

Leitfaden

für die Anfängerausbildung



Gewehrschießen

Inhaltsverzeichnis

Vorwort2
Das wichtigste über Jugendarbeit3
Pädagogische, didaktische Grundsätze5
Die ersten 30 Trainingseinheiten des Anfängertrainings8
Zielen - Atmen - Abziehen12
Der Liegendanschlag13
Der Stehendanschlag14
Der Kniendanschlag15
Athletische Ausbildung16

Lieber Jugendleiter, Trainerkollege, Sportfunktionär,

dieser Leitfaden wurde für die gezielte Ausbildung junger Gewehrschützen erarbeitet. Er dokumentiert das Technikmodell, welches im wesentlichen in der Kaderarbeit auf Bezirks- und Landesebene durchgesetzt wird und auch Gegenstand in der Aus- und Weiterbildung unserer BSSB-Trainer ist.

Bei aller Individualität, die es in der Trainingsarbeit zu beachten gibt, sollten allgemeingültige Schwerpunkte bei der Technikentwicklung beachtet werden. Nur so ist es uns möglich, einen nahtlosen inhaltlichen Übergang vom Gau- zum Bezirks- und schließlich Landeskader zu sichern.

Das vorliegende Material soll dem engagierten Jugendleiter bzw. Trainer im Verein und Gau die wichtigsten Ausbildungspunkte für das Grundlagentraining im leistungssportlichen Gewehrschießen verdeutlichen und darüber hinaus Anregungen für die Trainingsgestaltung liefern.

Der Leitfaden wurde vom Trainerteam des Bayerischen Sportschützenbundes zusammengestellt, das sich aus den Landeskader- und Bezirkskadertrainern zusammensetzt.

Für eine ausführliche Information zu den einzelnen Themen sind Literaturangaben aufgeführt:

- Horneber, „Wettkampfsport Gewehrschießen“
- Reinkemeier „Vom Training des Schützen“ Band 1 & Band 2
- Gonsierowski „Trainingshilfen für das Gewehrschießen“

Wir hoffen, daß Du einige Hinweise und Empfehlungen für Deine Arbeit nutzen kannst und wünschen Dir in Deiner Arbeit mit den jungen Sportlern viel Freude und Erfolg!

Im Namen des Trainerteams



Der „Leitfaden“ ist für die kostenlose Vervielfältigung innerhalb des Bayerischen Sportschützenbundes freigegeben!

Das Wichtigste über die Jugendarbeit (Autorin: Elfe Stauch)

Jugendhilfe und Jugendarbeit nach dem Gesetz

Jeder, der sich mit Kindern und Jugendlichen im Verein beschäftigt, sollte das Kinder- und Jugendhilfegesetz (KJHG) kennen. Es gibt Aufschluß darüber, was vom Gesetzgeber unter Jugendhilfe zu verstehen ist. Sollten Sie sich dafür interessieren, und dieses Kinder- und Jugendhilfegesetz steht Ihnen nicht zur Verfügung, so können Sie sich an die Bayerische Schützenjugend wenden, Telefon 089-316 949-14.

So heißt es in Kapitel 1 der allgemeinen Vorschriften, im § 1 (Recht auf Erziehung, Elternverantwortung, Jugendhilfe) in Absatz 1:

„Jeder junge Mensch hat ein Recht auf Förderung seiner Entwicklung und auf Erziehung zu einer eigenverantwortlichen und gemeinschaftsfähigen Persönlichkeit.“

Weiter heißt es in § 11 (1) Jugendarbeit:

„Jungen Menschen sind die zur Förderung ihrer Entwicklung erforderlichen Angebote der Jugendarbeit zur Verfügung zu stellen. Sie sollen an den Interessen junger Menschen anknüpfen und von ihnen mitbestimmt und mitgestaltet werden, sie zur Selbstbestimmung befähigen und zu gesellschaftlicher Mitverantwortung und zu sozialem Engagement anregen und hinführen.“

Der Inhalt der Jugendarbeit ist:

Außerschulische Jugendbildung (allgemeine, politische, soziale, gesundheitliche, kulturelle, naturkundliche und technische Bildung); Jugendarbeit im Sport, Spiel und Geselligkeit; arbeitswelt-, schul- und familienbezogene Jugendarbeit; die innerdeutsche wie internationale Jugendarbeit; Kinder- und Jugendberholung, Jugendberatung.

Darüber hinaus sollte jeder, der mit Kindern und Jugendlichen umgeht, das Jugendschutzgesetz und die waffenrechtlichen Bestimmungen kennen und unbedingt danach handeln.

Jugendarbeit im Schützenverein

Die Unterrichtung im Sportschießen allein genügt heute nicht mehr, um Kinder und Jugendliche so zu motivieren, daß sie in unsere Vereine kommen und auch bleiben. Auch die traditionell überlieferten Vorstellungen älterer Schützen entsprechen heute oft meist nicht mehr denen unserer Jugend. Hinzu kommt, daß unsere Sportart bewegungsarm ist. Untersuchungen zeigen, daß der Gesundheitszustand unserer Jugend aufgrund des weitverbreiteten Bewegungsmangels immer noch als ungenügend einzustufen ist, obwohl, im Vergleich zu früheren Jahren, schon mehr getan wird. Aus der Erfahrung heraus, die Trainer/Übungsleiter/Jugendleiter machen, wird noch immer zu wenig getan. Haltungs-, Muskel-, Kreislauf- sowie Koordinationsschwächen wurden festgestellt, die fast alle durch vermehrte sportliche Aktivitäten behoben werden können. So müssen wir als Jugendleiter (natürlich auch Übungsleiter und Trainer) mithelfen und zu unseren sportlich einseitigen Schießangeboten auch Maßnahmen anbieten, die der Gesunderhaltung unserer Sportler dienen. Aufgabe der jetzigen und kommenden Jugendleitern ist es deshalb, zu den sportlichen vermehrt auch überfachliche und Breitensportliche Maßnahmen anzubieten.

Insgesamt umfaßt die Jugendarbeit heute:

Jugendgewinnung (Tag der offenen Tür, Schnupperkurse), offene Werbung (z.B. monatlicher Jugendtreff), Öffentlichkeitsarbeit (Handzettel/Plakate/Schaukasten), Jugendmaßnahmen (hier vor allem überfachlichen Maßnahmen, Breitensportliche und sportfachliche Maßnahmen).

Überfachliche Maßnahmen:

Darunter sind zu verstehen:

1. Bildungsmaßnahmen mit den Themen, wie z.B. Kunst und Kultur, Gemeinschaft, Freizeit und Spiel, Organisation/Verwaltung, Alltagsgeschehen (z.B. Drogen, dazu gehört auch Alkohol, sind out oder politische Themen), Natur und Umwelt, Leistungsverhalten, (z.B. Fairneß, Doping). Themen hierzu finden Sie in der Arbeitshilfe „Jugendarbeit im Verein“ herausgegeben von der Bayerischen Schützenjugend.
2. Gesellschaftliche Maßnahmen (Unterhaltung und Diskussionen, Feiern, Spielabende, Spielwettbewerbe und gemütliches Beisammensein).
3. Traditions- und Brauchtumspflege (Pflege von alten Bräuchen, Schützenumzug sowie das Tragen von Tracht).

