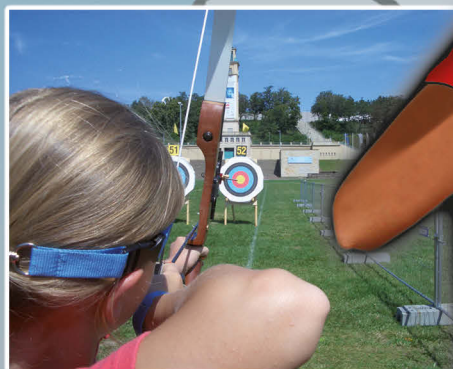




Barth/Dreilich/Däbel

ICH LERNE SPORTSCHIESSEN

Bogen – Gewehr – Pistole



Empfohlen von:



DEUTSCHER SCHÜTZENBUND E.V.

MEYER
& MEYER
VERLAG

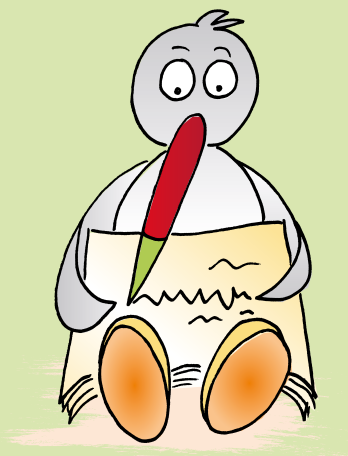
Ich lerne Sportschießen

Dieses Buch hat mir geschenkt: _____

Ich heiße: _____

Mein Geburtstag: _____

Meine Adresse: _____



Das mache ich gern: _____

Das mag ich nicht: _____

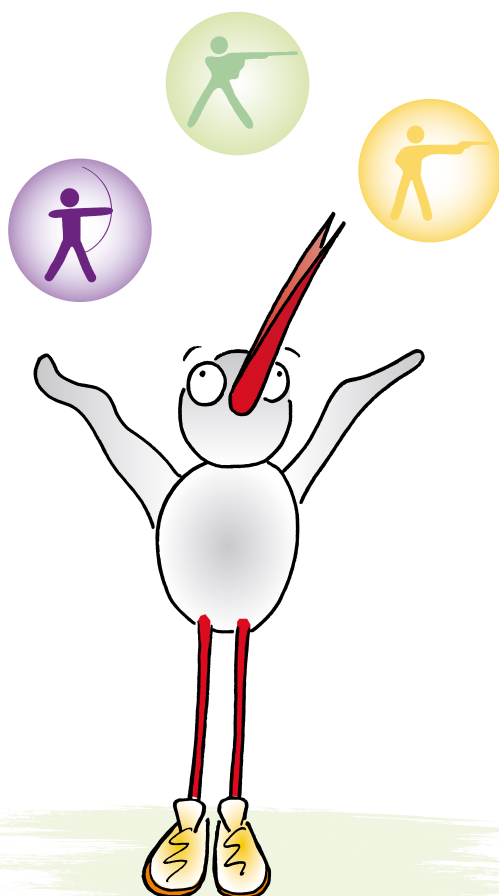
Das wünsche ich mir: _____

Ich lerne Sportschießen

Bogen, Gewehr, Pistole

**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 lerne 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.

© 2009 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen

2. überarbeitete Auflage 2018

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



Member of the World Sport Publishers' Association (WSPA)

