trainiere Sportschießen

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet
über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das
Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form –
durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung
des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet,
gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2010 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen
2. , überarbeitete Auflage 2015

Auckland, Beirut, Dubai, Hügendorf, Hongkong, Indianapolis, Kairo, Kapstadt,
Manila, Maidenhead, Neu-Delhi, Singapur, Sydney, Teheran, Wien



Member of the World
Sport Publishers' Association (WSPA)
ISBN 978-3-8403-1099-7

E-Mail: verlag@m-m-sports.com
www.dersportverlag.de

Inhalt

1	Liebe Sportschützin, lieber Sportschütze	9
	Hinweise von den Autoren, Sport und Kunst	
2	Interessantes rund um den Schießsport	13
	Disziplinen im Schießsport, Wettbewerbe, der deutsche und internationale Verband	
3	Hallo, Christian!	19
	Ein Gespräch mit Christian Reitz, dem erfolgreichen deutschen Schützen, Fanseiten	
4	Training – der Weg zum Erfolg	23
	Training, richtiges Trainieren, Ziele, Motivation, Belastung, was einen erfolgreichen Sportschützen ausmacht, Trainingstagebuch	
5	Kondition und Koordination	39
	Kondition allgemein, Kondition im Sportschießen, Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Konditionstraining, Reaktionsübungen, Übungen zur Beweglichkeit, Koordination, Übungen zu koordinativen Fähigkeiten	
6	Auf die Psyche kommt es an	57
	Gehirn – unser Computer, Wahrnehmungen, Reflexe, Einstellung, Umgang mit Nervosität, Angst und Wut, Überwindungsfähigkeit, Aufmerksamkeit, Konzentration, Druck, Entspannung, Selbstbewusstsein, Wettkampfstärke, Übungen, Test	
7	Technik	79
	Technik allgemein, Technik im Sportschießen, Techniktraining, Leistungssteigerung, Trainingstipps, Kontrolle, Bewertung, Muskelsinn, Sensibilisierungsprogramm	
8	Gewehrschießen	89
	Stehendanschlag, Liegendanschlag, Kniendanschlag, Zielen, Abziehen, Nachhalten, Atmung	

9	Pistolenschießen	113
	Anschlagaufbau, Bewegungsablauf und Technikelemente, Atmung, Zielen, Abziehen, Duellanschlag	
10	Sicherheit geht vor!	137
	Regeln, Sicherheitsvorschriften, Sportordnung, Argumente gegen Waffenmissbrauch und für den Sport	
11	Rundherum gesund	145
	Leistungsfähigkeit, richtiges Essen und Trinken, Energiequel- len, Vorbeugen und Regenerieren, Doping	
12	Auflösungen	153
	Lösungen und Antworten der Rätsel	
13	Auf ein Wort	155
	Liebe Eltern, liebe Trainer, einige Hinweise von den Autoren über den Umgang mit dem Buch	
	Literaturangaben	159
	Bildnachweis	159

Anmerkung:

Die Übungen und praktischen Hinweise in diesem Buch sind von den Autorinnen sorgfältig ausgesucht und überprüft worden. Für Unfälle oder Schäden jeglicher Art, die im Zusammenhang mit dem Inhalt des Werks stehen, können die Autorinnen jedoch keinerlei Haftung übernehmen.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit haben wir uns entschlossen, durchgängig die männliche (neutrale) Anredeform zu nutzen, die selbstverständlich die weibliche mit einschließt.

Hallo, ich bin es, Sammy,
der kleine Storch mit dem
langen, zielsicheren Schnabel!
Vielleicht kennst du mich schon aus dem
Buch „Ich lerne Sportschießen“.

Jetzt willst du richtig
mit Gewehr oder Pistole
trainieren?
Okay, ich stehe dir
wieder zur Seite!

Ich bin natürlich
auch mit dabei!

Hilfreiche Symbole im Buch



Beim Daumen haben wir einen guten Tipp für dich. Du erhältst Ratschläge oder wirst auf Fehler aufmerksam gemacht.

