

Jugendleitermappe



- Infos,
 - Tipps und Tricks,
 - Anleitungen und
 - Anregungen
- für die
Arbeit eines Vereinsjugendleiters
(Stand: März 2010)

Jugendleitermappe von

Inhaltsverzeichnis:

Version

| | | |
|---------------|---|-------------------|
| 1. | Allgemeines | |
| 1.2 | - Termine / Terminplanungen | 08/07 |
| 1.3 | - Einteilung Wettkampfklassen 2010 – 2014 | Änd. 03/10 |
| 1.5 | - Waffenrechtliche Bestimmungen für Schützenvereine | 04/08 |
| 1.5.1 | - Waffenrecht hinsichtlich Jugendarbeit | 08/07 |
| 1.5.2 | - Der Reiz des Verbotenen | 08/07 |
| 1.5.3 | - Jugendschutz (Kurzübersicht) | 12/07 |
| 1.6 | - Mustervorlagen | 08/07 |
| 1.6.1 | - Einverständniserklärung für das Schießen mit Minderjährigen | 08/07 |
| 1.6.2 | - Ärztliche Bescheinigung | 08/07 |
| 1.9 | - Kurz und bündig – häufig gestellte Fragen | 12/07 |
| | | |
| 2. | Anschlag Gewehr Freihand | |
| 2.1 | - Äußerer Anschlag Gewehr Freihand | 08/07 |
| 2.1.1 | - Fußstellung Gewehr Freihand | 08/07 |
| 2.1.2 | - Beinstellung und Hüfte | 11/07 |
| 2.1.3 | - Oberkörper und Armhaltung | 08/09 |
| 2.1.4 | - Stützhandhaltung | 02/09 |
| 2.2 | - Innerer Anschlag Gewehr | 08/08 |
| 2.4 | - Zielen | 04/08 |
| 2.4.1 | - Das führende Auge | 04/08 |
| 2.4.2 | - Diopter, Korn und Co. | 04/08 |
| 2.4.3 | - Der Zielvorgang | 04/08 |
| 2.5 | - Abziehen (Auslösen) | 11/07 |
| 2.5.1 | - Grafiken zum Thema „Abziehen/Auslösen“ | 04/08 |
| 2.5.2 | - Abziehen – im richtigen Moment!!! | 02/09 |
| 2.9 | - Gesamtkoordination des Schießens | 11/07 |
| 2.9.1 | - Handlungsablauf bei der Schussabgabe | 11/07 |
| | | |
| 3. | Andere Anschläge Gewehr | |
| 3.2 | - Anschlag Liegend – Beschreibung | 08/07 |
| 3.2.1 – 3.2.3 | - Anschlag Liegend Teil I – III | 08/07 |
| 3.3 | - Anschlag Kniend – Beschreibung | 08/07 |
| 3.3.1 – 3.3.3 | - Anschlag Kniend Teil I – III | 08/07 |
| | | |
| 4. | Anschlag Pistole | |
| 4.1 | - Äußerer Anschlag Pistole | 08/08 |
| 4.2 | - Atmung Pistolenschießen | 11/07 |
| 4.7 | - Ausrüstung im Pistolenschießen | 02/09 |
| | | |
| 5. | Bogenschießen | |
| 5.1 | - Allgemeines zum Bogensport | 12/07 |
| 5.2 | - Ausstattung Bogenschießen | 12/07 |
| | | |
| 6. | Schießspiele | |
| 6.1 | - Hausnummernschießen | 08/07 |
| 6.2 | - Figurenschießen | 08/07 |
| 6.3 | - Pyramidenschießen | 08/07 |
| 6.4 | - Dart-Schiess-Spiel | 08/07 |
| 6.5 | - Ausscheidespiele | 08/07 |

| | | |
|------|--------------------------|------------------|
| 6.6 | - Abstreichspiele | 08/07 |
| 6.7 | - Fuchsjagd | 08/07 |
| 6.8 | - „Das Gold der Azteken“ | 08/07 |
| 6.9 | - Diverse Brettspiele | 11/07 |
| 6.10 | - „Piraten!!!“ | 11/07 |
| 6.11 | - „Acht“-ung | 04/08 |
| 6.12 | - Punkte zählen | 08/08 |
| 6.13 | - Worteraten | neu 03/10 |

7. Jugendleiter / Betreuer / Trainer

| | | |
|-------|--|------------------|
| 7.1 | - Aufgaben und Funktionen des Jugendleiters | 08/07 |
| 7.1.1 | - Trainings(an)sprüche | 08/07 |
| 7.1.2 | - Stufengerechte Ausbildungsprogramme | 08/09 |
| 7.2 | - Meine Jugendlichen | 08/07 |
| 7.3 | - Mitgliedergewinnung | 08/07 |
| 7.3.1 | - Schnuppertag für Kids | 08/07 |
| 7.3.2 | - Öffentlichkeitsarbeit | 11/07 |
| 7.4 | - Checkliste für die Wettkampfvorbereitung | 08/07 |
| 7.5 | - Psychologie – die Sache mit dem Kopf | 08/07 |
| 7.5.1 | - Beispiele der Selbstinstruktion bei Wettkampfstart | 08/07 |
| 7.5.2 | - Wettkampfpsychologie | 02/09 |
| 7.6 | - Muskeldehnungen | neu 03/10 |
| 7.7 | - Der Jugendsprecher – eine wichtige Aufgabe | 02/09 |
| 7.9 | - Gewaltprävention | 02/09 |

8. Wettkämpfe (Organisation und Ablauf)

| | | |
|-------|--|-------------------|
| 8.1 | - Prüfliste für schießsportliche Veranstaltungen | 08/07 |
| 8.1.1 | - Checkliste für den Schießbetrieb | 02/09 |
| 8.1.2 | - Worauf die Aufsicht achten muss! | 02/09 |
| 8.2 | - Ausschreibungsmuster für Vereinsmeisterschaften | 08/07 |
| 8.3 | - Übersicht der Wettbewerbe für Kreismeisterschaften | Änd. 03/10 |
| 8.4 | - Übersicht Rundenwettkampfdisziplinen | 08/07 |
| 8.5 | - Kreiswettkämpfe speziell für Schüler / Jugend | 08/07 |
| 8.5.1 | - Kreismeisterschaft Lichtpunktgewehr 10m | 08/09 |
| 8.5.2 | - Kids-Cup | 02/09 |
| 8.5.3 | - Biathlon | 08/07 |
| 8.5.4 | - Kreispokal Jugend LG + LP | 11/07 |
| 8.5.5 | - Jugendförderpreis des KSV Verden | neu 03/10 |
| 8.6 | - Sportliche Auszeichnungen | 11/07 |
| 8.6.1 | - Leistungsabzeichen DSB | 11/07 |
| 8.6.2 | - Leistungsabzeichen NSSV | 04/08 |
| 8.6.4 | - Leistungsabzeichen Bogen – national | 11/07 |

9. Training und Technik

| | | |
|-------|---|-------|
| 9.1 | - Lasertrainingsanlagen im Überblick | 08/07 |
| 9.2 | - Tipps und Tricks | 08/07 |
| 9.2.1 | - Nulllinie und Nullpunktkontrolle | 08/07 |
| 9.2.2 | - Die Sache mit dem Kopf | 08/07 |
| 9.2.3 | - Schuss-Rhythmus / Schiess-Rhythmus | 04/08 |
| 9.2.4 | - Das Auge – alles rund ums Sehen | 08/09 |
| 9.3 | - Schussbildanalyse | 12/07 |
| 9.3.1 | - Schussbildanalyse Gewehr | 12/07 |
| 9.3.2 | - Schussbildanalyse Pistole | 08/09 |
| 9.4 | - Methode Stufenprogramm | 12/07 |
| 9.5 | - Hilfsmittel zum Training mit Jugendlichen | 11/07 |
| 9.5.1 | - Schieß-Kladde | 11/07 |
| 9.5.2 | - Rekordliste | 11/07 |
| 9.6 | - Balkenschießen | 04/08 |
| 9.7 | - Analysegerät Lichtpunktgewehr | 08/08 |

| | | |
|------------|---|-------|
| 9.8 | - Schießen mit Stativ | 08/09 |
| 10. | Lehrgänge, Literatur, Kontakte | |
| 10.1 | - Ausbildungskonzept | 08/07 |
| 10.1.1 | - Ausbildungsstufen Schießsport | 08/09 |
| 10.1.2 | - Ausbildungsstufen Breitensport | 12/07 |
| 10.2 | - Vereinsrecht | 11/07 |
| 10.2.1 | - Mehr Geld für Ehrenamtliche | 11/07 |
| 10.2.2 | - Dies und Das – Recht für Sportvereine | 04/08 |
| 10.3 | - e-Mailadressen allgemein | 08/07 |
| 10.4 | - Literaturempfehlungen | 08/07 |
| 10.99 | - Impressum und Quellenverzeichnis | 08/07 |

1 Allgemeines

Die Dir hier vorliegende Mappe soll Dich bei der Arbeit in Deinem Verein unterstützen. Sie soll Anregungen geben und die verschiedensten Aspekte im Umgang mit Jugendlichen beleuchten.

Dabei erhebt sie keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Im Gegenteil, denn sie soll mit der Zeit zu einer richtigen Arbeitsunterlage wachsen (darum auch keine Seitenzahlen). Dazu werden wir von Zeit zu Zeit Ergänzungen im Internet für die Mappe aufnehmen. Sie beinhaltet viele Kopiervorlagen, die Du in Deiner Jugendarbeit einbauen könntest.

Es gibt einen allgemeinen Teil (1.), der sich mit den Informationen rund um die Jugendarbeit befassen. Er soll Fragen behandeln, wie Du mit den Dir anvertrauten Jugendlichen umgehen darfst und auf welchen rechtlichen Grundlagen die Jugendarbeit fußt.

In den Teilen 3, 4 und 5 geht es um die Anschlagsarten Gewehr-, Pistolen- und Bogenschießen. Dabei sollen Grundlagen der drei Disziplinen vermittelt werden. Sie sind jedoch kein Ersatz für eine empfohlene Ausbildung zum Fachschießsportleiter oder Fachübungsleiter, können aber helfen, gravierende Fehler von Anfang an zu vermeiden.

Ein weiterer Teil listet Dir einige Schießspiele (6) auf. Sie bieten eine willkommene Abwechslung im Schießalltag und schließen zum Beispiel eine anstrengende Trainingseinheit positiv für die Jugendlichen ab. Trotzdem solltest Du darauf achten, dass Du solche Spiele anwendest, die Elemente des Grundlagentrainings beinhalten.

Der Teil 7 beinhaltet Wissenswertes für Dich als Jugendleiter und Betreuer im Verein. Dabei geht es auch um die Vorbereitung Deiner Jugendlichen auf Wettkämpfe.

Im 8. Teil sollst Du selber Hilfestellungen bei der Durchführung von Wettkämpfen oder Veranstaltungen bekommen.

Für weitergehende Informationen dienen die im 9. und 10. Teil enthaltenen Literaturempfehlungen und wichtige Internetadressen.

Also, viel Spaß im Umgang mit der Mappe. Gebt uns weiter Anregungen oder äußert Kritik, damit alle etwas davon haben.

1.2 Termine / Terminplanungen im KSV Verden

wiederkehrende jährliche Termine:

| | |
|----------------------|--|
| bis 15. Januar | Antrag auf Zuschüsse für lizenzierte nebenberufl. (Fach-)Übungsleiter oder Trainer an Kreissportbund für das laufende Jahr |
| i.d.R. Ende Januar | Lehrgangsbeginn für Waffensachkunde- oder Schießsportleiterlehrgang im jährlichen Wechsel |
| 1.Freitag im Februar | Kreisdelegiertenversammlung |
| Anfang Februar | Kreismeisterschaft Luftpistole |
| Mitte Februar | Kreismeisterschaft Luftgewehr |
| bis 20. Februar | Ende Rundenwettkämpfe Winterrunde |
| Anfang März | Kreismeisterschaft KK-Sport-Pistole |
| bis 15. März | Meldung Rundenwettkampf Sommerrunde (01.05.-20.09.) |
| Mitte März | Kreismeisterschaft - LG-3 St. Jugend/Schüler Kreismeisterschaft - OSP 22 kurz Kreismeisterschaft - Std.-Pistole Kreismeisterschaft - KK-Freie Waffe |
| bis 10. April | Abrechnung für die nebenberufl. (Fach-)Übungsleiter oder Trainer an Kreissportbund für 1.Quart. |
| Anfang/Mitte April | Kreismeisterschaft -KK- 100 m |
| Mitte April | Kreismeisterschaft Freie Pistole |
| Mitte/Ende April | Kreismeisterschaft -KK- liegend |
| Mitte Juni | Kreismeisterschaft Biathlon |
| Ende Juni | Kreisverbandsschützenfest - Pokalschießen Jugend am Samstag davor - Königsschießen Jugend Samstag und Sonntag |
| bis 30. Juni | Meldung Vereinsmeisternadeln |
| bis 10. Juli | Abrechnung für die nebenberufl. (Fach-)Übungsleiter oder Trainer an Kreissportbund für 2.Quart. |
| Ende August | Kreismeisterschaft Mehrwaffenwettkampf |
| bis 1. September | Meldung Rundenwettkampf Winterrunde (01.10.- 20.02.) |
| Anfang September | Nachwuchscup |
| im September | Kreismeisterschaft 100 Schuss LG/LP |
| bis 20. September | Ende Rundenwettkampf Sommerrunde |
| bis 10. Oktober | Abrechnung für die nebenberufl. (Fach-)Übungsleiter oder Trainer an Kreissportbund für 3.Quart. |
| im November | Sportleitertagung / Jugendleitertagung |
| im November | Kreissiegerehrung Jugend / Schützen |
| Mitte Dezember | Anmeldeschluss für Waffensachkunde- bzw. Schießsportleiterlehrgang im kommenden Januar |
| bis 10. Januar | Abrechnung für die nebenberufl. (Fach-)Übungsleiter oder Trainer an Kreissportbund für 4. Quart. |

Anmeldeschluss für die jeweiligen Kreismeisterschaften sind i.d.R. spätestens 3 Wochen vorher!

Die Übersicht dient nur der groben Orientierung. Die vom Kreisverband veröffentlichten Terminen sind bindend!

Stand: 03/10

1.3 Wettkampfklassen

| Klassen | | Sportjahr | | | | |
|----------------------------------|----------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------------|--------------------|
| | | Kennzahlen | | Jahrgänge | | |
| | | | | | (Änderungen vorbehalten) | |
| | | 2010 | 2011 | 2012 | 2013 | 2014 |
| Schützen Damen | 10 11 | 1965 - 1989 | 1966 - 1990 | 1967 - 1991 | 1968 - 1992 | 1969 - 1993 |
| Schüler männl. Schüler weibl. | 20 21 | 1996 - 1998 | 1997 - 1999 | 1998 - 2000 | 1999 - 2001 | 2000 - 2002 |
| Jugend männl. Jugend weibl. | 30 31 | 1994 - 1995 | 1995 - 1996 | 1996 - 1997 | 1997 - 1998 | 1998 - 1999 |
| Junioren A m. Junioren A w. | 40 41 | 1990 - 1991 | 1991 - 1992 | 1992 - 1993 | 1993 - 1994 | 1994 - 1995 |
| Junioren B m. Junioren B w. | 42 43 | 1992 - 1993 | 1993 - 1994 | 1994 - 1995 | 1995 - 1996 | 1996 - 1997 |
| Altersklasse Damenalterskl. | 50 51 | 1955 - 1964 | 1956 - 1965 | 1957 - 1966 | 1958 - 1967 | 1959 - 1968 |
| Seniorenkl. I | 60 | 1945 - 1954 | 1946 - 1955 | 1947 - 1956 | 1948 - 1957 | 1949 - 1958 |
| Seniorenkl. II | 70 | 1944 und älter | 1945 und älter | 1946 und älter | 1947 und älter | 1948 und älter |
| Schüler Bogen | | | | | | |
| Schüler A m. Schüler A w. | 20 21 | 1996 - 1998 | 1997 - 1999 | 1998 - 2000 | 1999 - 2001 | 2000 - 2002 |
| Schüler B m. Schüler B w. | 22 23 | 1999 - 2000 | 2000 - 2001 | 2001 - 2002 | 2002 - 2003 | 2003 - 2004 |
| Schüler C m. Schüler C w. | 24 25 | 2001 und jünger | 2002 und jünger | 2003 und jünger | 2004 und jünger | 2005 und jünger |

1.5 Wafferechtliche Bestimmungen für Schützenvereine

ausgearbeitet vom stv. Kreisvorsitzenden Jürgen Eggers (Stand: 04/2008)

[Änderungen sind unterstrichen]

Im Unterabschnitt 3, in den §§ 14 bis 27 WaffG wird durch einschlägige Vorschriften das sportliche Schießen in den Vereinen gesetzlich geregelt. Ergänzende Vorschriften dazu und insbesondere Durchführungsvorschriften ergeben sich aus der Allgemeine Waffengesetz-Verordnung in der zurzeit gültigen Fassung.

1. Schießstätten und Aufsichten

Vorschrift: § 27 WaffG, § 10 AWaffV

Das Sportschießen auf anerkannten Schießstätten darf grundsätzlich nur unter Aufsicht einer verantwortlichen Aufsichtsperson durchgeführt werden.

Diese Aufsichtsperson muss volljährig und seine Qualifikation durch den anerkannten Schießsportverband erlangt haben.

Für den Schießbetrieb von Kindern und Jugendlichen bedarf es einer besonderen Qualifikation durch den anwesenden Betreuer (siehe näheres unter Punkt 3) oder der Aufsicht.

Die jeweils verantwortliche Aufsichtsperson als Standaufsicht muss volljährig, zuverlässig, persönlich geeignet sein und die Sachkunde besitzen.

Das bedeutet also, dass sie aus dem Bereich der Schießstätte Kenntnisse haben muss über den Umfang der Zulassung, Kennen der Auflagen und sicherheitstechnischen Vorhaben für das Betreiben der Schießstätte, ordnungsgemäßen Zustand hinsichtlich der Kennzeichnung, Erste Hilfe, Schießstandordnung und Versicherungswesen.

Ferner sollte sie Kenntnisse haben über nicht zugelassenen Schusswaffen, unzulässige Übungen im Schießsport, Schießen durch Jugendliche und das Kinder nur unter Obhut zur Kinder- und Jugendarbeit geeignete Personen durchgeführt werden darf.

Im Gegensatz zum alten Recht brauchen von den Vereinen die geeigneten Aufsichtspersonen der Behörde nicht mehr mitgeteilt werden, sondern es genügt, wenn der Verein diesen Personenkreis in einer Liste erfasst und auf diese Art nachweisen kann.

Den zur Aufsicht ermächtigten Personen ist von den Teilverbänden des NSSV ein Nachweis über die Qualifikation der Aufsicht auszustellen, und die Nachweisung (Lizenzen) hat die betreffende Aufsichtsperson im Rahmen einer Überprüfung durch die Behörde vorzulegen.

2. Verbringen von Waffen zu den Wettkampfstätten von nicht WBK-Inhabern

geregelt in § 12 WaffG

Danach braucht eine Erlaubnis nicht, wer eine Waffe nicht schussbereit und nicht zugriffsbereit von einem Ort zum anderen verbringt, bzw., befördert, sofern der Transport der Waffe zu einem von seinem Bedürfnis umfassten Zweck oder damit im Zusammenhang erfolgt und er volljährig ist.

Der Transport von erlaubnispflichtigen Schusswaffen darf nur auf unmittelbarem Weg von der Aufbewahrungsstätte zum Zielort und unmittelbar wieder zurück erfolgen.

Größere Umwege oder keine zeitnahe Beförderung sind unzulässig.

Wichtig: Waffe und Munition immer getrennt im verschlossenen Behältnissen (abschließbares Futteral oder Waffenkoffer) transportieren. Als verschlossenes Behältnis wird auch der verschlossene Pkw-Kofferraum anerkannt, wenn er vom Fahrgastraum nicht erreicht werden kann.

Personen, die Waffen transportieren sind verpflichtet, ein personenbezogenes Dokument (Pass oder BPA) und die WBK mitzuführen. Vereinsmitglieder ha-

ben die Vereinswaffe lediglich auf dem kürzesten Wege zur Wettkampfstätte transportieren, dabei ist es gemäß einer Absprache mit dem Nieders. Innenministerium völlig ausreichend, das die WBK lediglich in Kopie mitgeführt wird. Im Übrigen ist die Ausweispflicht auch vorgeschrieben, bei den volljährigen Personen, die erlaubnisfreie Waffen (LP oder LG) in verschlossenen Behältnissen transportieren.

3. Sportschießen von Kindern und Jugendlichen im Rahmen der qualifizierten Jugendarbeit

geregelt § 10 AWaffV

Kinder und Jugendliche (bis 16 Jahren) dürfen nur unter Obhut einer hierfür qualifizierten Aufsichtsperson oder unter Aufsicht der Erziehungsberechtigten, wenn diese als Aufsicht geeignet sind, schießen.

Diese Personen sind also für die Schießausbildung der Kinder und Jugendlichen leitend verantwortlich und müssen berechtigt sein, jederzeit der Aufsicht Weisungen zu erteilen oder die Aufsicht selbst zu übernehmen. Eine nähere Gesetzdefinition steht zurzeit noch aus.

Die benötigte Qualifikation zur Aufsichtsperson oder zur Kinder-/Jugendarbeit geeignet kann zurzeit durch Ausbildungsmaßnahmen des Schießsportverbandes (KSV) erlangt werden. Erziehungsberechtigte mit qualifizierter Standaufsicht benötigen keine JuBaLi.

Auf dieser Grundlage hat der DSB bereits seine Ausbildungsrichtlinien für die Jugendbasislizenz erlassen und mit dem Innenministerium abgestimmt.

Diese Ausbildung wird in die Ausbildungskonzeption des NSSV mit aufgenommen und die entsprechende Ausbildungstätigkeit auf die Kreisschützenverbände delegiert.

Zurzeit ist vorgesehen, dass für diesen Lehrgang 15 UE abzuleisten sind und ohne Prüfung abschließt. Schwerpunktthemen liegen in der Pädagogik auf der Grundlage des Lehrens und Lernens, sowie Kind und jugendgerechte Vermittlung schießsportpraktischer Inhalte, Sorgfalt, Haftung und Aufsichtspflicht, aber auch über die verschiedenen Entwicklungsstufen der Kinder und Jugendlichen, sowie Bestimmungen aus dem Jugendschutzgesetz.

Für bestimmte Anlässe (z. B. Kinderkönigsschießen, Sichtungsschießen, Tag der offenen Tür, usw.) kann pauschal bei der Behörde eine Ausnahme von der Mindestaltersgrenze 12 Jahre bei Luftdruck-Waffen auf 10 Jahre ohne Angabe der Personalien und Anzahl der betroffenen Kinder, beantragt werden.

4. Nachweisung von Sportschießen für WBK-Inhabern

Vorschrift: § 8 WaffG, § 15 Abs.1,Nr.7b WaffG

Danach sind die Vereine verpflichtet, einen Nachweis über die Häufigkeit der schießsportlichen Aktivitäten für jedes ihrer Mitglieder zu führen, wenn für sie eine WBK erteilt worden ist. Dieser Nachweis ist über einen Zeitraum von 3 Jahren von der jeweiligen Aufsichtsperson im Verein zu führen und muss auf Verlangen der Behörde zur Überprüfung vorgelegt werden.

Ferner sind die Vereine verpflichtet, den Austritt von Mitgliedern der Behörde zu melden, sofern für diese Mitglieder im Rahmen der Beantragung einer WBK ein Bedürfnis bescheinigt wurde. Eine Bedürfnisbescheinigung wird gem. § 14 WaffG nach sorgfältiger Prüfung durch den Verantwortlichen eines Vereins und durch einen bestellten Vertreter des Teilverbandes (KSV) nach nochmaliger Überprüfung ausgestellt.

5. Waffenaufbewahrung

Vorschrift: § 36 WaffG, § 13 u. 14 AWaffV

Ob zu Hause, unterwegs oder auf Schießstätten, Schusswaffen und Munition dürfen zum einen grundsätzlich niemals unbeaufsichtigt und zum anderen niemals ungeschützt aufbewahrt werden.

Bei festgestellten Verstößen ist die erforderliche Zuverlässigkeit nicht mehr gegeben und die erteilte Erlaubnis kann somit entzogen werden.

Daher müssen gerade Waffenbesitzer ein besonderes Interesse an Maßnahmen zur Grundsicherung des Wohnhauses oder der Aufbewahrungsstätte haben.

Darüber hinaus gelten laut Gesetz folgende Regeln zur ordnungsgemäßen Wafenaufbewahrung für zu Hause oder auf Schießstätten:

1) bis zu 10 Langwaffen Behältnis der Sicherheitsstufe A nach VDMA

2) Mehr al 10 Langwaffen Behältnis der Sicherheitsstufe 0 oder vergleichbarer Behältnis oder Stufe B, alternativ dazu entsprechend der Anzahl der Waffen zu je 10 in einem A-Behältnis.

Erlaubnispflichtige Munition ist in einem Stahlblechschrank ohne Klassifizierung mit Stangenriegelschloss oder in einem gleichwertigen Behältnis aufzubewahren.

(Internettipp: www.gesetze-im-internet.de/bundesrecht/awaffv)

1.5.1 Waffenrecht hinsichtlich Jugendarbeit

Alterstabelle

12 und 13 Jahre

Schießen mit Luft- und Federdruckwaffen, sowie mit Waffen, bei denen zum Antrieb des Geschosses kalte Treibgase (z.B. CO₂) verwendet werden, ist erlaubt, wenn folgende Voraussetzungen gegeben sind:

- schriftliche Einverständniserklärung der Sorgeberechtigten oder
- Anwesenheit des Erziehungsberechtigten und
- Beaufsichtigung durch verantwortliche und zur Kinder- und Jugendarbeit geeignete Aufsichtspersonen.

Wichtig: die Einverständniserklärung ist vor dem Schießen vom Trainer/Betreuer entgegenzunehmen und muss während des Schießens aufbewahrt werden.

ab 14 Jahren

Schießen mit Luft-, Federdruck und CO₂ Waffen unter Aufsicht.

14 und 15 Jahre

Schießen mit „sonstigen Schusswaffen“ ist erlaubt, wenn folgende Voraussetzungen gegeben sind:

- schriftliche Einverständniserklärung der Sorgeberechtigten oder
- Anwesenheit des Erziehungsberechtigten und
- Beaufsichtigung durch verantwortliche und zur Kinder- und Jugendarbeit geeignete Aufsichtspersonen.

ab 16 Jahren

Schießen mit „sonstigen Schusswaffen“ unter Aufsicht.

Ausnahmegenehmigungen für das Schießen unter 12 Jahren

Nach dem neuen Waffenrecht können von dem Mindestalter für das Schießen mit Luftdruckwaffen Ausnahmen zugelassen werden.

In § 27 Absatz 4 Satz 2 des Waffengesetzes heißt zur Ausnahmegenehmigung: „Diese soll bewilligt werden, wenn durch eine ärztliche Bescheinigung die geistige und körperliche Eignung und durch eine Bescheinigung des Vereins die schießsportliche Begabung glaubhaft gemacht sind.“

Benötigt wird für eine Vorlage bei der Behörde

- die Bescheinigung des Arztes
- die Bescheinigung des Vereins
- die Einverständniserklärung des/der Sorgeberechtigten

Waffenerwerb durch Jugendliche unter 18 Jahren

Grundsätzlich gilt, dass erlaubnispflichtige Schusswaffen ab 21 Jahren erworben werden dürfen; für Kleinkaliberwaffen (.22) und einschüssige Flinten gilt das Mindestalter von 18 Jahren. Für diese beiden Waffenarten ist auch kein fachpsychologisches Gutachten bei Erwerb ab 18 Jahren erforderlich. Vorgelegt werden muss dieses Gutachten nur für den Erwerb von großkalibrigen Schusswaffen von Personen unter 25 Jahren. Auch für die Erteilung einer Waffenbesitzkarte kann die Behörde Ausnahmen vom Mindestalter von 18 Jahren zulassen. Zusätzlich zu den Voraussetzungen für die Waffenbesitzkarte muss noch der Grund dargelegt werden, warum vom Mindestalter eine Ausnahme zugelassen werden soll, also z.B. die Mitgliedschaft in einem Landes- oder Bundeskader.

Quelle für alle: DEUTSCHE SCHÜTZENJUGEND, „ZEHN,9“ Ausgabe 2/August2003

1.5.2 Der Reiz des Verbotenen

Immer mehr gilt es gerade bei Jungen als besonders „cool“, eine Waffe zu besitzen und diese in der Freizeit oder Schule anderen zu zeigen. Zugleich geben viele Kinder und Jugendliche an, sich aus Angst eine Waffe oder waffenähnlichen Gegenstand „besorgt“ zu haben, um nicht Opfer einer Straftat zu werden.