Breitensportliche Maßnahmen:

Dazu zählen u.a. Wandern, Laufen, Schwimmen, Radfahren, Bergsteigen, Skilanglauf, Kegeln, Tischtennis, Badminton, Gymnastik und natürlich alle Schießsportangebote (z.B. Trimm-Dich-Schießen des Deutschen Sportbundes, Sommer-Winter-Biathlon, Stadt- bez. Ortsmeisterschaften, Jugend-Schießsportabzeichen des DSB) bei denen jeder mitmachen kann

Sportfachliche Maßnahmen:

Rundenwettkämpfe für Jugendliche, Jugendfernwettkämpfe, Jugendpokalwettkämpfe, Vergleichsschießen, Oktoberfest-Landesschießen, Meisterschaften nach der Sportordnung des Deutschen Schützenbundes.

—————→ **Ausbildung als Übungsleiter „J“ (Jugendleiter)** Nicht jeder Vereinsjugendleiter ist ein lizenziertes Jugendleiter. Die Lizenz als Übungsleiter "J" kann beim Bayerischen Sportschützenbund erworben werden. Zulassungsbedingung ist, daß der Vorstufenübungsleiter-Schein erworben wurde. Die Übungsleiter-Ausbildungslehrgänge "F" (Fachübungsleiter) und "J" werden immer in der Bayerischen Schützenzeitung ausgeschrieben. Die Ausbildung geht über vier verlängerte Wochenenden, jeweils von Donnerstag abend bis Sonntag nachmittag. Aus den Inhalten der Ausbildungen:

"J"	"F"
Theorie und Praxis - Luftgewehr/LG-Dreistellung Luftpistole Einführung in Training u. Trainingsmethoden Körperliche Belastbarkeit von Jugendlichen Konditionsschulung Leitung von Diskussionen u. Versammlungen Überfachliche u. Breitensport-Maßnahmen Mitbestimmung u. Mitverantwortung Aufsichtspflicht/Haftung/Versicherung Öffentl. Anerkennung als freier Träger der Jugendarbeit Finanzielle Förderung der Jugendarbeit	Theorie und Praxis in allen Kleinkaliber-Waffen: Gewehr und Pistole, auch Bogen und Armbrust, Trap/Skeet Sportordnung Trainingslehre Sportmedizin Sportpsychologie
<i>Ausbildungszeit: 140 Unterrichtsstunden</i>	<i>Ausbildungszeit: 130 Unterrichtsstunden</i>

Weiterführende Ausbildungslehrgänge:

Übungsleiter "F"

(Ergänzungsausbildung in Vorbereitung)

B-Trainer

A-Trainer

Diplomtrainer

Bezuschussung:

Die Übungsstunden eines Übungsleiters "J" und "F" sowie aller Trainer (nicht Vorstufenübungsleiter) können nach den Richtlinien für die Gewährung von Zuwendungen des Freistaates Bayern bezuschußt werden. Richtlinien und Formulare bei den entsprechenden Stadt- bzw. Kreisverwaltungsbehörden anfordern. Gegebenenfalls und dies ist regional sehr verschieden gibt es auch noch Zuschüsse vom Landkreis selbst oder auch von den Gemeinden. Man muß hier Erkundigungen einziehen.

—————→ **Arbeitshilfen für Jugendmitarbeiterinnen oder Jugendmitarbeiter**

Von der Bayerischen Schützenjugend, Olympia-Schießanlage Hochbrück, 85748 Garching können folgende Arbeitshilfen bzw. Formulare angefordert werden:

"Jugendarbeit im Verein - Wichtige Informationen zu Jugendbildungsmaßnahmen"

Aufsichtspflicht/Haftung

Organe des BSSB, BSSJ und DSB

Layout-Gestaltung mit Druckvorlagen

Suchtgefahren, Artikelserie von der "BSSJ-Intern"

Antragsformulare:

Freistellung von Arbeitnehmern für Zwecke der Jugendarbeit

Ausnahmegenehmigung für das Schießen mit Luftdruckwaffen und Co2-Waffen für Kinder unter 12 Jahre und son-stigen Waffen

Werbeplakatvordrucke

Musterprogramme für Jugendbildungsmaßnahmen

Musterprogramme für Jugendmitarbeiterbildungsmaßnahmen

Darüber hinaus wird das "Handbuch für Jugendleiter im Sport" von der Bayerischen Sportjugend sowie "Rechtsgrundlagen der Jugendarbeit" vom Bayerischen Jugendring empfohlen.

Weitere Hilfen

finden alle Jugendmitarbeiterinnen und -mitarbeiter bei der Landesjugendsekretär der Bayerischen Schützenjugend Matthias Klain (Tel. 089-316949-14) und natürlich bei den Landesjugendleitern sowie bei allen Bezirks- und Gaujugendleiter/innen.

Das Kernziel der Trainerarbeit besteht..

in der Vermittlung von Sach- und Verfahrenkenntnissen für die technisch - taktische Ausbildung!
Dabei ist der Sportler zunehmend zu befähigen, in seiner Leistungsbeurteilung Ursache und Wirkung zu erkennen, richtig einzuordnen und dabei selbständig sein persönliches Handlungskonzept zu entwickeln!

Das Förderungskonzept..

muß stets auf die spezielle Leistung ausgerichtet sein und prinzipiell für jeden Schützen gelten!
Demnach muß trotz subjektiver (aus der Sicht des Trainers) Talentbestimmung jeder Schütze, dessen Einstellungen und Verhalten leistungssportlichen Anforderungen gerecht wird, eine faire Chance erhalten!

Leitsätze zum Trainer - Führungsstil..

- ① Eindeutige Gruppennormen durchsetzen!
- ② Höchste Forderungen an sich selbst stellen!
- ③ Ein ausgewogenes Verhältnis von Kontakt und Distanz sichern!
- ④ Die Persönlichkeit des Sportlers achten!
- ⑤ Stets vom Positiven ausgehen!
- ⑥ Ehrlichkeit und Objektivität fordern und selber praktizieren!
- ⑦ Konsequenz, Kontinuität und Kontrolle sichern!
- ⑧ Eine straffe Führung durchsetzen!
- ⑨ Die Altersspezifik beachten!
- ⑩ Dialogbereitschaft zeigen und Dialogfähigkeit ausbilden!

Die Verantwortung des Kadertrainers..

- Entwicklungskonzepte für Kaderschützen erarbeiten und abstimmen.
- Individuelle Ausbildungsschwerpunkte der Kaderschützen ermitteln und deren Umsetzung fordern und kontrollieren.
- Zusammenarbeit mit Heim- und Stützpunkttrainern anstreben.
- Regionale Strukturen für ein optimales Sichtungs- und Trainingssystem entwickeln.

Funktion und Handhabung des Sportgerätes, Verhaltensnormen im Trainingsprozeß

☞ **Unterweisung in die wichtigsten Sicherheitsbestimmungen**

- Konsequente Einhaltung der Sicherheitsbestimmungen von Beginn bis zum Ende eines Trainingstages.
- Jedes Schießen ist nur unter der Aufsicht und Anleitung eines kompetenten (SACHKUNDE) Schießleiters durchzuführen.
- Zielübungen und Laden des Gewehrs ist nur auf dem Schießstand erlaubt. Die Gewehrmündung zeigt dabei in Richtung Kugelfang.
- Ein geladenes Gewehr darf niemals aus der Hand gelegt werden.
- Es ist strengstens verboten, das Gewehr auf Menschen zu richten. Dabei spielt es keine Rolle, ob das Gewehr ungeladen ist.

☞ **Unterweisung in Funktion und Handhabung des Sportgerätes**

- Funktionsweise und Pflege des Sportgerätes
- Visiereinrichtung (Diopter, Korntunnel-Korn, Augenblende für nichtzielendes Auge);
- Spann-, Ladevorrichtung;
- Abzugseinrichtung;
- Ablauf des Ladevorganges.