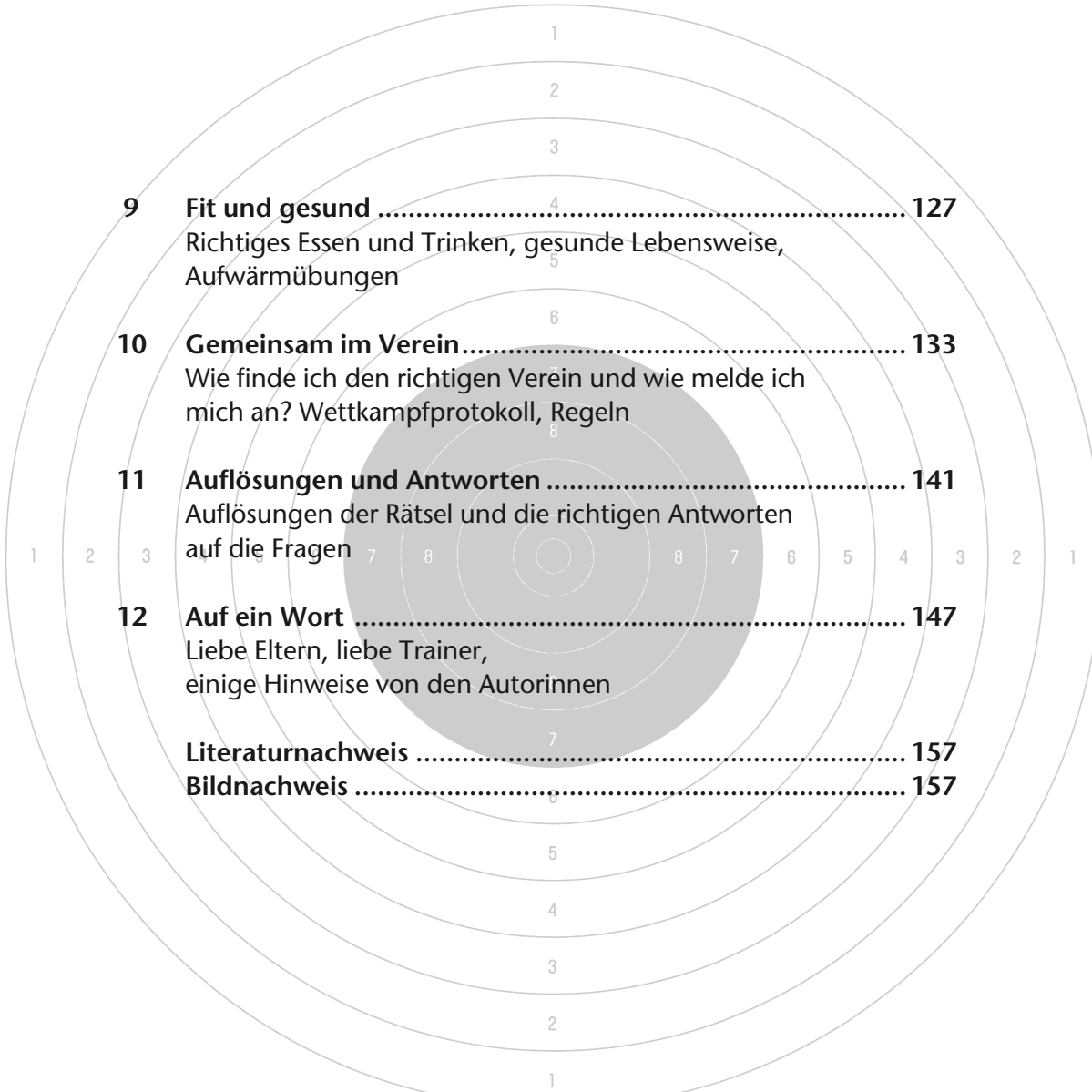
ISBN 978-3-8403-1260-1

E-Mail: verlag@m-m-sports.com

www.dersportverlag.de

..... Inhalt

1	Liebe Sportschützen!	9
	Hinweise von den Autoren, der kleine Storch Sammy stellt sich vor	
2	Sportschießen – gestern und heute	15
	Von der Jagd und der Verteidigung zum Sportschießen, Entwicklung der Waffen, so sind die Schützen in Deutschland organisiert, Piktogramme	
3	Hallo, Barbara Engleder!	23
	Ein Gespräch mit der Olympiasiegerin und Weltmeisterin, Fanseiten	
4	Ohne Fleiß kein Preis	29
	Die richtige Einstellung zum Schießsport, über Ziele und Motive, eine gute Kondition ist wichtig, Übungen, Checkliste	
5	Das Ziel im Blick	39
	Das Auge, Entspannung, Konzentration, Atmung, Übungen, Trefferauswertung	
6	Bogenschießen	53
	Alles Wichtige zum Bogenschießen, Ausrüstung, Technik, Fehler, Übungen, Regeln	
7	Gewehrschießen	77
	Alles Wichtige zum Gewehrschießen, Ausrüstung, Technik, Fehler, Übungen, Regeln	
8	Pistolenschießen	103
	Alles Wichtige zum Pistolenschießen, Ausrüstung, Technik, Fehler, Übungen	



9	Fit und gesund	127
	Richtiges Essen und Trinken, gesunde Lebensweise, Aufwärmübungen	
10	Gemeinsam im Verein	133
	Wie finde ich den richtigen Verein und wie melde ich mich an? Wettkampfprotokoll, Regeln	
11	Auflösungen und Antworten	141
	Auflösungen der Rätsel und die richtigen Antworten auf die Fragen	
12	Auf ein Wort	147
	Liebe Eltern, liebe Trainer, einige Hinweise von den Autorinnen	
	Literaturnachweis	157
	Bildnachweis	157

Anmerkung:

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

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder die Autoren noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

Hallo, ich bin Sammy, der kleine Storch!
Ich bin ein super toller Schütze, denn mit
meinem langen spitzen Schnabel treffe
ich in jedes Ziel!