An dieser Stelle stehen Rätsel, Problemstellungen oder Fragen. Die Antworten und Lösungen findest du am Ende des Buches.



Hier gibt es etwas zum Eintragen, Ausfüllen oder Ankreuzen.

... 1 Liebe Sportschützin, lieber Sportschütze



Du hast mit dem Sportschießen begonnen und nun schon die ersten Grundlagen erlernt. Vielleicht hast du auch schon mit unserem Anfängerbuch *Ich lerne Sportschießen* geübt. Inzwischen trainierst du regelmäßig im Verein, hast eine Menge gelernt und erste Wettkämpfe bestritten. Wenn du dich jetzt für dieses Trainingsbuch interessierst und darin liest, können wir wohl davon ausgehen, dass du noch immer von dieser tollen Sportart begeistert bist. Du möchtest weitermachen und richtig und zielgerichtet trainieren.

Du willst konzentrierter, ausdauernder und genauer werden. Auf bekannten Techniken wird aufgebaut und neue kommen hinzu. Du machst deine eigenen Erfahrungen und stimmst die Techniken auf dich persönlich ab.

Obwohl du in deiner Umgebung nicht bei allen immer auf volles Verständnis für deine Sportart gestoßen bist, siehst du für dich die sportliche Herausforderung. Du musst nicht überdurchschnittlich stark, groß, schlank oder schön sein. Deine Leistung ist real messbar und du bist somit nicht von der Sympathie der Kampfrichter abhängig. Es ist eine Sportart für innen und außen, du musst niemandem Schmerzen zufügen und musst auch selbst nicht an deine absoluten körperlichen Grenzen gehen. Wertvolle Eigenschaften, wie Konzentrationsfähigkeit, Zielstrebigkeit, Urteilsfähigkeit und Entschlossenheit, werden ausgebildet. Aufgrund des besonderen Sportgeräts bist du sehr verantwortungsvoll und umsichtig.

Vorab eine kleine Geschichte:

Ein kräftiger Junge machte eine Tour in den Bergen und wollte einen hohen Gipfel erklimmen. Zuversichtlich packte er sich Essen und Trinken ein und marschierte voll Begeisterung los.

Da er den Weg nicht kannte, kam er nur mühsam voran. Er stapfte nach oben und wenn er merkte, dass er nicht weiterkam, musste er umkehren und von Neuem beginnen. Diese Extrawege kosteten viel Kraft. Wenn er Glück hatte, fand er einen Pfad, der ihn ein Stück weiter nach oben brachte. Nach vielen solchen Versuchen kam er endlich am Gipfel an und musste feststellen, dass andere schon oben waren. Sie erzählten ihm, dass es einen guten Wanderweg gibt. Den hätte er benutzen können, ohne erst Umwege gehen zu müssen.

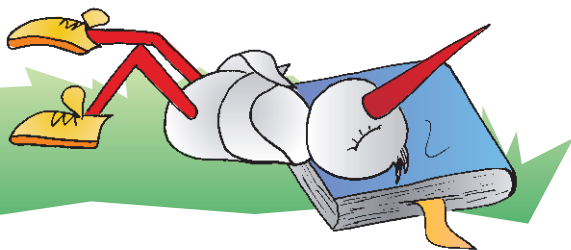
Warum hat er nur keine Wanderkarte benutzt und auch niemanden gefragt, der den Weg schon einmal gegangen war?

So ähnlich, wie in unserer Geschichte vom „Gipfelstürmer“, verhält es sich auch mit dem Schießsporttraining. Viele Sportschützen vor dir haben das Sportschießen erlernt, trainiert und wurden oft auch sehr erfolgreich. Du musst also das Sportschießen und das Training nicht neu erfinden, sondern kannst aus den Erfahrungen der Schützen vor dir lernen. Du hast es somit sogar viel einfacher.

Mit dem Trainingsbuch *Ich trainiere Sportschießen* besitzt du sozusagen eine „Wanderkarte“ und eine kleine Anleitung, wie du den „Schützen-gipfel“ erklimmen kannst, ohne viele Umwege zu gehen. Und du hast natürlich auch deinen Trainer, der dir den richtigen Weg zeigen will.