☞ **Unterweisung im Standaufbau**

- Bereitlegen der vollständigen Ausrüstung (Gewehr, Munition, Schießhandschuh, Stirnband, Augenblende, Werkzeug);
- effektiver Standaufbau:
 - annähernd in Linie zum Ziel („hinter“ der Scheibe den Anschlag aufbauen);
 - Standaufbau und Anschlagseinnahme mit der Zielstellung verbinden, unnötig größere Bewegungen zwischen den einzelnen Schußabgaben zu vermeiden (zum Beispiel: Munition und Zubehör in „Reichweite“).

☞ **Fordern von Disziplin und Rücksicht während der Schießübungen**

- Verhaltensnormen auf dem Schießstand:
 - konzentriertes Üben,
 - keine „Temperamentsausbrüche“,
 - sportliches Verhalten im Team.

Sicherung eines ausgewogenen Verhältnisses von Lern- und freudbetontem Training

Im Nachwuchstraining ist dieses ausgewogene Verhältnis unbedingt zu wahren. Hierbei sind auch die Möglichkeiten des überfachlichen Bereiches (siehe Kapitel „Jugendarbeit“, Elfe Stauch) zu nutzen. Die wohl attraktivste Form für das Spezialtraining stellen Schießspiele dar. Beim Deutschen Schützenbund sind drei Broschüren beziehbar, die Schieß- und weitere Sportspiele als breites Angebot zusammenfassen:

„Schießspiele Teil I“

„Schießspiele Teil II“

„Spiele für Drinnen und Draußen“

Zu bestellen beim Deutschen Schützenbund, Lahnstraße 120, 65195 Wiesbaden-Klarenthal,
Telefon: 0611-46807-19 und Telefax: 0611-46807-49.

Schrittfolgen und Methoden zur Ausbildung der Grundtechniken

Das Spezialtraining ist so zu akzentuieren, daß einzelne Technischelemente richtig erlernt, geübt und angewendet werden können. Die Vorbereitung und der Einsatz der Methoden sollte sich nach folgenden Prinzipien richten:

- | | |
|---|---|
| 1 Wirksamkeit <ul style="list-style-type: none">• Orientierung und Einordnung zum Ausbildungsziel | ☞ spezielle Ausbildungsaufgaben herausstellen und ihre Bedeutung für die Entwicklung der Schießtechnik bewußtmachen |
| 2 Faßlichkeit <ul style="list-style-type: none">• Aufgabe und Charakteristik vollständig erkennen | ☞ theoretische Erläuterung der/des Elemente/s, Demonstration, Fragen stellen lassen und diese konkret beantworten |
| 3 Umsetzung <ul style="list-style-type: none">• konsequente Kontrolle der <u>richtigen</u> Ausführung | ☞ Informationen, Hilfestellungen im Übungsprozeß geben; Korrekturen durchführen und Eigenkontrolle markanter Punkte fördern |
| 4 Festigung <ul style="list-style-type: none">• Auswertung und Wiederholung | ☞ Ausbildungsstand festhalten und mit vielen Übungen (gleiche Aufgabenstellung) festigen |
| 5 Anwendung <ul style="list-style-type: none">• Einordnung im komplexen Ablauf | ☞ Orientierung auf gleichmäßigen Schießablauf mit Qualitätskontrolle, (Leistungstests). |

Beim Anfängertraining sind einfachste Bedingungen zu schaffen, die das Erlernen von Grundtechniken erleichtern (zum Beispiel: aufgelegt schießen für die Koordination Zielen - Abziehen...).

Das Schießen im „freien“ Stehendanschlag ist schrittweise zu entwickeln. Das heißt über ein regelmäßiges Schießen mit Hilfsmitteln (Schlinge, Auflage) und sporadischem Schießen im „freien“ Stehendanschlag werden schrittweise Voraussetzungen geschaffen. Wichtigstes Kriterium für das endgültige Schießen im „freien“ Stehendanschlag ist der körperliche Entwicklungsstand. Dabei gilt es besonders, beim Jungschützen Anschlagstechniken mit geringen Belastungswirkungen auszubilden (Oberkörperrücklage) und kindgemäße Sportgeräte zu verwenden (kurze Schäfte, geringes Gewehrgewicht). Grundsätzlich ist beim Schützen eine allgemeine Trainingsvorbereitung (Erwärmungs-/Dehnungsgymnastik) und Nachbereitung (Auswertung/Analyse/Trainingsdokumentation) zu entwickeln. Darüber hinaus ist eine positive Einstellung zum allgemeinen Training (Fitnessstraining) auszubilden.

Methoden des Lerntrainings sind mit freudbetonten Methoden zu verbinden, d. h. spezielle Ausbildungsziele sind immer mit der Aufgabenstellung zu koppeln, den Spaß und die Freude an der Sportart zu sichern!

Ausbildungsphasen

- Phase 1**
 - Grundlagen der Elemente: Zielen-Atmen-Abziehen-Nachhalten, ausbilden;
 - verbinden der Elemente in einfachen Abläufen (z.Bsp.: Zielbild erfassen, ausgeatmeter Zustand beim Zielen und Abziehen im ersten annehmbaren Haltebereich), dabei wird aufgelegt geschossen;
- Phase 2**
 - Grundlagen der Anschlagstechniken mit Hilfsmitteln ausbilden;
 - Hilfsmittel verwenden, die eine grobe Durchsetzung der allgemeinen Technikorientierungen ermöglichen (z.Bsp.: Schlinge, Stützen in der richtigen Höhe...)
- Phase 3**
 - Grundlagen der Anschlagstechnik ohne Hilfsmittel ausbilden, wenn körperliche und waffentechnische Voraussetzungen vorhanden sind;
- Phase 4**
 - Gesamtablauf der Schußabgabe ausbilden.

Die ersten 30 Trainingseinheiten (TE) des Anfängertrainings

Der erste Tag...

- Begrüßung und gegenseitige Vorstellung;
- Klärung der wichtigsten Fragen, die vom Gesetzgeber vorgeschrieben sind:
 - ☞ **Darf der Jugendliche mit Einverständnis der Eltern schießen?**
Ist ein Elternteil anwesend, so kann dessen Einverständnis eingeholt werden.
Kann der Jugendliche eine schriftliche Erklärung seiner Eltern vorlegen?
Ist beides nicht gewährleistet, so muß das vor dem „ersten Schießen“ nachgeholt werden
(Jugendlichen bei geringer Entfernung nach Hause schicken oder ihn auf das nächste Mal vertrösten...)
 - ☞ **Das Einverständnis der Eltern muß vorliegen!**
 - ☞ **Möchte der Jugendliche Mitglied des Schützenvereins werden?**
 - Aufnahmeantrag
 - Tagesversicherung
 - ☞ **Wie alt ist der Jugendliche?**
Darf er mit Luft- oder Preßluftgewehr bzw. CO₂ - Gewehr schießen?
Kann bereits mit Kleinkalibergewehr geschossen werden?
Muß er, um schießen zu können, eine Ausnahmegenehmigung nach § 36 Abs. 3 der 1. WaffV beantragen lassen?
- Ausgabe eines Fragebogens (gemeinsam mit Aufnahmeantrag):