Die sich daraus ergebende Gefahr, durch den Besitz oder Einsatz einer Waffe sich strafbar zu machen, ist Minderjährigen oft nicht bewusst. Des Weiteren wird die Gefahr, durch die eigene Waffe bedroht oder verletzt zu werden, vielfach unterschätzt. Insbesondere Kindern und Jugendlichen muss klar werden, dass sie Straftaten begehen, wenn sie sich bewaffnen.

Denn: **Kriminell zu sein ist „uncool“!**

Für den Umgang mit Waffen ist eine Erlaubnis erforderlich, die von der örtlich zuständigen Behörde erteilt wird. Voraussetzungen zur Erteilung der Erlaubnis:

- Vollendung des 25. Lebensjahres oder Vollendung des 18. Lebensjahres und Vorlage eines medizinischen und psychologischen Gutachtens.
- Überprüfung der Zuverlässigkeit und der persönlichen Eignung durch die Behörde bei der Polizei und Staatsanwaltschaft (Bundeszentralregister).
- Sachkundenachweis durch eine Prüfung, durch eine Tätigkeit oder Ausbildung
- und ein besonderes Bedürfnis.

(Quelle: Landeskriminalamt Niedersachsen - Kriminalprävention -, Hannover)

Das Waffenrecht verwendet für den Umgang mit Waffen folgende Begriffe:

- Erwerben und Besitz (meist durch Kauf, aber auch durch Erben, Schenkung oder sogar Leihen)
- Führen (= in der Öffentlichkeit bei sich tragen)

1. Folgende Gegenstände sind verbotene Waffen

1.1 - **Butterflymesser** (Faltmesser mit zweigeteilten, schwenkbaren Griffen)

1.2 - **Faustmesser** (Messer mit einem quer zur feststehenden Klinge verlaufenden Griff, die bestimmungsgemäß in der geschlossenen Faust geführt oder eingesetzt werden).

1.3 - **Wurfsterne** (sternförmige Scheiben, die nach ihrer Beschaffenheit und Handhabung zum Wurf auf ein Ziel bestimmt und geeignet sind, die Gesundheit zu beschädigen)

1.4 - **alle Fallmesser** (Messer deren Klingen beim Lösen einer Sperrvorrichtung durch ihre Schwerkraft oder durch eine Schleuderbewegung aus dem Griff hervorschnellen und selbsttätig oder beim Loslassen der Sperrvorrichtung festgestellt werden) egal wie lang die Klinge ist oder ob die Klinge vorne oder seitlich herausspringt.

1.5 - **Springmesser** bei denen die Klingen nach **vorne** herausschnellt. (Springmesser sind Messer, deren Klingen auf Knopf- oder Hebeldruck hervorschnellen und hier durch festgestellt werden können). Ausgenommen von der Verbotsregelung sind Springmesser, wenn die Klinge seitlich aus dem Griff herausspringt und der aus dem Griff herausragende Teil der Klinge höchstens 8,5 cm lang ist, in der Mitte eine Breite von mindestens 20% ihrer Länge aufweist, nicht zweiseitig geschliffen ist und einen durchgehenden Rücken hat, der sich zur Schneide hin verjüngt.

1.6 - **Elektroschockgeräte** Gegenstände, die unter Ausnutzung einer anderen als mechanischer Energie Verletzungen beibringen, sofern sie nicht als gesundheitlich unbedenklich amtlich zugelassen und mit einem amtlichen Prüfzeichen versehen sind.

1.7 - **Pumpgun** (Vorderschaftrepetierflinten, wenn sie lediglich einen Pistolengriff und keinen Hinterschaft aufweisen.)

2. Erlaubnisfreie Gegenstände

2.1 Spielzeugwaffen

Erlaubnisfreie Spielzeugwaffen sind vom Gesetz ausgenommene Schusswaffen, wenn sie zum Spiel bestimmt sind,

- aus ihnen nur Geschosse verschossen werden können, denen eine Bewegungsenergie von nicht mehr als 0,5 Joule erteilt wird, und
- die Bewegungsenergie nicht mit allgemein gebräuchlichen Werkzeugen gesteigert werden kann
- oder sie keine getreuen Nachahmungen von erlaubnispflichtigen (scharfen) Schusswaffen sind.

2.2 Reizstoffsprühgeräte, Schreckschuss-, Reizstoff- und Signalwaffen

2.2.1 Zugelassene **Reizstoffsprühgeräte** sind auch für Jugendliche (ab 14 Jahre) erlaubt.

2.2.2 **Schreckschuss-, Reizstoff- und Signalwaffen, die mit dem Zulassungszeichen PTB gekennzeichnet sind**, dürfen nach wie vor von Personen über 18 Jahren erlaubnisfrei erworben und besessen werden. Außerhalb von Wohn- und Geschäftsräumen oder des befriedeten (eingezäunten) Besitztums dürfen sie aber nur mit dem so genannten „**Kleinen Waffenschein**“ mitgeführt werden. Ansonsten handelt es sich um eine Straftat.

Anträge dafür können bei der Polizei abgeholt und auch dort wieder abgegeben werden. Für die Beantragung des „Kleinen Waffenscheins“ ist die Vorlage der Waffe(n) nicht erforderlich.

Erteilungsvoraussetzung für einen solchen „Kleinen Waffenschein“ sind außer dem Alterserfordernis von 18 Jahren, die Zuverlässigkeit und persönliche Eignung. Diese ist zum Beispiel dann nicht gegeben, wenn Vorstrafen vorliegen oder Alkoholabhängigkeit besteht.

Wer die Waffe in der Öffentlichkeit dabei hat, muss immer auch den "Kleinen Waffenschein" und seinen Personalausweis oder Pass mitführen, ansonsten sind Geldbußen fällig, die bis zu 10.000 Euro betragen können.

Der bloße Besitz von Gas- und Schreckschusswaffen in den eigenen Räumen oder auf dem eigenen Grundstück ist erlaubt.

Wird jemand beim Führen solcher Waffen außerhalb dieses Bereichs ohne Erlaubnis angetroffen, dann ist das eine Straftat. Es droht eine Gefängnisstrafe bis zu 3 Jahren und die Einziehung der Waffe.

Das Schießen in der Öffentlichkeit ist allerdings - außer in Notwehr - auch mit dem "Kleinen Waffenschein" verboten. **Das gilt auch an Silvester!** Ausnahmen gibt es nur in wenigen Einzelfällen, z.B. für Theater- / Filmaufführungen oder als Startzeichen bei Sportveranstaltungen. Verstöße werden als Ordnungswidrigkeiten mit Geldbußen bis zu 10.000 Euro geahndet. Für Gas- und Schreckschusswaffen ohne PTB-Zeichen gilt wie bisher, die Waffenbesitzkarten- und Waffenscheinplicht.

2.3 Luftdruck, Federdruck- und CO2-Waffen

Der Erwerb und Besitz dieser Waffen ist ab 18 Jahren erlaubt, wenn

- die Geschossbewegungsenergie nicht über 7,5 Joule liegt und
- die Waffe mit einem „F“ im Fünfeck gekennzeichnet ist.

So genannte „Gotcha“-Waffen und „SoftAir“-Waffen sind analog zu behandeln. Zum Führen dieser Waffen in der Öffentlichkeit ist der Waffenschein nötig.

1.5.3 Jugendschutz (Kurzübersicht)

Diese Übersicht möchte...

- Kinder und Jugendliche informieren und sie vor Gefahren schützen
- Erwachsenen Orientierung geben und sie auf ihre Verantwortung hinweisen.

„... aber denke daran:

Deine Eltern müssen nicht alles erlauben, was das Gesetz erlaubt!“

Weitere Auskünfte zum Jugendschutz bei www.bmfsfj.de:

Auszug aus den Bestimmungen des Jugendschutzgesetzes:

| <i>Grundsätzlich: Die Erziehungsberechtigten sind nicht verpflichtet, zu erlauben, was das Gesetz gestattet. Sie tragen bis zur Volljährigkeit die Verantwortung.</i> | Kinder unter 14 Jahre | Jugendliche unter 16 Jahre | Jugendliche unter 18 Jahre |
|--|------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
| Aufenthalt in Gaststätten | X* | X* | bis 24 Uhr |
| Aufenthalt in Nachtbars, Nachtclubs oder vergleichbaren Vergnügungsbetrieben | X | X | X |
| Anwesenheit in der Disco (Ausnahmegenehmigung durch zuständige Behörde möglich) | X* | X* | bis 24 Uhr |
| Anwesenheit bei Tanzveranstaltungen von anerkannten Trägern der Jugendhilfe bei künstler. Betätigung oder zur Brauchtumspflege | bis 22 Uhr | bis 24 Uhr | bis 24 Uhr |
| Anwesenheit in öffentlichen Spielhallen; Teilnahme an Spielen mit Gewinnmöglichkeiten | X | X | X |
| Aufenthalt an jugendgefährdenden Orten | X | X | X |
| Abgabe / Verzehr von Branntwein, branntweinhaltigen Getränken oder Lebensmitteln | X | X | X |
| Abgabe / Verzehr anderer alkoholischer Getränke z.B. Wein, Bier o.ä. (Ausnahme: Erlaubt bei 14- u. 15-jährigen in Begleitung einer personensorgeberechtigten Person (Eltern)) | X | X | gesetzl. erlaubt |
| Rauchen in der Öffentlichkeit Abgabe/Verzehr von Tabakwaren | X | X | seit 01.09.07 verboten |
| Besuch öffentlicher Filmveranstaltungen nur bei Freigabe des Films und Vorspanns: „ohne Altersbeschr. / ab 6 / 12 / 16 Jahre“ (Kinder unter 6 Jahre nur mit einer erziehungsberechtigten Person. Die Anwesenheit ist grundsätzlich an die Altersfreigabe gebunden). | bis 20 Uhr | bis 22 Uhr | bis 24 Uhr |
| Abgabe von Bildträgern (z.B. Videos, DVD's usw.) nur entsprechend der Freigabekennzeichen: „ohne Altersbeschr. / ab 6 / 12 / 16 Jahre“ | gesetzl. erlaubt | gesetzl. erlaubt | gesetzl. erlaubt |

* = zeitliche Begrenzungen werden durch die Begleitung einer erziehungsbefugten Person aufgehoben.

Quelle: Stadtjugendamt Landau auf der Internetseite der DSB Schützenjugend

1.6 Mustervorlagen

1.6.1 Einverständniserklärung für das Schießen mit Minderjähriger

Schützenverein Musterdorf e.V.
Am Sportplatz 5
99999 Musterdorf

Einverständniserklärung

Hiermit erkläre ich mich / erklären wir uns einverstanden, dass
mein / unser Kind

.....
geboren am in

unter der Aufsicht der Jugendbetreuer des Schützenvereines
Musterdorf am Schießbetrieb (Training und Wettkampf)
teilnehmen darf.

Wir sind damit einverstanden, dass unser Kind unter 16 Jahren

mit Luft-, Federdruck oder CO2 Waffen unter Aufsicht den
Schießsport betreiben darf.

Wir sind damit einverstanden, dass unser Kind im Alter von 14 und
15 Jahren

mit Kleinkaliberwaffen (Kaliber .22 lfB) unter Aufsicht den
Schießsport betreiben darf.

Diese Erklärung gilt, bis wir sie widerrufen.

Musterdorf, den

.....
Unterschrift des / der Sorgeberechtigten

Quelle: DEUTSCHE SCHÜTZENJUGEND, „ZEHN,9“ Ausgabe 2 / August 2003

1.6.2 Ärztlichen Bescheinigung

Ärztliche Bescheinigung zur Vorlage beim Ordnungsamt

Am wurde das Kind

Name: Vorname:

Geb. am..... Geburtsort:

Anschrift:

.....

einer ärztlichen Untersuchung gemäß §§ 3, 27 Abs. 4 WaffG
und § 4 AWaffV unterzogen.

Folgender Befund wurde festgestellt:

Das Kind ist aufgrund der persönlichen Entwicklung geistig und körperlich in der Lage, um mit Luftdruckwaffen am regelgerechten Sportschießen nach der Sportordnung des Deutschen Schützenbundes teilzunehmen.

Untersuchungsgebühr in Höhe von Euro wurde entrichtet.

.....

(Ort und Datum)

.....

(Unterschrift des Arztes)

1.9 Kurz und bündig – häufig gestellte Fragen

a. Wie melde ich eine Schießsportgemeinschaft (SSG) an?

Gelegentlich kommt es vor, dass Schützen aus verschiedenen Vereinen zusammen Wettkämpfe austragen möchten, ohne in den jeweils anderen Verein einzutreten. Hier bietet es sich an, eine SSG zu bilden. Die Schützen können dabei allerdings nicht mehr für die angemeldete Disziplin im eigenen Verein am Wettkampf starten. Die Anmeldung erfolgt beim Kreissportleiter.

b. Ein Schütze aus einem anderen Verein ist in unserem Verein eingetreten. Was muss ich tun, damit er für uns im Wettkampf starten darf?

Ein Schütze darf nur dann für einen Verein wettkampfmäßig starten, wenn er für diese Disziplin für diesen Verein gemeldet ist. Um für einen anderen Verein zu starten, muss er disziplinabhängig umgemeldet werden. Dies geschieht über den Kreissportleiter an den Zentralrechner des NSSV.

Möglich ist aber auch die Bildung einer Schießsportgemeinschaft (siehe a.)

c. Ich habe Jugendliche, die leistungsmäßig schon ziemlich gut sind. Wie kann ich diese Jugendliche für den Kreiskader melden?

In den Kreiskader kann jährlich nur eine begrenzte Zahl von Jugendlichen aus dem Kreisverband aufgenommen werden. Der Kadertrainer betreut diese Jugendlichen über einen Zeitraum von ca. 2 Jahren und vermittelt dort theoretische und praktische Kenntnisse, um diese Jugendlichen besonders zu fördern. Eine gesonderte Sichtung findet nicht statt. Auffällig gewordene Jugendliche (Rundenwettkämpfe und Kreismeisterschaften) werden eingeladen. Sollten weitere unerkannte Talente bei Euch vorhanden sein, ist er sicherlich dankbar für einen entsprechenden Tipp. Wendet Euch an den Kreisvorstand.

d. Was muss ich auf der Chipkarte eintragen oder ändern lassen?

Auf der Chipkarte ist die Mitgliedsnummer des Schützen gespeichert. Hierdurch lassen sich die Daten des Schützen aus dem Computer hochladen. Aus dem Geburtsdatum lässt sich automatisch die Klasseneinteilung des Schützen feststellen. Eine Meldung des Klassenwechsels aufgrund der nächsten Altersstufe ist nicht mehr notwendig. Der Schütze kann altersabhängig in den diversen Disziplinen starten.

Eine Änderungsmeldung ist nur notwendig, wenn der Schütze in einer höherwertigen Klasse an Wettkämpfen (ab Kreismeisterschaften) für den Verein teilnehmen soll.

Eine Eintragung ist allerdings auch notwendig, wenn der Schütze auch in einem weiteren Verein (auch SSG) Mitglied ist. Bei den höherwertigen Wettkämpfen ist der Schütze dann festgelegt, die eingetragene Disziplin nur noch für diesen Verein zu absolvieren.

Aber Achtung: die Änderungen müssen rechtzeitig gestellt werden, um für das Folgejahr anerkannt zu werden (aktuell bis September für das Folgejahr)!

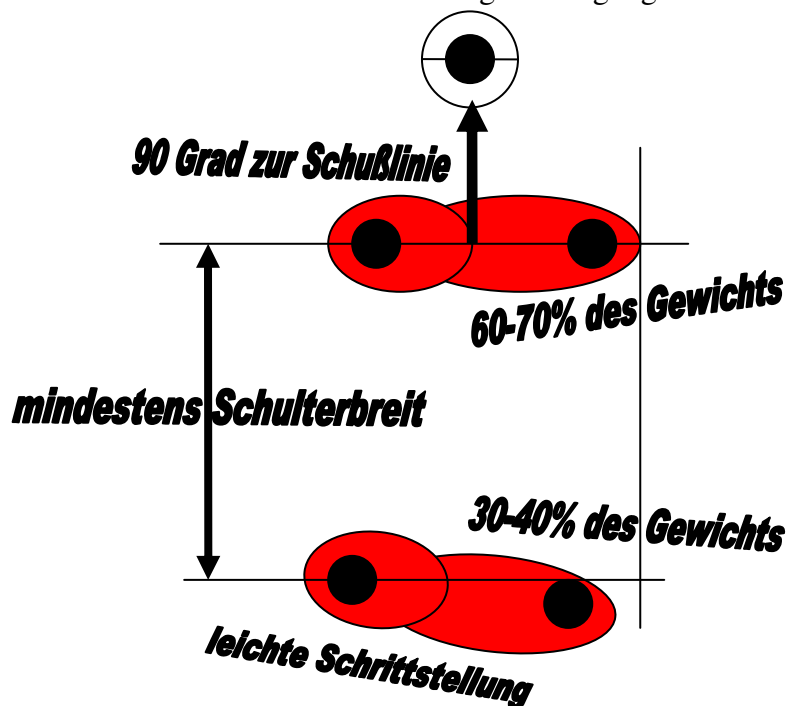
2 Anschlag Gewehrschießen

2.1 Äußerer Anschlag Gewehr Freihand

2.1.1 Fußstellung Gewehr Freihand

Der menschliche Körper befindet sich stehend in einer ziemlich empfindlichen Haltung. Die relativ kleine Grundfläche der Füße soll die ganze Höhe des Anschlages balancieren und das mit möglichst geringen Schwankungen.

- 1.) Das Körpergewicht mit der Waffe sollte je zur Hälfte auf dem Vorderfuß (Ballen und Zehen) und auf der Ferse lasten. So ausgewogen, verteilt sich der Druck gleichmäßig.
- 2.) Selbst in den 5-10 Sekunden des Zielens und Auslösens sind die Füße intensiv beschäftigt. Während ein bis zwei Zentner Gewicht auf ihren Knochen lasten, melden die Druckfühler an der Sohle unablässig Verlagerungen des Drucks. Daraus errechnet unser Gehirn Lageänderungen, die man von außen als Schwankungen beobachten kann. Sobald der Anschlag das Gleichgewicht in eine Richtung verlässt, reagieren die Muskeln im Fuß und in den Beinen mit Gegenbewegungen.



- 3.) Die Füße stehen mindestens schulterbreit. Für den Anschlag gilt die Empfehlung, dass kleine und leichte Personen einen relativ weiten Abstand wählen sollten, um bei vorgeschobener Hüfte die Scheibenhöhe bequemer erreichen zu können. Mittel- und Schwergewichtler sind in der Wahl des Abstandes freier und entscheiden sich deshalb überwiegend für engere Distanzen. Der Gewichtsschwerpunkt liegt auf dem vorderen Fuß (60-70% des Gewichtes).

- 4.) Der vordere Fuß steht konsequent 90 Grad zur Schusslinie! Der hintere Fuß steht in leichter Schrittstellung 1 bis 2 Zentimeter hinter dem vorderen Fuß und kann minimal aufgedreht werden.

2.1.2 Beinstellung und Hüfte

Die Beine tragen und balancieren den Anschlag. Ruhiges Stehen ist eigentlich unnatürlich und kann nur durch Training erreicht werden. Dies hängt von einem stabilen Unterbau ab.

Die sportliche Fitness sollte durch regelmäßiges Lauftraining und einem geeigneten Stretchen vor dem Schießen unterstützt werden.

Ideal ist die Stellung der Beine dann, wenn die Muskeln weitestgehend entspannt sind und die Waffe exakt auf das Ziel zeigt.

Die Beine sind locker durchgedrückt.



Die Fotoanalyse zeigt, dass die Hüfte zur Zielrichtung verschoben wird. Das vordere Bein steht nahezu senkrecht unter der Stützhand.

Die Breite der Fußstellung beeinflusst - wie vorher beschrieben - den ruhigen Anschlag. Gerade kleine und leichtere Schützen stehen eher breitbeinig, um die erforderliche Ziellinie zu erhalten. Große und kräftig gebaute Schützen stehen eher schmaler.

Als Grundregel gilt: eine breitere Fußstellung erhöht auf Grund der Hebelwirkung über die Hüfte die Ziellinie – eine schmalere Fußstellung senkt die Ziellinie.

Das Becken ist die zentrale Plattform des Stehendanschlags. Es wird gestützt vom vorderen Bein und bildet den Unterbau für den Stützarm.

Die Hüfte ...

- zeigt exakt in Schusslinie und wird nicht verdreht (!),
- wird vorgeschoben, so dass das vordere Bein deutlich stärker belastet wird (60:40 bis 70:30),
- wird in Bauchrichtung vorgeschoben, damit der Körperschwerpunkt unter die Waffe liegt.

Der Ellenbogen des Stützarms liegt genau auf dem Hüftknochen. Liegt er zu sehr auf der Bauchseite, dann muss die Waffe eher getragen, als gestützt werden. Der Trainer erkennt dies vor allem daran, dass der Schütze nach vorne schwankt oder das hintere Bein nicht durchgedrückt ist.

2.1.3 Oberkörper und Armhaltungen

Während die Beine und das Becken den Unterbau bilden und möglichst keine aktive Arbeit im Anschlag tun sollen, enthält der Oberkörper die wichtigen Versorgungsorgane des Menschen und sind zugleich Ausgangspunkt für Kopf und Arme.

Auf der Körperrückseite verläuft mit der Wirbelsäule mit dem Ansatz des Brustkorbes als Stützapparat des Menschen.

Für den Anschlag kommt es also darauf an, die ideale Haltung des Rumpfes zu finden, ihn vor dem Schuss auszurichten und die bewussten – beeinflussbaren – Körperfunktionen (Atmung) und unbewussten – nur bedingt beeinflussbaren – Körperfunktionen (Herzschlag) zu berücksichtigen.

Die Wirbelsäule mit dem Brustkasten gibt dem Körper seine Haltung, die Muskulatur des Bauches, des Rückens und der Schultern macht ihn beweglich. Im Körperinneren arbeiten Lunge und Herz, sowie im unteren Bereich der Magen und die weiteren Stoffwechselorgane.

Um den Stehend-Anschlag einzunehmen, muss man den Körper in eine nichtnatürliche Haltung verdrehen. Diese „Verrenkung“ muss immer wieder präzise eingenommen werden. Bei Wettkampfstresssituationen kommen die beschleunigte Atmung und Herzschlag hinzu. Dabei ist besonders der Oberkörper entscheidend für die Anschlagsstabilität, Balance und Spannung.

Der Oberkörper führt also folgende Bewegungen aus:

- der Schütze lehnt sich nach hinten als Lastausgleich zur vorgeschobenen Hüfte
- und seitlich zurück als Lastausgleich zum Gewicht der Waffe.
- dabei dreht sich der Schultergürtel in Richtung Ziel, um der Schaftkappe einen geeigneten Ansatzpunkt zu geben,
- die rechte Schulter wird angehoben, die linke Schulter gesenkt,
- der linke Ellenbogen wird auf den vorgeschobenen Hüftknochen gesetzt.

Insgesamt ist die ideale Position des Oberkörpers für jeden Schützen anders. Günstig ist die Beratung durch einen erfahrenen Trainer und durch Experimente des Schützen.

=====

Als Grundregeln für die Findung Deiner Rumpfhaltung können folgende Regeln und Strategien hinzugezogen werden:

- Beim Aufbau der Oberkörperposition sollte man ohne Schießjacke beginnen und die Haltung vor dem Spiegel überprüfen. So sieht man die tatsächlichen Verhältnisse deutlich und erkennt Extreme frühzeitig.
- Die Auslenkungen sollten gering gehalten werden, um extreme Biegungen zu vermeiden. Je geringer Länge und Gewicht der Waffe ausfallen, desto kleiner sind die Torsionen.

Gerade bei Heranwachsenden muss die Waffe deshalb sorgfältig dimensioniert werden. Leichte „Junior-Luftgewehr“ sollten in jedem Verein in ausreichender Anzahl zu Verfügung stehen!

- Eine angemessene Oberkörperhaltung verlangt hinreichende Beweglichkeit. Spezielle gymnastische Übungen und Stretching sorgen für Bewegungsfreiheit. Regelmäßiges Üben erhöht außerdem die Präzision bei der Steuerung. Übergewicht und eingeschränkte Beweglichkeit behindern die Oberkörperfunktionen.
- Die Rumpfmuskulatur sorgen für Stabilität im Oberkörper und unterstützt die spezielle Kondition, um eine größere Anzahl von Anschlägen durchzuhalten. Insbesondere die regelmäßige Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskeln gehört deshalb zu den Voraussetzungen für konstantes Stehendschießen.
- Feste, passende Schießkleidung entlastet die Muskulatur wesentlich und stabilisiert gleichzeitig die Haltung.
- Ein Stativ zum Einsetzen des Gewehrs reduziert die Bewegung des Oberkörpers. So lässt sich der Anschlag leichter reproduzieren, die Arbeit der Muskeln und Bänder nimmt ab.
- Pressluftgewehre ermöglichen eine weitere Reduzierung der notwendigen Muskel- und Bewegungsbelastung.

2.1.4 Stützhandhaltung

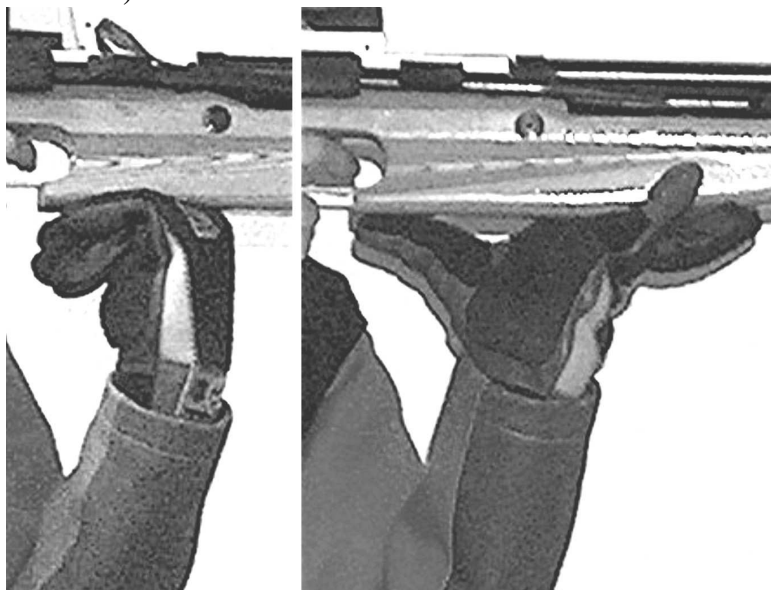
Der optimale Anschlag hängt maßgeblich von der Haltung der Stützhand ab. Auf ihr liegt das Gewehr und sie beeinflusst die ruhige Lage der Waffe.

Grundsätzlich gibt es für die Handhaltung keine generelle Empfehlung. Sie ist einzig und allein abhängig von Körpergröße und Körperbau des Schützen.

Vor allem die Höhe des zu erreichenden Anschlags ist entscheidend für die Wahl der Hand- und Fingerhaltung.

Es gibt zwei grundsätzlich unterschiedliche Ansätze:

1. eine Handhaltung, die zu einem „**hohen Anschlag**“ (z. B. auf der Faust) führt.



2. eine Handhaltung, die zu einem „**niedrigen Anschlag**“ (z. B. auf der Handinnenfläche) führt.



In beiden Fällen ist darauf zu achten, dass das Handgelenk vollkommen entspannt ist.

Die Höhe des Ziels (der Scheibenzentren, bezogen auf das Niveau des Schützenstandes) ist in der Sportordnung vorgeschrieben und muss bei 10 m – Ständen in jedem Schießstand 1,40 m (+/- 0,05 m) betragen.

Ein kleinerer Schütze (z. B. Schüler und Jugendklasse) oder jemand mit relativ kurzen Armen muss mit einem höheren Anschlag schießen, um das höher liegende Ziel nicht mit einer ungünstigen Körperhaltung ausgleichen zu müssen.

Ein größerer Schütze muss eher versuchen, den Anschlag zu senken, um das optimale Zielbild zu erreichen. Hier kommt ein niedriger Anschlag dem Schützen entgegen. Aber Achtung: ggf. führt dieser niedrige Anschlag zu einer ungünstigen Kopfhaltung. Findet einen Ausgleich über den Aufsatzpunkt der Stützhand am Schaft und/oder der Höhenverschiebung der Schaftkappe.

Die Armmuskulatur darf die Waffe nicht halten, sondern nur stützen. Auch die Handmuskulatur und die Bänder müssen ohne Anspannung das Gewicht der Waffe direkt auf das Knochengerüst verlagern, um dem Anschlag die notwendige Stabilität zu geben. Ansonsten entstehen insbesondere bei längeren Serien Schmerzen, die die Konzentration des Schützen auf die Scheibe negativ beeinflussen.

Der Ansatzpunkt der Stützhand gilt als mittlere Korrektur bei der „Nulllinien“-Suche.

Die Verschiebung der Stützhand nach vorne senkt den Anschlag, die Verschiebung der Stützhand zum Abzug hin erhöht den Anschlag.