Es kommt auch vor, dass die Auffassungen und Bezeichnungen bei erfahrenen Sportschützen, Trainern und Bücherschreibern etwas unterschiedlich sind. Das ist normal. Frage nach, wenn dir etwas unklar ist und lasse dir unterschiedliche Meinungen begründen. Sollten wir uns doch mal geirrt haben oder ist die Entwicklung einfach weitergegangen, dann schreibe deine Anmerkungen direkt in dein Buch.

Doch bevor du dich jetzt mit dem Buch unterm Kopfkissen ins Bett legst und denkst, so kannst du morgen gewinnen, möchten wir dir auf dem Weg zum „Gipfel“ noch sagen:



Wir wollen dich beraten und dir erklären, wie du richtig trainieren kannst. Trainieren aber musst du allein. Ob du dein Ziel erreichst und auf dem Gipfel ankommst oder nicht, liegt hauptsächlich an dir selbst.

In diesem Buch geben wir vor allem Tipps, Anregungen und Informationen zum Training. Der spezielle Teil zum Gewehr- und Pistolenschießen soll Grundlagen beschreiben – kann aber aus Platzgründen auf keinen Fall vollständig sein. Brauchst du darüber hinaus weitere Informationen, dann lasse dich von Trainern oder anderen Schützen beraten. Wir wünschen dir eine Menge Spaß mit diesem Buch. Hier wirst du bestimmt viel Interessantes finden, das dich hoffentlich recht schnell und sicher auf dem Weg zum „Gipfel“ begleitet.

Viel Erfolg wünschen dir die Autoren.



Sport und Kunst

Für viele Künstler sind der Sport und die Sportler beliebte Themen. Angeregt von der Eleganz der Bewegung, der Schönheit der Körper, der Kraft, dem Spaß und den Hightechsportgeräten, entstanden und entstehen zahlreiche Gemälde, Zeichnungen, Karikaturen, Skulpturen und Fotografien. Achte einmal darauf, wenn du in einer Zeitschrift blätterst, in einem öffentlichen Gebäude oder in einem Museum bist.

Logos und Maskottchen

Für Sportverbände, Vereine oder wenn sportliche Großereignisse stattfinden, gestalten Grafiker Logos oder kleine Maskottchen. Diese Bilder findet man dann auf Plakaten, Eintrittskarten, Pokalen, T-Shirts usw. – und natürlich auch als Plüschtieren!



*Die Deutsche
Schützenjugend
hat das kleine
lustige Küken
„Shooty“.*



Versuche dich als Grafiker



Stelle dir vor, dein Verein braucht ein neues Logo, du sollst eine Siegermedaille oder das Logo für die nächste Weltmeisterschaft entwerfen. Wie sehen deine Vorschläge aus?

. 2 Interessantes rund um den Schießsport

Jugendliche treiben Sport, um etwas für ihre Fitness zu tun, ihre Freizeit sinnvoll zu gestalten, sich mit Freunden zu treffen und etwas Neues und Besonderes zu erlernen. Natürlich willst du auch an deine körperlichen Grenzen gehen, dich ausprobieren und in Wettbewerben erfolgreich sein!

Sportschießen ist dein Hobby, mit dem du viel Zeit verbringst. Neben dem regelmäßigen Training und zusätzlichen Übungen ist es für die meisten Nachwuchsschützen selbstverständlich, alles rund um ihren Lieblingssport zu erfahren.

Dazu gehört das Wissen über die geschichtliche Entwicklung des Schießsports und die Schießsportorganisationen in Deutschland und international. Du willst wissen, welche Disziplinen es gibt, wer die besten und erfolgreichsten Sportler sind und wo der Weltrekord liegt.

Das ist interessant für dich, aber auch für dein Umfeld. Manche werden dich fragen, ob Gewehr- oder Pistolenschießen überhaupt ein Sport ist und was du so toll daran findest. Je besser du über deine Sportart Bescheid weißt, desto umfangreicher und qualifizierter kannst du Auskunft geben!