FRAGEBOGEN DES SCHÜTZENVEREINS

Name: _____ Vorname: _____ Geburtsdatum: _____

PLZ/Ort: _____ Straße: _____ Telefon: _____

Schule/Ausbildungsstätte: _____ Telefon: _____

Ausübung weiterer Sportarten/Hobbys: _____

Brillenträger ja nein Rechtshänder Linkshänder

Was interessiert Dich am Sportschießen? _____

Was möchtest Du in dieser Sportart einmal erreichen (Ziele)? _____

Bist Du zur Zeit in ärztlicher Behandlung, wenn ja warum: _____

Chronische Erkrankungen, Allergien, wenn ja welche: _____

Unterschrift: _____

- Führung durch den Verein
 - Information über die Hausordnung,
 - Räumlichkeiten zeigen
 - Verhalten bei Notfällen (Wo ist das Telefon, der Feuerlöscher, die Notausgänge);
- Wesentliche Aussagen zu den Sicherheitsbestimmungen (Schießstandordnung);
- Funktion und Handhabung des Sportgerätes:
 - an Lehrtafel und am Gewehr,
 - wichtige, sportbezogene Ausdrücke nennen und erläutern
- freudbetontes Schießen auf Luftballons, Klappscheiben, Büchsen... (auf keinen Fall Schießscheibe)
 - ☞ Das Gewehr wird aufgelegt!
- in Wettbewerbsform

Der zweite Tag

AUFGABE	INHALT	METHODE
• allgemeine Trainingsvorbereitung	• Erwärmung/Dehnung	• einfache Gymnastikübungen am Schießstand
• Grundlagen des Zielens	• Zielbild	• Theorie
• Abstimmung Zielen-Atmen	• einfache Zielübungen mit Schußabgabe	aufgelegtes Schießen ohne Korn auf Luftpistolenscheibe
• Auswertung	Umsetzung der Aufgabenstellung	
• freudbetonter Ausklang	• Schießspiel in Wettbewerbsform mit Preisen	• aufgelegtes Schießen auf Klappscheiben, Büchsen...

Der dritte Tag

AUFGABE	INHALT	METHODE
• allgemeine Trainingsvorbereitung	• Erwärmung/Dehnung	• einfache Gymnastikübungen am Schießstand
• Grundlagen des Abziehens	• Abzugshand u. -finger • Druckpunkt nehmen • Abzug auslösen	• Theorie und anschließend... • aufgelegtes Abgeben von „Trockenschüssen“ ohne Zielen (gefühlsmäßig Abzugsgewicht erfassen)
• Zielbildaufnahme-Abziehen	„sauberer“ Abziehvorgang mit entschlossenem Abziehen nach der „inneren Uhr“ (gleichmäßigen Rhythmus anstreben)	• aufgelegtes Schießen auf Kugelfang anschließend weiße Scheibe • aufgelegtes Schießen auf Luftgewehrscheibe (richtige Kornauswahl)
• Auswertung	Umsetzung der Aufgabenstellung	
• freudbetonter Ausklang	• Schießspiel in Wettbewerbsform mit Preisen	• aufgelegtes Schießen auf Klappscheiben, Büchsen...

Der vierte Tag

AUFGABE	INHALT	METHODE
• Wiederholung	• Zielen, Abziehen	In „lockerer Runde“ gemeinsames Zusammenfassen der Schwerpunkte
• Grundlagen des Komplexes: Zielen- Atmen -Abziehen- Nachhalten		• Theorie
• allgemeine Trainingsvorbereitung	• Erwärmung/Dehnung	• einfache Gymnastikübungen am Schießstand
• Grundlagen des „sauberen“ Schießablaufs	• gleichmäßiger Ablauf der miteinander koordinierten Elemente	• 2 x 10 Schuß aufgelegte Leistungskontrolle
• Auswertung der Leistungskontrolle	• Schwerpunkte bewußtmachen	• Auswertung in der Trainingsgruppe mit <u>positiven</u> Einzelbeispielen

AUFGABE	INHALT	METHODE
• Grundlagen des „sauberen“ Schießablaufs	• gleichmäßiger Ablauf der miteinander koordinierten Elemente	• 10 Schuß aufgelegt auf LP-Scheibe ohne Beobachtung
• Auswertung der 10-ner Trefferbilder/Wiederholung	• Schwerpunkte bewußtmachen	• Auswertung in der Trainingsgruppe mit <u>positiven</u> Einzelbeispielen
• freudbetonter Ausklang	• Schießspiel in Wettbewerbsform mit Preise	• K.O.-Schießen

Der fünfte Tag

AUFGABE	INHALT	METHODE
• allgemeine Trainingsvorbereitung	• Erwärmung/Dehnung	• einfache Gymnastikübungen am Schießstand
• Diopterkorrekturen	• Wirkung der Stellschrauben	• Theorie
• richtige Diopterkorrekturen	• zentrale Trefferlage erreichen	• Schußbild 5 Schuß aufgelegt mit anschließender Korrektur (Trainer hilft), dann weitere 5 Schuß Trefferbild.
• richtige Diopterkorrekturen	• nach deutlicher Diopterverstellung die richtige Korrektur	• Schießspiel: Trainer verstellt beliebig Diopter, Schützen erhalten nur 3 Probeschüsse und schießen im Anschluß 5 Schuß (alles aufgelegt)
• Auswertung Schießspieles	• höchste Ringzahl....	• Auswertung in der Trainingsgruppe mit <u>positiven</u> Einzelbeispielen
• freudbetonter Wettbewerb	• Schießspiel: „Wer schießt (aufgelegt) bei 15 Schüssen die meisten Neuner und Zehner (9 zählt als 1 Punkt, 10 als 2 Punkte)“	
• Auswertung Schießspieles	• höchste Punktzahl	• Preise für Gewinner, Aufgabe für...
• Auswertung des Trainingsnachmittages		
• Einschätzung der ersten 5 Trainingsnachmittage mit Festlegung individueller Schwerpunkte. Dabei werden die Lernfortschritte positiv hervorgehoben und die Reserven mit Ursachensachenanalyse verbunden (Schützen werden dabei alle einbezogen). Bestehen bei dem einzelnen Schütze große Reserven, sind Wiederholungen im Methodenbereich (1.-5. Tag) vordergründig für das weitere Training einzuplanen.		
• Entscheidung über Vereinseintritt und weiterer Teilnahme am Vereinstraining;		
• Einladung zum Elternnachmittag am ..(Zeitraum nach Beendigung des nächsten Trainingsnachmittages).		

Inhalt des Elternnachmittages

- Beobachten der letzten 10 Minuten des Trainingsnachmittages (in der Einladung konkret angegeben)
- kurze Charakteristik des Schützenvereins;
- Ziele und Aufgaben der Nachwuchstrainingsgruppe;
- Trainingstage und -zeiträume;
- möglicher Verlauf des ersten Jahres (Vereinsveranstaltungen, erste Wettkämpfe), eventuell Terminplan ausgeben;
- Vorstellen der kompletten Ausrüstung eines Sportschützen; kein Erfordernis für Anfänger (hängt natürlich von den Möglichkeiten des Vereins ab, Material bereitzustellen); eigenes Material nach erstem halben Jahr bei einer leistungssportlichen Orientierung empfehlenswert (Stück für Stück...);
- Perspektiven bei einer eventuellen leistungssportlichen Orientierung (Trainings-, Wettkampfhäufigkeit, Gau-, Bezirks-, Landeskader);
- Fragen zum Besprochenen;
- Entscheidung über Vereinsbeitritt des Kindes/Jugendlichen (ausgefüllter Aufnahmeantrag);
- wichtige persönliche Informationen an die Eltern: private und berufliche Telefonnummer, wann im Verein anzutreffen...

