



**BARTH/  
DREILICH/  
DÄBEL**

# **SPORT- SCHIESSEN**

**MODERNES  
NACHWUCHSTRAINING**

**ALTERSGERECHTES TRAINING  
TRAININGSZIELE ERREICHEN  
SELBSTSTÄNDIGKEIT VERBESSERN**

**MEYER  
& MEYER  
VERLAG**

# **Sportschießen**

## **Modernes Nachwuchstraining**

## Allgemeine Hinweise

**Zum Coverfoto:** Aus technischen Gründen musste für das Foto von vorn die volle Sicherheit für den Fotografen hergestellt werden. Deshalb die offene Kammer und die rote Sicherheitsschnur, um anzuzeigen: Die Waffe ist nicht geladen! Der Fachmann weiß natürlich, dass man so nicht zielen und schießen kann.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei Personenbezeichnungen die männliche Sprachform verwendet. Gemeint ist sowohl die männliche als auch die weibliche und die diverse Form.

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.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

# **Sportschießen**

## **Modernes Nachwuchstraining**

**Berndt Barth, Beate Dreilich & Steffen Däbel**

**Meyer & Meyer Verlag**

Reihe: „Modernes Nachwuchstraining“  
Herausgeberin: Katrin Barth

**Sportschießen – Modernes Nachwuchstraining**

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen  
Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Details sind im Internet über  
<[www.dnb.de](http://www.dnb.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.

Der Verlag behält sich das Text- and Data-Mining nach § 44b UrhG vor, was hiermit Dritten  
ohne Zustimmung des Verlages untersagt ist. Dies beinhaltet vor allem, dass kein Teil dieses  
Buches in irgendeiner Form verwendet oder wiedergegeben werden darf, um KI-basierte  
Technologien oder Systeme zu trainieren.

© 2011 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen  
2. Auflage 2025

Auckland, Beirut, Budapest, Cairo, Cape Town, Dubai, Graz, Indianapolis,  
Maidenhead, Melbourne, Olten (CH), Singapore, Tehran, Toronto



Member of the World Sport Publishers' Association (WSPA)  
9783840315787

Hersteller im Sinne der GPSR:  
Meyer & Meyer Fachverlag & Buchhandel GmbH  
Von-Coels-Straße 390, 52080 Aachen  
[www.dersportverlag.de](http://www.dersportverlag.de)  
E-Mail: [kontakt@m-m-sports.com](mailto:kontakt@m-m-sports.com)

# ..... Inhalt

|          |   |            |
|----------|---|------------|
|          | Vorwort Ralf Schumann .....                             | 7          |
| <b>1</b> | <b>Einleitung .....</b>                                 | <b>11</b>  |
| <b>2</b> | <b>Der Nachwuchstrainer im Sportschießen .....</b>      | <b>17</b>  |
| <b>3</b> | <b>Kindersportbücher adäquat nutzen .....</b>           | <b>39</b>  |
| <b>4</b> | <b>Lehr-, Lern- und Erziehungsmethoden .....</b>        | <b>51</b>  |
|          | 4.1 Die methodischen Grundformen der Bildung .....      | 51         |
|          | 4.1.1 Die darbietende Methode .....                     | 52         |
|          | 4.1.2 Die erarbeitende Methode .....                    | 58         |
|          | 4.1.3 Die aufgebende Methode .....                      | 59         |
|          | 4.1.4 Ideomotorisches Training .....                    | 61         |
|          | 4.2 Die methodische Gestaltung der Erziehung .....      | 62         |
|          | 4.2.1 Methoden des Überzeugens .....                    | 63         |
|          | 4.2.2 Methoden des Gewöhnens .....                      | 68         |
|          | 4.2.3 Methoden des pädagogischen Stimulierens .....     | 73         |
| <b>5</b> | <b>Didaktisch-methodische Grundlagen .....</b>          | <b>79</b>  |
| <b>6</b> | <b>Üben und Trainieren lehren .....</b>                 | <b>89</b>  |
| <b>7</b> | <b>Pädagogische Führung und Selbstständigkeit .....</b> | <b>93</b>  |
|          | 7.1 Zur Effektivität des Lernprozesses .....            | 98         |
|          | 7.2 Psychische Regulation der Lerntätigkeit .....       | 101        |
| <b>8</b> | <b>Förderung der Zielbildung .....</b>                  | <b>103</b> |
|          | 8.1 Besonderheiten im Nachwuchstraining .....           | 108        |
|          | 8.2 Lern- und Trainingsziele .....                      | 110        |
|          | 8.3 Zielbildung als Orientierungsgrundlage .....        | 111        |
| <b>9</b> | <b>Förderung der Motivation .....</b>                   | <b>113</b> |
|          | 9.1 Wie lässt sich Motivation fördern? .....            | 116        |
|          | 9.2 Was passiert im Kopf des Sportschützen? .....       | 118        |