Es gibt viele Sportarten und Disziplinen,
bei denen du zielen, schießen und dann
auch sicher treffen willst.

In diesem Buch erfährst du jede Menge
darüber und ich bin immer dabei.
Gemeinsam haben wir bestimmt viel Spaß.

Ätsch – aber mich
fängst du nicht!



1 Liebe Sportschützen!



Waren es deine Eltern, deine Freunde, der bekannte Sportschützenverein in der Nähe oder die Fernsehübertragung der Weltmeisterschaften oder der Olympischen Spiele? Es ist gleichgültig, wie du zum Sportschießen gekommen bist – du hast dich für eine tolle Sportart entschieden!

Bestimmt interessierst du dich für Technik, kannst dich gut konzentrieren und bist gern mit Sportkameraden zusammen. Mit viel Geduld und Ausdauer kommst du bald an dein Ziel. Und dann wirst du sehr stolz auf dich sein!

In diesem Kinderbuch zum Sportschießen haben wir viel Wissenswertes über deinen Lieblingssport aufgeschrieben. Wir erklären dir das Wichtigste zur Ausrüstung, zum Umgang mit dem Sportgerät, die Techniken für den Anfang, wie du üben kannst und welche Fehler du vermeiden solltest.

Ist Sportschießen der richtige Sport?

Hier stehen einige Gründe, warum Kinder gern zum Sportschießen gehen. Was trifft auf dich zu? Kreuze „JA“ oder „NEIN“ an!



	JA	NEIN
Sport macht mir viel Spaß.	☐	☐
Ich bin gern mit anderen Kindern zusammen.	☐	☐
Ich interessiere mich für Technik.	☐	☐
Ich kann mich gut konzentrieren.	☐	☐
Ich freue mich, wenn ich Ziele erreiche.	☐	☐
Ich möchte meinen Körper kennen lernen.	☐	☐
Meine Familie oder Freunde sind auch beim Schießen.	☐	☐
Ich möchte meine Willenskraft und den Mut stärken.	☐	☐
Ich möchte etwas Besonderes lernen, das nicht jeder kann.	☐	☐
Ich möchte besser sein als die anderen.	☐	☐
Ich möchte in der Zeitung stehen.	☐	☐
Ich möchte einmal ganz erfolgreich und bekannt werden.	☐	☐

Sind die meisten Fragen mit „JA“ beantwortet, dann hast du die richtige Sportart für dich gewählt. Vielleicht kannst du mal ein guter Schütze werden.

Vielleicht gehörst du irgendwann mal zur erfolgreichen Nationalmannschaft. Du erreichst höchste Ringzahlen und gewinnst Meisterschaften und Medaillen. Aber auch, wenn das Schießen eine schöne Freizeitbeschäftigung bleibt, wirst du viel Spaß dabei haben und du hältst damit deinen Körper und Geist fit und gesund.

Dieses Büchlein soll dein Begleiter beim Sportschießen sein. Es kann schon mal passieren, dass wir etwas anders sehen, als es dein Übungsleiter, der Trainer oder ein erfahrener Schütze dir sagen. Dann frage einfach nach. Auch im Sportschießen gibt es manchmal unterschiedliche Auffassungen.

Wenn wir Schützen, Trainer, Übungsleiter, Kampfrichter usw. sagen, sind natürlich nicht nur die Jungen und Männer gemeint, sondern auch immer alle Mädchen und Frauen.

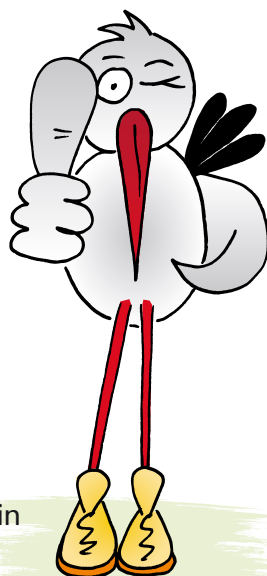
*Viel Spaß beim Sportschießen wünschen dir
die Autoren.*



Manche Bilder vom Storch Sammy wirst du häufig im Buch sehen.