Trainingseinheiten (TE) ab dem 6. Trainingstag

Prinzipielle Abläufe beim Schießtraining

- Erwärmungs-/Dehnungsgymnastik vor dem Schießen;
- klare Aufgabenfestlegung und Kontrolle der richtigen Umsetzung;
- Auswertungen in der Gruppe unter Einbeziehung der Schützen bei der Ursachenanalyse;
- ausgewogenes Verhältnis von reinem „Lerntraining“ (Techniktraining), Leistungstests und freudbetonten Methoden;
- empfehlenswert ist immer ein freudbetonter Trainingsausklang

06. bis 10. TE

AUFGABEN/INHALTE

- Wiederholung/Festigung des Schießablaufes;
- selbständige Trainingsvorbereitung und -durchführung (Einstellungen, Vorbereitung, Disziplin...);
- Fuß- und Stützarm- und -handstellung vom Stehendanschlag

METHODEN

- aufgelegtes Schießen auf Trefferbild, kleine Leistungstests und Schießspiele;
- Einzel- und Gruppengespräche
- erste sporadisches Schießen im „freien“ Anschlag (ganz kurze TE's)

10. bis 15. TE

AUFGABEN/INHALTE

- Grundlagen des äußeren Stehendanschlages

**Entscheidung nach der 15. TE
über eine Fortführung der Ausbildung
mit Hilfsmitteln (körperliche Voraussetzungen)!**

METHODEN

- Theorie
- Schießen mit Hilfsmitteln (Schlinge...) ohne Korn auf LP-Scheibe, weiße Scheibe, Trefferbild, Schießspiele
- geringe Schußzahlen in Folge (Pausen)

15. bis 20. TE

AUFGABEN/INHALTE

- Grundlagen des äußeren Stehendanschlages

METHODEN

- Schießen ohne Hilfsmittel in kleinen Einheiten (max. 10 Schuß) auf Kugelfang, LP-Scheibe ohne Korn, weiße Scheibe... mit ausreichenden Pausen;
- Schießen auf LG-Scheibe mit entsprechend abgestimmter Korngröße (großes Korn) auf Trefferbild und Schießspiele, ebenfalls mit niedrigen Schußzahlen

20. bis 30. TE

AUFGABEN/INHALTE

- Festigung des äußeren Anschlages

METHODEN

- siehe 15.-20. TE, jedoch werden die Schußzahlen schrittweise erhöht, Leistungstests und (bei entsprechender Entwicklung) erste Wettkämpfe durchgeführt

ab 30. TE

- Anwendung und Durchsetzung der Prinzipien in der Trainingsplanung (Abschnitts- und Jahresplanung);
- Ausbildung der äußeren Anschläge liegend und kniend;
- Aufnahme einer regelmäßigen Wettkampftätigkeit (Runden-, Vergleichswettkämpfe, Meisterschaften...)
- Steigerung des Trainingsumfangs im kontinuierlichen Training (2 bis 3 mal wöchentlich, Wettkampftage sind dabei eingeschlossen);
- regelmäßiges Ausgleichstraining im Bereich der Grundlagen- und Kraftausdauer;

Orientierung für die Planung des Trainingsumfangs-Verhältnis der drei Anschläge

☞ 25% LIEGEND - 40% STEHEND - 35% KNIEND

Zielen - Atmen - Abziehen

Literaturhinweis	Zielen	Atmen	Abziehen
„Wettkampfsport“, H.	S. 63 -69	S. 61 - 63	S. 69 - 73
„Training d.Schützen“, R.	B II S. 27 - 35	B II S. 37 - 44	B II S. 18 - 27
„Trainingshilfen“, G.	S. 154 - 161	S. 151 - 154	S. 161 - 167

Grundelemente des Handlungskomplexes:

Zielen - Atmen - Abziehen - Nachhalten

Zielen

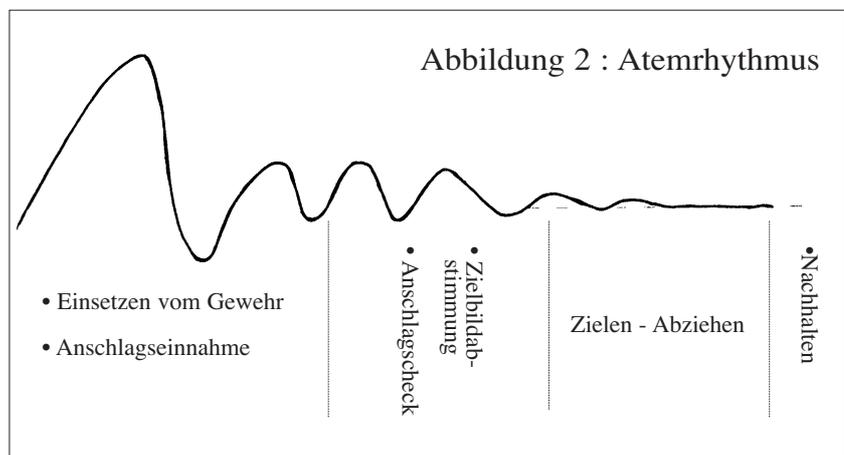
- Korngröße nicht zu klein; bei großen Mündungsbewegungen großes Korn verwenden
- zentrisch durch die Iris des Diopters blicken;
- beim Zielen wird das Korn fixiert.



(Abbildung 1: richtiges Zielbild)

Atmen

- flacher werdende Atmung;
- Zielen im ausgeatmeten Zustand (ausatmen bis Brust- und Bauchmuskulatur völlig entspannt ist, in der Lunge bleibt eine Restluftmenge, die nicht herausgepreßt wird).



Abziehen

- gleichmäßiges Anlegen des Abzugsfingers mit dem vorderen Teil vom ersten Fingerglied an die Abzugszunge;
- Abzugsfinger berührt nicht den Abzugsschutz oder Gewehrschaft;
- einmal getätigter Vordruck wird nicht mehr zurückgenommen (kein „Spielen“ am Abzug);
- erste annehmbare Ruhephase entschlossen nutzen;
- nur Zeigefinger der Abzugshand bewegt sich beim Abziehen.
- Abzugsfinger verbleibt nach dem Abziehen an der Abzugszunge

Nachhalten

- Schuß wird nicht abrupt abgebrochen - es wird ihm „nachgeschaut“

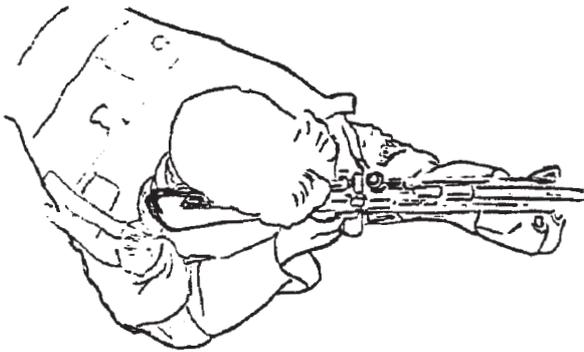
Der Liegendanschlag

Literaturhinweis	Anschlagsaufbau	Anschlagskontrolle	Anschlagskorrektur
„Wettkampfsport“, H.	S. 31 - 44	S. 43 - 45	S. 43 - 45
„Training d.Schützen“, R.	B I S. 58 - 61		B I S. 60
„Trainingshilfen“, G.	S. 80 - 87	S. 88 - 89	S. 90 - 92



Körperlage

- Winkel zwischen Körper und Gewehr beträgt 10 bis 20 Grad;
- Wirbelsäule ist gerade, die Rückenmuskulatur vollständig entspannt;
- linkes Bein ist gerade nach hinten gestreckt, Oberkörper und Bein annähernd in Linie;
- linker Fuß ist verdreht, Ferse fällt nach links und das Gewicht ist auf die Zehen verlagert, oder Fuß steht entspannt auf der geraden Fläche des Sohlenendes vom Schießschuh auf;
- rechtes Bein ist abgespreizt und im Knie abgewinkelt;
- rechte Fußinnenseite liegt flach auf dem Boden.