2.2 Innerer Anschlag Gewehr

Jede Anspannung, die nicht zur natürlichen Stabilisierung des Körpers dient, erzeugt im Laufe der Zeit Unruhe, Zitterbewegungen und führt damit zu schlechten Schiessergebnissen!

Im Gegensatz zum äußeren Anschlag („*alles was der Trainer sehen kann*“) ist vom Inneren Anschlag die Rede, wenn es um gefühlte Muskelverspannungen des Schützen geht.

>>> Der Schütze muss selbst in sich „hineinschauen“ und feststellen, ob er verdreht oder verspannt steht. <<<

Das bedeutet:

Der innere Anschlag ist die „geistige Kontrolle der Muskelspannungen“.

Dies bezieht sich auf

- die Füße,
- die Beine,
- die Hüfte,
- den Rücken,
- die Schultern,
- die Arme,
- den Kopf.



Diese Reihenfolge sollte der Schütze automatisch für sich auf ungünstige Anspannungen kontrollieren.

Zunächst ist der korrekte Aufbau des äußeren Anschlags bei eingesetztem Gewehr die Grundlage.

Übung mit dem Ziel, dass der Schütze **ENTSPANNT** steht.

1. lockerer Anschlag
2. mit geschlossenen Augen alle Muskeln des Körpers anspannen.
3. jetzt nach und nach
 - die Arme entspannen,
 - den Oberkörper entspannen,
 - die Beine entspannen.
4. fühlen des Körpers.
5. öffnen der Augen und prüfen der Nulllinie.
6. Korrekturen durchführen, bis die Nulllinie stimmt.
7. Wiederholung der Anspannung / Entspannung aller Muskeln.

2.4 Zielen

2.4.1 Das führende Auge

Auch bei Menschen ohne Sehschwächen ist ein Auge stärker und wird zum Sehen bevorzugt. Die Konzentration kann mit diesem Auge länger aufrechterhalten werden. Dies ist insbesondere beim Pistolen- oder Bogenschießen wichtig.

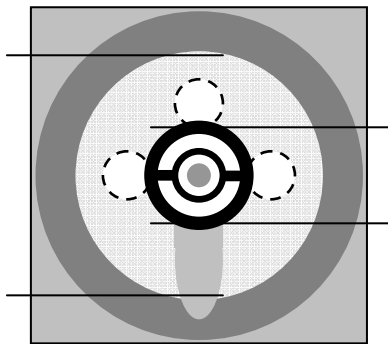
Feststellung des „führenden“ Auges:

- mache ein etwa 5 mm großes Loch in eine Scheibenpappe.
- halte das Blatt mit beiden Händen auf Armlänge vor Dich.
- fixiere durch dieses Loch irgendeinen Punkt im Hintergrund.
- führe nun die Scheibe zum Gesicht, wobei Du den Punkt im Hintergrund weiterhin fixierst.
- das Loch in der Scheibe landet automatisch vor Deinem führenden Auge.

Sollte nun Dein führendes Auge nicht Dein zielendes Auge sein, musst Du mit Blende schießen. Oder Du kannst beim Pistole- oder Bogenschießen überlegen, ob Du Deinen Anschlag ggf. umstellen willst. Teste dies beim Übungsschießen.

2.4.2 Diopter, Körner und Co.

Zum Visiersystem eines Gewehres gehören der Diopter, der Korntunnel, und das Korn. Zusätzlich kann man die Ziellinienerhöhung, die Blende, das Adlerauge und verschiedene Filter hinzurechnen.



Wichtig für das optimale Sehen ist der richtige Abstand des zielenden Auges zum Diopter. Dieser liegt im Abstand von ca. 4 bis 6 cm zwischen Auge und Diopfertunnel. Das Zielbild sollte wie nebenstehende Abbildung sein, die einen Blick durch den Diopter darstellt. Der Durchmesser des Korntunnel sollte 2- bis 3-mal in der Irisöffnung Platz finden (Gleichmäßigkeit der Referenzflächen).

Der Kopf wird von oben gegen die Schaftbacke gelegt. Eventuell sollte am Gewehr eine Einstellung vorgenommen werden. Sieht zum Beispiel das Zielbild so aus, sind Korrekturen notwendig:

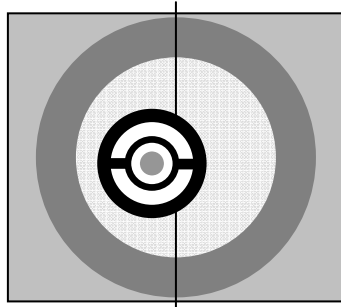


Abb. Backenauflage ist zu weit links!

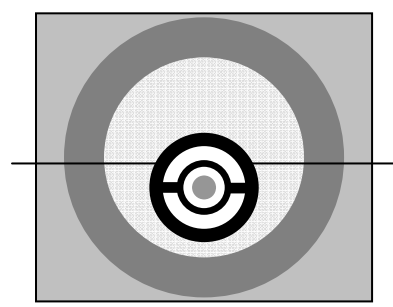


Abb. Backenauflage ist zu tief!

Weiter ist der richtige Durchmesser des Kornes wichtig für die optimale Zielerfassung. Viele Anfänger schießen mit einem viel zu kleinen Korndurchmesser, weil sie es vom Auflage- oder Stickerschießen gewohnt sind. Doch gerade für Freihand-Anfänger führen zu kleine Ringkörner zu schlechten Ergebnissen. Dies frustriert und der Anfänger verliert die Lust am Schießen.

Üblich sind verstellbare Ringkörner (sog. Iriskörner) mit und ohne Querbalken. Der Einstellring ermöglicht eine stufenlose Verstellmöglichkeit zur Anpassung an Lichtintensität, Lichteinfallswinkel und Scheibengröße. Dabei gilt die Regel, je heller das Licht, desto kleiner der Ring. Die Ringwanddicke ist individuell vom Empfinden des Schützen abhängig. Mit zunehmendem Alter wird tendenziell eine breitere Ringwand verwendet.

Der Querbalken kann als Orientierung des gleichmäßigen Verkantens genutzt werden.

Erfahrungswerte für die Größe des Ringkorns sind:

| | | |
|---------------|-----------|-----------|
| Luftgewehr: | - liegend | 3,5 – 3,7 |
| | - stehend | 3,9 – 4,2 |
| | - kniend | 3,6 – 3,8 |
| Kleinkaliber: | - liegend | 3,4 – 3,6 |
| | - stehend | 3,7 – 3,9 |
| | - kniend | 3,5 – 3,7 |

Zwischen den Disziplinen sind unbedingt die Korngrößen zu ändern!

2.4.3 Der Zielvorgang

Während der Einrichtephase beginnt die Ausrichtung zum Scheibenziel. Der Kopf hat eine aufrechte Haltung und wird von oben auf die Schaftbacke gelegt. Gegebenenfalls sollte mit einer Visierlinienerhöhung gearbeitet werden.

Der Abstand des Auges zum Diopter liegt bei ca. 6 Zentimeter. Um den Korntunnel zentrisch im Diopter zu sehen, muss auf eine optimale Schaftbackeneinstellung geachtet werden.

Beide Augen bleiben beim Zielen offen. Zur Unterstützung des Anfängers sollte mit einer kleinen lichtdurchlässigen Blende gearbeitet werden. Hier ist die maximale Größe von 3 x 10 Zentimeter vorgeschrieben. Schaut dazu in die Sportordnung!

Das Auge ermüdet sehr schnell! Der konkrete Zielvorgang sollte nicht länger als 6 bis 8 Sekunden. Das bedeutet, dass noch kurz vor der Zielerfassung geblinzelt werden sollte.

Bei Zeitüberschreitung muss abgesetzt werden!

Die Pausen zwischen den Schüssen sind zur bewussten Erholung des Auges zu nutzen. Schaut auf ruhige graue oder grüne Flächen.

2.5 Abziehen (Auslösen)

Ziel des guten Abziehens ist, im Moment der Schussabgabe keine Bewegung auf die Waffe zu übertragen. Die Abzugshand umfasst dabei den Griff mit einer gewissen Stärke. Dabei muss das Handgelenk grade bleiben.

Der Abzugsfinger muss immer an der gleichen Stelle aufgesetzt werden, da der Finger sonst mit unterschiedlichen Abzugsgewichten zu Recht kommen muss. Der Finger muss immer frei liegen.

Der günstigste Aufsetzpunkt ist die Mitte des ersten Fingergliedes des Zeigefingers. Dort sind die empfindlichsten Tastpunkte (Papillare). Außerdem erlaubt diese Stelle den gradlinigen Abzug ohne seitliche Kraftwirkung.

Phasen des Abziehens:

- „Vorzugsweg“ - Der Vorzugsweg ist der Weg von der Normalstellung des Abzugshebels bis zum Abzugswiderstand.
- „Druckpunkt“ - ist der Widerstand, den man spürt, nachdem der Vorzugsweg überwunden ist.
- „Abzugswiderstand“ - nach Überwinden des Abzugswiderstand wird der Schlagbolzen gelöst und der Schuss bricht.
- „Nachhalteweg“ - komplettes Durchziehen nach der Schussabgabe.

Es gibt unterschiedliche Einstellungsmöglichkeiten an der Waffe bezüglich des Vorzugsweges:

- a.) Schießen mit Vorzugsweg: das Erreichen des Druckpunktes wird von außen wahrgenommen. Der eigentliche Abzug des Schusses ist von außen dann kaum noch erkennbar.
- b.) Schießen ohne Vorzugsweg: auf einen Vorzugsweg wird vollständig verzichtet. Bei Berührung des Abzugs trifft der Schütze gleich auf den Gesamtwiderstand.

Abzugsarten: Beim Abziehen vom Typ a.) zeigen sich bei Schützen verschiedene Abzugsarten:

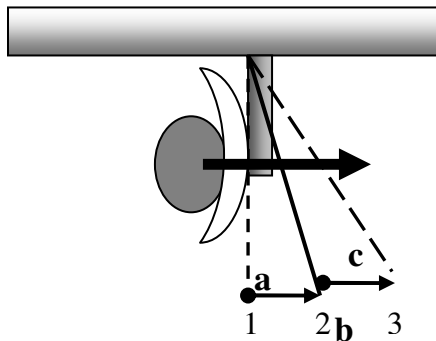
- 1.) unbewusstes Abziehen: der Druck nach dem Vorzugsweg wird kontinuierlich gesteigert. Dies ist anzustreben, wenn der Schütze schon einen sehr ruhigen Anschlag hat, es ist für den Anfänger aber schwer.
- 2.) bewusstes Abziehen: hier gibt das Gehirn an den Finger bewusst den Befehl, den Abzug zu betätigen. Auslöser ist dabei das gesehene Zielbild. Hierbei vergeht jedoch Zeit, was ggf. zu einem zu heftigen Abzug führt (verreißen!). Das lässt sich jedoch trainieren.
- 3.) Pulsierendes Abziehen: der Druck wird schrittweise gesteigert. Der Finger zuckt und beeinflusst die ruhige Lage des Gewehrs negativ!
- 4.) dynamisches Abziehen: der Druck wird plötzlich ausgelöst. Hier besteht die Gefahr des „Durchreißen“.

Zeitpunkt des Abziehens: Innerhalb der Einrichtungsphase wird auch schon ein Teil des Vorzugsweges überwunden. Nach der erfolgten Ausatmung wird ein Teil des Widerstands verstärkt. Mit dem Erreichen des optimalen Zielbildes wird der Schuss optimalerweise „weich“ ausgelöst. Nach Abgabe des Schusses bleibt der Abzugsfinger ruhig längere Zeit auf dem Abzug. Dies zeigt, dass das eigentliche Abziehen eigentlich nach der unbewussten Technik durchgeführt wird.

2.5.1 Grafiken zum Thema „Abziehen/Auslösen“

A. Schießen mit und ohne Vorzugsweg

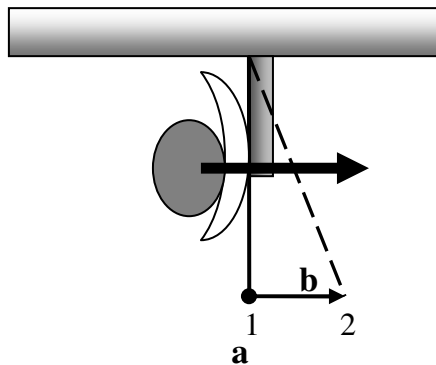
Normal – Abzug (- empfohlen)



1 = Ausgangs-Position
2 = Position am Druckpunkt
3 = End-Position

a = Vorzug
b = Druckpunkt
c = Nachzug

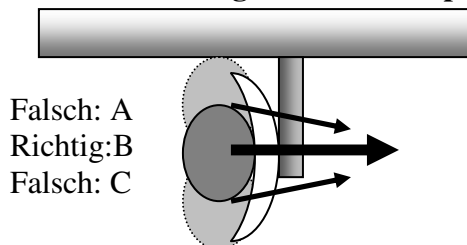
Direkt – Abzug (- nur für sehr geübte Schützen!)



1 = Ausgangs- und Druckpunktposition
2 = End-Position

a = Druckpunkt
b = Nachzug

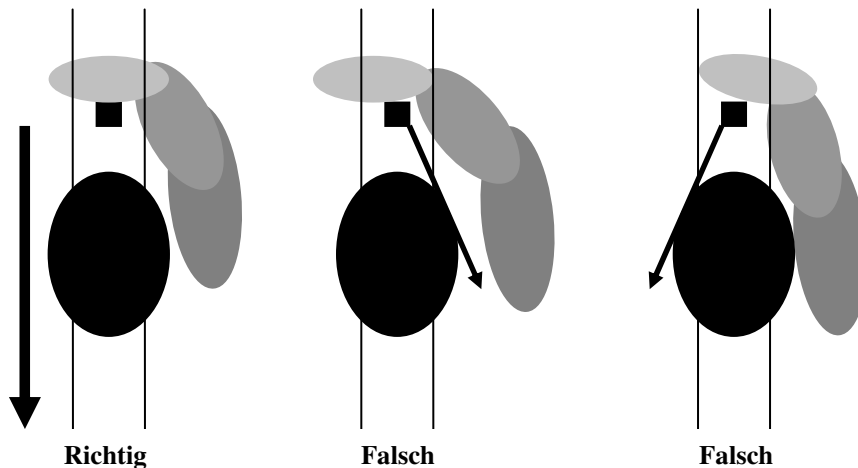
B. Immer gleicher Ansatzpunkt des Abzugsfingers



Falsch: A
Richtig: B
Falsch: C

A = Ansatzpunkt zu hoch
- Zug geht nach unten
B = Ansatzpunkt richtig
- Zug geht grade nach hinten
C = Ansatzpunkt zu niedrig
- Zug geht nach oben

Den Abzugsfinger ist immer an der gleichen Stelle aufzusetzen, weil sonst mit verschiedenen Abzugswiderständen zurechtzukommen ist und weil sonst der Zug Bewegung auf die Waffe überträgt.



Richtig

Falsch

Falsch

2.5.2 Abziehen – im richtigen Moment!!!

Ist es Euch auch schon einmal passiert? Ihr seid ins Ziel gegangen und ward sicher, dass der Schuss perfekt sitzen müsste und trotzdem liegt der Schuss nicht – wie von Euch erwartet – im Mittelpunkt, sondern daneben.

Hierfür gibt es einen Grund: Hirnforscher haben herausgefunden, dass zwischen dem Moment des Entschlusses im Kopf („ich drücke jetzt ab“) und der wirklichen Handlung des Körpers („der Finger krümmt sich“) fast eine halbe Sekunde vergeht. Dies bemerken wir gar nicht, weil dies unbewusst abläuft. Trotzdem sehen grade wir Schützen dies an den Ergebnissen.

Wenn Ihr eine Laseranlage habt, muss die Möglichkeit einer Zeitverzögerungsdarstellung vorhanden sein (z. B. SAM-Trainer) und Ihr könnt dies dann auch feststellen.

Wie kann man also diese ominöse halbe Sekunde überwinden?

1. wir „erahnen“ den Zielverlauf und entscheiden uns rechtzeitig, die Schussabgabe auszuführen. Während des Zielvorgangs nähern wir uns der 10. Bevor wir an der 10 vorbeirauschen, ziehen wir ab.

Diese Methode ist sehr ungenau! Die Chance, genau den richtigen Zeitpunkt zu erwischen ist gering.

2. wir versuchen den Zeitraum zwischen dem Entschluss und der Handlung zu verkürzen.

Dies kann man trainieren, wenn man konsequent an der Abzugsmethode arbeitet. Solltet Ihr mit Druckpunkt schießen, so versucht, den Vorzugsweg und die Druckverhältnisse bei der Schussabgabe bis ins Letzte auszuprobieren. Ihr überwindet also nicht nur den Vorzugsweg, sondern auch einen Teil des Abzugswiderstandes. Diese Methode ist schwer! Damit wird aber der „Weg vom Gehirn zum Finger“ kürzer.

Beachtet bitte, dass bei Stress oder Kälte der Abzugswiderstand ein gefühlter anderer sein kann!

3. wir versuchen, die Zeit auf der 10 zu verlängern. Wenn wir längere Zeit ruhig auf dem optimalen Schuss stehen, kann man diesen Zeitraum überbrücken. Hier hilft vor allem die Methode der konsequenten Nullpunktsuche. Wenn Ihr den Grundanschlag bereits so eingerichtet habt, dass Ihr genau im Ziel steht, dann hat man fast alle Zeit der Welt – zumindest diese halbe Sekunde.

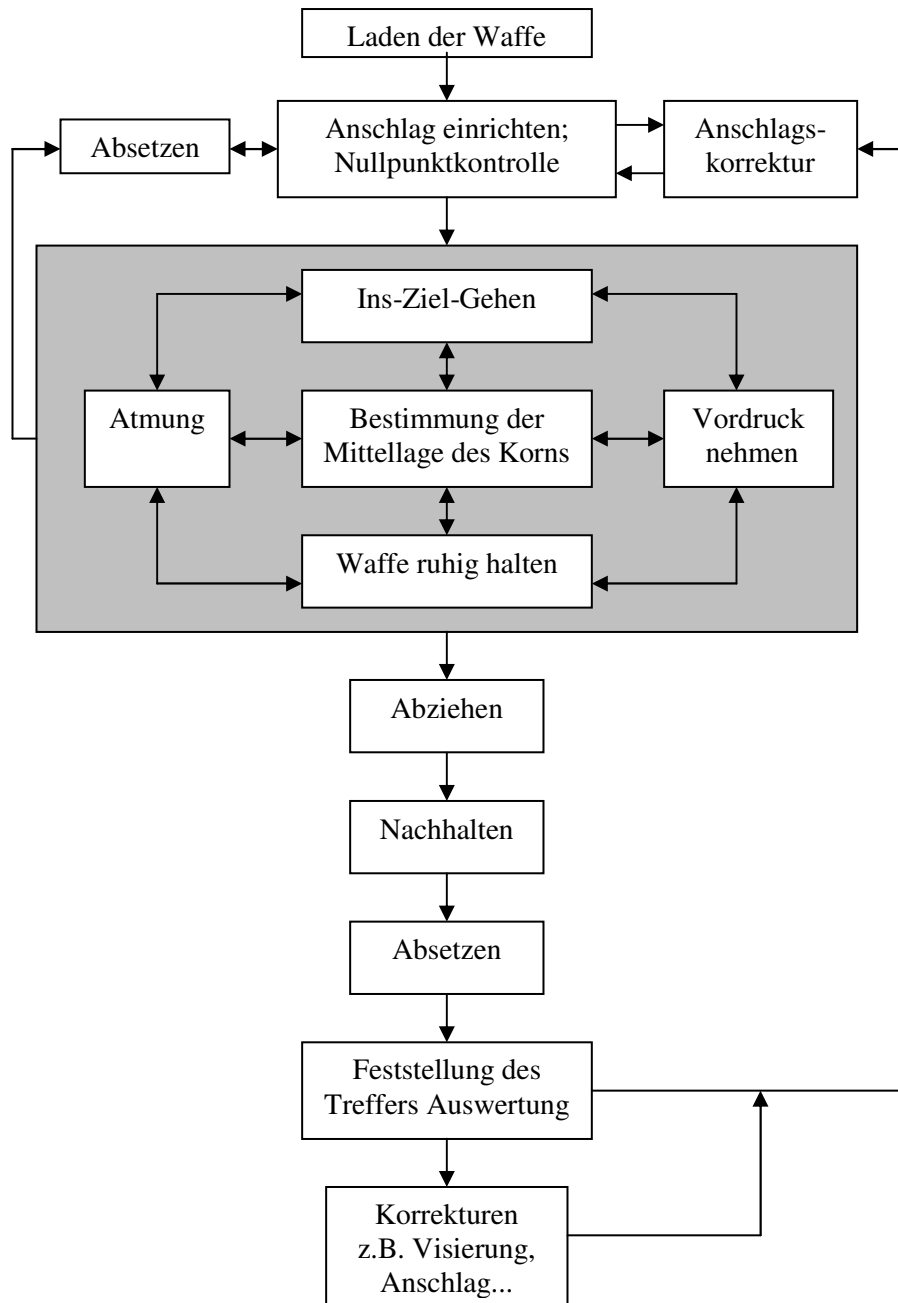
Beachtet aber, dass zu langes Zielen wiederum negativ wirkt, weil das Auge ermüdet.

Insgesamt scheint mir, eine Mischung zwischen Punkt 2 und Punkt 3 ratsam.

Also baut Euren Anschlag sauber auf, indem Ihr immer wieder den Nullpunkt/Nulllinie kontrolliert. Des Weiteren versucht den Druckpunkt und den Abzugswiderstand Eures Gewehres genau kennen zu lernen. Am Besten lernt man dies mit dem Schießen auf eine weiße Scheibe. Damit konzentriert man sich nur auf den Abzug. Später kann man bewusst andere Elemente, wie die Atmung, ins Ziel gehen, etc. hinzufügen. Trainiert die einzelnen Technikelemente nacheinander.

2.9 Gesamtkoordination des Schießens

2.9.1 Handlungsablauf bei der Schussabgabe



Quelle: Gewehrschiessen - Trainingsmethodische Anleitungen; Norbert Poltermann

3.2 Der Anschlag Liegend

Beim Anschlag liegend werden in der Regel sehr hohe Ergebnisse erzielt. Das liegt in erster Linie an der sehr hohen Stabilität dieses Anschlags. Die Ursachen sind unter anderem die große Auflagefläche des Körpers, der extrem niedrige Körperschwerpunkt und dass keine aktive Muskelanspannung auftritt, da das Gewicht der Waffe durch den Schießriemen getragen wird.

Die Körperlage sollte zwischen 10 und 20 Grad von der Schussrichtung betragen. Die Hauptlast des Körpers liegt dabei auf der linken Körperhälfte und dem linken Ellenbogen. Die Schulterachse ist annähernd frontal zur Scheibe ausgerichtet.

Die Lage des linken Beines sollte mit der linken Körperhälfte annähernd eine grade Linie bilden. Das rechte Bein ist im Kniegelenk angewinkelt. Durch diese Verlagerung des Gewichts auf die linke Körperseite wird der Einfluss des Bauchpulses auf die Waffe reduziert und die Bauchatmung begünstigt. Der linke Fuß steht auf der Spitze oder die Ferse zeigt nach außen, der rechte Fuß liegt auf der Innenseite.

Der Riemen wird am linken Arm befestigt, so dass er diesen von aktiver Muskelarbeit befreit. Die Varianten der Befestigung sind entweder oberhalb der Oberarmmuskulatur oder unterhalb. Es ist darauf zu achten, dass der Riemen nicht während des Schießens verrutschen kann. Der Riemenzug soll von außen kommen, da die Blutbahnen auf der Arminnenseite verlaufen, Blutzirkulation nicht eingeengt und die Pulsübertragung auf die Waffe verhindert wird.

Der linke Ellenbogen wird relativ weit nach vorne, in gerader Linie zwischen Schulter- und Handgelenk gesetzt. Dabei liegt er in der Draufsicht um ca. 6 bis 10 Zentimeter links von der Waffe versetzt. Der Winkel zwischen der Unterlage und dem linken Unterarm darf nicht kleiner als 30 Grad betragen.

Die linke Hand liegt am Vorderschaft in der Form, dass der Schaft über den Ballen des Daumens läuft. Das Handgelenk ist gerade und die Finger bleiben locker geöffnet. Der Schießriemen läuft über den Handrücken. Bei Verwendung eines Handstoppers liegt dieser zwischen Daumen und Zeigefinger. Die Einstellung des Stoppers an der Waffe ist abhängig von der Armlänge des Schützen.

Die Waffe wird möglichst nahe am Hals eingesetzt. Dies ermöglicht eine relativ gerade Kopfhaltung. Die Schaftkappe muss in ihrer gesamten Länge in der Schulter fest anliegen. Dabei wird sie in der Regel nach oben gestellt. Der Druck in der Schulter soll mindestens so groß sein, wie der Druck, der über den Handstopper auf die linke Hand wirkt. Dies kann man erreichen, wenn man den Handstopper weiter nach vorne am Vorderschaft verschiebt oder den Schießriemen höher am Oberarm befestigt.

Auch die Verkürzung des Schießriemens bewirkt einen verstärkten Druck in der Schulter, aber auch eine Verstärkung wiederum des Drucks auf den Handstopper.

Der rechte Arm dient als Stütze des Anschlags und bestimmt die Lage der Schulterachse. Dabei darf er nicht zu weit nach außen aufgesetzt werden, damit der gesamte Anschlag nicht nach rechts kippt. Es ist darauf zu achten, dass er von Schuss zu Schuss immer gleichmäßig aufgesetzt wird.

Die rechte Hand bewirkt keine Korrektur- oder Steuerfunktion während des Schießens. Die Hand umfasst den Pistolengriff fest, aber nicht verkrampft und bildet zusammen mit dem Unterarm eine Linie. Der Abzugsfinger zieht parallel zur Lauffläche.

Der Kopf muss in der Regel leicht angehoben werden und übt einen gewissen Druck auf die Schaftbacke aus. Voraussetzung für ein zentrisches Zielen ist die exakte Einstellung der Schaftbacke, damit es zu einer entspannten Kopfhaltung kommt. Der Abstand zwischen Auge und Diopter sollte bei zirka 3 bis 6 Zentimeter liegen.

Ziel der Nullpunktlage ist, dass nach dem Inanschlaggehen und der Entspannung des linken und rechten Armes und der rechten Schulter die Waffe exakt in das Zentrum der Scheibe zeigt.

Als Hilfe der Findung der exakten Lage geht man am besten mit geschlossenen Augen in den Anschlag und findet seinen optimalen entspannten Anschlag. Durch anschließende Blickkontrolle kann man die Abweichungen vom Scheibenzentrum feststellen.

Bei starker Seitenabweichung ist der Anschlag aufzulösen und neu einzurichten. Dabei kann vor allem die Körperschräglage verändert werden. Bei mittleren Abweichungen bleibt der Stützarm liegen und der Körper wird entsprechend verschoben.

Feinkorrekturen sind durch minimales Versetzen des Stützarmes oder durch einen kurzen Ruck der Stützhand in Korrekturrichtung möglich.

Bei Höhenabweichungen kann der Körper entsprechend nach vorn bzw. hinten gerutscht werden, was bewirkt, dass die Ziellinie niedriger bzw. höher wird. Die Änderung der Stellung des Handstoppers am Vorderenschaft bewirkt ebenso eine Veränderung der Höhenlage (z. B. zu hoch - Handstopper nach vorne). Allerdings verändern sich auch die Druckverhältnisse in der Schulterpartie, so dass auch dort entsprechend korrigiert werden muss.

Der Schießriemen kann ebenso entsprechend der Lage des Zieles verkürzt oder verlängert werden. Eine Verkürzung erhöht die Ziellinie, eine Verlängerung senkt sie. Auch hier ändern sich die Schulterdruckverhältnisse!

Weitere Feinkorrekturen können durch die Stellung der Schaftkappe vorgenommen werden. Ein Verschieben der Schaftkappe nach unten bewirkt die Senkung der Ziellinie, einer Verschiebung nach oben entsprechend die Erhöhung der Ziellinie.

3.2.1 Anschlag Liegend TEIL 1

Vorteile des Liegendanschlags:

- große Auflagefläche des Körpers
- extrem niedriger Körperschwerpunkt
- keine aktive Muskelanspannung

Körperlage:

- 10 bis 20 Grad von der Schussrichtung
- Hauptlast des Körpers liegt bei Rechtshandschützen auf der linken Körperhälfte und linken Ellenbogen

Linkes Bein sollte mit der linken Körperhälfte annähernd eine grade Linie bilden.

Linker Fuß steht auf der Spitze oder die Ferse zeigt nach außen.

Rechtes Bein ist im Kniegelenk angewinkelt.
Rechter Fuß liegt auf der Innenseite.

Der Riemen ist am linken Arm oberhalb oder unterhalb der Oberarmmuskulatur befestigt, so dass er diesen von der aktiven Muskelarbeit befreit.

Der Riemenzug muss von außen kommen, da innen die Blutbahnen verlaufen. Damit wird Blutzirkulation nicht eingengt und Pulsübertragung verhindert.