|           |  |            |
|-----------|--|------------|
| 9.3       | Motivationsfördernde Rahmenbedingungen                       | 119        |
| 9.4       | Besonderheiten im Kinderbereich                              | 120        |
| 9.5       | Weitere Aspekte der Motivation                               | 122        |
| 9.6       | Positive Verstärkung   | 125        |
| <b>10</b> | <b>Förderung der Selbstkontrolle und der Selbstbewertung</b> | <b>133</b> |
| 10.1      | Kontrolle und Selbstkontrolle im Training                    | 136        |
| 10.2      | Kriterien der Kontrolle und Selbstkontrolle                  | 141        |
|           | <b>Anhang</b>  | <b>147</b> |
|           | Der Kinderfreundlichkeits-Pass                               | 148        |
|           | Gemeinsam gegen Doping                                       | 150        |
|           | Fragebogen zur Selbsteinschätzung der Sportler               | 152        |
|           | Fragebogen zum Trainer                                       | 153        |
|           | Leistungs- und Trainingsübersicht                            | 154        |
|           | Stärken-Schwächen-Analyse                                    | 156        |
|           | Testbogen zur Lerntypanalyse                                 | 158        |
|           | Wettkampfprotokoll – Luftgewehr (Anfänger)                   | 160        |
|           | Wettkampfprotokoll – Luftgewehr (Fortgeschrittene)           | 161        |
|           | Wettkampfprotokoll – Luftpistole (Anfänger)                  | 162        |
|           | Wettkampfprotokoll – Luftpistole (Fortgeschrittene)          | 163        |
|           | <b>Literatur</b>   | <b>165</b> |
|           | <b>Bildnachweis</b>  | <b>167</b> |



Die bekannten Lehr- und Handbücher für den Schießsporttrainer beschränken sich zumeist auf die möglichst detaillierte Beschreibung der technischen und taktischen Elemente des Sportschießens, oder sie legen das Augenmerk auf die athletischen Grundlagen und die entsprechenden Trainingsformen und -methoden. Hier steht jedoch mehr das Handeln des Trainers im Mittelpunkt. Das Buch gibt Hilfestellung bei der Hinführung zu einem Lernen, das von den Kindern und Jugendlichen selbstgesteuert, eigenmotiviert und damit nachhaltig weiterentwickelt wird. „Man kann einen Menschen nicht trainieren, man kann ihm nur helfen, es selbst zu tun.“ Dieser Leitspruch aus dem Buch könnte das Motto sein, unter dem diese Traineranleitung steht.

Die Disziplinvielfalt im Sportschießen erfordert eine spezialisierte Talententwicklung und Talentförderung. Dieses Buch bietet ein reichhaltiges Angebot an zielorientierten und modernen (Trainings-)Methoden für die Erweiterung der bekannten Trainingsinhalte. Hier werden dem Leser interessante Tipps und Anregungen gegeben, WIE ein Training zu gestalten ist, um das aktuelle Trainingsniveau noch weiter zu steigern und die Zielgruppe dann auch in den Wettkämpfen erfolgreich sein lässt.