Gewehrlage/-sitz in Stützhand/Schulter

- Gewehr liegt auf dem Daumenballen, das Handgelenk der Stützhand ist nicht gebeugt;
- Gewehr wird nah zum Hals eingesetzt, die rechte Schulter zeigt in Schußrichtung;
- Gewehr wird nicht oder nur leicht nach links verkantet.

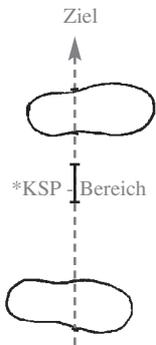


Stützarmwinkel und Druckverhältnisse

- Winkel Unterarm zur Unterlage darf nicht kleiner als 30 Grad sein (SpO.: 1.0.1.2);
- Gewehr wird bedingt durch die Schießbriemenspannung und Handstopstellung fest in die (entspannte) rechte Schulter gedrückt, das Druckverhältnis in der Schulter und auf der Stützhand ist annähernd gleich.

Der Stehendanschlag

Literaturhinweis	Anschlagsaufbau	Anschlagskontrolle	Anschlagskorrektur
„Wettkampfsport“, H.	S. 17 - 30	S. 29 - 30	S. 23 - 30
„Training d.Schützen“, R.	B I S. 58 - 61		B I S. 60
„Trainingshilfen“, G.	S. 96 - 109	S. 109 - 110	S. 111 - 112



*KSP = Körperschwerpunkt

Fußstellung

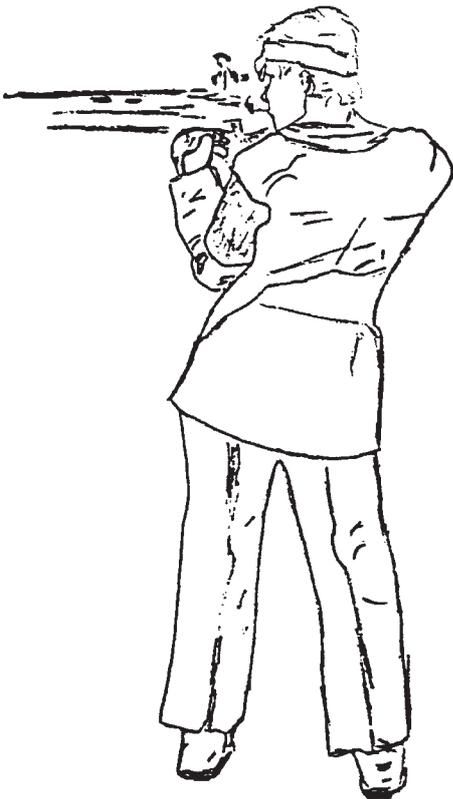
- ca. 90 Grad im Winkel zum Ziel;
- Fußbreite wird von Körpergröße bestimmt (Kinder breite Stellung), ansonsten Grundorientierung: schulterbreit und breiter;
- leichte Schrittstellung (rechter Fuß etwas zurückgestellt);
- Schwerpunkt jeweils auf den ganzen Fußflächen



Bein- und Hüftstellung

- Hüfte gerade (parallel zur Schußrichtung)
- Beine im Knie durchgedrückt

Stützarm- und Stützhandstellung



- Ellenbogen vom Stützarm auf bzw. rechts neben Hüftknochen gestützt;
- Stützarm im Winkel so eingenommen, daß Spannungsfreiheit (ohne Kraftaufwand) gewährleistet ist (Ansatzpunkt Stützhand-Gewehrschaft);
- Stützarm und linkes Bein bilden annähernd eine Linie

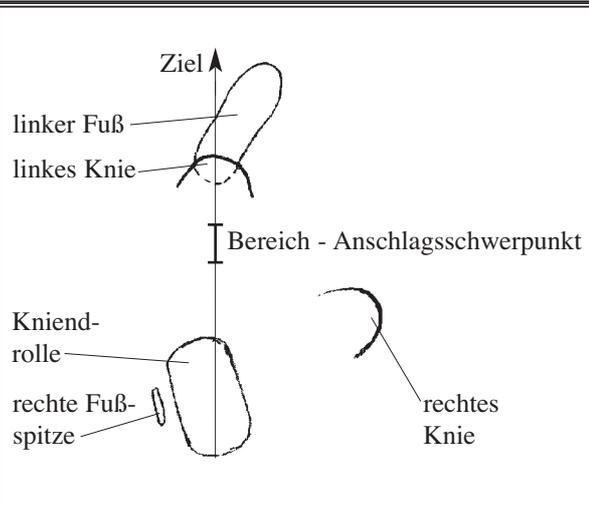
Abzugsarm/-hand, Einsetzen vom Gewehr, Schulter und Kopfhaltung



- Gewehr wird am Oberarmansatz bzw. Schulterende eingesetzt;
- Schaftkappe sitzt mit möglichst großer Fläche in der Schulter;
- rechte Schulter entspannt, nicht angehoben
- gerades Handgelenk der Abzugshand, mittlere Griffestigkeit am Pistolengriff vom Gewehr;
- gerade Kopfhaltung für optimales Gleichgewichtsemfinden, leichtes Verkanten des Gewehrs begünstigt ideale Kopfhaltung

Der Kniendanschlag

Literaturhinweis	Anschlagsaufbau	Anschlagskontrolle	Anschlagskorrektur
„Wettkampfsport“, H.	S. 45 - 58	S. 58	S. 57 - 58
„Training d.Schützen“, R.	B II S. 7 - 9	B II S. 10	B II S. 10
„Trainingshilfen“, G.	S. 116 - 130	S. 131	S. 132 - 133



unterer Anschlag (Stützdreieck der Sitzfläche)

- rechter Fuß liegt mit dem Spann auf der Kniendrolle, die Fußspitze wird fest auf den Boden gedrückt, er steht senkrecht und kippt nicht;
- Oberschenkel vom rechten Bein wird in einem Winkel von 50 - 80 Grad zur Ziellinie abgewinkelt;
- Ansatz vom Hacken des rechten Fußes an das Gesäß ist ungefähr Mitte des Steißbeins (nicht Gesäßmuskel);
- Ferse vom linken Fuß bildet etwa eine Linie mit der Kniendrolle zum Ziel, Fuß ist etwas nach vorn gestellt und wird durch Verdrehen fixiert.



Oberkörper

- Oberkörperhaltung muß unbedingt entspannte Rumpfmuskulatur ermöglichen, rechte Schulter zeigt annähernd in Schußrichtung, der Schütze sitzt fest auf der Kniendrolle, der Oberkörper wird weder nach vorn noch nach rechts geschoben.

Stützarm

- Stützarm wird auf bzw. vor dem Knie aufgesetzt, die Wahl des Aufsetzpunktes hängt von individuellen Proportionen ab (Aufsetzpunkte sind die „Mulden“ des gebeugten Beins bzw. Stützarms).

Gewehrsitz bzw. -lage

- Gewehr liegt auf dem Daumenballen der Stützhand, das Handgelenk ist nicht gebeugt;
- Gewehr wird nah zum Hals eingesetzt.