Der linke Ellenbogen ist möglichst weit nach vorne gesetzt. Dabei bilden Schulter – Ellenbogen – Handgelenk eine Linie. In der Draufsicht liegt der Ellenbogen um ca. 6 bis 8 Zentimeter links von der Waffe.

Der Winkel zwischen Unterlage und linkem Unterarm darf nicht kleiner als 30 Grad sein.

Die linke Hand liegt am Vorderschaft in der Form, dass der Schaft über den Ballen des Daumens läuft. Das Handgelenk ist grade, die Finger bleiben locker geöffnet. Der Schießriemen verläuft über den Handrücken.

3.2.2 Anschlag Liegend TEIL 2

Die Waffe wird möglichst nahe am Hals eingesetzt. Dadurch bekommt man eine relativ grade Kopfhaltung.

Die Schaftkappe des Gewehres liegt in der gesamten Länge fest in der Schulter. Dabei muss sie in der Regel nach oben gestellt werden.

Der Druck in der Schulter sollte mindestens so groß sein, wie der Druck, der über den Handstopper auf die linke Hand wirkt.

Dies kann erreicht werden

- durch Verschieben des Stoppers weiter nach vorne,
- durch höhere Befestigung des Riemens am Oberarm
- durch Verkürzung des Riemens

Der rechte Arm dient nur als Stütze des Anschlags und bestimmt die Lage der Schulterachse. Nicht zu weit rechts aufsetzen, da dann der Anschlag nach rechts wegkippt!

Die rechte Hand darf keine Korrektur- oder Steuerfunktion ausüben!

Die rechte Hand bildet mit dem Unterarm eine Linie. Das Handgelenk ist grade.

Der Abzugfinger zieht grade nach hinten.

Der Kopf muss in der Regel leicht angehoben werden, sollte aber trotzdem von oben auf die Schaftbacke gelegt werden. Hierbei sollte auf eine exakte Einstellung der Schaftbacke geachtet werden, damit das Ziel genau im Diopter zu sehen ist.

Der Abstand zwischen Auge und Diopter liegt bei 3 bis 6 Zentimeter.

3.2.3 Anschlag Liegend TEIL 3

Anschlagskorrekturen: Ziel der Nullpunktlage ist es, dass nach dem Inanschlaggehen und der Entspannung des linken und rechten Armes und der rechten Schulter die Waffe exakt in das Zentrum der Scheibe zeigt.

Seitenabweichung von Nulllinie:

- stark: Anschlag auflösen und neu einrichten! Körperschräglage anpassen.

- mittel: Stützarm bleibt liegen, der Körper wird entsprechend verschoben.

- fein: minimales Versetzen des Stützarmes oder durch einen kurzen Ruck der Stützhand in die Richtung des Zielbildes.

Höhenabweichungen von Nulllinie:

- stark: den Körper entsprechend nach vorne oder nach hinten rutschen.

- mittel: Veränderung an der Stellung des Handstoppers. Achtung: dadurch verändert sich auch der Druck in der Schulter! Ebenso kann der Schießriemen verlängert oder verkürzt werden.

- fein: Stellung der Schaftkappe nach oben oder nach unten. Bei manchen Schießriemen kann man auch minimale Korrekturen durch Schrauben eine Verkürzung / Verlängerung erreichen.

Ringkorngrößen Liegend:

Luftgewehr: 3,5 – 3,7

Kleinkaliber: 3,4 – 3,6

3.3 Der Anschlag Kniend

Der Anschlag Kniend hat einen relativ niedrigen Körperschwerpunkt. Zusätzlich bietet der Dreiecksverteilung des Körpers eine stabile Auflagefläche. Auch tritt keine aktive Muskelanspannung auf, da das Gewicht der Waffe durch den Schießriemen getragen wird.

Vorbereitung: Uhren und Ketten vom linken Handgelenk entfernen. Der Hosenbund und der Reißverschluss vorne sollte geöffnet werden. Beide Reißverschlüsse hinten am Hosenbein halb öffnen. An der Schießjacke sollten nur die obersten beiden Knöpfe geschlossen werden. Die Kniendrolle ist mit weichem Material gefüllt, das einen relativ senkrechten Stand des Fußes ermöglicht. Sie sollte nur einen kleinen Durchmesser haben.

Der linke Schießschuh bleibt fest geschnürt. Den rechten Schuh vorne öffnen oder lockern. Keinen Knoten! Auch hinten kann der Schuh gelockert werden.

Beim Wechsel zwischen Freihand und Kniend sollte das Ringkorn gewechselt werden. Die Schaftkappe wird meist auf Mitte gestellt.

Die Körperhaltung ist ca. 30 – 45 Grad zur Schussrichtung kniend. Der Körperschwerpunkt befindet sich innerhalb des Dreiecks linker Fuß, rechtes Knie und rechte Fußspitze.

Der linke Fuß steht direkt unter der Waffe. Dabei steht er ca. 45 Grad zur Schussrichtung und sorgt für eine passive Spannung. Der Unterschenkel von vorne gesehen, steht senkrecht unter der Waffe.

Die Kniendrolle liegt unter dem Spann des rechten Fußes, so dass die Fußspitze festen Kontakt zur Unterlage hat. Der Fuß steht senkrecht. Der Unterschenkel steht mindestens 45 Grad zur Schussrichtung. Man sitzt auf dem Hacken ungefähr in der Mitte des Steißbeines.

Der Oberkörper ist nach vorne geneigt. Dabei darauf achten, dass die Gewichtsverteilung auf die drei Auflagepunkte annähernd gleich sind. Dabei muss der Körperschwerpunkt zwischen dem linken Bein und der Kniendrolle befinden. Die linke Schulter zeigt annähernd in das Ziel und ist entspannt.

Wie beim Liegend-Schießen wird der Riemen am linken Oberarm über- oder unterhalb des Muskels befestigt. Der Riemenzug kommt dabei wieder von außen und befreit den linken Arm von der aktiven Haltearbeit. Die linke Hand wird in den Handstopper geschoben. Dabei liegt die Waffe auf der Daumenwurzel / Daumenballen. Der Riemen verläuft über den Handrücken. Die Hand bleibt offen und die Finger berühren die Waffe nicht.

Der Ellenbogen des linken Armes liegt entweder in der Mulde zwischen Kniescheibe und Oberschenkelknochen oder auf der Kniescheibe und hinter dem Ellenbogen. Linker Unterschenkel und linker Unterarm bilden senkrecht eine Linie.

Die rechte Hand übt keinen seitlichen Druck auf die Waffe aus. Das Handgelenk ist grade und bildet mit dem rechten Unterarm eine Linie. Die Hand umfasst fest den Gewehrschaft. Der Abzugsfinger zieht parallel zur Laufachse.

Die rechte Schulter wird hinter das Gewehr gedreht. Dabei bleibt sie entspannt, damit der rechte Arm locker herunterhängen kann.

Der Kopf wird leicht nach vorne geneigt. Dabei liegt der Kopf von oben auf dem Schaft. Die Wange liegt fest auf der Schaftbacke. Der Abstand vom Auge zum Diopter ist ca. 3 – 6 Zentimeter.

Die Waffe möglichst weit innen einsetzen, nahe am Hals. Zum Einsetzen der Waffe in die Schulter geht man am besten folgendermaßen vor: einsetzen der Waffe mit der rechten Hand. Einsetzen der Schaftkappe auf den auslaufenden Brustmuskel. Die rechte Hand zieht das Gewehr leicht nach hinten. Es sollte einen gleichbleibenden Druck zwischen Waffe-Schulter und Hand-Handstopper geben. Darauf achten, dass das Gewehr immer wieder an der gleichen Stelle in die Schulter eingesetzt wird.

Ziel der Nullpunktlage ist, dass nach dem Inanschlaggehen und der Entspannung des linken und rechten Armes und der rechten Schulter die Waffe exakt in das Zentrum der Scheibe zeigt.

Als Hilfe der Findung der exakten Lage geht man am besten mit geschlossenen Augen in den Anschlag und findet seinen optimalen entspannten Anschlag. Durch anschließende Blickkontrolle kann man die Abweichungen vom Scheibenzentrum feststellen.

Bei starker Seitenabweichung ist der Anschlag aufzulösen und neu einzurichten. Dabei kann man die Kniendrolle etwas verdrehen und neu einrichten. Bei mittleren Abweichungen bleibt der Stützarm auf dem Knie liegen und der Fuß wird leicht aufgedreht.

Grundsätzlich kann der Durchmesser der Kniendrolle verändert werden. Dadurch senkt oder der hebt sich der Spann. Außerdem kann die Stellung des Handstoppers am Vorderschaft verändert werden (z.B. zu hoch - Handstopper nach vorne). Allerdings verändern sich auch die Druckverhältnisse in der Schulterpartie, so dass auch dort entsprechend korrigiert werden muss. Das Vor- oder Zurücksetzen des linken Fußes bewirkt ebenso eine Höhenkorrektur.

Der Schießriemen kann ebenso entsprechend der Lage des Zieles verkürzt oder verlängert werden. Eine Verkürzung erhöht die Ziellinie, eine Verlängerung senkt sie. Auch hier ändern sich die Schulterdruckverhältnisse!

Weitere Feinkorrekturen können durch die Stellung der Schaftkappe vorgenommen werden. Ein Verschieben der Schaftkappe nach unten bewirkt die Senkung der Ziellinie, einer Verschiebung nach oben entsprechend die Erhöhung der Ziellinie. Der linke Ellenbogen kann auch leicht auf dem Knie versetzt werden.

3.3.1 Anschlag Kniend TEIL 1

Beim Kniendanschlag liegt der Körperschwerpunkt niedriger als beim Stehend-, aber höheren als beim Liegendanschlag.

Die Dreiecksverteilung des Körpers bietet eine stabile Auflagefläche.

Hosenbund und Reißverschlüsse vorne öffnen. Beide Hosenbeine von unten halb öffnen. An der Schießjacke nur die oberen beiden Knöpfe schließen.

Die Kniendrolle sollte mit weichem und trotzdem nicht nachgebendem Material gefüllt sein (z.B. Grassamen). Der Durchmesser sollte möglichst klein sein.

Der Riemen ist am linken Arm oberhalb der Oberarmmuskulatur befestigt, so dass er diesen von der aktiven Muskelarbeit befreit ist.

Der Riemenzug muss von außen kommen, da innen die Blutbahnen verlaufen. Damit wird Blutzirkulation nicht eingeengt und Pulsübertragung verhindert.

Der linke Schießschuh bleibt fest geschnürt. Der rechte Schuh vorne öffnen oder lockern. Keine Knoten! Auch hinten kann der Schuh gelockert werden.

Die Körperhaltung ist 30 bis 40 Grad zur Schussrichtung kniend. Der Körperschwerpunkt befindet sich innerhalb des Dreiecks linker Fuß – rechtes Knie und rechte Fußspitze.

Körperlinien -
Schusslinie: Mitte Kniendrolle – linker Fuß – Ziel (Scheibe)
Senkrechte: Diopter – Ellenbogen/Knie - Ferse

3.3.2 Anschlag Kniend TEIL 2

Der linke Fuß steht direkt unter der Waffe. Dabei steht er eingedreht, damit eine passive Spannung entsteht.

Die Kniendrolle liegt unter dem Spann des rechten Fußes. Der Fuß steht senkrecht. Man sitzt auf dem Hacken in der Verlängerung des Steißbeins.

Das rechte Bein ist mindestens 45 Grad aus der Schusslinie.

Der Oberkörper ist nach vorn geneigt. Die linke Schulter zeigt annähernd ins Ziel. Die Schulter ist entspannt.

Die linke Hand liegt am Vorderschaft in der Form, dass der Schaft über den Ballen des Daumens läuft.
Das Handgelenk ist grade, die Finger bleiben locker geöffnet. Der Schießriemen verläuft über den Handrücken.

Die rechte Hand übt keinen seitlichen Druck auf die Waffe aus. Das Handgelenk ist grade. Der Abzugfinger zieht grade nach hinten.

Die Waffe wird möglichst nahe am Hals eingesetzt.
Dadurch bekommt man eine relativ grade Kopfhaltung.

Die Schaftkappe des Gewehres liegt in der gesamten Länge fest in der Schulter. Dabei sollte sie in die Mitte gestellt werden.

Der Druck in der Schulter sollte mindestens so groß sein, wie der Druck, der über den Handstopper auf die linke Hand wirkt.
Dies kann erreicht werden

- durch Verschieben des Stoppers weiter nach vorne,
- durch höhere Befestigung des Riemens am Oberarm
- durch Verkürzung des Riemens

Der Abstand zwischen Auge und Diopter liegt bei 3 bis 6 Zentimeter.

3.3.3 Anschlag Kniend TEIL 3

Der linke Ellenbogen liegt entweder in der Mulde zwischen Kniescheibe und Oberschenkelknochen oder auf der Kniescheibe und über dem Ellenbogen.

Beim Einsetzen der Waffe folgendermaßen vorgehen:
einsetzen in die Schulter mit der rechten Hand, einsetzen der Schaftkappe auf dem auslaufenden Brustmuskel, die rechte Hand zieht das Gewehr leicht nach hinten.

Anschlagkorrekturen: Ziel der Nullpunktlage ist es, dass nach dem Inanschlaggehen und der Entspannung des linken und rechten Armes und der rechten Schulter die Waffe exakt in das Zentrum der Scheibe zeigt.

Seitenabweichung von Nulllinie:

- stark: Anschlag auflösen und neu einrichten!
Kniendrolle entsprechend drehen.

- mittel: Stützarm auf Knie liegen lassen, nur den Stützfuß auf- / eindrehen.

- fein: kurzer Ruck am Gewehr.

Höhenabweichungen von Nulllinie:

- stark: verstellen des Handstoppers am Gewehrlauf. Vor- / Zurücksetzen des Stützfußes.

- mittel: verlängern / verkürzen des Riemens.

- fein: Stellung der Schaftkappe.

- grundsätzlich: verändern des Durchmessers der Kniendrolle.

Ringkorngrößen Kniend:

Luftgewehr: 3,6 – 3,8

Kleinkaliber: 3,5 – 3,7

4 Anschlag Pistole

Zunächst einmal soll an dieser Stelle eine kleine Vorstellung der drei meist geschossenen Pistolen-Disziplinen für Schüler, Jugendliche und Junioren folgen.



Die Luftpistole

Die Waffe

- Man benutzt ein Sportgerät, das mittels Feder-, Co2- oder Luftdruck, den Diabolo mit 4,5mm Durchmesser durch einen gezogenen Lauf treibt.
- Die Geschossenergie darf maximal 7,5 Joule betragen.
- Das Abzugsgewicht muss mindestens 500g betragen und darf höchstens 1.500g aufweisen
- Maße der Waffe nach Prüfkasten (420mm x 200mm x 50mm).
- Disziplin für Schüler, Jugendliche und Junioren.

Der Wettbewerb

- Schüler: 20 Schuss in 40 Minuten auf 10 Meter.
- Jugendliche und Junioren: 40 Schuss in 75 Minuten auf 10 Meter.
- Auf der Deutschen Meisterschaft: Junioren A männlich 60 Schuss in 105 Minuten auf 10 Meter.

Das Finale

- Maximal die acht besten Teilnehmer der Meisterschaft (männlich/weiblich getrennt).
- 3 Minuten Vorbereitungszeit.
- 5 Minuten Zeit für das Probeschießen.
- 10 Schüsse Wertung.
- 75 Sekunden Zeit für jeden Schuss.

Im Kreisschützenverband Verden (KSV Verden) ist das Finale der Kreismeisterschaft für den Jugendbereich offen, wenn das Limit (2008 = mind. 356 Ringe) erreicht wird.

Bei der Landesverbandsmeisterschaft des NSSV wird das Ergebnis vom Wettkampf mit dem Ergebnis vom Finale addiert (erst ab Junioren A männlich), diese Verfahrensweise findet im KSV Verden nicht statt. Hier zählt nur das Finalergebnis, um Kreismeister des Finales zu werden. Diese Auszeichnung hat nichts mit der eigentlichen Kreismeisterschaft zu tun.

Das Finale zeigt auf, was für eine Leistung der Schütze von 10 Schüssen erreicht hat, wenn er nur 75 Sekunden pro Schuss Zeit hat.

Die Sportpistole

Diese Disziplin hat sich zur zweitbeliebtesten Pistolendisziplin entwickelt, obwohl sie nur für Frauen olympisch ist. Die Disziplin Sportpistole ist abwechslungsreich durch die gleichen Anteile Präzision und Duell.

Die Waffe

- Selbstladende Pistole mit einem 5 Schuss-Magazin.
- Kal. 5,6mm Randfeuer (22 lfb.).
- Abzugsgewicht 1.000g – 1.400g.
- Maße der Waffe nach Prüfkasten (300 mm x 150 mm x 50 mm).



Der Wettbewerb

- Geschossen wird auf 25 Meter.
- Nach dem Kommando „**Laden**“ darf innerhalb einer Minute geladen werden.
- Nach dem Kommando „**Start**“ werden 5 Schuss Probe innerhalb von 5 Minuten auf die stehende Scheibe (= Präzision) abgegeben.
- Nach der Aufnahme der Treffer, wird mit dem Wertungsschießen Präzision begonnen (Kommandos sind dieselben).
- Nach der Probe bei Duell wird beim Kommando „**Achtung**“ der Schütze den Arm in einen 45° Winkel heben, es werden immer 5 Schuss in einer Serie geschossen, die in der rhythmischen Abfolge von 3 Sekunden Schusszeit und 7 Sekunden Ruhephase eingeteilt sind.
- Disziplin für Junioren B und A weiblich und männlich.
- RWK Kreisebene: 15 Schuss Präzision und 15 Schuss Duell.
- Kreismeisterschaften und weiterführende Wettkämpfe: 30 Schuss Präzision und 30 Schuss Duell
- Jugendliche mit Sondergenehmigung: 15 Schuss Präzision und 15 Schuss Duell.

Das Finale

- Maximal die acht besten Frauen der Meisterschaft
- 2 Minuten Vorbereitungszeit
- 1 Probeserie von 5 Schüssen – Duell
- 4 Wettkampfserien von 5 Schüssen im Duellmodus

Die Olympische Schnellfeuerpistole (OSP)

Die Disziplin Olympische Schnellfeuerpistole ist die lebhafteste, von allen Pistolendisziplinen.

Bei OSP kommt es auf Schnelligkeit, Feinmotorik und Standruhe an. Man empfindet diese Disziplin als die Königsklasse, weil unter höchstem Zeitdruck gleich bleibende Präzision wiedergegeben werden muss. Wer Sportpistole Duell schon mal geschossen hat, wird sich vielleicht an die kurzen 3 Sekunden für einen Schuss erinnern, - bei OSP muss man im letzten Durchgang 5 Schuss in 4 Sekunden abgeben und das nicht nur auf eine Scheibe!!!

Die Waffe

- Es ist bei „OSP-lang“ die gleiche Pistole wie bei Sportpistole.

Der Wettbewerb

- Geschossen wird auf 25 Meter.
- Eine 5 Schuss-Serie in 8 Sekunden als Probe.
- 20 Schuss in 8 Sekunden zu 5 Schuss auf 5 Scheiben.
- 20 Schuss in 6 Sekunden zu 5 Schuss auf 5 Scheiben.
- 20 Schuss in 4 Sekunden zu 5 Schuss auf 5 Scheiben.
- Disziplin für Junioren B und A männlich.
- Kommandos und Ladezeit sind dieselben, wie bei der Sportpistole.

Das Finale

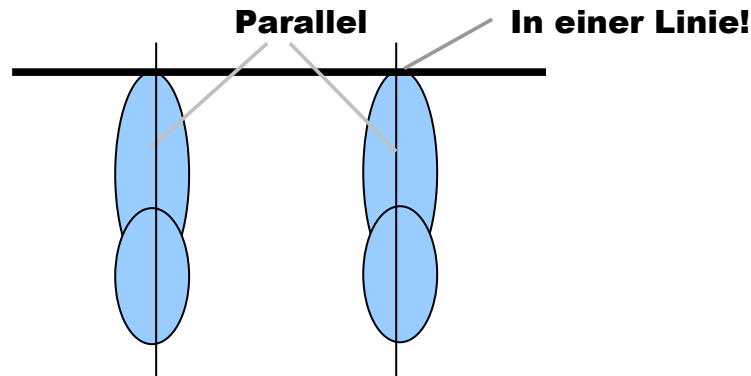
- Die sechs besten Schützen.
- 2 Minuten Vorbereitungszeit.
- 5 Schuss Probe in 4 Sekunden.
- 4 Wettkampfserien zu 5 Schuss in 4 Sekunden.

*Text von Karl-Wilhelm Meyer
2010-Bundesjugendsprecher*

4.1 Äußerer Anschlag Pistole

Fußstellung

Die Füße sollten so weit auseinander gestellt werden, wie unserer inneren Schulterkanten voneinander entfernt sind. Heißt nicht Außen am Arm sondern innen an der Achsel. Das Wichtigste ist aber, dass die Füße parallel und in einer Linie zu einander sind. Auf den Untergrund muss ebenfalls beachtet werden, denn, wenn dieser uneben, zu kalt oder zu warm ist, kann man ein Problem bekommen.



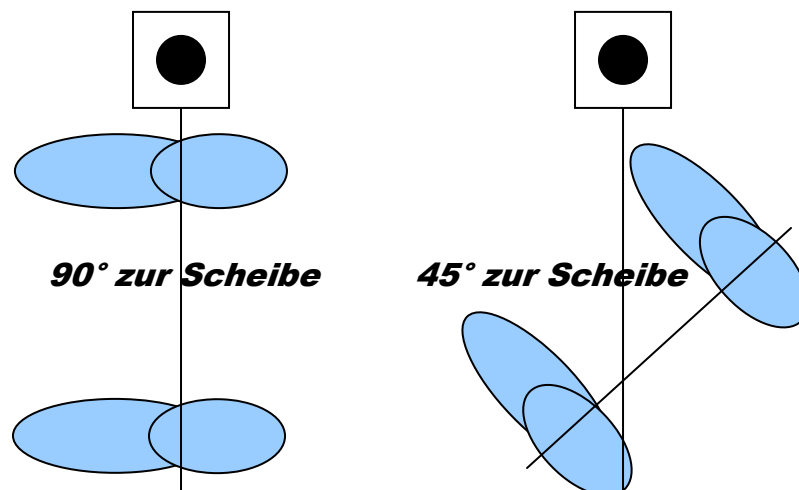
Das ist der Grundstein, auf den alles andere aufbaut.

Ausrichtung

Nun gehen wir zu Ausrichtung.

**>> Grundsatz: immer zum Spiegel ausrichten,
nie auf eine weiße Scheibe! <<**

Zunächst sollte jeder eine Ausrichtung zu 90° zur Scheibe ausprobieren, wenn der Schütze den Kopf um 90° drehen kann, ohne dabei Verspannungen oder sogar Schmerzen zu verspüren. Wenn 90° nicht klappt, kann man zwischen 45° und 90° variieren.

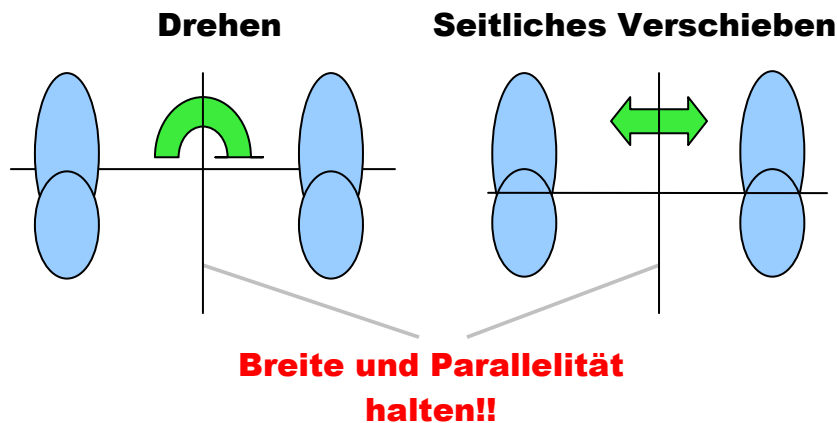


Aber woher weiß ich jetzt, dass ich dort mit 45° bis 90° für mich richtig stehe? Ich könnte ja neben dem Drehen (45° bis 90°) auch noch seitlich versetzt stehen! Es klingt komisch und sieht witzig aus aber es hilft:

Übung: Das Schwingen mit den Armen

Man stellt sich ungefähr ausgerichtet zur Scheibe. Nun schließt man die Augen konzentriert sich und beginnt mit den Armen zu schwingen,

wenn man jetzt ganz genau auf den Muskel des Armes achtet, kann man nach langer Übung eine Stelle beim Schwingen ausmachen, die ich als die angenehmste Position beschreiben würde. Wichtig ist jetzt Arm in der Stellung lassen, Augen öffnen und über den Daumen peilen. Bei Übereinstimmung freuen und wiederholen, wenn das zweite Mal genau so erfreulich ist, diese Position beibehalten. Sollte es aber beim zweiten Mal genau dieselbe Abweichung geben wie beim ersten Mal, kann durch seitliches Verschieben oder Drehen die ideale Position erreicht werden. Nicht vergessen immer im Ganzen drehen oder Verschieben, die Breite der Fußstellung nicht verändern und auch immer parallel bleiben.



Körper

Wenn man Pistolenschützen beim Schießen beobachtet (beste Möglichkeit ist das Finale), kann man sehen, dass bei den meisten der ganze Körper ruhig und beherrscht steht. Bei der Haltung des Körpers ist von Anfang an darauf zu achten, dass die anzuspannenden Körperteile so weit wie möglich entspannt werden und nur so wenig wie nötig angespannt sind. Unter dieser Voraussetzung beginnen wir mit den **Knien**, sie sollten gestreckt, aber nicht durchgedrückt sein.

Die **Hüfte** ist in der Parallele zu den Füßen. Sie wird nicht verdreht oder gekippt, da sonst Spannungen auftreten, die sich in den meisten Fällen ergebnisverschlechternd auswirken oder auf Dauer die Leistungssteigerung hemmen.

Der **Oberkörper** ist mit den **Schultern** zusammen die dritte und letzte parallele Linie von den Füßen ausgehend. Hier gilt auch dasselbe wie bei der Hüfte: nicht drehen oder kippen!

Der **Kopf** ist gerade und mit den Augen parallel zur Scheibe auszurichten.

Was wir dringend brauchen ist der **Arm**. Dieser ist beim Zielen auch – wie die Hüfte – gestreckt, aber nicht durchgedrückt. Hier kann man das falsche Durchdrücken an der krampfhaften Anspannung der Armmuskulatur merken.

Das **Handgelenk** ist genau gerade in einer Linie zum Arm und wird fixiert. Hier ist es wichtig, die Position im Handgelenk zu halten und immer wieder zu kontrollieren. Sollte die Ansicht der Kimme und des Korns nicht passen nach Möglichkeit am Griff korrigieren.

Der nicht schießende Arm ist durch den Daumen in der Hosentasche zu fixieren (Auf keinen Fall die Gesäßtasche!!). Es kann auch die ganze Hand in die Hosen oder Jackentasche gesteckt werden. Wichtig ist hierbei nur, dass die Hand nicht abgedrückt oder gar abgeschnürt wird.

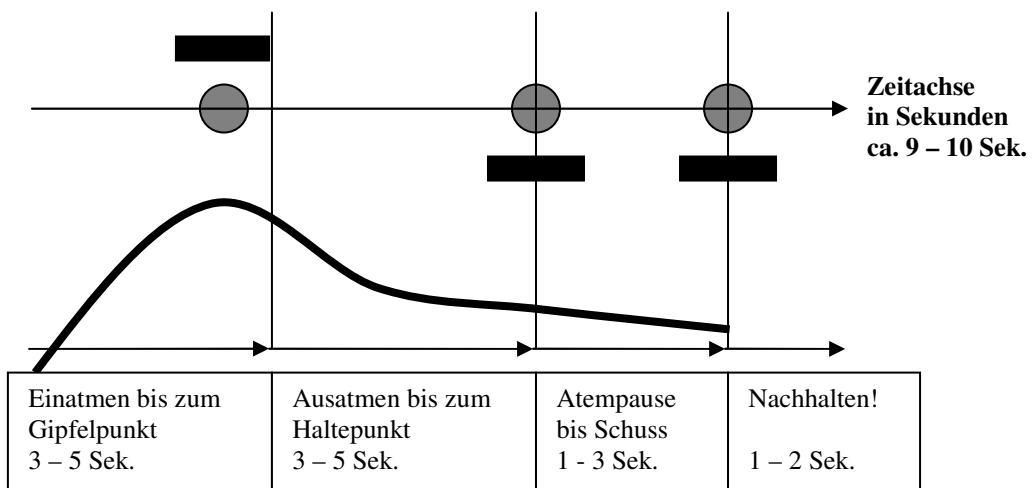
Texte und Bilder Karl-Wilhelm Meyer, 2010-Bundesjugendsprecher

4.2 Atmung Pistolenschießen

Bei der Atemtechnik für den Präzisionsschuss mit der Pistole unterscheiden wir grundsätzlich zwei Atemtechniken.