Die beiden Bücher „*Ich lerne Sportschießen*“ und „*Ich trainiere Sportschießen*“ geben zusätzliche nützliche Hinweise zur athletischen Ausbildung, zur Verbesserung der Kondition, Koordination, Kraft und Handruhe. Sie enthalten historische Hintergrundinformationen, für Kinder und Jugendliche aufbereitetes trainingsmethodisches Basiswissen, Ernährungstipps und Anregungen zur Führung von Ergebnisdiagrammen. Für die Eltern der jungen Sportschützen sind sie eine prima Verständigungsbasis mit ihren Kindern.

Die vom Deutschen Schützenbund entwickelten Technikleitbilder bieten eine gute Grundlage und Anleitung (in optischer Form), technische Bewegungsabläufe verständlich zu machen. Die langjährige Zusammenarbeit von Trainern, Wissenschaftlern und die Erfahrungen von Spitzenschützen zeigen, dass die in diesem Buch vorgestellten Methoden auch zum Erfolg führen. Es fügt sich harmonisch in die vielfältigen Ausbildungsmaterialien des DSB ein. Besonders für die Lizenzausbildung der Nachwuchstrainer wird es zu einer wichtigen Ergänzungsliteratur.

Ich danke den Verfassern und Herausgebern dieser Buchreihe für eine altersgerechte, freudbetonte und qualitativ hochwertige Anleitung, zum einen, um das Sportschießen zu erlernen und weiterführend zu trainieren und zum anderen, um den Trainer bei seinem pädagogischen Auftrag mit wertvollen Hilfestellungen zu unterstützen.

*Ihnen, liebe Leser, wünsche ich viel Spaß  
beim Lesen und Umsetzen der Anregungen.*

*Vor allem wünsche ich allen beteiligten Personen  
dieser Buchreihe und allen Lesern  
Gottes reichen Segen.*

A handwritten signature in black ink, reading 'Ralf Schumann'. The signature is written in a cursive style with a large, stylized 'R' and 'S'.

*Ralf Schumann*



  


# 1 Einleitung

**Es gab mehrere Gründe, dieses kleine Buch zu schreiben. Die wichtigsten Impulse werden vorangestellt.**

## ● Erstens

Während unserer eigenen sportlichen Entwicklung haben wir viele Anweisungen so ausgeführt, wie der Trainer es uns gesagt hat. Aber oft wussten wir nicht, warum wir das so machen sollten. Anfangs – besonders, wenn uns etwas keine Freude bereitet hat, wollten wir immer wissen, warum eine bestimmte Übung ausgeführt werden sollte, vor allem, wenn sie abwich vom eigentlichen Sportschießen. Warum sollten wir zum Beispiel Krafttraining absolvieren, obwohl wir doch zielen, schießen und treffen wollten? Die Verbindung zum Sportschießen und seinen spezifischen Kraftanforderungen war meist nicht erkennbar. Ebenso konnte die Frage nach dem Sinn und Zweck des Ausdauertrainings für Sportschützen nicht umfassend beantwortet werden. Erst als auf Grund von Erkenntnissen aus der Trainingswissenschaft der Trainingsumfang ab Mitte der 70er des 20. Jahrhunderts drastisch erhöht wurde, erhielt das Kraft-, Schnelligkeits- und Ausdauertraining eine neue Bedeutung.

Wenn wir heute, nach eigener Erfahrung, Sportstudium, Trainertätigkeit, umfangreicherem Einblick in die Trainingswissenschaft und intensiver Beschäftigung mit der Tätigkeitstheorie der pädagogischen Psychologie, noch einmal anfangen könnten zu trainieren, würden wir selbst vieles anders machen. Und vor allem würden wir früher wissen wollen, wie effektiv und erfolgreich trainiert werden kann. Das war ein wichtiger Grund, warum wir das Training im Sportschießen in seinen methodischen Wirkungen auf das Lehrverhalten für Trainer der heutigen Zeit aufbereitet haben.