Abzugsarm und rechte Schulter

- Pistolengriff vom Gewehr wird mit mittlerer Griffestigkeit der Abzugshand umfaßt, das Handgelenk ist gerade;
- rechte Schulter ist entspannt und nicht angezogen.

Material

- Kniendrolle der jeweiligen Fußgröße angepaßt;
- Schießhose offen (vollständige Bauch- und Leistenfreiheit muß gewährleistet sein);
- Jacke mit oberem bzw. ersten 2 Knöpfen zu.

Die athletische Ausbildung

(Literaturhinweis: „Trainingshilfen für das Gewehrschießen“)

Unter athletischer Ausbildung verstehen wir die gezielte Entwicklung der allgemeinen körperlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten.

Durch die athletische Ausbildung begünstigt der Sportschütze die Ausprägung des optimalen physischen und psychischen Zustandes.

Kurz- und langfristig betrachtet sichert sie die spezielle Belastbarkeit des Sportlers.

Besonders im Nachwuchsbereich bietet sie hervorragende Möglichkeiten bei der Entwicklung koordinativer Fähigkeiten!

Methodische Reihe bei der athletischen Ausbildung

1 ERWÄRMUNG

- bewirkt leistungsbereite Muskulatur;
- Übungsdauer 5 -10 Minuten bis zur leichten Hautschweißbildung.

2 STRETCHING

- erhöht die Belastbarkeit der Muskulatur;
- begünstigt die Wiederherstellung nach einseitiger Belastung;
- entwickelt das Muskelgefühl;
- Folge des richtigen Übungsablaufes:
 1. Langsames, kontinuierliches Erhöhen des Drucks, bis ein leichtes Ziehen zu spüren ist.
 2. In der gedehnten Position verbleiben (ca. 10 bis 15 Sek.), dabei ruhig und gleichmäßig atmen. Die Spannung sollte in dieser Zeit nachlassen.
 3. Wieder den Druck langsam und kontinuierlich erhöhen, bis das Ziehen zu verspüren ist - anschließend gleiches Verhalten wie bei 2.
- Wiederholen der Dehnungsübung.

3 HAUPTÜBUNG FÜR DIE STÄRKUNG DES HERZ-KREISLAUFSYSTEMS BZW. FÜR DIE STÄRKUNG DES STÜTZ- UND BEWEGUNGSAPPARATES SOWIE DER ENTWICKLUNG KOORDINATIVER FÄHIGKEITEN

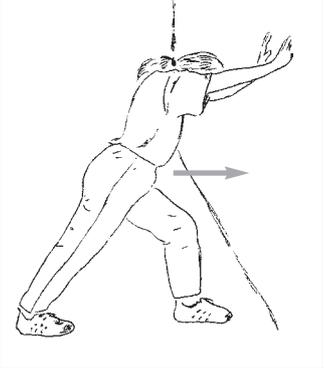
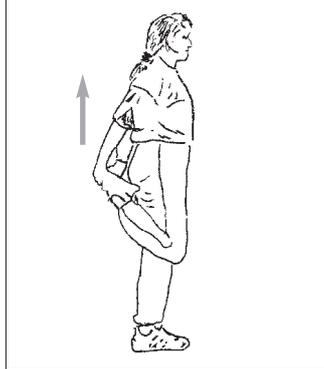
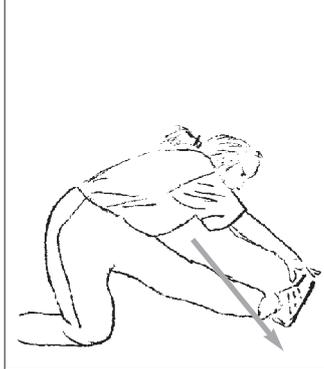
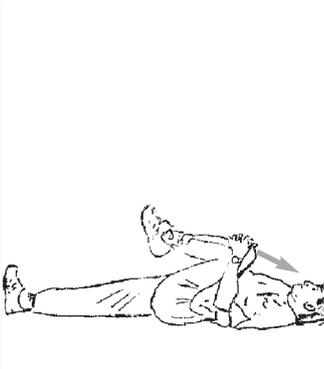
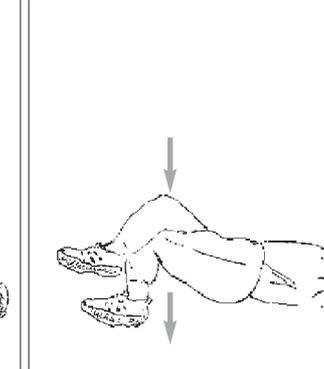
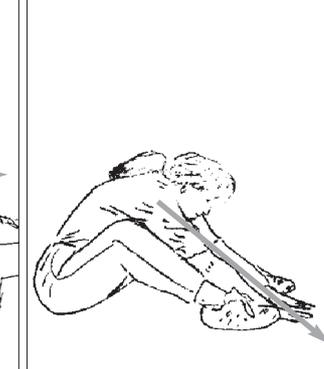
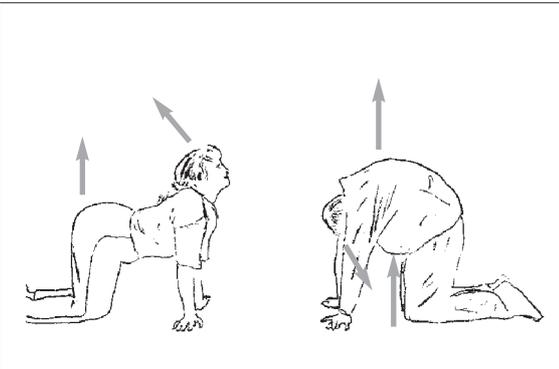
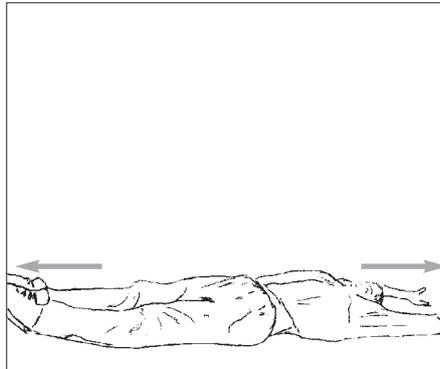
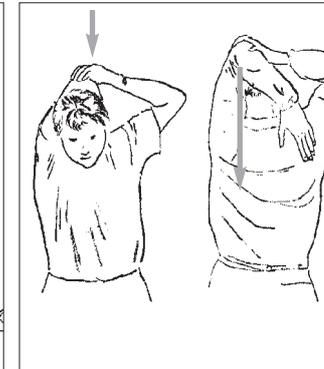
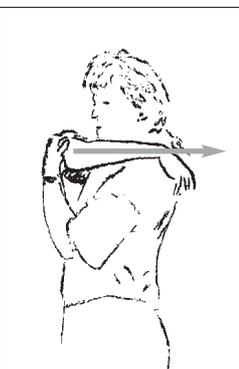
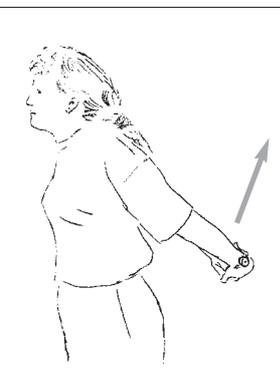
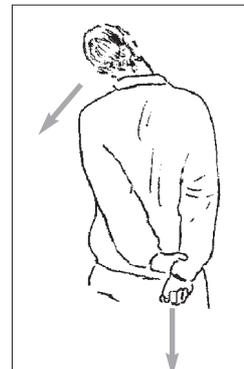
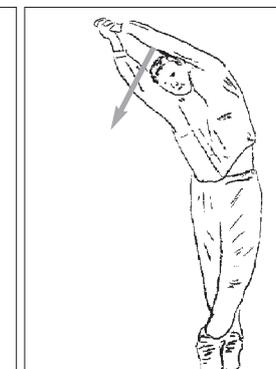
2 STRETCHING

- Nachbereitung der Hauptübung zur Wiederherstellung (verhindert „Muskelkater“, -verhärtungen etc.)