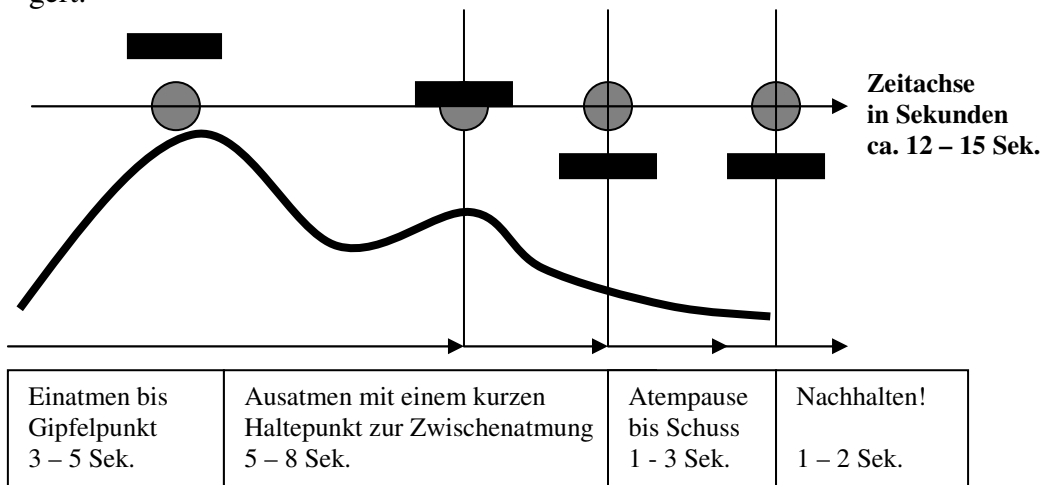
Einfachatmung bei Präzisionsschuss

Mit dem Anheben der Waffe beginnt das Einatmen. Ist die Waffe auf dem höchsten Punkt – dem Gipfelpunkt – wird das Ausatmen eingeleitet, wobei man langsam die Luft aus der Lunge entlässt. In der Auslöse- und Haltephase wird dann nicht mehr geatmet. Innerhalb von 1 bis 3 Sekunden sollte nun der Schuss ausgelöst werden.



Doppel-Atmung bei Präzisionsschuss

Die Doppelatmung geht mit der Art das Ziel aufzunehmen ein her. Sie besteht aus verschiedenen Atemtechniken und hilft somit dem Schützen in den letzten fünf bis zehn Sekunden vor der Schussabgabe seinen Puls durch kontrolliertes Ein- und Ausatmen zu regulieren. Zudem wird durch eine ruhige Atmung auch die Konzentration gesteigert.



Bei der Doppelatmung zählt hauptsächlich die Übung und nicht das Talent, welches ein Schütze vorweisen kann. Beim erstem mal kommt man sich komisch vor und unter Umständen könnte einem auch schwindelig werden, dies legt sich aber beides mit der Zeit.

Die Doppelatmung fängt direkt nach dem Nachladen an und endet erst wieder nach dem Nachzielen.

Ablauf (Nur Atmung):

Die Pistole ist nachgeladen, die Hand ruht ruhig und entspannt auf dem Tisch. Wir atmen ruhig und tief in den Bauch. Vor dem Hochgehen atmen wir langsam aus. Beim Hochgehen mit der Pistole atmen wir tief ein. Jetzt wird die Hälfte wieder ausgeatmet. Wieder in den Bauch atmen. Langsam wieder alles ausatmen.

Ablauf (Mit Haltung):

1. Ruhig und tief in den Bauch atmen *(Ruhestellung)*
2. Beim hochgehen mit der Pistole tief einatmen *(ca. 30 cm über dem Ziel)*
3. ca. die Hälfte der Luft ruhig wieder ausatmen
4. Wieder einatmen (Bauchatmung) *(Scheibenoberkante)*
5. Langsam die ganze Luft raus lassen *(Zielaufnahme)*
6. Die Lunge ist nun entspannt und der Schuss sollte in den nächsten 2-3 Sekunden abgegeben werden.

Atemtechnik beim Duellschuss

Beim Duellschuss fehlt uns meist die Zeit, um die oben stehenden Techniken durchzuführen.

Die Atemtechnik ist jedoch abhängig von dem vorgegebenen Zeitrhythmus von 7 Sekunden (weggedrehte Scheibe) und 3 Sekunden (Schusszeit).

Hier muss das Anheben der Waffe mit einem kurzen Atemzug unterstützt werden. Beim Erreichen des Haltepunktes wird die Atmung eingestellt. In den 7 Sekunden Schießpause können zwischen 1 bis 3 Atemzüge absolviert werden.

Quelle: - Karl-Wilhelm Meyer, 2010-Bundesjugendsprecher
- Gerd Schreiber, „Methodenkatalog Pistolenschiessen“
- NSSV, „Grundkurs Sportschießen“

4.7 Ausrüstung im Pistolenschießen

(ausgearbeitet von Karl-Wilhelm Meyer, 2010-Bundesjugendsprecher)

- 1. Die Pistole:** Die Pistole sollte dem Schützen angepasst sein. Dies bezieht sich nicht nur auf die Visierung. Insbesondere der Griff muss auf den Schützen abgestimmt sein. Bei Vereinswaffen ist dies oft ein Problem, da ein Verein kaum in der Lage sein wird, für jeden Schützen ein eigenes Sportgerät zu beschaffen. Die Alternative ist eine eigene Waffe, wenn dies rechtlich möglich ist.
Sollte die Pistole ein schlechtes Schussbild abgeben und die Ursache nicht beim Schützen selbst zu finden sein, kann es an lockeren Teilen (Kimme, Korn, Griff) liegen. Auch Verschmutzungen im Lauf (Blei-rückstände, Ölfilm, Beschädigungen) verschlechtern die Ergebnisse. Bei der Sportpistole kann es öfters zu Ladehemmungen kommen. Prüft die Pistole, ob es gegebenenfalls an einem verschmutzten Magazin liegt.
Auch eine „lasche“ Patrone (der Schlitten bringt nicht die Kraft auf, um korrekt nachzuladen) kann Ursache der Ladehemmung sein.
- 2. Die Munition:** Wer sicher gehen will, dass die Munition auch zur Waffe passt, kann diese testen lassen, um die optimale Sorte zu finden. Für die Luftpistole (Kugeltyp Diabolo) kann sich der Unterschied zwischen ein bis drei Zehntelringen bewegen - je nach Munition und LP. Im Grunde reicht hier für den normalen Gebrauch eine Mittelklasse-munition.
Bei der SpoPi (5,6mm Randfeuer/.22 lfb) sind die Abweichungen bei unterschiedlichen Munitionssorten stärker ausgeprägt. Ein Test ist hier schon fast empfehlenswert, da die Unterschiede im normalen Schießen schon spürbar sind.
Bei den unterschiedlichen KK-Pistolen-Disziplinen gibt es auch individuelle Munition z.B. für OSP; hierbei ist das Nitrozellulosepulver expansiver als andere Arten, um das Geschoss schneller aus dem Lauf zu treiben.
Habt Ihr die richtige Munition für Eure Pistole gefunden, kauft gleich eine entsprechende Menge ein, weil es auch Qualitätsunterschiede in den verschiedenen Chargen gibt.
- 3. Die Blende/die Schießbrille:** Als Blende ist ein elastisches Stirnband mit Halterung für die Augenklappe (eigentliche Blende) und einer nicht dunklen Blende zu benutzen. Empfehlen lässt sich hier eine milchige Blende, dabei wird das abgedeckte Auge nicht zu sehr irritiert. Man kann auch seitliche Abschirmung als Seitenblenden anbringen, diese dürfen aber nicht über die Stirn hinausgehen. Wer meint, er könne nicht richtig zielen, kann zum Optiker gehen und dies überprüfen lassen. Oft kann man beim Optiker direkt eine Schießbrille angefertigt lassen.
Beim Gebrauch ist wichtig, dass das Auge und das Glas parallel zur Scheibe sind.
Aber: Technikfehler lassen sich durch eine Brille nicht korrigieren!
- 4. Die Schuhe:** Zu empfehlen sind spezielle Pistolenschuhe mit einer festeren und ergonomisch besseren Sohle als normale Schuhe. Laut Sportordnung dürfen diese aber nicht über den Knöchel reichen.

5 Bogenschießen

5.1 Allgemeines zum Bogensport

Bogenschießen ist eine uralte Schießsportart. Bereits vor 15.000 Jahren wurde mit einem frühzeitig einfachen Weidenstock mit Angelsehne geschossen.

„Der Reiz und gleichzeitig die große Schwierigkeit, aber auch Herausforderung der Disziplin Bogenschießen besteht sicherlich darin, dass beim Zielvorgang nicht zwei Visierpunkte (Kimme, Korn) zur Deckung gebracht werden können. Der Erfolg des Treffens ist so primär ein Produkt der Körperbeherrschung, der Konzentrationsfähigkeit sowie die Gleichmäßigkeit und Wiederholbarkeit von Bewegungen.“

Heute werden

- im Freien die Distanzen 90m, 70m, 60m, 50m und 30m
- in der Halle die Distanz 18m

geschossen.

Als Wettbewerbe des DSB gelten Meisterschaften für

- **Bogen FITA im Freien,**
- **Bogen FITA Halle,**
- **Feldbogen.**

Es gelten die Schießregeln und Leistungsabzeichenlimits, die in der SpO Teil 0 und Teil 6 angegeben sind.

Für die internationalen Wettkämpfe gilt das FITA-Regelwerk (**F**édération **I**nternationale de **T**ir à l'**A**rc).

Die **FITA** ist der Internationale Verband der Bogenschützen.

Das internationale Wettkampfprogramm umfasst Europa- und Weltmeisterschaften:

- in den ungeraden Kalenderjahren finden die Weltmeisterschaften FITA-Halle, FITA im Freien und die World Games Feld statt,
- in den geraden Kalenderjahren finden die Weltmeisterschaften FITA-Feld und FITA-frei Junioren statt.

Bei den Olympischen Spielen wird nach dem FITA-Regelwerk-Olympic-Round der Wettkampf durchgeführt.

Die Meisterschaften des DSB finden dagegen in jedem Sportjahr statt und gliedern sich über die Stufen

- Vereinsmeisterschaften,
- Kreismeisterschaften,
- Landesverbandsmeisterschaften,
- Deutsche Meisterschaften.

5.2 Ausstattung Bogenschießen

a. Geräte

- Bogentypen: - Recurvebogen, Blankbogen, Compoundbogen (bis max. Gipfelgewicht: 60 pounds (lbs)).
- die Bogensehne wird aus Dacron (einem lose gesponnenen Nylonfaden) oder Kevlar hergestellt.
- einer einfachen Pfeilauflage über dem Handgriff.
- ggf. einem Visier (einfache Nadel oder einer Ringvisierung mit oder ohne Korn).
- einem Handriemen/Griffriemen.
- Zuglängenindikator (Klicker).
- Stabilisator.
- Pfeile aller Art (außer Jagdpfeile, die die Scheibe beschädigen)
- Pfeilköcher
- Fingerschutz (Tab)
- Armschutz
- Brustschutz

Die Wurfarme des Bogens sind zumeist aus Carbon- oder Glasfaser gefertigt. Gezielt wird in der Regel mit Hilfe einer Visierung.

b. Anschlag

Der Schütze muss beim Schießen aufrecht stehen, er darf keine Stütze benutzen. Für versehrte Sportler sind Ausnahmen zugelassen.

c. Scheiben und Auflagen

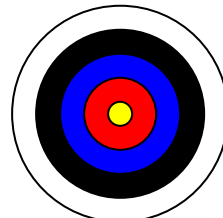
Der Scheibenkörper (bestehend aus Binsen, Stramitplatte oder Ethafoamscheibe) hat die Abmessungen von 124 cm Durchmesser oder Quadrat.

Die Scheibe hat einen Neigungswinkel von 15 Grad und das Zentrum der Scheibe muss sich in einer senkrechten Höhe, gemessen vom Boden, auf 130 Zentimeter +/- 5 Zentimeter befinden.

Die Scheibenaufgaben müssen eine Kennzeichnung der FITA-Lizenz aufweisen.

Die Auflagen bei der Disziplin FITA-Runde im Freien sind in 10 Ringe eingeteilt, wobei vom Zentrum aus jeweils 2 Ringe zu verschiedenen Farbzonen zusammengefasst sind.

- 10 und 9 = gold
- 8 und 7 = rot
- 6 und 5 = blau
- 4 und 3 = schwarz
- 2 und 1 = weiß



Für die Compoundschützen gilt die verkleinerte innere 10 als HIT.

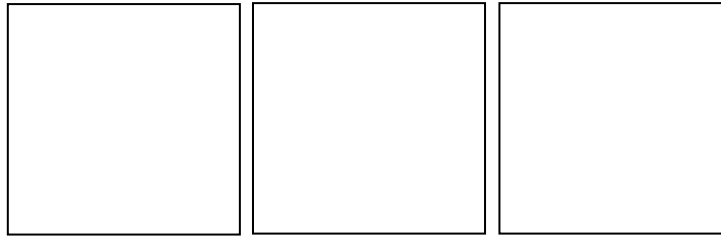
Die Auflagen bei der Disziplin FITA-Feldrunde sind in 5 Ringe eingeteilt, wobei das Zentrum gelb gekennzeichnet ist. Alle übrigen Ringe sind schwarz. Für die Compoundschützen zählt der innere Ring der gelben Zone als HIT.

Die Auflageabmessungen sind durch das FITA-Regelwerk und der Sportordnung abhängig von der Bogendisziplin und Altersklasse des Schützen vorgegeben.

Quelle und Zitate: Internetseite des SV Dauelsen, Abteilung Bogensport

6 Schießspiele

6.1 Hausnummernschießen



vorne
1.Stelle

Mitte
2.Stelle

hinten
3.Stelle

Trainingsziel: Abkommensbestimmung und Nachhalten

Teilnehmerzahl: 4 bis 8 Teilnehmer

Zeit: jeweils ca. 10 Minuten

Schusszahl: jeweils 3 Schuss; 10 Durchgänge = 30 Schuss

Spielregeln:

Beim Hausnummernschießen treten mehrere Schützen gleichzeitig an. Für jeden wird ein leeres Blatt Papier aufgehängt. Jetzt geben alle den ersten Schuss ab. Die Scheibe wird noch nicht zurückgeholt. Bevor der Schütze das Ergebnis einsehen kann, gibt er nun an, ob er den abgegebenen Schuss an der 1.Stelle (vorne), an der 2.Stelle (Mitte) oder an der 3.Stelle (hinten) eingetragen haben will. Dann erst erfolgt die Scheibeneinsicht. Dies wird insgesamt dreimal wiederholt. Derjenige mit der höchsten Hausnummer hat gewonnen. Hat der Schütze das Gefühl, einen sehr guten Schuss abgegeben zu haben, wird er ihn folglich an der ersten Stelle eintragen lassen. Ist ihm, nach seiner Meinung, ein Schuss nicht so gelungen, lässt er ihn an der letzten Stelle eintragen. Bei einer 10 erfolgt der Übertrag die höhere Spalte.

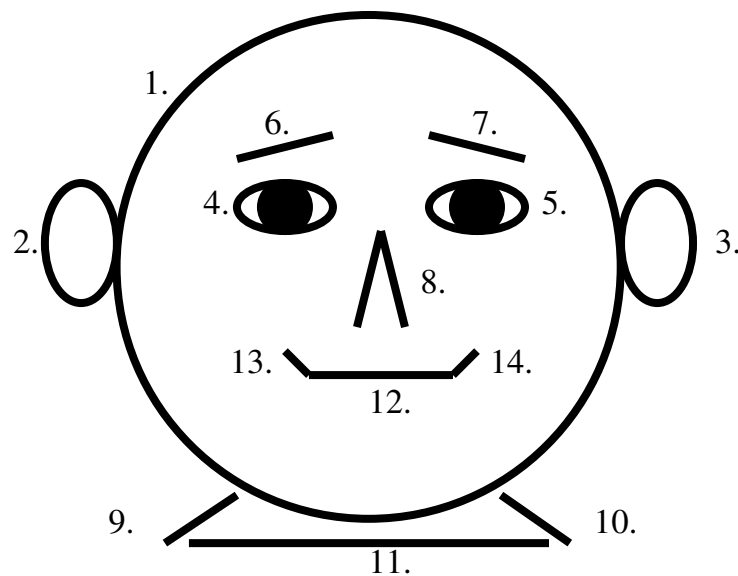
Beispiel:

| | | |
|----------------|----------------------|--------------------------|
| Erster Schuss | „hinten eingetragen“ | Ring 8 |
| | ___ | ⊙ 8 |
| zweiter Schuss | „Mitte eingetragen“ | Ring 10 |
| | ⊕ 1 0 | ___ 8 |
| dritter Schuss | „vorne eingetragen“ | Ring 9 |
| | ⊙ 9 | ⊕ 1 0 ___ 8 = damit 1008 |

Ziel des Spieles ist, den Zeitpunkt der Schussabgabe bewusster wahrzunehmen. Damit wird die Aufmerksamkeit auf das Zielbild gestärkt.

Außerdem wird der Schütze in der Regel länger nachhalten.

6.2 Figurenschießen



Trainingsziel: gewissenhafter Aufbau des Anschlags

Teilnehmerzahl: 4 bis 8 Teilnehmer

Zeit: ca. 20 Minuten

Schusszahl: 30 bis 60 Schuss

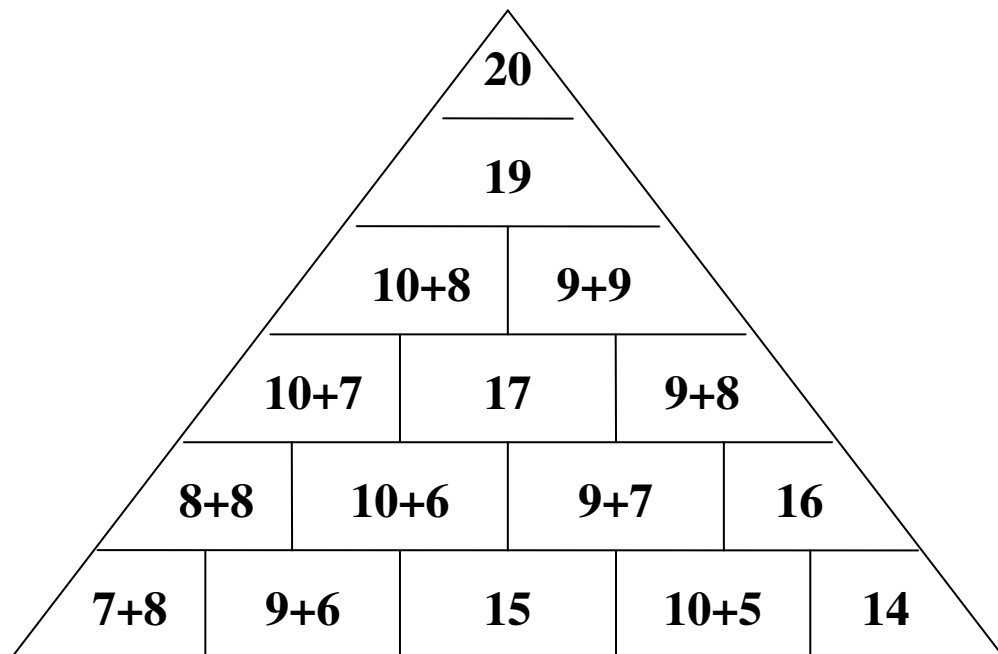
Spielregeln:

Beim Figurenschießen treten mehrere Schützen gleichzeitig an. Für jeden wird ein leeres Blatt Papier aufgehängt. Jetzt geben alle einen Schuss ab. Derjenige mit dem besten Schuss bekommt einen Strich auf seinem Zettel. Zum Schluss hat der gewonnene, dessen Figur vollständig ist (beim oben stehenden Beispiel = 14 Striche). Viele verschiedene Formen sind denkbar.

Varianten:

Derjenige mit dem besten Schuss malt den Strich beim jeweils schlechtesten Schützen. Dabei muss der Stand aufgegeben werden. Der Schlechtere hat die Gelegenheit, seinen Stand durch Feinkorrekturen sauberer auszurichten, während der Bessere den Stand wieder gewissenhaft neu einnehmen muss. Dadurch kommt es auch bei ungleichen Leistungsvoraussetzungen zur Chancengleichheit.

6.3 Pyramidenschießen



Trainingsziel:

Teilnehmerzahl: 4 bis 6 Teilnehmer (in 2er-Gruppen)

Zeit: jeweils ca. 20 Minuten

Schusszahl: 16 Schuss je Schütze

Spielregeln:

Jeweils zwei Schützen bilden eine Mannschaft. Zusammen müssen sie versuchen, möglichst viele der in der Pyramide vorgegebenen Aufgaben mit zwei Schuss (jeder Schütze gibt einen Schuss ab) zu lösen. Die Zahlen der gelösten Aufgaben werden zusammen addiert. Die Mannschaft mit der besten Gesamtzahl hat gewonnen. Allerdings muss nach jedem Versuch, auch wenn die geschossene Kombination in der Pyramide nicht mehr frei oder gar nicht vorgegeben ist, ein Feld ausgestrichen werden.

6.4 Dart-Schieß-Spiel

| Durchgang | Klaus | Frank | Silke | Frauke |
|-----------|-------|-------|-------|--------|
| | 201 | 201 | 201 | 201 |
| 1 | 171 | 193 | 183 | 171 |
| 2 | 141 | 175 | 175 | 153 |
| 3 | 128 | 157 | 145 | 123 |
| 4 | | | | |
| 5 | | | | |
| 6 | | | | |
| | | | | |

Trainingsziel: reines Wettkampfspiel

Teilnehmerzahl: 4 bis 6 Teilnehmer

Zeit: jeweils ca. 20 Minuten

Schusszahl: unterschiedlich, je nach Leistung

Spielregeln:

Der Spielleiter notiert auf jedem Zettel die Punkte 201 (alternativ 301, 401 etc.). Alle Schützen schießen gleichzeitig. Die geschossene Ringzahl verringert Punkte. Dabei zählt eine geschossene 10 = minus 30 Punkte; eine geschossene 9 = minus 18 Punkte; die restlichen Ringwerte zählen ihren Eigenwert (8 = minus 8 Punkte, 7 = minus 7 Punkte, usw.).

Im obigen Beispiel haben Klaus und Frauke im 1. Durchgang jeweils 10 Ringe geschossen, was ihnen eine Reduzierung von 30 Punkten bringt. Silke schoss eine 9, was die Vorgabe um 18 Punkte reduzierte. Frank schoss eine 8, was ihm eine einfache Punktereduzierung brachte.

Gewinner ist, wer zuerst seine Vorgabepunkte genau auf 0 reduziert hat. Wird z. B. eine 7 benötigt, aber eine 8 geschossen, so bleibt der Wert bei 7 Punkten.

6.5 Ausscheidspiele

1. Variante – Wettkampf der Besten

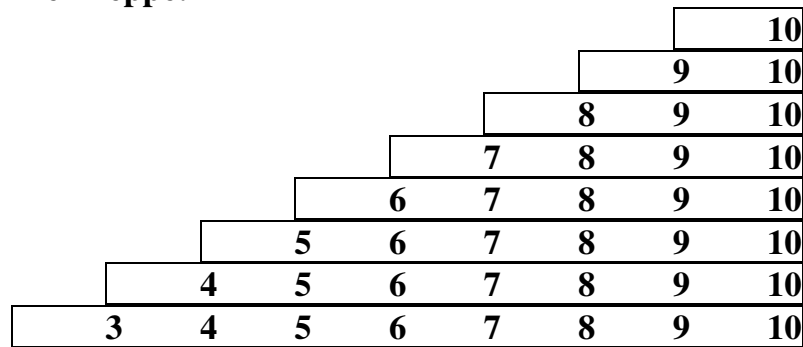
| Standnummer | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---------|---------|---------|--------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 1. Durchgang Geschossen werden von allen Schützen 10 Schuss. Die beiden Schützen mit den niedrigsten Resultaten scheiden aus. | 90 | 86 | 96 | 92 | 82 X | 92 | 90 | 94 | 84 X | 96 |
| 2. Durchgang Geschossen werden 5 Schuss. | 47 | 44 X | 48 | 47 | | 45 | 46 | 43 X | | 45 |
| 3. Durchgang Wiederholung wie im 2. Durchgang. | 45 X | | 45 X | 47 | | 48 | 47 | | | 46 |
| 4. Durchgang Wiederholung wie im 2. Durchgang. | | | | 48 | | 46 X | 48 | | | 44 X |
| 5. Endkampf Geschossen werden 5 Schuss. | | | | 48 | | | 47 X | | | |
| Gewinner wird derjenige Schütze, dem es gelingt, sich mit zunehmender Wettkampfschwere zu steigern. | | | | Sieger | | | | | | |

2. Variante – Wettkampf mit Ergebnisvorgaben

| Standnummer | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|--|---------|---------|---------|--------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 1. Durchgang Geschossen werden von allen Schützen 10 Schuss. Vorgabe: 90 Ringe | 90 | 86 X | 96 | 92 | 82 X | 92 | 90 | 94 | 84 X | 96 |
| 2. Durchgang Geschossen werden 5 Schuss. Vorgabe: 44 Ringe | 46 | | 47 | 44 | | 41 X | 44 | 43 X | | 42 X |
| 3. Durchgang Geschossen werden 3 Schuss. Vorgabe: 28 Ringe | 27 X | | 26 X | 29 | | | 28 | | | |
| 4. Durchgang Geschossen werden 5 Schuss. Vorgabe: 46 Ringe | | | | 48 | | | 47 | | | |
| 5. Endkampf Geschossen werden 2 Schuss. Vorgabe: 20 Ringe | | | | 20 | | | 19 X | | | |
| Gewinner wird derjenige Schütze, dem es gelingt, sich mit zunehmender Wettkampfschwere zu steigern. | | | | Sieger | | | | | | |

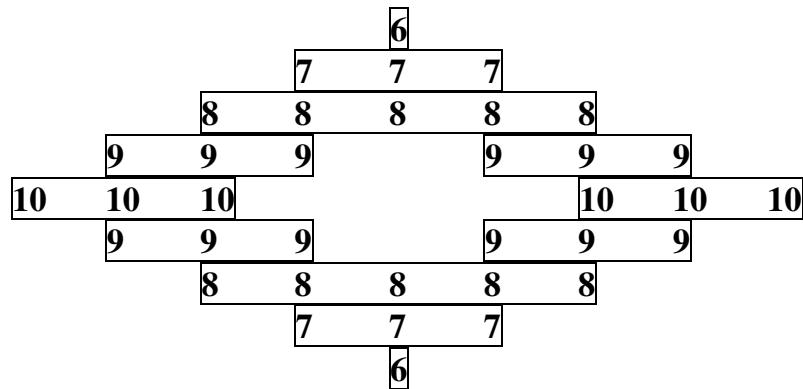
6.6 Abstreichspiele

Die Treppe:

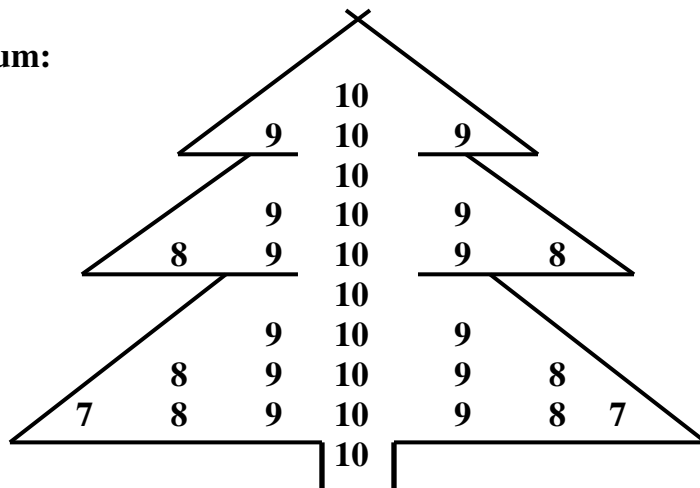


Eine geschossene 10 darf auch aufgeteilt werden (z.B. 5-5, 6-4, 7-3)

Die Raute:



Der Baum:



Teilnehmerzahl: 4 bis 6 Teilnehmer

Zeit: ca. 30 Minuten

Schusszahl: 30 bis 40 Schuss

Spielregeln:

Zunächst werden genau 30 Kugeln abgezählt und verschossen. Jeder geschossene Wert wird aus dem Bild gestrichen, wenn er noch benötigt wird, ansonsten verfällt er. Dann werden solange weitere 5 Schüsse abgezählt und verschossen.

