



# Erfolgreiches Training im Schießsport

## Es gehört viel dazu ...

### Technik und Konzentration

Es gibt viele Arten, ein erfolgreiches Training zu absolvieren. Beim Schießsport gibt es nicht nur das technische Training, sondern auch das mentale. Beim Schießen ist es wichtig, dass der Körper und der Geist eine Einheit bilden. Solange der Kopf nicht frei ist, kann ich nicht alles abrufen, was ich wirklich kann.

### Aufwärmen

Zu Beginn einer jeden Einheit muss ich meinen Körper einige Minuten aufwärmen. Dies mache ich, indem ich Arme, Beine, Nacken und Rücken dehne. Erst wenn ich meinen Körper aufgewärmt habe, fange ich an mich einzurichten. Das Ziel dieser Übung ist, dass meine Muskeln so gut vorbereitet sind, dass sie meinen Anschlag während des Wettkampfes oder Trainings nicht mehr verändern.

### Ausrüstung

Was neben dem Aufwärmen sehr wichtig ist, ist die benötigte Ausrüstung. Es gibt Unterbekleidung in Form von dicken Socken, die bis zu den Knien reichen, eine Hose und ein Oberteil. Diese sind sehr dünn und liegen eng an der Haut an. Des Weiteren gibt es eine Hose, eine Jacke, Schuhe, ein bis zwei Handschuhe und je nach dem eine Brille. Hose und Jacke sind aus Leinen. Diese stärken den Anschlag. Das Material ist sehr steif. Die Schuhe gehen über den Knöchel hinaus und haben eine längere gerade Sohle. Sie sind in der Regel rutschfest und stärken wie die anderen Sachen den Anschlag. Einen Handschuh trage ich als Ablage für das Gewehr und den anderen, damit ich das Gewehr rutschfest umfassen kann. Der Handschuh, der als Ablage dienen soll, ist sehr dick, der andere sehr dünn und hat meistens kleine rutschfeste Noppen. Wenn man Brillenträger ist, kommt eine spezielle Brille zum Einsatz. Diese hat ein anderes Gestell als normale Brillen und auch nur ein Glas. Sie wird vom Optiker individuell angepasst. Zu der Ausrüstung gehört aber auch ein Stativ. Dieses

brauche ich, um dort mein Gewehr und die Munition abzulegen. Durch das Stativ kann ich das Gewehr nach jeder Schussabgabe ablegen und muss es nicht aus der Schulter nehmen. Somit erreiche ich, dass der Anschlag zu 95% gleichbleibend ist. Außerdem ist es immer wichtig, ein kleines Kofferchen mit Werkzeug zu haben. Darin sollten einige Inbusschlüssel, Schraubenzieher und Schrauben sein. Wenn bei einem Wettkampf was locker ist, oder eine Schraube gebraucht wird, hat man immer alles dabei.

### Trainingsarten

Welche Arten des Training gibt es und wie kann ich ein Training abwechslungsreich gestalten? Ich selber trainiere eine Handvoll Jugendlichen und versuche es von Woche zu Woche unterschiedlich zu gestalten. Wir machen das klassische Training in Form von Schussbilder verfeinern und kleinere technische Dinge verbessern; aber ab und an gibt es auch Spiele. Die Jugendlichen und auch Erwachsene müssen ihren Anschlag so gut beherrschen, dass sie in der Lage sind, auf jedem Schießstand und zu jeder Bedingung das abzurufen, was sie können. Egal ob der Stand zu hoch, zu tief oder laut ist.

Eine meiner Lieblingsmethoden ist es, das Diopter komplett zu verstellen. Ich schicke die Jugendlichen nach der Aufwärmrunde zu einer kurzen Trinkpause und verstelle das Diopter, indem ich es den Abstand auf dem Gewehr und auch die Einstellung umstelle. Keiner ist davon begeistert. Aber es stärkt die Sinne, mein Gewehr anzupassen. Ich muss in einer Stresssituation in der Lage sein, mein Gewehr auf mich einzustellen. Oder sogar ein Ersatzgewehr schnell umzubauen.

Ein anderes Mal müssen die Jugendlichen entweder ganz ohne, oder mit der Hälfte ihrer Ausrüstung schießen. Dies stärkt den Körper und zeigt einem seine Schwächen, was den Anschlag angeht. Für diese Übung kann man auch Wackelbretter nehmen. Auf diesen ist es schwerer, das Gewehr ruhig zu halten.

Für die Nerven ist es sehr gut wenn man im Training Stresssituationen übt. Die kann man in Form von Finalschießen erzeugen. Oder man gibt ein zu erreichendes Ziel vor. Alle paar Wochen wird auch ein ganzer Wettkampf trainiert. Mit Start- und Stopp-Zeiten und den Regeln lt. Schießsportordnung.

Zur Abwechslung spielen wir Fuchsjagd oder andere Spiele, die in Büchern nach zu lesen sind. Ganz wichtig ist aber auch das Miteinander der Jugendlichen. Wenn sie keine Lust haben zu schießen, können sie auch Kicker oder Karten spielen. Dies ist eine leichte Methode, die Jugendlichen zu motivieren und das Training spannend zu machen.

Text:  
Melanie Bronneberg

## Kinder und Schießsport

Oft fällt es schwer, Kinder an den Schießsport heranzuführen. Zusätzlich zu klassischer Kinder- und Jugendarbeit, Spielen und anderen Angeboten gibt es heute auch gute Möglichkeiten, mit Kindern realistisch Grundlagen des Schießsports zu trainieren, ohne ein Gewehr nutzen zu müssen, welches dem Waffengesetz unterliegt.

Text:  
Christian Klein

### Hier einige Beispiele:

- Laser-Gewehr
- Lichtpunkt-Gewehr
- Kinder-Armbrust

Wenn man mit entsprechenden Anlagen Angebote im öffentlichen Raum schaffen möchte (z. B. Präsentation in der Innenstadt), sollte man dies vorab mit der zuständigen Kreispolizeibehörde abstimmen (§ 42a WaffG - Verbot des Führens von Anscheinswaffen ...).