Leider zeigen Untersuchungen, dass nur bei einem Viertel der Trainingseinheiten im Nachwuchsbereich die Trainer das Ziel des Trainings

bestimmt hatten und die Sportler dann auch zu diesem Ziel führten. In mehr als der Hälfte der Trainingsstunden wurde nur das Thema des Trainings bekannt gegeben, nicht jedoch das Trainingsziel aufgezeigt, und bei einem Drittel davon wurde nicht einmal das Thema klar formuliert. Was davon bei den Kindern und Jugendlichen ankam, wissen wir nicht.

Den Kindern wird immer wieder gesagt, dass und was sie trainieren müssen, aber sehr viel seltener, wie sie trainieren sollen. Das überrascht insofern, als es als Binsenweisheit gilt, dass das „Talent“, was es auch immer sein mag, nicht ausreicht, um im Sport gut voranzukommen. Ein Talent will richtig angesprochen werden, damit es sich im und durch Training entwickelt. Das bedeutet, dass neben der dauerhaften Lust zum Training auch kindgemäß trainiert werden sollte.



**Der „geborene Trainierer“ existiert nicht. Trainieren will gelernt sein.**

Was nützen alle Bestätigungen, sie oder er seien ein großes Talent, wenn diese Talente

dann wenig oder falsch trainieren und die Lust verlieren, wenn es anstrengend wird. Wir wollen mit diesem und den zwei Büchern zum Sportschießen für Kinder und Jugendliche aufzeigen, wie mit unserem Nachwuchs trainiert werden sollte, denn mit einfachem „Drauflosschießen“ würden unsere Bestrebungen nach Anleitungen für ein leistungsorientiertes und wissenschaftlich durchdachtes Nachwuchstraining im Sportschießen sicherlich nur halb so Erfolg versprechend sein.

Wir möchten, dass die jungen Sportschützen genauer darüber Bescheid wissen, was sie tun und was damit beabsichtigt wird, weil sie dann dauerhafter motiviert sind. Und der Trainer wird, wenn er es erklären soll, indirekt veranlasst, sich mehr Gedanken zu machen. Es fällt vor allem älteren oder unerfahrenen Trainern oftmals schwer, jungen Sportschützen Handlungswissen „in ihrer Sprache“, eben altersgerecht und verständlich, zu erklären.

## ● Zweitens

Die Zeit, in der Kinder trainieren wollen und können, ist nicht unbegrenzt. Schulische Anforderungen, wie Ganztagschule, begrenztes, qualifiziertes Betreuungspersonal, lange Anfahrtswege und vieles andere, schränken die Gelegenheit für das aktive Sporttreiben ein. Sportschießen ist auch Reisesport, vor allem wegen der notwendig gut und sicher ausgestatteten Schießsportanlagen, die häufig nur mit dem Auto zu erreichen sind und auch wegen der (Kader-)Lehrgangstermine und der so wichtigen Wettkämpfe. Zudem bedeutet Nachwuchstraining in der Regel Gruppentraining, bei dem der Trainer nicht alles pädagogisch und trainingswissenschaftlich Notwendige lang und breit erklären kann. Er benötigt auch die Selbststeuerung durch den Sportler, vor allem auch bei der Einhaltung der Sicherheitsstandards. Es ist also zwingend, dass wir die Zeit, die zur Verfügung steht, effektiv nutzen.

Wir möchten mit diesem Buch erreichen, dass die Zeit für das aktive Üben und Trainieren auf Kosten des Erklärens und Korrigierens vergrößert wird, ohne auf das erforderliche Wissen verzichten zu müssen.