6.7 Fuchsjagd

Trainingsziel: reines Wettkampfspiel
Teilnehmerzahl: 4 bis 6 Teilnehmer
Zeit: jeweils ca. 20 Minuten
Schusszahl: Fuchs 20 bzw. 40; Jäger 5 bis 15 Schuss

Spielregeln:

Ein Schütze wird zum Fuchs bestimmt. Er legt zwei Schuss vor. Diese Ringzahl wird zusammengezählt. Abwechselnd schießt nun der erste Jäger, dessen Ringzahlen vom Fuchs abgezogen werden. Nun schießt wieder der Fuchs, der damit den Abstand wieder ausbauen kann. Dann kommt der zweite Jäger an die Reihe, der das Ergebnis des Fuchses wieder verkürzen kann. Das Spiel ist entschieden, wenn entweder der Fuchs eingeholt und keine Punkte mehr hat oder er nach 20 (alternativ auch 30, 40 usw. Schuss) Durchgängen noch Vorsprung hat.

6.8 „Das Gold der Azteken“

Trainingsziel: reines Wettkampfspiel
Teilnehmerzahl: 4 bis 6 Teilnehmer
Zeit: jeweils ca. 20 Minuten
Schusszahl: ca. 20 Schuss

Spielregeln:

Folgende Geschichte wird in zwei Teilen erzählt:

Teil 1: „Im Aztekenreich findet der Eroberer Cortéz 1521 einen Goldschatz. Jeder seiner siegreichen Soldaten erhält aus diesem Goldschatz drei Goldstäbe (Streichhölzer). Dann hat Cortéz noch 10 Stäbe über, die in einem Schießwettbewerb gewonnen werden können. Alle Schützen schießen nun gleichzeitig. Der Sieger jeden Durchgangs erhält einen zusätzlichen Stab.

- - - - -

Teil 2: Gerade als alle Stäbe verteilt sind, kommt der Medizinmann des eroberten Stammes aus dem Urwald.

„Dieses Gold wird Euch viel Unglück bringen!!! Gebt es zurück, oder ihr werdet nicht in eure Heimat zurückkehren!“

Die Soldaten haben viel Angst und wollen die Goldstäbe wieder loswerden. Wieder treten sie im Wettkampf an. In jedem Durchgang kann der Sieger immer einen Stab zurückgeben.“

Vorteil des Spiels ist es, dass die schwächeren Schützen aufgrund der unterschiedlichen Ausgangslage gleichgute Chancen haben, Sieger zu werden.

6.9 Diverse Brettspiele

Für das Schießen im Umgang mit Jugendlichen können im Prinzip alle möglichen Brettspiele herangezogen werden. Das Schießergebnis ersetzt das Würfelglück.

Zum Beispiel.....

a. Mensch ärgere Dich nicht

Grundsätzliche Spielregeln:

- Man darf erst aus dem Ausgangsfeld heraussetzen, wenn eine „10“ geschossen wurde.
- Rauschmeißen ist unbedingt erlaubt!

Gewonnen hat, wer 2 Figuren (alternativ 3 oder 4 Figuren) im „Haus“ hat.

b. Leiterspiel

Es gibt eine Wegstecke mit ca. 100 Felder (alternativ 200 oder 300 Felder - ggf. können die Jugendlichen das Spielfeld auch selbst entwerfen).

- Es gibt bestimmte Felder, die Abkürzungen (= Leitern) darstellen.
- Andere Felder führen zurück zu einem vorherigen Feld (= Rutschen) oder bilden weite Umleitungen (=Schleifen) zur Verlängerung der Strecke.

Gewonnen hat, wer zuerst beim Ziel angekommen ist.

c. Mahlefitz

Genutzt wird das klassische Mahlefitz-Spiel. Um ins Ziel zu kommen, müssen die Behinderungssteine beiseitegeräumt werden. Diese Steine können zur Blockierung der anderen Mitspieler wiederverwendet werden. Erst mit einer „10“ kann der blockierende Stein entfernt werden.

Gewonnen hat, wer seine Steine als erstes ins Zielfeld gebracht hat.

d. Monopoly

Das klassische Monopoly-Spiel wird genutzt. Wenn ein Schütze auf eine noch nicht verteilte Straße kommt, erhält er sie als neuer Eigentümer.

Gewonnen hat, wer nach einer bestimmten Zeit oder vorher vereinbarter Anzahl der vergebenen Karten wertmäßig die besten Straßen bekommen hat. Auch das Ziehen über LOS erbringt zusätzliches Geld.

Jedoch bereits ausgespielte Straßen sind nicht mehr verfügbar, eine Miete wird allerdings nicht berechnet.

Ansonsten lasst einfach Eure Phantasie spielen!!!!

6.10 „Piraten!!!“

Trainingsziel: keines; reines Schießspiel

Teilnehmerzahl: 5 Schützen

Zeit: ca. 20 Minuten

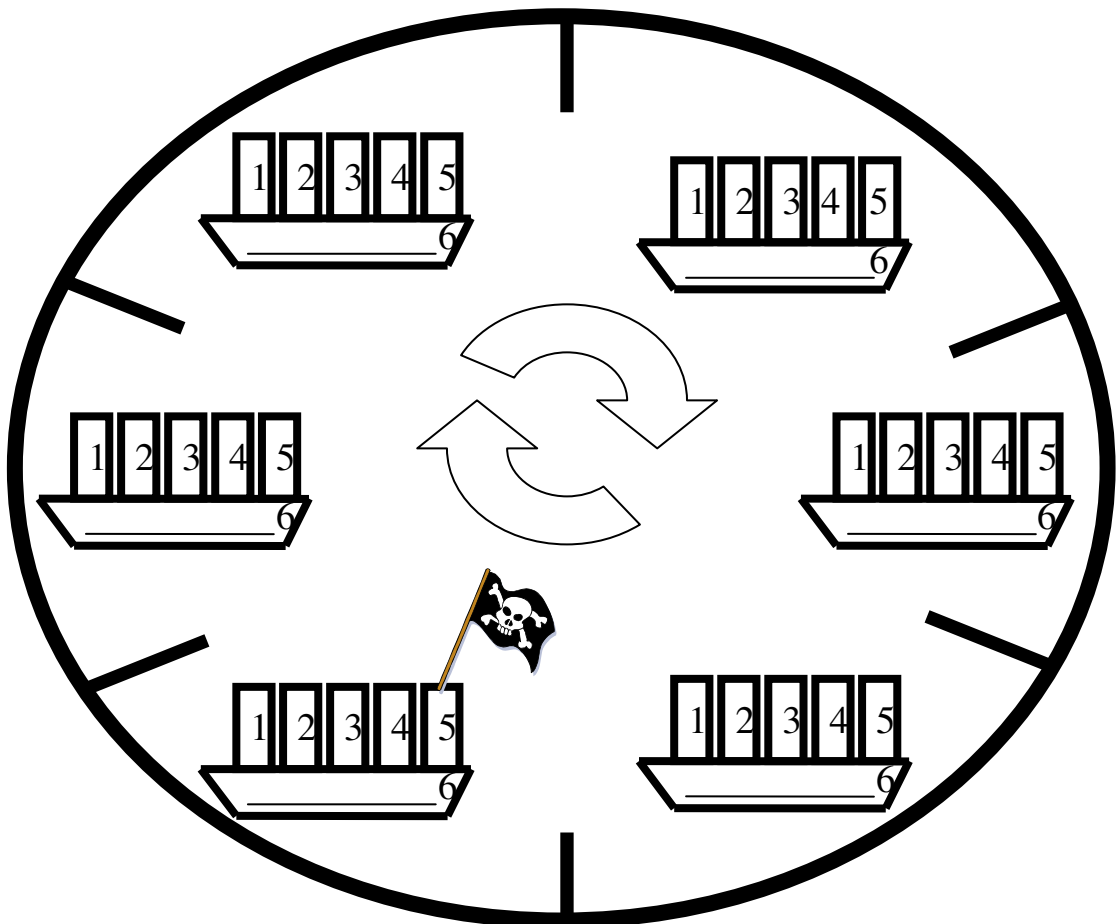
Schusszahl: ca. 8 bis 10 Schuss je Schütze

Spielregeln:

Eure Flotte ist mit 5 Schiffen unterwegs. Mitten auf dem Meer wird sie von einem Piratenschiff angegriffen. Ziel ist es, den Angriff der Piraten abzuwehren und deren Schiff zu versenken.

Jeder Schütze bekommt ein Schiff. Das Piratenschiff bleibt frei. Die Schützen schießen nun nacheinander. Von der 12-Uhr-Position wird nun abgezählt und man landet auf einem Schiff. Dieses gilt als getroffen und verliert einen Mast. Von diesem Punkt ab wird der nächste Schuss gezählt. Leider kann auch ein Schiff der eigenen Flotte getroffen werden. Jedes Schiff kann maximal fünf Treffer verkraften, beim sechsten Treffer ist das Schiff gesunken.

Die Schützen sollten vor allem versuchen, dem Piratenschiff die Treffer zu verpassen.



6.11 „Acht“-ung

Ziel-Ringzahl: mindestens 200 Ringe.

| Durchgang | Klaus | Frank | Silke | Frauke |
|-----------|------------------------|-------------------------|-------------------|-------------------------|
| 1 | 9 | 10 | 8 -> 0 | 7 |
| 2 | 9+9= 18 ->0 | 10+9=19 | 0+9=9 | 7+8=15 |
| 3 | 0+9=9 | 19+8=27 | 9+7=15 | 15+8=23 |
| 4 | 9+10=19 | 27+7=34 | 15+10=25 | 23+7=30 |
| 5 | 19+7=26 | 34+6=40 | 25+7=32 | 30+8= 38 ->0 |
| 6 | 26+10=36 | 40+8= 48 ->0 | 32+8=40 | 0+9=9 |
| 7 | | | | |
| | | | | |

Trainingsziel: reines Wettkampfspiel

Teilnehmerzahl: 4 bis 6 Teilnehmer

Zeit: jeweils ca. 20 Minuten

Spielregeln:

Alle Schützen schießen gleichzeitig. Die Ringzahlen werden addiert. Ziel ist es, möglichst schnell 200 oder mehr Ringe zu erreichen.

Aber: sobald eine Summe auf „8“ endet (also 8, 18, 28, 38, ...188, 198) fällt man auf „0“ zurück und muss von vorne beginnen.

Alternativ kann auch festgelegt werden, dass sich der aktuelle Wert nur halbiert (aus 8 wird 4, aus 108 wird 54, aus 188 wird 94).

6.12 Punkte zählen

Leistungsstand bei ca. 320 Ringe:

| Name: ----- | 2 Punkte | 4 Punkte | 6 Punkte | 8 Punkte | 10 Punkte | Erreichte Punktzahl ----- |
|--|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------|---|
| Mit einem Schuss | 6 R. | 7 R. | 8 R. | 9 R. | 10 R. | ----- |
| Summe von 5 Schuss | 34 R. bis 35 R. | 36 R. bis 37 R. | 38 R. bis 39 R. | 40 R. bis 41 R. | 42 R. bis 45 R. | ----- |
| 10 Schuss – Wievielmals besser als 7 R. | 6 Mal | 7 Mal | 8 Mal | 9 Mal | 10 Mal | ----- |
| Anzahl der 10er bei 10 Schuss | 2 x 10er | 3 x 10er | 4 x 10er | 5 x 10er | 6 x 10er | ----- |
| Summe von 10 Schuss | 70 R. bis 74 R. | 75 R. bis 79 R. | 80 R. bis 84 R. | 85 R. bis 90 R. | über 90 R. | ----- |
| Summe von 2 Schuss | 15 R. | 17 R. | 18 R. | 19 R. | 20 R. | ----- |
| Anzahl von Versuchen für eine Zehn | 9 Ver- suche | 7 Ver- suche | 5 Ver- suche | 3 Ver- suche | Super! nur 1 Versuch | ----- |
| was fällt Euch noch ein? | | | | | | ----- |
| | Gesamtpunkte: | | | | | ----- |

Trainingsziel: Aufgaben mit steigenden Schwierigkeitsgraden

Teilnehmerzahl: Einzel, aber auch als Wettkampf gestaltbar

Zeit: jeweils ca. 30 Minuten

Spielregeln:

Jede Zeile stellt eine Aufgabe dar. Für das erreichte Ergebnis (z. B. vorgegebene Ringzahl oder maximale Wiederholungsanzahl) gibt es die in der Überschriftszeile stehende Punkte, die dann rechts eingetragen werden.

Beachtet bitte, dass die Aufgaben entsprechend dem Leistungsstand Eures Schützen gestaltet sind.

6.13 Worteraten

Trainingsziel: Wechsel zwischen Schusskoordination und Konzentration

Teilnehmerzahl: 3 bis 6 Teilnehmer

Zeit: ca. 10 Minuten pro Durchgang

Schusszahl: bis 10 Schuss pro Durchgang

Spielregeln:

Der Spielleiter (Betreuer/Trainer) denkt sich einen Begriff – vorzugsweise aus dem Schießsport aus und markiert die Anzahl der Buchstaben dieses Wortes auf einem Blatt oder einer Tafel:
z. B. ein Wort mit 10 Buchstaben:

— — — — — — — — — —

Nun schießen alle Schützen gleichzeitig. Derjenige mit dem besten Ergebnis darf einen Buchstaben nennen, den er meint, dass dieser im gesuchten Wort enthalten ist – zum Beispiel ein „N“. Der Spielleiter schreibt nun an den jeweiligen Stellen das „N“ hinein:

— — — N — — — N N — —

Wenn der erfolgreiche Schütze schon weiß, um welches Wort es sich handelt, kann er schon seine Lösung anbieten, ansonsten beginnt die zweite Runde:

Der nächste erfolgreiche Schütze nennt nun zum Beispiel ein „K“:

K — — — N — — — N N — —

Hat er eine Lösung? Sonst beginnt der dritte Durchgang. Nicht enthaltene Buchstaben kann der Spielleiter nebenstehend notieren.

Weiß jemand die Lösung, kann er nur lösen, wenn er der siegreiche Schütze war und dran ist, eine Lösung zu präsentieren.

Die Lösung hier zum Beispiel:

K O R N T U N N E L

7 Betreuer / Trainer

7.1 Aufgaben und Funktionen des Jugendleiters

ausgearbeitet vom stv. Kreisvorsitzenden Jürgen Eggers (03/2007)

Die Aufgaben und Funktionen eines Vereinsjugendleiters haben sich in Laufe der Zeit mehr an Bedeutung gewonnen und vor allem auch an Umfang zugenommen.

- der allgemeine, gesellschaftliche Anspruch an einen Verein besteht nicht nur in dem Bereitstellen eines Freizeitangebotes, sondern auch darin, die Selbstständigkeit der Jugendlichen zu fördern.

- das Interesse des Vereins liegt in der Gewinnung von Mitgliedern, um auch in Zukunft existieren zu können.

- die in den Verein kommenden Jugendlichen sind auf der Suche nach Freizeitgestaltungen, Freundschaften und Aufgaben.

Innerhalb dieses Bereiches bewegt sich nun die Arbeit eines Jugendleiters, der alle Belange jener beschriebenen Anforderungen abdecken sollte. Das Amt des Jugendleiters ist ein Ehrenamt und kann nur innerhalb der Einsatzbereitschaft der jeweiligen Person und seiner Qualifikation ausgeführt werden. Leider werden immer wieder Bereiche auffallen, die etwas vernachlässigt werden. Oft ist selbst die zeitraubendste Jugendarbeit nicht vollkommen. Wichtig ist jedoch, dass man Spaß an der Arbeit hat - und Jugendarbeit kann Spaß machen, wenn man über die richtige Einstellung verfügt.

Aufgaben des Jugendleiters

1. Finanzielle Verantwortung - Hier sollte sich ein in der Jugendordnung festgelegtes Recht verbergen, denn in den meisten Satzungen wird der Jugendabteilung ein eigenes Budget zur Selbstverwaltung zugestanden. Sollte es nicht der Fall sein, so empfiehlt es sich, dass der Jugendarbeit finanzielle Mittel im erforderlichen Umfang zugestanden wird.

2. Vertretung in Organen - Vereine sollten nach demokratischen Grundsätzen geführt werden. Dazu gehört auch, dass der Jugendabteilung ein Mitspracherecht zugestanden wird. Dieses kann jedoch nur funktionieren, wenn der Jugendleiter dem Vorstand angehört und an den regelmäßigen Vorstandssitzungen teilnimmt und somit die Interessen der Jugend vertritt. Besteht laut Satzung eine Jugendordnung, so wird in dieser Jugendordnung als wichtiges Organ der Jugendausschuss benannt und der Jugendleiter gehört mit den Jugendsprechern, Trainer usw. diesem Organ an. Ferner sollte der Jugendleiter stets bemüht sein, an Jugendleitertagungen und Jugendtagen der überörtlichen Verbände teilzunehmen. Es ermöglicht ihm ein Blick über den Zaun zu werfen, sich zu informieren, weiterzubilden und seine eigene Meinung kund zu tun.

3. Förderung des selbständigen und demokratischen Handelns der Jugendlichen - Der Jugendleiter sollte bemüht sein, den Verein nicht nur als Sport- und Freizeittreff von Jugendlichen zu verstehen, sondern jene Möglichkeiten fördern, die der Verein aufgrund seiner demokratischen Organisation bietet. Wenn Jugendliche das Gefühl erhalten, das Geschehen innerhalb des Vereins selbst gestalten zu können, so wird dieses dem Vereinsleben nicht nur zum Aufschwung verhelfen, sondern auch das Selbstverständnis der Jugendlichen fördern. Der Jugendleiter sollte kleine Treffen oder Sitzungen einberufen, in denen Vereinsfragen besprochen werden. Diskussionen in den Gruppen dienen vor allem dazu, Vorschläge aufzugreifen.

4. Kontaktpflege - Für einen Jugendleiter ist es wichtig, auch die persönliche Seite der Jugendlichen zu kennen. Je mehr ein Jugendlicher am Vereinsleben teil hat und je mehr Raum der Verein im Leben des Jugendlichen einnimmt, desto bedeutender wird auch die Person des Jugendleiters als Ansprechpartner. Sinnvoll für ein offenes Verhältnis zu den Jugendlichen ist auch der Kontakt zu deren Eltern, durch Abhalten von Elternabende oder Veranstaltungen mit El-

ternbeteiligung. Wichtige Kontakte könnten auch zu anderen Organisationen entstehen, wie auch zu den übergeordneten Verbänden.

5. Zielorientiertes Verhalten - Eine erfolgreiche Arbeit kann nur geleistet werden, wenn die Aufgaben sinnvoll verteilt sind und alle Beteiligten mit ihren Möglichkeiten zum Vereinsleben beitragen. Aufgaben und Vorstellungen müssen klar formuliert, Arbeitsschwerpunkte herausgestellt sein und den Überblick auf alle Fälle behalten werden. Ein Jugendleiter sollte sich stets immer wieder fragen, was er mit seiner Arbeit erreichen möchte und die Ziele sollten ihm immer wieder bewusst werden. Ein ausreichendes Angebot verhindert Austritte, wobei die Angebote sich am erfolgreichsten durch Ideen und durch die Mitarbeit der Jugendlichen selbst gestalten lassen. Der Sport wird erfolgreicher, wenn sich die Jugendlichen wohlfühlen.

6. Der Schießsport - Das wesentlichste in einem Schützenverein ist der Schießsport. Der Jugendleiter - zugleich auch Übungsleiter - übernimmt die Tätigkeit eines Trainers. Hier wird die fachliche Ausbildung der Jugendlichen übernommen und wenn möglich, auch die Betreuung bei Wettkämpfen.

7. Allgemeine Jugendarbeit - Dieser Bereich hat in den letzten Jahren sehr an Bedeutung zugenommen. Er umfasst Aktivitäten, die ohnehin schon von den meisten Vereinen angeboten werden. Dazu gehören Grillfeste, Rad- oder Bootstouren, Kartenturniere, Spielnachmittage usw. Diese Aktivitäten sollten durchgeführt werden, da die rein schießsportliche Ausrichtung jene Mitglieder auf die Dauer nicht befriedigen, die nur kameradschaftlichen Anschluss suchen.

8. Öffentlichkeitsarbeit - Die vereinspolitische Aufgabe der Mitgliedergewinnung wird im Wesentlichen durch diesen Bereich erfüllt. Gute Jugendarbeit kann nicht sonderlich erfolgreich sein, wenn sie für die Öffentlichkeit unsichtbar bleibt. Geeignete Präsentationen des Vereinslebens können auf vielfältige Weise stattfinden: ein Tag der offenen Tür, Mitteilungen in der Presse, eine eigene Vereinszeitung, Schaukästen, Ausstellungen usw. sind dafür durchaus geeignet.

Mitarbeitergewinnung

Die Bereitschaft zur Mitarbeit besteht besonders dann, wenn es dem Jugendleiter gelingt, Begeisterung zu vermitteln. Vor allem die Anerkennung der Leistung anderer ist die entscheidende Basis für eine erfolgreiche Zusammenarbeit und schafft Motivation für weiteres Engagement. Neue Mitarbeiter dürfen nicht ins kalte Wasser geworfen werden, sondern müssen sorgfältig eingearbeitet werden. Gleichzeitig wirkt eine zu starke Beaufsichtigung sehr schnell motivationsdämpfend auf den eben noch tatendrängerischen Mitarbeiter.

Jugendarbeit und Gesetz

Jeder, der sich in der Kinder- und Jugendarbeit engagiert, sollte auf ein erhöhtes Maß an Sorgfalt und Verantwortungsbewusstsein achten. Nach den Jugendschutzbestimmungen (Gesetz zum Schutz der Jugend in der Öffentlichkeit) genießen sie einen besonderen Schutz durch ihr Umfeld. Jugendliche haben aufgrund ihrer geringen Erfahrung in der Regel nicht die gleiche Einsichtsfähigkeit wie die meisten Erwachsenen. Sie können häufig die Tragweite und die Folgen ihres Tuns nicht vollständig und richtig einschätzen.

Bezüglich der waffenrechtlichen Altersgrenzen beim Schießen möchte ich hier an die entsprechenden Ausführungen zum Waffenrecht erinnern.

Mit der Übernahme eines Amtes als Vereinsjugendleiter verpflichtet man sich, bei den Jugendlichen die Aufsichts- und Sicherungspflichten zu übernehmen. Er ist der *Garant* und hat bei Verletzung der genannten Pflichten für die Handlungen des Jugendlichen genauso einzustehen, als wenn er selbst schuldhaft gehandelt hat. Diese Garantstellung ergibt sich aus dem §13 StGB. Im Übrigen empfehle ich für die weitere qualifizierte Jugendarbeit die Ausbildung zum Erwerb der Jugendbasislizenz. Dieser Lehrgang wird innerhalb des KSV Verden je nach Bedarf angeboten.

Jürgen Eggers - Stv. Kreisvorsitzender

7.1.1 Trainings(an)sprüche

Sinnspruch für die Trainingsarbeit

Wenn ich vor Dir gehe,
weiß ich nicht,
ob Du mir folgen kannst.

Wenn ich hinter Dir gehe,
weiß ich nicht,
ob Du führen kannst.

Wenn ich aber neben Dir gehe,
können wir gemeinsam
den richtigen Weg finden!

Arbeit in einer Trainingsgruppe

1. Training ist ein planbarer Prozess, der längerfristig angesetzt werden muss.
2. Training muss gründlich unter Berücksichtigung der Trainingsgruppe und anderer gegebener Umstände geplant und die Trainingsmittel müssen sinnvoll ausgesucht werden.
3. Training kann Leistungsfähigkeit steigern und altersbedingten Leistungsabfall verzögern. Alter und Geschlecht sind unterschiedlich trainierbar.
4. Training muss vielseitig sein, wobei spezielle Übungen und Körperschulung aufeinander abgestimmt werden müssen,
5. Setze die Trainingshäufigkeit möglichst hoch an und verteile die Einheiten des Trainings ziemlich gleichmäßig über die Wochen.
6. Bespreche das geplante Training vorher mit Deiner Trainingsgruppe, weil sich Leistung nicht erzwingen, sondern nur erarbeiten lassen. Es muss Trainingsbereitschaft vorhanden sein.
7. Übe mit Deiner Trainingsgruppe planmäßig und zielstrebig, aber niemals freudlos und verbissen.
8. Leistungsfehler liegen meistens beim Trainierenden, selten bei der Sportwaffe. Lasse Fehler umgehend durch individuelle Übungen abstellen.
9. Setze Dir für jede Stunde, jede Woche und für jeden Monat und jedes Jahr ein Ziel. Das Ziel muss aber real und erreichbar sein.
10. Plane Trainingspausen ein und werte laufend Trainingsergebnisse aus. Bespreche Zwischenstände kameradschaftlich mit der Gruppe. Informiere Deine Vereinsführung.

7.1.2 Stufengerechte Ausbildungsprogramme

Hallo Trainer! Oft steht Ihr vor dem Problem: wie fange ich das Training mit den anwesenden Schützen an? Wie arbeite ich altersgerecht? Überfordere ich sie nicht? Welche Themen sollte ich wann ansprechen und trainieren?

Hier einmal eine Übersicht:

Für den Einsteiger:

Angesprochen werden sollten....

- Grundlagen: Sicherheit; Materialkenntnis
- Kondition: Beweglichkeit; Dehnen
- Koordination: Spiele In- und Outdoor; Balanceübungen
- Technikelemente: Kernelemente wie Zielen – Schussauslösung – Nachhalten –Atmen
- Mental: Konzentration
- Material: Sportgerät; Zubehör; Bekleidung; Hilfsmittel; feste und bewegliche Schießhilfen
- Soziales: Elternabend; Freundschaftsschießen

Für den Fortgeschrittene:

Angesprochen werden sollten zusätzlich....

- Grundlagen: Reglemente; Vorschriften; Ernährung; Trainingsdokumentationen führen
- Kondition: Krafttraining; Rumpfstabilisation
- Technikelemente: Kernbewegungen; Halten; Einsetzen; äußerer und innerer Anschlag; Nullpunktkontrolle und –korrektur
- Taktik: Wettkampfvorbereitung
- Mental: Gedankenstopp und –kontrolle
- Soziales: Gruppenwettkämpfe

Für den Könner:

Angesprochen werden sollten zusätzlich....

- Grundlagen: Wettkampfanalysen
- Kondition: Allgemeine Grundlagenausdauer
- Koordination: Koordination Halten-Zielen-Abziehen
- Technik: Formvarianten; Rhythmus; Bewegungspräzision
- Taktik: Verhalten (Zeitnot, Lärm, Kälte, etc.); Finalschießen; Krisenstrategien
- Mental: mentale Stärken
- Soziales: Mitwirken als Hilfstrainer

7.2 Meine Jugendlichen

bitte eintragen:

| Name, Vorname | Geburtsdatum | Mitgliedsnr. |
|---------------------------|--------------------------|---------------------------|
| Straße, Hausnummer | Telefonnr. | Wettkampfpass |
| Plz, Ort | Handynr. | Ausnahmegenehm. |
| Besonderheiten | e-Mail-Adresse | Einverständniserkl. |
| <i>Mustermann, Max</i> | <i>17.10.1993</i> | <i>37019-0091</i> |
| <i>Alter Schulweg 2</i> | <i>04236-9876</i> | <i>Nächste Änd. 10/10</i> |
| <i>27308 Kirchlinteln</i> | <i>0160-9876543</i> | <i>Nicht notwendig</i> |
| <i>Linkshänder</i> | <i>Max.Muster@web.de</i> | <i>Vorhanden</i> |

| | | |
|--|--|--|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

| | | |
|--|--|--|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

| | | |
|--|--|--|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

| | | |
|--|--|--|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

| | | |
|--|--|--|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

| | | |
|--|--|--|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

| | | |
|--|--|--|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

7.3 Mitgliedergewinnung

7.3.1 Schnuppertag für Kids

(Quelle: „Jugendsprecher Arbeitshilfe“; Deutsche Schützenjugend, Wiesbaden.)

| Maßnahmen | Zeitpunkt der Bearbeitung |
|--|----------------------------------|
| 1. Vorplanung | ca. ½ Jahr vorher |
| Planungsgespräch Vorstand mit Jugendleitung | |
| - Ideen sammeln | |
| - Ausmaß der Maßnahme festlegen | |
| - Finanzierung (Werbeaktion, Preise) | |
| - Vereinswaffen vorhanden ? | |
| - Schießlernhilfen vorhanden ? | |
| 2. Bildung eines Arbeitskreises mit beteiligten Übungsleitern, Jugendleitern, Trainer und Betreuern | 4 Monate vorher |
| - Thema der Maßnahme | |
| - Termin und Dauer der Maßnahme | |
| - Alter festlegen | |
| - Räumlichkeiten überprüfen (Regen!) | |
| - Aufgaben und Verantwortlichkeiten festlegen | |
| 3. Programmerstellung | 3 Monate vorher |
| - Genauen Ablauf des Schnuppertages | |
| - Infoabend für die Eltern festlegen | |
| 4. Werbung | 2 Monate vorher |
| - Erstellung von Handzetteln/Plakaten mit Angabe des Elternabends | |
| - Kontaktperson angeben | |
| - Verteilerplan erstellen | |
| 5. Durchführung des Elternabends | 6 Wochen vorher |
| - Eltern werden über Durchführung, gesetzliche Bestimmungen, Sicherheit, Schießlernhilfen in- formiert und können Ausnahmegenehmigungen ohne eine Mitgliedschaftspflicht beantragen | |
| 6. Material- und Geräteliste erstellen und Beschaffungstermin festlegen | 1 Monat vorher |
| - deckt Eure Vereinsversicherung alles ab? | |
| - evtl. Spielmaterial | |
| - Sportwaffen, Scheiben, Munition | |
| - Preise | |
| - Organisation von Essen und Getränken | |
| - Verantwortliche für Beschaffung festlegen | |
| 7. Einsatzplan für Betreuer, Helfer usw. Presse und Photographen einladen | 3 Wochen vorher |
| 8. Treffen für Betreuer, Helfer usw. | 1 Woche vorher |
| - Nochmalige Durchsprache des Programms | |
| - Materialien alle vorhanden ? | |

9. DURCHFÜHRUNG

10. Aufräumaktion

11. Nachbereitung („Tu Gutes und rede darüber!“):

- Auswertung der Aktion
- Bericht für Schützenzeitung anfertigen
- Erfahrungsbericht erstellen
- Finanzielle Abrechnung

7.3.2 Öffentlichkeitsarbeit

„Öffentlichkeitsarbeit umfasst alle Aktionen, die das Ansehen und den Bekanntheitsgrad des Vereins oder des Verbandes in der Allgemeinheit erhöhen soll.“

Die bestimmenden Komponenten sind also „Steigerung des Ansehens“ und die „Identifikation mit dem Verein. Daneben ist das Ziel auch, das gegenseitige Verständnis in der Öffentlichkeit aufzubauen und zu pflegen.