Auf den nächsten Seiten wollen wir dein Interesse wecken. Viel mehr Informationen erhältst du in spezieller Literatur, bei Fernsehübertragungen oder im Internet.



Weitere Disziplinen im Schießsport

Armbrust

Armbrustschießen erinnert die meisten wahrscheinlich eher an Wilhelm Tell als an eine moderne Sportart. Doch seit dem legendären Apfelschuss hat sich die Armbrust zu einem Hightechsportgerät entwickelt. Zumeist ist der Querbogen auf einem Luftgewehrschaft aufgebaut. Gezielt wird ähnlich wie beim Gewehrschießen durch einen Diopter und ein Ringkorn. Ist der Bogen gespannt, legt man den Pfeil auf eine Schiene. Mit dem Drücken des Abzugs löst sich die Bogenspannung und lässt den Pfeil (auch Bolzen genannt) ins Ziel fliegen. Man unterscheidet das *Sportarmbrust*- und das *Feldarmbrustschießen*.

Flinte

Das Besondere am Flintenschießen (im Gegensatz zu den anderen Schießsportdisziplinen) ist, dass auf ein fliegendes Ziel geschossen wird. Dabei gibt es nur „getroffen“ und „nicht getroffen“, was für Schützen und Zuschauer direkt sichtbar ist. Geschossen wird hier mit zweiläufigen Flinten, das Geschoss besteht aus einer Schrotladung und das Ziel aus einer Tonscheibe. Wir unterscheiden drei Disziplinen: *Trap*, *Doppeltrap* und *Skeet*.

Vorderlader 25 m, 50 m und 100 m

Zugelassen sind Originalwaffen, soweit sie den Regeln entsprechen, und deren Nachbauten, die einem zugelassenen Original entsprechen. Als Ladung darf nur fabrikmäßig hergestelltes Schwarzpulver verwendet werden.

Wettbewerbe: Perkussionsgewehr, Steinschlossgewehr, Steinschlossmuskete, Perkussionsrevolver, Perkussionspistole, Steinschlosspistole.

Programm: 15 Schuss in 40 min, vorher unbegrenzte Anzahl von Probeschüssen in 10 min.

Laufende Scheibe 10 m

Laufende Scheibe wird auf 10 m mit einem Luftgewehr stehend geschossen. Bis zu dem Augenblick, in dem die Scheibe in einer Schneise sichtbar wird, hat der Schütze in schussbereiter Stellung zu stehen. Erst beim Erscheinen der Scheibe führt der Schütze das Gewehr in den Anschlag und nimmt mit seiner Visierung die Verfolgung der Scheibe auf.

Programme: Normales Programm: Langsamlauf (5 s) + Schnelllauf (2,5 s) und ein gemischtes Programm (Mixed).



Sommerbiathlon

Sommerbiathlon ist eine Kombination aus Laufen und Schießen, was diesen Sport so interessant und publikumswirksam macht. Im Gegensatz zum bekannteren Winterbiathlon wird das Gewehr von den Sommerbiathleten beim Laufen nicht mitgeführt. Bei den einzelnen Schießeinheiten müssen je fünf Ziele mit je einem Schuss getroffen werden. Sobald das Ziel getroffen wurde, fällt eine Klappe um, sodass jeder erkennen kann, ob der Schuss ein Treffer war oder nicht. Wird eine Klappe nicht getroffen, so muss der Schütze eine Strafrunde laufen oder es wird eine Strafzeit zur Gesamtzeit addiert. Geschossen wird im Stehendanschlag auf Ziele von 35 mm und im Liegendanschlag auf Ziele von 15 mm. Die Ausrüstung besteht aus guten Laufschuhen, bequemer Sportbekleidung sowie einem speziellen Biathlon-Luftgewehr oder KK-Gewehr mit Fünf-Schuss-Magazinen oder normalen Einzelladergewehren.

Programme: Im Deutschen Schützenbund werden der Staffellauf, der Einzellauf sowie das Sprint- und Verfolgungsrennen angeboten.