## ● Drittens

Das Erlernen des Sportschießens und das Trainieren bedeuten nicht nur „Zielen und Abziehen“, sondern es ist auch ein pädagogischer Prozess. Wir möchten, dass nach Wegen gesucht wird, um die dem Schießsport innewohnenden Erziehungspotenziale besser auszuschöpfen und die Entwicklung jedes der uns anvertrauten Kinder und Jugendlichen intensiv und individuell zu fördern.

Und das ist das Ergebnis eines längerfristigen, umfassenden

Bildungsprozesses, bei dem man „...Zeit zu verlieren verstehen muss, um Zeit zu gewinnen“, wie es Jean-Jacques Rousseau sah.

**Man kann einen Menschen nicht trainieren, man kann ihm nur helfen, es selbst zu tun.**



Dieses Buch stellt einen Versuch dar, den Trainern von Kindern und Jugendlichen Anregungen zu geben, wie sie die neuen, speziell dafür geschriebenen Lern- und Trainingsbücher „*Ich lerne Sportschießen*“, „*Ich trainiere Sportschießen*“<sup>1</sup> in ihre Arbeit einbeziehen können und den Kindern und Jugendlichen helfen, Üben und Trainieren zu lernen.



Der Grundgedanke besteht darin, dass Lernen und Trainieren im Sportschießen zielgerichtete und aktive Auseinandersetzungen mit der Sportart und sich selbst sind.

Das Buch will nicht belehren. Wir hoffen aber, Anregungen zu geben, um vielleicht das eine oder andere auszuprobieren. Dieses Buch kann vom Übungsleiter oder Trainer als direkte Arbeitshilfe verwendet werden, um vor allem die Bücher aus der Kindersportbuchreihe „*Ich lerne Sportschießen*“ und „*Ich trainiere Sportschießen*“ effektiv für die eigene Arbeit zu nutzen. Es kann auch unabhängig davon die Übungsleiter-, Lehrer- und Traineraus- und -weiterbildung ergänzen und bereichern.

<sup>1</sup> Als Buch 1 soll im Folgenden das Kinderbuch „*Ich lerne Sportschießen*“ und als Buch 2 „*Ich trainiere Sportschießen*“ bezeichnet werden. Alle Verweise auf Buch 1 und Buch 2 beziehen sich jeweils auf die 1. Auflage der Werke in 2009 (Buch 1) und 2010 (Buch 2).

Wir verzichten in diesem Buch bewusst auf abstrakte Theorie und auf eine umfassende Darstellung detaillierter Sachverhalte. Dafür gibt es ausreichend Literatur, die das speziell beabsichtigt. Wir begrenzen uns darauf, die Absichten zu erklären, die mit den Sportbüchern, die direkt für Kinder und Jugendliche geschrieben sind, bezweckt sind und Handlungsempfehlungen zu geben, wie mit ihnen umzugehen ist.

Dabei versuchen wir natürlich, die theoretischen Aussagen auf die Trainertätigkeit zu transformieren.

**Lern- und Trainingsresultate kommen nicht dadurch zustande, dass auf den Lernenden „eingewirkt“ wird, sondern mehr dadurch, dass sich der Lernende und Trainierende mit seiner Sportart und mit sich selbst aktiv auseinandersetzt.**



Dieses Buch ist weder „Wundertüte“ noch ein Rezeptbuch. Vieles wird bekannt sein, manches ist vielleicht auch nur anders formuliert. Fühlen Sie sich also bestätigt oder ermuntert. Wir freuen uns auch, wenn Sie etwas Neues für Ihre Tätigkeit als Trainer erfahren.

Für diese Art des Buches gibt es im Sportschießen kaum Vorbilder. Geben Sie uns also eine Rückmeldung, wenn Sie etwas vermissen und wenn Sie etwas anders sehen möchten. Wir sind für Anregungen jederzeit offen.

Ihre Hinweise senden Sie bitte an das Lektorat des Meyer & Meyer Verlags, [lektorat@m-m-sports.com](mailto:lektorat@m-m-sports.com).

*Berndt Barth, Beate Dreilich und Steffen Däbel*