Dazu ist es wichtig, sich genau zu überlegen, für welche Zielgruppe die Öffentlichkeitsarbeit bestimmt ist. Außerdem soll sie effektiv und kostengünstig betrieben werden.

Als Mittel der Öffentlichkeitsarbeit kann man z.B. die Presse einbinden, den Rundfunk oder das Internet.

Unterstützen kann man dies noch mit Handzetteln und Plakaten.

Hierbei sollte man allerdings einige Grundregeln beachten:

- Das Plakat sollte das Format DIN A2 nicht unterschreiten.
- Die Form ist meist rechteckig, aber grade ausgefallene Formen sind ein Blickfang.
- Farbe weckt Aufmerksamkeit. Sowohl die Grundfarbe, als auch farbiger Druck sind geeignet.
- Das Plakat muss einen Blickfang haben, besser sind sogar zwei. Dabei kann man sowohl schriftliche als auch bildliche Elemente einsetzen.
- Die weiteren Inhalte müssen schnell und übersichtlich informieren. Dabei kann man sich die „W-Regel“ anwenden -> WER, WAS, WANN, WO, WIE, für WEN?
- Haltet die Anzahl der Schriftarten gering. Der „Aufreißer“ sollte auf alle Fälle lesbar sein.
- Die Plakate nicht zu früh aufhängen. Ca. 4 Wochen vor der Veranstaltung reichen in der Regel.
- Zum Aufhängen von Plakaten braucht man in der Regel eine Genehmigung. Dafür sind die Gemeinde- bzw. Stadtverwaltungen zuständig. Natürlich braucht Ihr auch die Genehmigung desjenigen, bei denen Ihr die Plakate aushängen wollt (Gaststätten, Schulen, Geschäfte).
- Die Orte der Plakatierung sollten gut besuchte sein und einsehbar sein.

Bei begleitenden Handzetteln sollte ein „Wiedererkennungseffekt“ zu den Plakaten vorhanden sein. Die Handzettel können dann gezielt an die gewünschte Zielgruppe verteilt werden. Sie dürfen gern auch weitere Informationen auf der Innen- oder Rückseite enthalten. Während die Plakate qualitativ höher sein sollten, reicht bei Handzettel eine gute Kopie. Nutzt die Orte für die Auslage der Handzettel, wo viele Leute länger verweilen (Friseur, Ärzte, Geschäfte).

Denkt auch an die Personenkreise, die Eure Aktion unterstützen können. Die Gruppe ist umfangreich. Dazu gehören die Eltern, Lokalpolitiker, andere Vereine, Redaktionen der Lokalzeitung. Und vergesst nicht die Sponsoren, wie örtliche Geschäftsleute, Banken und Sparkassen, Getränkehandel. Auch diese sind Eure Zielgruppe!

Und nun viel Spaß bei Eurer Aktion.

Stand: 03/10

7.4 Checkliste für die Wettkampfvorbereitung

Datum: _____

Nicht vergessen:

| | |
|---|--------------------------|
| Trainings- / Leistungsbuch | <input type="checkbox"/> |
| Waffen / Sportgeräte | <input type="checkbox"/> |
| Zubehör / Kleidung | <input type="checkbox"/> |
| Munition / Scheiben | <input type="checkbox"/> |
| <hr/> | |
| Arznei | <input type="checkbox"/> |
| Waschzeug / persönliche Kleidung | <input type="checkbox"/> |
| Geld, Fahrkarten, Ausweise, Versicherungen, Einladung, Hotel | <input type="checkbox"/> |
| An- / Abreise, Pkw, Mitfahrgelegenheit etc. | <input type="checkbox"/> |
| Begleitperson / Betreuer | <input type="checkbox"/> |
| <hr/> | |
| Tagesrhythmus/Übernachtung/Mahlzeit | <input type="checkbox"/> |
| Wettkampfstätte besichtigen | <input type="checkbox"/> |
| Waffenkontrolle | <input type="checkbox"/> |
| Startliste, Scheiben, Startnummern abholen | <input type="checkbox"/> |
| <hr/> | |
| Wettkampfvorbereitung (möglichst eine Stunde vorher) | <input type="checkbox"/> |
| Wettkampftaktik | <input type="checkbox"/> |
| Schießtempo / Pausengestaltung | <input type="checkbox"/> |
| Witterungs-, Beleuchtungs-, Windverhältnisse | <input type="checkbox"/> |
| Psychischer / physischer Zustand | <input type="checkbox"/> |
| Absprache mit dem Trainer | <input type="checkbox"/> |
| <hr/> | |
| Siegerehrung | <input type="checkbox"/> |
| Rückfahrt | <input type="checkbox"/> |

7.5 Psychologie – die Sache mit dem Kopf

7.5.1 Beispiele der Selbstinstruktion beim Wettkampfstart

Selbstinstruktionen sind Merksätze und Parolen, mit der sich der Schütze vor und während des Wettkampfes auf seine Leistung motiviert. Sie bauen Stress ab und versetzt z. B. den Schützen in eine positive Einstellung zum bevorstehenden Wettkampf oder zur Bewältigung eines vorhergehenden Fehlschlages. Negative Gedanken sollen verdrängt werden.

Die Selbstinstruktionen sind immer positiv zu formulieren.

Beispiele dafür

Wettkampfstätte: - der Schießstand ist gut
- es ist egal, auf welchem Stand ich eingeteilt bin
- ich komme auf jedem Schießstand gut klar

Stand: - der Platz ist okay
- ich komme auf jedem Stand gut klar
- das Licht ist in Ordnung
- meine Nachbarn stören mich überhaupt nicht

Startvorbereitung: - ich fühle mich gut
- meine Ausrüstung ist vollständig und okay
- das Gewehr ist für mich optimal
- alle Bedingungen kommen mir entgegen

Vor dem Probeschießen:
- ich habe meinen optimalen Anschlag gefunden
- der Nullpunkt stimmt

Während der Probeschüsse:
- ich schieße das Gewehr auf die richtige „Betriebstemperatur“ ein
- darum ist es egal, ob bereits die ersten Schüsse im Zentrum liegen
- ich schieße ein gutes Schussbild
- ich stimme mich auf den erste Wettkampfschuss ein

Wettkampfbeginn: - ich fange mit dem Wettkampf an, weil alles passt
- ich habe bereits Wettkampferfahrung und bin ruhig
- ich habe ein gutes Gefühl. Es wird ein klasse Wettkampf.

Bei Wettkampfstörungen:
- ich habe mich auf diese Störungen vorbereitet
- das habe ich schon mal beim Übungsschießen gehabt, das hat mein Ergebnis nicht beeinflusst
- ich komme damit klar

7.5.2 Wettkampfpsychologie

(Tipp von Michael Sawicz, Kreisjugendsprecher)

Wie gehe ich an einen bevorstehenden Wettkampf heran, wie kann ich mich besser auf den Stress vorbereiten?

Hier sind einige Ansätze:

1. Zeige Mentale Stärke!

Ablenkende Gedanken und Emotionen sind es, die Wettkämpfe schlechter ausfallen lassen als Trainingsleistungen! Wer „mental stark“ ist, d. h. wer sich Dinge gut vorstellen kann, der kann sich viel besser auf das Wesentliche konzentrieren, als jemand, der Schwierigkeiten hat, sich Vorstellungen zu machen.

2. Kontrolliere Deine Gedanken!

Der einzig helfende Gedanke im Wettkampf: “WIE geht DER NÄCHSTE Schuss?”

Welche Detailinhalte dieser Gedanke enthält (z.B. genaues Einsetzen der Schaftkappe, Zielen, gleichmäßiges Verkanten, Schiessrhythmus, sauberes Abziehen, Nachzielen) ist von Schütze zu Schütze und von aktuellem Trainingszustand zu aktuellem Trainingzustand unterschiedlich.

“Konzentration“ bedeutet, das Wesentliche im Kopf zu haben!

Von selbst durch den Kopf gehende negative Gedanken können nur ersetzt werden, niemals verdrängt!

3. Bewältige den Wettkampfstress!

Die Körperreaktionen auf Wettkampfemotionen sind:

a. Schwitzen

Hier muss taktisch vorgesorgt werden durch das Mitnehmen eines häufig feuchten und trockenen Handtuchs.

b. Beschleunigter Herzschlag

Hier kann man nichts Direktes tun, da der Herzschlag dem vegetativen (unbewusst geregelten) Nervensystem unterliegt. Aber eine Einflussnahme über a., c., oder d. normalisiert immer auch indirekt den Herzschlag.

c. Atemunregelmäßigkeit

Es gibt sehr gute und effiziente Atem-Entspannungsübungen!

d. Unkontrollierte Zittern

Einem Muskel kann durch den Wechsel von Extremen- und -entspannung sein „Gedächtnis“ wieder aufgefrischt werden, so dass er sich auch unter Druck wieder bewusst entspannen lässt.

4. Setze Dir anspruchsvolle aber realistische Ziele!

Die eigenen Erwartungen sind erstaunlicherweise im Wettkampf häufig andere als im Training. Dort kommen zu den eigenen Erwartungen auch die anderer hinzu (Trainer, Mannschaftskameraden, ...).

Erwartungen an sich selbst und eigene Ziele könne sehr viel am Ergebnis ausmachen.

Sie bringen nur dann etwas, wenn sie sowohl realistisch als auch anspruchsvoll sind!!

5. Denke positiv!

Wer in der Lage ist, gesprochene wie gedachte Sätze so zu formulieren, dass der Inhalt nicht ist, was alles schlecht läuft, sondern wie es besser geht, tut sich sowohl bei seiner Emotionsbeherrschung (Beherrschung der Nervosität) als auch bei seiner Gedankenkontrolle (Konzentration) entschieden leichter.

„Es ist nicht hilfreich, sich darauf zu konzentrieren, wie schlecht es einem geht, wenn man sich anstrengen muss, sondern wie gut es einem gefühlsmäßig gehen kann, wenn man einen erfolgreichen Wettkampf hinter sich hat.“

Positives Denken kann trainiert werden – immer und überall, auch im Alltag!

6. Beruhigende Dein Gewissen, dass Du bestens vorbereitet bist!

Untrainiert in einen Wettkampf zu gehen produziert Zweifel am eigenen Leistungsvermögen und macht unsicher!

Nur wer sich bewusst machen kann und darf, sowohl im Training als auch in seiner sonstigen Vorbereitung alles ihm mögliche getan zu haben, kann ruhig und gelassen Spaß an einer angespannten Wettkampfsituation haben.

7. Nimm die Nervosität als „Freund“ und nicht als „Feind“!

Nervosität ist in Wirklichkeit nichts anderes, als ein besonderer innerer Spannungszustand. Dieser Spannungszustand produziert Aufmerksamkeit und Wachheit, wodurch man Leichtsinnsfehler vermeidet. Wer diesen Spannungszustand als Partner und Freund annimmt, dem wird er nicht gefährlich.

7.6 Muskeldehnungen

Ein Beispiel aus dem Schießballtag: Man kommt zum Wettkampfort, zieht sich nach einer Weile um, geht auf den Stand, richtet sich ein. Alles scheint gut zu laufen, man schießt eine 10 nach der anderen. Doch langsam schleichen sich Fehler ein. Man steht nicht mehr stabil, das Korn scheint beim Anschlag immer höher zu liegen. Etwas hat sich im Laufe des Schießens verändert. Aber was? Das Problem ist, dass sich die Muskeln im Laufe des Wettkampfes dehnen und somit geschmeidiger werden. Wenn man sich vorher vernünftig dehnt, sind die Muskeln „warm“ und der Anschlag verbleibt, wie man ihn einrichtet hat.

Um diesem Problem entgegen zu wirken, gibt es eine einfache und zudem effektive Möglichkeit. Muskeldehnung. Hierbei gibt es zwei verschiedene Arten, das „statische“ und das „dynamische“ Dehnen. Ersteres erfolgt folgendermaßen: Dehnübung, 30 Sekunden halten, andere Seite dehnen. Vorteil dieser Übung: Die Muskeln werden viel geschmeidiger und lockerer (dies versucht man als Sportschütze nicht zu erreichen). Sportschützen sollten die dynamische Dehnung wählen. Hierbei wird die Dehnübung nur kurz, 7-10 Sekunden, ausgeführt, dann die andere Seite.

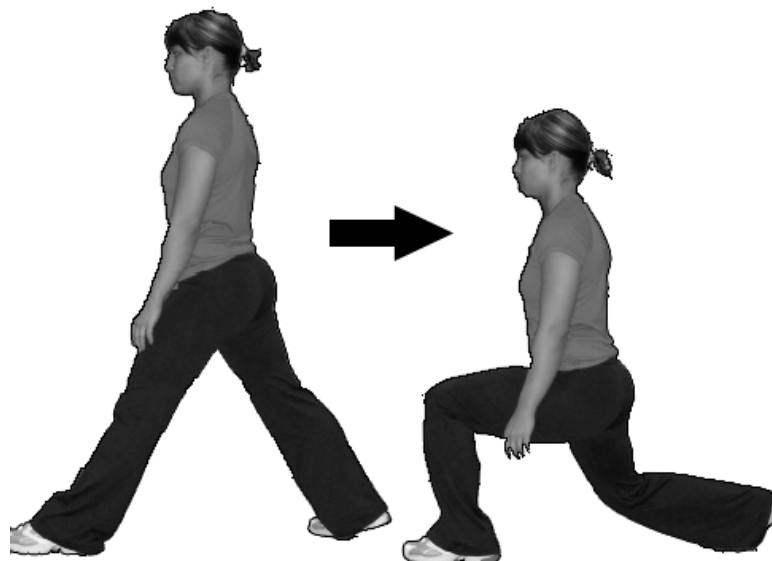
Wichtig ist vorher das Aufwärmen.

Kalte Muskeln zu Dehnen schädigt diese ungemein. Dann sollte man die Übungen eher nicht durchführen.

Sinnvoll ist es die Muskelpartien zu dehnen, die beim Schießen gedehnt werden. Das sind hauptsächlich Adduktoren und Abduktoren (je weiter man die Hüfte im Anschlag vor schiebt, desto stärker werden diese Partien beansprucht), Hals, Bauch (je mehr Hohlkreuz, desto intensiver die Belastung des Muskels), Füße, Beine an sich, Nacken und die Hände.

Hier ein paar Übungen, die Ihr ohne großen Aufwand vor dem Schießen betreiben können:

Übung 1: Bei aufgerichtetem Oberkörper das hintere Knie senken dabei die Hüfte vorne lassen:



Übung 2: Breite Schrittstellung Oberkörper aufgerichtet, nach rechts und links das Körpergewicht verlagern:



Übung 3: Einbeinstand- Hand hält den anderen Fuß, an das Gesäß ziehen. Hüfte nach vorn schieben:



Übung 4: Arme waagrecht – Oberkörperrotation in der Rotation die Arme strecken (so weit es geht nach hinten schauen):



Übung 5: Kopf weit nach vorn- und hinten strecken (Mund geschlossen halten) bzw. beugen:



(ausgearbeitet von Michael Sawicz)

7.7 Der Jugendsprecher – eine wichtige Aufgabe

(ausgearbeitet von Karl-Wilhelm Meyer, 2010-Bundesjugendsprecher)

Was ist das?

Der Jugendsprecher hat grundsätzlich die Aufgabe, die Jugendlichen gegenüber dem Jugendleiter in den einzelnen Ebenen zu vertreten. Zudem kann er für frischen Wind und neue Ideen sorgen, um dem Jugendleiter eine Hilfestellung in die oft gleichförmigen Vereinsabläufe zu geben. Oft werden von den Jugendsprechern Fahrten, Spaßabende oder zum Beispiel Vergleichs-/Spaßschießen geplant oder ggf. auch durchgeführt. Bei solchen Sachen ist oftmals Handlungsspielraum zum Austoben oder Erproben der eigenen Fähigkeiten für die Jugendsprecher gegeben. Doch auch der Verein sollte ein großes Interesse an einem fähigen Jugendsprecher haben: Er ist der optimale Jugendleiter, wenn ein Nachfolger gefunden werden muss!

Was für Jugendsprecher gibt es?

In der Regel fangen Jugendsprecher als Vereinsjugendsprecher an. Die zweite Ebene bilden die Kreisjugendsprecher. Die nächst höhere Ebene bilden die Landesjugendsprecher. Dann folgen noch die Bundesjugendsprecher.

Wie alt darf/muss man sein?

Hierzu gibt es unterschiedliche Regelungen:

- Beim Vereinsjugendsprecher kann vom Vereinsvorstand oder Jugendleiter eine Mindestaltersgrenze und das maximale Alter bestimmt werden. Gegebenenfalls ist es auch schon in der Vereinsordnung oder Satzung geregelt.
- Kreisjugendsprecher können ab dem 15. Lebensjahr gewählt werden und sind bis zum 21. Geburtstag wählbar (KSV Verden).
- Landesjugendsprecher sind ab dem 16. Lebensjahr und ebenfalls bis zum 21. Geburtstag wählbar (NSSV).
- Bundesjugendsprecher sind bis zum 26. Lebensjahr wählbar, hierbei gibt es kein Mindestalter (DSB).

Was bringt mir das als Jugendlicher?

Wenn man Jugendsprecher ist,

- erhält man Selbstvertrauen und Selbstsicherheit,
- lernt Verantwortungsbewusstsein,
- fördert man sein Organisationstalent,
- erhält man Einblicke in sportpolitische Entscheidungen.

Zudem ist es ein großer Spaß, bei dem man neue Leute kennen lernt, mit ihnen Meinungen austauschen kann oder einfach zusammen feiern kann.

Für die Vereinsjugendlichen hat die Position eines Jugendsprecher den Vorteil,

- einfacher in die Jugendgruppe hinein zu kommen,
- dass die Jugendarbeit zusammen mit dem Jugendsprecher selbst gestaltet und verantwortet wird,
- im Jugendsprecher einen Ansprechpartner zu haben.

Weiter Infos zu Thema Jugendsprecher unter:

[<http://www.schuetzenbund.de/jugend/service/jugendsprecherecke/>]

7.9 Gewaltprävention

Gewalt liegt immer vor, wenn eine Person an Körper oder Seele verletzt bzw. wenn eine Sache beschädigt wird.

Die Ursachen für Gewalt sind nicht eindeutig, doch deuten Untersuchungen darauf hin, dass eine erhöhte Gewaltbereitschaft vorliegt, wenn verschiedene problematische Einflüsse zusammentreffen und über einen längeren Zeitraum andauern.

- a.) Gesellschaft: unsere Gesellschaft tendiert zu mehr Anonymität. Dadurch gegen soziale Bindungen verloren. Traditionelle Werte wie Solidarität, Hilfsbereitschaft und Mitempfinden werden in den Hintergrund gedrängt, während Konsumorientierung, Gewinnstreben und Elenbogenmentalität an Bedeutung gewinnen.
- b.) familiäre Erziehungsbedingungen: die Familienstrukturen haben sich verändert. Ein-Kind-Familien oder Familien mit allein erziehende Eltern nehmen zu. Damit steigt einerseits der Erwartungsdruck, andererseits der Zeitmangel der erziehenden Person. Erzieherisches soziales Verhalten wird mehr und mehr auf andere Institutionen wie Schule, Kindergarten oder Verein verlagert.
- c.) Gewalt im sozialen Nahraum: wer als Kind selber Opfer von Gewalt oder Zeuge von Gewalt in der Familie geworden ist, neigt selber zu Gewalthandlungen.
- d.) Wohn- und Lebensbedingungen: häufig fehlen Plätze und Freiräume für einen jungen Menschen für die gewünschte Art der Freizeitgestaltung.
- e.) Gruppeneinfluss: es ist alterstypisch und vollkommen normal für die Identitätsfindung von Jugendlichen, sich zu Gruppen zusammenzuschließen. Der Einzelne fühlt sich im Schutz der Gruppe sicher, wird immer risikofreudiger und gibt die Verantwortung an den „Anführer“ ab oder nutzt die Anonymität der Gruppe aus.
- f.) Medieneinfluss: unbestritten werden Kinder und Jugendliche über die Medien mit Gewalt konfrontiert – und zwar wesentlich häufiger und intensiver als im tatsächlichen Leben. Problemlösungen mittels Gewalt wird oft als einzig möglicher Weg und als gesellschaftlich akzeptiert dargestellt.

Grade in der Familie oder im Verein sollten junge Menschen lernen, wie Aggressionen und Konflikte gewaltfrei bewältigt werden können. Auch bei Auseinandersetzungen und im Streit ist ein fairer und respektvoller Umgang miteinander notwendig.

- erzieht die Jugendlichen ohne Gewalt. Lebt gewaltfreie Konfliktlösungen vor.
- zeigt den Kindern Handlungsalternativen zur friedlichen Konfliktlösung auf.
- Kinder brauchen Regeln und klare Grenzen. Hilft den Kindern, Verantwortung für ihr Verhalten zu übernehmen.
- geht darauf ein, wenn ein Kind von Gewalttaten berichtet oder gar selbst verletzt wurde.

- steht dem Kind zu Seite, wenn Alltagsprobleme auftauchen (z.B. Lernschwierigkeiten, persönliche Isolation oder mangelnder Zuspruch). Erkennt die Stärken des Kindes durch Anerkennung der Leistungen an und gibt Erfolgserlebnisse und die Möglichkeit, sich auszutoben.
- zeigt Interesse für die Freizeitgestaltung des Kindes. Bietet und beteiligt Euch an den Freizeitaktivitäten.
- hinterfragt den Medienkonsum der Kinder. Meist wissen die Eltern selber nicht, welche Filme gesehen werden, welche Internetkontakte gepflegt werden oder welche Spiele am Computer gespielt werden.
- scheut Euch nicht, Hilfsangebote der Erziehungsberatungen anzunehmen. Anlaufstellen sind z. B. die Jugendhilfen der Kommunen und der Kirchen oder die Kontaktbeamte der Polizei.

Wenn das Kind oder der Jugendliche Opfer von Gewalt geworden ist, sollten Eltern und andere Bezugspersonen besonders einfühlsam reagieren. Helfen beginnt bereits beim Zuhören. In vertrauensvoller Atmosphäre bringen junge Menschen eher den Mut auf, über das Geschehene zu berichten. Bei minderschweren Gewalttaten sollte eventuell vor einer Anzeige ein Gespräch mit dem jungen Täter oder auch seinen Eltern gesucht werden.

Mache dem Kind/Jugendlichen folgendes klar:

„Manche schämen sich, wenn sie Opfer von Gewalt geworden sind. Oder sie glauben, dass sie selbst Schuld oder zumindest Mitschuld hatten, z.B. weil sie sich riskant oder auffällig verhalten haben oder weil sie denken, dass sie in der Gewaltsituation selbst einen Fehler gemacht haben. Aber: niemand kann etwas dafür, wenn er oder sie Opfer von Gewalt geworden ist.

Verantwortlich für die Gewalt sind die Täter, nicht die Opfer.

Es ist also nicht Deine Schuld, wenn Dir das passiert ist, und es braucht Dir auch nicht peinlich zu sein. Sprich mit jemandem darüber, dem Du vertraust Eltern, Freunde, Geschwister, Trainer oder Lehrer. Das kann wichtig sein, um das Erlebnis besser zu verarbeiten, aber auch, um zu überlegen, was Du jetzt unternehmen willst, z.B. eine Anzeige erstatten.“

Quelle und Infomaterial:

- „Wege aus der Gewalt“ - Programm Polizeilicher Kriminalitätsprävention der Länder und des Bundes, Zentrale Geschäftsstelle, Taubenheimstraße 85, 70372 Stuttgart.
- „Es geht um Gewalt – wie kann ich mich und andere schützen?“ – Niedersächsisches Ministerium für Frauen, Arbeit und Soziales, Landesstelle Jugendschutz Niedersachsen

8 Wettkämpfe (Organisation und Ablauf)

8.1 Prüfliste für schießsportliche Veranstaltungen

Terminplanung _____ **Datum** _____

Veranstaltung _____

Einladung (Liste) _____ Versand am _____
Rückmeldung bis _____

Abspraken treffen mit (Vorstand, Verband, Stadt/Gemeinde) _____

Finanzierungsfragen klären _____

Werbung / Pressearbeit _____

Unterkunft / Bewirtung _____

Rahmenprogramm (für die Familie) _____

Begrüßung / Siegerehrung _____

Mitarbeiter _____

Wettkampfleiter _____

Standaufsicht _____

Kampfgericht _____

Auswertung _____

Waffenkontrolle _____

Helfer _____

Sicherheitsmaßnahmen _____

Technische Überprüfung der Schießanlagen _____

Versicherungsfragen _____

Ausschreibung/Schießbedingungen _____

Ort und Zeit _____

Teilnahmeberechtigung _____

Wettbewerbe _____

Wettkampfklassen _____

Einzel-/Mannschaftswertung _____

Startgelder _____

Preise / Auszeichnungen _____

Organisation des Schießens _____

Scheiben / Munition _____

Leihwaffen _____

Startliste (Zeitplan) _____

Einteilung der Mitarbeiter _____

Teilnehmerliste _____

Resultatliste _____

Aufbau / Abbau im Schießstand _____

8.1.1 Checkliste für den Schießbetrieb

Egal, ob Wettkampf oder Übungsschießen – solltet Ihr die „Aufsicht“ wahrnehmen, dann nehmt die unten stehende Checkliste als Hilfe:

A. Vor dem Beginn des Schießens

1. Der Schießstand weist augenscheinlich keine Mängel oder Beschädigungen auf.
2. Die Rettungswege sind frei von Gegenständen.
3. Die Notausgänge lassen sich von innen leicht und ohne fremde Hilfsmittel öffnen.
4. Die Notbeleuchtung/Ersatzbeleuchtung ist funktionsfähig.
5. Eine geeignete Feuerlöscheinrichtung ist auf dem Schützenstand vorhanden.
6. Die vorhandene Feuerlöscheinrichtung ist (soweit ersichtlich) funktionsfähig.
7. Erste-Hilfe-Material ist vorhanden und jederzeit zugänglich.
8. Ein ausgebildeter Ersthelfer ist schnell verfügbar.
9. Die Notrufeinrichtung ist zugänglich und funktionsfähig.
10. Die geltende Schießstand-Benutzungsordnung ist auf dem Schützenstand ausgehängt.
11. Der Name der Schießstandaufsicht ist auf dem Schützenstand sichtbar ausgehängt.
12. Ein Hinweis auf das geltende Rauchverbot ist deutlich erkennbar angebracht.
13. Die Schießbahn ist frei von Gegenständen.

B. Während des Schießens:

1. Die Schießstandaufsicht ist befähigt, den Schießbetrieb eigenverantwortlich zu beaufsichtigen
2. Die geltende Schießstand-Benutzungsordnung wird von Aufsichtführenden umgesetzt.
3. Die Be- und Entlüftungsanlage ist während des Schießbetriebes eingeschaltet.
4. Die Einhaltung der Schießstanderlaubnis bezüglich Waffen- und Munitionsbeschränkung wird ständig überwacht.
5. Die Benutzungspflicht von Gehör- und Augenschutz wird eingehalten.
6. Die Schießstandaufsicht ist fähig, bei der Beseitigung von Waffen- und Munitionsstörungen helfen.

C. Nach Beendigung des Schießens:

1. Der Schießstand ist ausreichend gereinigt.
2. Angefallene Treibladungspulverrückstände wurden sofort entsorgt.
3. Das Reinigungspersonal ist sachkundig unterwiesen.
4. Die Reinigung wurde im Reinigungsbuch dokumentiert.
5. Alle Anlagen sind abgeschaltet.