1 Erwärmungsübungen

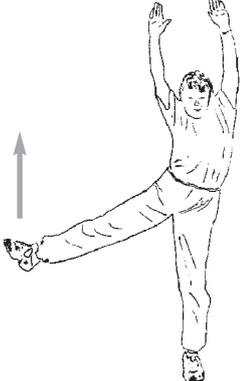
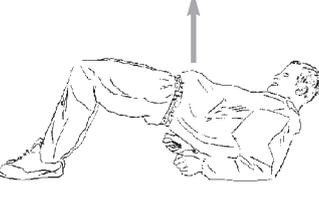
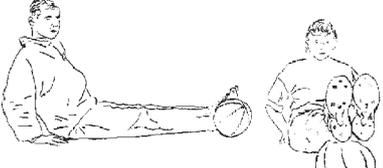
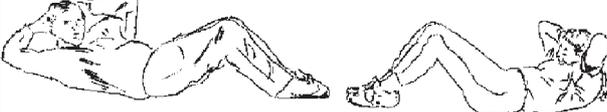
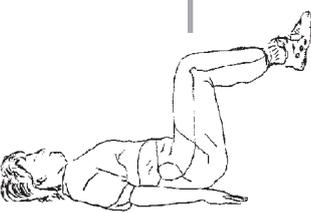
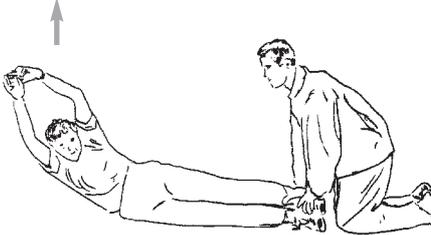
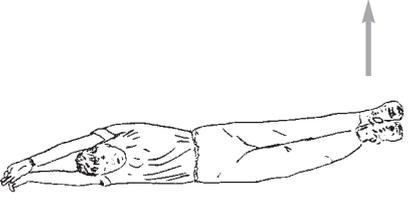
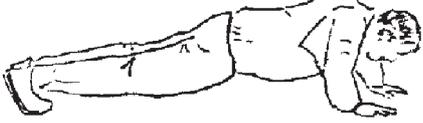
- lockeres Laufen 3 - 5 Minuten;
- Seilspringen;
- Laufen am Ort;
- Arm- und Beinkreisen;
- kleine Spiele mit einfachen Bewegungsanforderungen

2 Stretchingübungen

				
Ü 1: Wade	Ü 2: Oberschenkel/Fuß	Ü 3: Oberschenkelbeuger	Ü 4: Oberschenkelinnenseite	
				
Ü 5: Oberschenkel/Gesäß	Ü 6: Gesäß/Oberschenkel (außen)	Ü 7: Hüftbeuger	Ü 8: Rücken	
				
Ü 9: Bauch/Brust/Hals - Rücken/Schulter/Hals	Ü 10: Ganzkörperstreckung	Ü 11: Oberarm/Schulter		
				
Ü 12: Oberarm Schulter	Ü 13: Schulter/Brust/ Oberarm	Ü 14: Schulter/Hals	Ü 15: Hals	Ü 16: Rumpf (seitlich)

Die Übungen 11 - 16 eignen sich als Stretchingübungen vor der Schießausbildung.

3 Kräftigungsübungen (Ganzkörperspannung mit spezieller Wirkrichtung)

				
<p>Ü 1: Wade</p>	<p>Ü 2: Bein/Gesäß</p>	<p>Ü 3: Bein</p>	<p>Ü 4: Bein/Gesäß</p>	
				
<p>Ü 5: Hüftbeuger</p>	<p>Ü 6: Oberschenkel/Bauch</p>	<p>Ü 7: Bauch (Oberschenkel/Rücken)</p>		
				
<p>Ü 8: unterer Bauch</p>	<p>Ü 9: Rücken (Arme/Schulter/Gesäß/Beine)</p>	<p>Ü 10: Rücken (Schulter)</p>		
				
<p>Ü 11: seitl. Rumpfmuskulatur (oben)</p>	<p>Ü 12: seitl. Rumpfmuskulatur (unten)</p>	<p>Ü 13: Arme-Schulter-Brust</p>		
<p>• langsame Boxbewegungen nach vorn (Kopf ist leicht angehoben)</p> 				
<p>Ü 14: Schulter/Hals</p>	<p>Ü 15 - 18: Hals (Kopfwender/Kopfhalter/-nicker)</p>			

Schwerpunktübungen und Methodenauswahl für das Koordinationstraining

GEWANDTHEITSÜBUNGEN	Die Aufgabe besteht darin, mit schnellen Bewegungen auf bestimmte Bedingungen reagieren.
SCHNELLIGKEITSÜBUNGEN	Hierbei sind spezielle Übungen wirksam, bei denen Informationen schnell erfaßt, verarbeitet und in motorische Handlungen umgesetzt werden müssen.
GLEICHGEWICHTSÜBUNGEN	Übungen, bei denen der Vestibularapparat (Gleichgewichtsorgan im Ohr) gereizt wird (Bestimmung der Lage im Raum).

Methoden:

Sportspiele: Völkerball, kleine Staffelspiele mit ständig wechselnden Bedingungen und Aufgaben (Hindernisse, Bewegungsaufgaben);

Spielsportarten, die besonders Auge - Hand - Koordination fordern und gleichzeitig gesamtkoordinative Aufgaben stellen: Tischtennis (besonders Bewegungstischtennis), Squash, Federball, Volleyball;

Gymnastische Übungen, die hohe Anforderungen an das Gleichgewicht stellen;

Computerspiele, bei denen auf sich ständig ändernde Bedingungen schnell reagiert werden muß.

Methoden zur Stärkung des Herz- Kreislaufsystems

- Walking
 - intensives Gehen 15 - 30 Minuten
 - Intervalltraining 1 - 2 Stunden (Wechsel sportliches Gehen und Wandern)
- Schwimmen - Dauerschwimmen 20 - 30 Minuten
- Jogging
 - Intervalltraining (2 Minuten Laufen - 3 Minuten Gehen) 15 - 45 Minuten
 - Dauerlauf (mittlere Intensität) gerade Strecke 20 - 40 Minuten
 - Dauerlauf (hohe Intensität) mit Steigungen und Hindernissen 10 - 20 Minuten
 - Leistungskontrollen (2000m, 3000m) nach Zeit
- Radfahren
 - Intervalltraining (Wechsel von hohem und niedrigem Tempo) 45 - 60 Minuten
 - Dauertraining (gerade Strecke mit annähernd gleichmäßigem Tempo) 20 - 30 Minuten
 - Leistungskontrolle (10, 15, 20 Kilometer) nach Zeit
- Skilanglauf
 - Intervalltraining (Wechsel von sportlichem Langlauf und Skiwandern) 30 - 60 Min.
 - Dauertraining (annähernd gleiches Tempo) 20 - 30 Minuten
 - Leistungskontrolle (5, 7.5, 10 Kilometer)
- Sportspiele
 - Fußball
 - Basketball