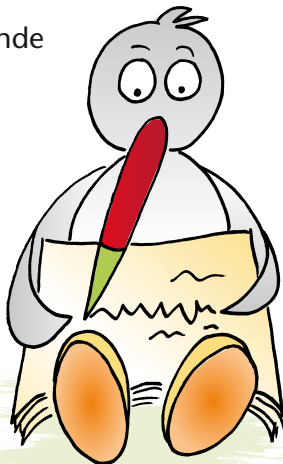
Wenn dieses Zeichen erscheint, hat Sammy einen guten Tipp für dich. Er zeigt dir Fehler, die du vermeiden kannst oder gibt dir Ratschläge.



Ganz schön knifflig! Manchmal hat Sammy eine Aufgabe oder ein Rätsel für dich. Diese findest du beim Fragezeichen.

Die Antworten und Lösungen stehen am Ende des Buches.

Ganz schön praktisch – Sammy kann mit seinem Schnabel schreiben! Siehst du ihn schreiben, kannst du an dieser Stelle etwas eintragen, ausfüllen oder ausmalen.

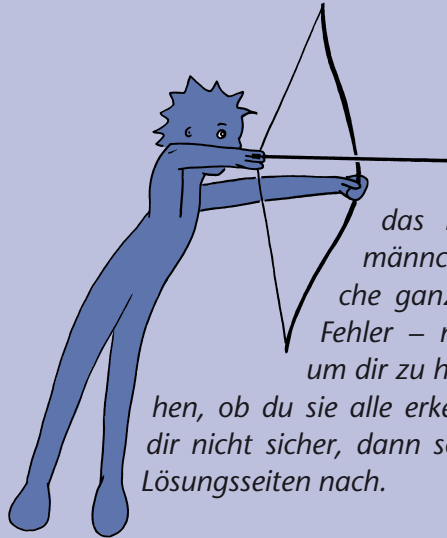


Du kannst dieses Buch wie ein Trainingstagebuch verwenden. Fortschritte und Ziele werden eingetragen. Bist du dann ein erfahrener Schütze, kannst du hier mit Freude nachlesen, wie alles angefangen hat. Wenn du willst, dann klebe Fotos von dir oder deinen Freunden ein und sammle Unterschriften.

Hier zeigt dir Sammy einige Übungen, die du auch außerhalb der Übungsstunde ausführen kannst. Sie ersetzen natürlich nicht das Training, sind aber eine gute Ergänzung. Vielleicht machen auch deine Freunde, Geschwister oder Eltern mit.



Ich bin das lustige gelbe Übungsmännchen und zeige dir, wie eine Übung allein oder mit Freunden ausgeführt wird.



Und ich bin das blaue Fehlermännchen. Ich mache ganz mit Absicht Fehler – natürlich nur, um dir zu helfen! Mal sehen, ob du sie alle erkennst. Bist du dir nicht sicher, dann schau auf den Lösungsseiten nach.

Ich lerne Sportschießen

Hier kannst du ein schönes Foto von dir einkleben.



..... 2 Sportschießen – gestern und heute



Waffen waren für die Menschen schon immer von sehr großer Bedeutung. Sie ziehen damit auf die Jagd und in den Krieg. Sie erfreuen sich aber auch an der Schönheit der Waffenkunst und messen sich in Wettbewerben.

Nahrungsbeschaffung

Waffen wurden schon immer benötigt, um Tiere zu jagen und zu erlegen. Hasen, Büffel, Vögel, Fische und viele Arten mehr brauchen die Menschen als wichtige Nahrungsmittel. Die Jagdwaffen waren in der Steinzeit Faustkeile und Speere aus Stein mit Griffen aus Holz. Später kamen Äxte, Messer sowie Speerspitzen aus Eisen hinzu. Nach der Erfindung des Schießpulvers war es den Jägern mit den Schusswaffen möglich, das Wild aus größerer Distanz zu erlegen.



Verteidigung

Vor allem Menschen in abgelegenen Gegenden müssen ihre Familien und ihr Hab und Gut vor dem Angriff wilder Tiere schützen. Die Menschen bewaffnen sich, um den Angriff abzuwehren. Leider gab es auch immer schon Menschen, die sich gegenseitig bekämpften und Kriege führten.

Wettbewerbe

Wer am geschicktesten und sichersten mit der Waffe umgehen kann, wird bewundert, bejubelt und gefeiert. Deshalb wurden auch immer Wettbewerbe veranstaltet, bei denen die Besten ihre Fertigkeiten mit den Waffen zeigen und sich gegenseitig messen konnten.