Datum: _____

Unterschrift: _____

8.1.2 Worauf die Aufsicht achten muss!

- In der Raumschießanlage ist während des Schießbetriebes und bei Reinigungsarbeiten die Lüftungsanlage eingeschaltet.
- Auf dem Schützenstand herrscht eine ausreichende Beleuchtungsstärke.
- Die anwesenden Schützen sind offensichtlich ausreichend sachkundig.
- Der Schießleiter erteilt unmissverständliche Anweisungen.
- Alle Schützen folgen den Weisungen der Schießstandaufsicht unverzüglich.
- Die Schießstandaufsicht entscheidet bei Waffen- und Munitionsstörungen, ob das Schießen eingestellt wird.
- Auf der Ablage befinden sich keine offenen Munitionsschachteln.
- Alle Gegenstände auf der Ablage befinden sich außerhalb der Schussrichtung.
- Die Schützen benutzen (beim praktischen Pistolen- und Vorderladerschießen) Augenschutz.
- Auf dem Schützenstand benutzen alle Anwesenden Gehörschutz
- Es werden nur Waffen und Munition eingesetzt, welche auf dem Schießstand zugelassen sind.
- Es wird nur in den zugelassenen Anschlagarten und Entfernungen geschossen.
- Die Schützen führen die Waffe nur von unten ins Ziel.
- Der max. Schwenkwinkel der Waffe (nach oben und zur Seite) wird eingehalten.
- Die Schießstandaufsicht steht bei Anweisungen stets auf der Seite der Schusshand des Schützen.
- Zur Trefferaufnahme gehen alle Schützen gleichzeitig zur Scheibe.
- Bei der Trefferaufnahme bleibt die Schießstandaufsicht auf dem Schützenstand.
- Zuschauer auf dem Schützenstand bleiben hinter der Absperrung.
- Waffen werden nur gesichert, entladen und geöffnet aus der Hand gelegt.
- Neulinge und Gäste werden von einer zusätzlichen Schießstandaufsicht betreut.
- Die Schießstandaufsicht überprüft persönlich alle Waffen, bevor die Schützen den Stand verlassen.
- Die Schießstandaufsicht meldet Schießunfälle dem Schießstandbetreiber.

8.2 Ausschreibungsmuster für Vereinsmeisterschaften

Schützenverein Musterdorf e.V.

Ausschreibung

zur

Vereinsmeisterschaft 2010 **in der Disziplin Luftgewehr Jugendklasse m./w.**

Termin: Sonntag, 22. Januar 2010 in der Zeit von
13.00 bis 18.00 Uhr

Ort der Austragung: Schützenhaus Musterdorf

Wettkampfklasse: Jugend m./w.

Waffenart: Luftgewehr 40 Schuss stehend Freihand
gemäß Ziffer 1.10 der Sportordnung des DSB
in der aktuellen Version.

Meldeschluss: 02. Januar 2010

Standeinteilung und Startzeit:
Die Standeinteilung und Startzeit wird durch
den Veranstalter vorgenommen und den
Teilnehmern rechtzeitig vor dem Start
zugeleitet.

Startgeld: wird nicht erhoben

Einspruchsgebühr: 20,- Euro

Siegerehrung: Sonntag, 22. Januar 2010 um 18.30 Uhr;
Die jeweils Erstplatzierten (m./w.) erhalten
einen Zinnbecher.

Änderungen bleiben dem Veranstalter vorbehalten!

Musterdorf, den 10. Dezember 2009

Schützenverein Musterdorf e.V.
Der Vorstand und der Sportleiter

8.3 Übersicht der Wettbewerbe für Kreismeisterschaften

(M = Mannschaftsmeldung möglich; E = Einzelschützenmeldung möglich)

Stand: 2007

| Disziplin | Schüler | Jugend | Junioren A+B |
|---|---------------------------------|--|--|
| Luftgewehr (1.10. SpO) | 20 Schuss in 40 Minuten; M+E | 40 Schuss in 75 Minuten; M+E | 40 Schuss in 75 Minuten; M+E |
| Luftgewehr Dreistellungskampf (1.20. SpO) | 30 Schuss in 75 Minuten; M+E | 60 Schuss in 120 Minuten; M+E | |
| Kleinkaliber 100m (1.35. SpO) | | 30 Schuss in 55 Minuten; M+E | 60 Schuss in 55 Minuten; M+E |
| Kleinkaliber 3x20 (1.40. SpO) | | 3 x 20 Schuss in 150 Min.; M+E | 3 x 20 Schuss in 120 Minuten; M+E |
| Kleinkaliber 3x40 (1.60. SpO) | | | 3 x 30 Schuss in 225 Minuten; M als offene Klasse +E |
| KK-Liegendkampf (1.80. SpO) | | 60 Schuss in 90 Minuten; M+E | 60 Schuss liegend in 75 Minuten; M+E |
| Luftpistole (2.10. SpO) | 20 Schuss in 40 Minuten; M+E | 40 Schuss in 75 Minuten; M+E | 40 Schuss in 75 Minuten; M+E |
| Freie Pistole (2.20. SpO) | | | 60 Schuss in 120 Minuten; M als offene Klasse +E |
| Olympische Schnellfeuerpistole (lang und kurz) (2.30./2.31. SpO) | | | 2 Durchgänge á 6 Serien zu je 5 Schuss; M+E |
| KK-Sportpistole (2.40. SpO) | | | 30 Schuss Präz. + 30 Schuss Duell; M+E |
| KK-Sportpistole (2.41. SpO) | | 20 Schuss Präz. + 20 Schuss Duell; E | |
| Zentralfeuerpistole Kal. 32/38 (2.45. SpO) | | | 30 Schuss Präz. + 30 Schuss Duell; M als offene Klasse +E |
| Standardpistole (2.60. SpO) | | | 3 Durchgänge á 4 Serien zu je 5 Schuss; M+E |
| LP / LG 100 Schuss | | 100 Schuss; M als offene Klasse +E | 100 Schuss; M als offene Klasse +E |

(Änderungen vorbehalten.) Die Angabe der Schießzeiten sind einschl. Probe.

Anmeldungen beim Kreisschießsportleiter.

8.5 Kreiswettkämpfe speziell für Schüler / Jugend

8.5.1 Kreismeisterschaft Lichtpunktgewehr 10m

- Kreismeisterschaft LG Lichtpunkt Aufgelegt (Sticken)
- Kreismeisterschaft LG Lichtpunkt Freihand

Wettbewerb: Mannschafts- u. Einzelwettbewerb

| | | | |
|--------------------|-----------|-----------|-----------|
| Im Jahr: | 2009 | 2010 | 2011 |
| Lichtpunkt freih. | nur 1998 | Nur 1999 | nur 2000 |
| Lichtpunkt Sticken | 1998 | 1999 | 2000 |
| Lichtpunkt Sticken | 1999-2003 | 2000-2004 | 2001-2005 |

Schießbedingungen: 10 Schuss LG Laser 10m, stehend Auflage (Sticken)

Mannschaft: pro Mannschaft 3 Teilnehmer weibl. / männl.;
jeder Verein kann beliebig viele Mannschaften
stellen; jeder Teilnehmer kann nur in einer
Mannschaft starten.

Stand: 02/2009

8.5.2 Kids-„Cup“

| <u>Kids-Cup (Rundenwettkampf mit Trainingsgerät)</u> <small>(Änderungen vorbehalten)</small> | | | |
|--|---|--|-----------|
| Wettbewerb: | Mannschafts- u. Einzelwettbewerb | | |
| Wettkampfklassen: | Alle männlichen und weiblichen Mitglieder des KSV Verden folgender Jahrgänge: | | |
| Im Jahr: | 2009 | 2010 | 2011 |
| Gruppe 1 | 2002+2003 | 2003+2004 | 2004+2005 |
| Gruppe 2 | 2000+2001 | 2001+2002 | 2002+2003 |
| Gruppe 3 | 2000+2001 | 2001+2002 | 2002+2003 |
| Gruppe 4 | 1998+1999 | 1999+2000 | 2000+2001 |
| Waffenart: | Luftgewehr mit Trainingsgerät; 4 Wettkampfdurchgänge je Sommer- (Apr.-Jun.) und Winterrunde (Okt.-Jan.); Ringwertung | | |
| Schießbedingungen: | Gruppe 1 und 2: | 15 Schuss sitzend aufgelegt in 25 Minuten | |
| | Gruppe 3 und 4: | 15 Schuss stehend aufgelegt in 30 Minuten | |
| Mannschaft: | pro Mannschaft 3 Teilnehmer weibl. / männl.; jeder Verein kann beliebig viele Mannschaften stellen; jeder Teilnehmer kann nur in einer Mannschaft starten. | | |
| Anmeldung: | beim Kreisjugendleiter | | |

Stand: 09/2008

Stand: 03/10

8.5.3 Biathlon

| <u>Biathlon</u> <u>(Änderungen vorbehalten)</u> | |
|--|--|
| Wettbewerb: | Mannschafts- u. Einzelwettbewerb |
| Wettkampfklassen: | Alle Schützen der Schüler-, Jugend-, Junioren-, Schützen-, Alters- sowie der Damenklasse |
| Einzelwertung: | weiblich und männlich getrennt |
| Wettkampftart: | Schüler laufen ca. 600 m / Runde Alle anderen Teilnehmer laufen ca. 900 m / Runde |
| Ablauf: | (Start) Laufen -> 5 Schuss liegend -> Laufen -> 5 Schuss stehend -> Laufen (Ziel) Pro Fehlschuss werden 20 Sekunden Zeitstrafe zur Endzeit dazugerechnet. |
| Mannschaft: | Alle Klassen je drei Teilnehmer |
| Wettkampfzeitraum: | Juni / Juli |
| Anmeldung: | nur schriftlich beim Kreisjugendleiter |

Stand: 2007

8.5.4 Kreispokal Jugend LG + LP

| <u>Kreispokal Jugend LG und LP</u> (Änderungen vorbehalten) | | | |
|---|--|-----------|-----------|
| Wettbewerb: | Mannschaftswettbewerb | | |
| Wettkampfklasse: | | | |
| Im Jahr: | 2008 | 2009 | 2010 |
| Schüler | 1994-1996 | 1995-1997 | 1996-1998 |
| Jugend | 1992+1993 | 1993+1994 | 1994+1995 |
| Junioren | 1988-1991 | 1989-1992 | 1990-1993 |
| Einzelwertung: | die besten Einzelschützen in den einzelnen Wettkampfklassen. | | |
| Waffenart: | Kreispokal Luftgewehr Kreispokal Luftpistole | | |
| Schießbedingungen: | Schüler - 20 Schuss freihand bzw. LP Jugend/Junioren - 40 Schuss freihand bzw. LP | | |
| Zeitlimit: | Schüler - 40 Min. einschl. Probe Jugend/Junioren - 75 Min. einschl. Probe | | |
| Mannschaft: | <ul style="list-style-type: none"> - pro Mannschaft 3 Teilnehmer weibl./männl. mit mindestens 1 Schüler + 1 Jugend + 1 Junioren; - jeder Verein kann beliebig viele Mannschaften stellen; - jeder Teilnehmer kann nur in einer Mannschaft starten - die Teilnehmer sind entsprechend ihrer Leistungen in der 1., 2., 3. usw. Mannschaft einzuteilen. | | |
| Durchführung: | <ul style="list-style-type: none"> - zwei Mannschaften schießen im K.O.-System gegeneinander; - die Paarungen werden vorher ausgelost; die zuerst gezogene Mannschaft hat Heimrecht; - bei ungrader Teilnehmerzahl bekommt ein Verein ein Freilos; - beste Mannschaft kommt eine Runde weiter; - die fünf besten Mannschaften bestreiten dann einen Endkampf. | | |
| Anmeldung: | beim Kreisjugendleiter | | |

8.5.5 Jugendförderpreis des KSV Verden

1. Zweck

Der Jugendförderpreis dient der Förderung der Jugend in den Mitgliedsvereinen des Kreisschützenverbandes Verden. Die Förderung erfolgt durch die Vergabe eines Geldpreises.

Der Auszahlungsbetrag darf nur zur Förderung der Jugendarbeit in den jeweiligen Schützenvereinen eingesetzt werden und ist entsprechend vor der Auszahlung nachzuweisen.

2. Teilnahme und Teilnehmer

Die Teilnahme erfolgt automatisch und ist kostenlos. Jeder Verein, der sich mit Schülern, Jugendlichen und Junioren, egal ob weiblich oder männlich, an Kreismeisterschaften, Rundenwettkämpfen, dem Kreisjugendpokal und dem Kids Cup des Kreisschützenverbandes beteiligt, nimmt auch gleichzeitig an dem Jugendförderpreis teil.

3. Auswertung und Punktevergabe

3.1. Punkte für Teilnehmer

Jeder Teilnehmer erhält für die Kreismeisterschaften und den Rundenwettkämpfen einen Punkt je teilgenommener Disziplin. Bei dem Kreisjugendpokal bekommen Teilnehmer nur für den ersten Wettkampf Punkte beim Start einer jeden Disziplin. Eine Ausnahme besteht ebenfalls bei dem Kids Cup. Hier erhalten die Teilnehmer, die den letzten Wettkampf bestreiten, je einen Punkt.

3.2. Zusätzliche Punkte für Platzierungen bei Meisterschaften

Es gilt folgende Punktevergabe: Der erste Platz erhält drei Punkte. Der zweite Platz erhält zwei Punkte. Der dritte Platz erhält einen Punkt.

3.3. Beschränkungen und Ausnahmen

Jeder Teilnehmer kann maximal in sieben Disziplinen Punkt für die Teilnahme sowie für die Platzierungen erhalten. Rundenwettkämpfe, Kreismeisterschaften, Kreisjugendpokal, 100 Schuss LG/LP und der Kids Cup werden bei dieser Beschränkung als gleich gewertet. Junioren erhalten in Mannschaften in der Damen- oder Schützenklasse keine Punkte. Schützengemeinschaften wie z. B. einer SSG werden nicht in die Wertung mit einbezogen, werden jedoch bei den Starts für den Stammverein berücksichtigt.

3.4. Zeitraum

Der Zeitraum für die Punktebewertung ist das jeweilige Sportjahr. Die Rundenwettkämpfe werden ab Oktober beginnend für das folgende Sportjahr berücksichtigt.

3.5. Auswertung

Für die Auswertung werden alle erreichten Punkte nach Vereinen zusammengezählt. Der Verein mit den meisten Punkten gewinnt den ersten Platz.

3.5.1. Zuständigkeit der Auswertung

Für die Auswertung sind die Kreisjugendsprecher des Kreisschützenverbandes zuständig.

3.5.2. Verfahren bei gleicher Punktezahl

Wenn Punktegleichheit unter den ersten Fünf besteht, wird nach folgendem System verfahren, um eine genaue Platzierung zu gewährleisten: Bei Punktegleichheit werden zuerst die ersten Plätze ausgezählt, sollte jetzt immer noch kein Unterschied bestehen, werden die zweiten Plätze ausgezählt, sollte jetzt immer noch kein Unterschied bestehen, werden die dritten Plätze ausgezählt. Als letztes Mittel, wenn nach diesen drei Verfahren immer noch kein Unterschied besteht, werden die Teilnehmer ausgezählt. Der Verein mit der höheren Zahl an Platzierungen oder Teilnehmer geht in die höhere Platzierung.

4. Förderung

Um eine Fortführung des Jugendförderpreises zu gewährleisten, werden immer 10% der gesamten Summe, welche am 31. März vorliegt, einbehalten. Es werden nur max. 500 € für jedes Jahr ausgeschüttet.

4.1. Zusammensetzung der Förderung

Die Förderung setzt sich aus dem jeweiligen prozentualen Anteil, je nach Platzierung, und einem Wanderpokal für den Gewinner der Förderung zusammen.

4.2. Prozentuale Aufteilung & Pokal

Der erste Platz erhält 45% der Förderungssumme und einen Wanderpokal.

Der zweite Platz erhält 35% der Förderungssumme.

Der dritte Platz erhält 15% der Förderungssumme.

Der vierte Platz erhält 5% der Förderungssumme.

4.3. Übergabe der Förderung

Die Übergabe erfolgt durch die Leitung des Kreisschützenverbandes Verden gemeinsam mit der Jugendleitung und den Jugendsprechern.

Der Termin für die Übergabe hängt von den jeweiligen Absprachen ab.

4.4. Aufbewahrung der Förderung

Die Förderung wird auf dem Konto des Kreisschützenverbandes Verden aufbewahrt und vom Kreisschatzmeister verwaltet.

4.4.1. Zuständigkeit

Die Zuständigkeit für diesen Bereich haben die Kreisjugendsprecher und der Schatzmeister des Kreisschützenverbandes Verden.

5. Sponsoren

Für Sponsoren kann eine Spendenbescheinigung ausgestellt werden.

Verden, 06.02.2010

gez. Ulf Cyriacks
Kreisjugendleiter

gez. Hartmut Scharninghausen
Kreisvorsitzender

8.6 Sportliche Auszeichnungen

8.6.1 Leistungsabzeichen DSB

Auszeichnungen sind für Jugendliche immer toll!
Sie können die Leistungsbereitschaft steigern
und geben ein positives Erfolgserlebnis.



Bei Interesse wendet Euch bitte an den
Leistungsnadelbeauftragten des KSV-Verden.

| <u>Leistungsabzeichen</u> <u>Gold/Silber/Bronze</u> | Schuss- zahl | Schüler | Jugend | Junioren B |
|--|--|-----------------|-----------------|-------------------|
| Luftgewehr | 20 / 40 | 170 / 160 / 150 | 320 / 310 / 300 | 340 / 330 / 320 |
| Luftgewehr 3-Stellung | 3x10/3x20 | 260 / 250 / 240 | 530 / 520 / 510 | |
| KK-Sportgewehr 3-St. | 3x20 | | 500 / 490 / 480 | 510 / 500 / 490 |
| Luftpistole | 20 / 40 | 150 / 140 / 130 | 320 / 310 / 300 | 325 / 315 / 305 |
| Weitere Disziplinen siehe aktuelle Sportordnung | Ggf. differenzierte Bedingungen für weibliche und männliche Schützen. | | | |

(Stand: 01/06)

Bedingungen:

- 1.1 Als Anerkennung für Schießleistungen und zur Förderung des Leistungsschießens vergibt der DSB jährlich veränderte Leistungsabzeichen.
- 1.2 Jeder Schütze kann sich durch Erfüllung die vorgeschriebenen Bedingungen um die Leistungsabzeichen bewerben.
- 1.3 Die Leistungsabzeichen können nur von Mitgliedern des DSB und der ISSF angeschlossenen Verbände erworben werden. Sie werden nur an Schützen verliehen, die in sportlicher und finanzieller Hinsicht ihre Pflichten dem Verein gegenüber erfüllt haben.
- 1.4 Die Kleinen Leistungsabzeichen sind in der Reihenfolge Bronze, Silber, Gold zu erwerben. Es sind Mindestleistungen laut anliegender Tabelle erforderlich.
- 1.5 Zum Erwerb der Großen Leistungsabzeichen sind die Bedingungen ... fünf Mal innerhalb eines Jahres zu erfüllen.
Die Reihenfolge des Erwerbs der Großen Leistungsabzeichen ist nach dem Erwerb der Kleinen Leistungsabzeichen freigestellt. In den auf den Erwerb der Großen Leistungsabzeichen folgenden Jahren können dieselben Bedingungen jährlich einmal wiederholt werden.
- 1.6 Leistungsabzeichen können nur an einen vom Verein angesetzten Schießtag sowie bei allen vom DSB oder seinen Mitgliedsverbänden ausgeschriebenen Wettkämpfen erworben werden.
- 1.7 Die Absicht des Erwerbs eines Leistungsabzeichens ist beim verantwortlichen Schießleiter vor dem Start anzumelden. Zur Abnahme der Bedingungen müssen der Schießleiter bzw. eine Aufsicht anwesend sein.
- 1.8 An jedem Schießtag kann nur eine Bedingung erfüllt werden. Wird eine Bedingung nicht erfüllt, so ist die Wiederholung am selben Schießtag nicht möglich.
- 1.9 Zum Erwerb der Leistungsabzeichen dürfen nur vom DSB zugelassene Scheiben verwendet werden.
- 1.10 Der Verein beantragt jeweils zum Quartalsende auf besonderem Formblatt die Verleihung von Leistungsabzeichen über den zuständigen Kreis/Gau beim Landesverband. Das Formblatt ist bei den Landesverbänden oder als „Download“-Datei auf den Webseiten der Landesverbände erhältlich. Der Kreis/Gau/Landesverband prüft den Antrag und bearbeitet ihn entsprechend weiter.
- 1.11 Die Leistungsabzeichen sollen den Bewerbern nach Möglichkeit im Rahmen einer Vereinsveranstaltung überreicht werden.
- 1.12 Der Preis beträgt für die Kleinen Leistungsabzeichen jeweils €2,70 und für die Großen Leistungsabzeichen jeweils €3,30 zuzgl. Versandkosten. (Stand: 09/04).

Quelle: Internetseite des DSB für aktuelle Bedingungen, Limitzahlen, Preise.

Stand: 03/10

8.6.2 Leistungsabzeichen NSSV

Die Anforderungen für die Leistungsnadeln des Niedersächsischen Sportschützenverbands (NSSV) sind nicht ganz so anspruchsvoll, wie die des DSB. Insofern können Anfänger diese Bedingungen eher erreichen.



Bei Interesse wendet Euch bitte an den Leistungsnadelbeauftragten des KSV-Verden.

Die Leistungsnadeln gibt es in zwei Größen und in den Ausführungen „bronze“, „silber“ und „gold“.

Die „kleinen“ Leistungsnadeln können nur einmal erworben werden. Hat man diese erreicht, kann jährlich die entsprechende „große“ Leistungsnadel geschossen werden. Für die jährlichen Wiederholungen bekommt man anzuhängende Spangen.

Mindestringzahlen:

| Kleines Leistungsabzeichen | Anzahl Schüsse | kleine bronze | kleine silber | kleine gold |
|-------------------------------|----------------------------|---------------|---------------|-------------|
| Luftgewehr / Luftpistole | 1 x 20 | 1 x 140 R. | 1 x 150 R. | 1 x 160 R. |
| Luftgewehr 3-Stellung Schüler | 3 x je 10 lieg./steh./knie | 1 x 240 R. | 1 x 250 R. | 1 x 260 R. |
| Luftgewehr 3-Stellung Jugend | 3 x je 20 lieg./steh./knie | 1 x 500 R. | 1 x 520 R. | 1 x 540 R. |
| Luftgewehr Auflage | 1 x 30 | 1 x 275 R. | 1 x 285 R. | 1 x 295 R. |
| Kleinkaliber 3-Stellung | 3 x je 10 lieg./steh./knie | 1 x 210 R. | 1 x 220 R. | 1 x 230 R. |
| Kleinkaliber liegend | 1 x 30 | 1 x 270 R. | 1 x 280 R. | 1 x 285 R. |
| Sportpistole | 2 x je 15 Präzi./Duell | 1 x 200 R. | 1 x 220 R. | 1 x 240 R. |
| Bogen 18 m | 1 x 30 | 1 x 150 R. | 1 x 195 R. | 1 x 240 R. |

(Stand: 12 / 2007)

Mindestringzahlen:

| Großes Leistungsabzeichen | Anzahl Schüsse | große bronze | große silber | große gold |
|-------------------------------|---------------------------|--------------|--------------|------------|
| Luftgewehr / Luftpistole | 3 x 40 | 3 x 280 R. | 3 x 300 R. | 3 x 320 R. |
| Luftgewehr 3-Stellung Schüler | 3 x 3x10 lieg./steh./knie | 3 x 240 R. | 3 x 250 R. | 3 x 260 R. |
| Luftgewehr 3-Stellung Jugend | 3 x 20 lieg./steh./knie | 3 x 500 R. | 3 x 520 R. | 3 x 540 R. |
| Luftgewehr Auflage | 3 x 30 | 3 x 275 R. | 3 x 285 R. | 3 x 295 R. |
| Kleinkaliber 3-Stellung | 3 x 3x20 lieg./steh./knie | 3 x 420 R. | 3 x 440 R. | 3 x 460 R. |
| Kleinkaliber liegend | 3 x 60 | 3 x 540 R. | 3 x 560 R. | 3 x 570 R. |
| Sportpistole | 3 x 2x15 Präzi./Duell | 3 x 200 R. | 3 x 220 R. | 3 x 240 R. |
| Bogen 18 m | 3 x 30 | 3 x 150 R. | 3 x 195 R. | 3 x 240 R. |

(Stand: 12 / 2007)

Die Bedingungen zum Erwerb von Leistungsabzeichen können in den Vereinen unter Aufsicht des Schießsportleiters geschossen werden.

Zu verwenden sind durchnummerierte Wettkampfscheiben des Deutschen Schützenbundes.

Es kann an jedem Schiess- oder Übungsabend geschossen werden.

Die beschossenen Scheiben sind zusammen mit dem Antrag (aus dem Internet oder beim Kreisnadelbeauftragten erhältlich) an den für den Verein zuständigen Nadelbeauftragten einzureichen. Dieser sendet nur den Antrag nach seiner Prüfung an den NSSV. Er erhält dann vom NSSV die Abzeichen mit einer Besitzurkunde zurück.

8.6.4 Leistungsabzeichen Bogen - national



Bei Interesse wendet Euch bitte an den
Bogenreferenten des KSV-Verden.

FITA-Abzeichen

Die Auszeichnung kann direkt nach den Turnieren beim Leitenden
Kampfrichter erworben werden. Die Turniere müssen beim Deutschen
Schützenbund angemeldet sein.

A. FITA Recurve- und Compound-Stern, national (FITA im Freien)

| <u>FITA-Abzeichen</u> <u>National</u> | Stern weiß | Stern schwarz | Stern blau | Stern rot |
|--|------------|------------------|------------|------------|
| - Jugend | 950 Ringe | 1050 Ringe | 1150 Ringe | 1250 Ringe |

Jugend schießt je 36 Pfeile auf 70 + 60 m, Auflage 122 cm.

Jugend schießt je 36 Pfeile auf 50 + 30 m, Auflage 80 cm.

B. FITA Schüler Recurve-Stern, national (FITA im Freien)

| <u>FITA-Abzeichen</u> <u>National</u> | Stern grün | Stern mint | Stern flieder | Stern Pink | Stern gelb |
|--|---------------|---------------|------------------|---------------|---------------|
| - Schüler | 500 Ringe | 550 Ringe | 600 Ringe | 650 Ringe | 700 Ringe |

Schüler schießt je 36 Pfeile auf 50 + 30 m, Auflage 122 / 80 cm.

C. FITA – Recurve-Stern, national (FITA im Freien)

| <u>FITA-Abzeichen</u> <u>National</u> | Stern schwarz | Stern blau | Stern grün |
|--|---------------|------------|------------|
| - Jugend | 525 Ringe | 625 Ringe | |
| - Schüler | | | 500 Ringe |

Jugend schießt 2 x 36 Pfeile auf 60 m, Auflage 122 cm.

Schüler schießt 2 x 36 Pfeile auf 40 m, Auflage 122 cm.

D. FITA – Compound-Stern, national (FITA im Freien)

| <u>FITA-Abzeichen</u> <u>National</u> | Stern blau | Stern grün |
|--|------------|------------|
| - Jugend | 550 Ringe | 650 Ringe |

Jugend schießt 2 x 36 Pfeile auf 60 m, Auflage 122 cm.

(Stand: 01/06)

Quelle: Internet-Seite des DSB; aktuelle Bedingungen dort erfragen.

Stand: 03/10

9 Training und Technik

9.1 Lasertrainingsanlagen im Überblick

Zurzeit gibt es drei gängige Laser-/Infrarotlicht-Trainingsanlagen im Handel:

1. RIKA-HomeTrainer

besteht aus Empfänger in Form einer Infrarotlichtlampe, die über ein Kabel am Lauf befestigt wird.

Im Lieferumfang enthalten sind der Sender im Scheibenträger, dem Empfänger, einer Kontrollbox zum kalibrieren der Schüsse, einem RS232-Schnittstellenkabel, zwei Netzadaptern und die HomeTrainer-Software.

Preis: zwischen 700,- und 800,- Euro.

Systemvoraussetzungen: mind. Pentium I mit 133 MHz. 32MB RAM, mind. 10 MB freier Speicherplatz auf Festplatte, 3,5 Zoll Diskettenlaufwerk, Maus, Betriebssystem ab Windows 95/98.

Erweiterbar auf Herzfrequenzmessgerät und Druckverlaufssensor.

2. DISAG-SAM Funktrainer

ist ein kabelloser Akku-Sensor, der am Lauf befestigt wird.

Im Lieferumfang enthalten ist der Scheibenträger mit dem Infrarotsender, der Waffensensor, einem Funkempfänger mit Netzteil-Ladegerät, USB-Kabel, Trainingsanalysesoftware, Transportkoffer.

Preis: zwischen 950,- und 1.050,- Euro.

Systemvoraussetzungen: IBM-kompatibler PC, AMD/Intel-Prozessor 400 MHz, SVGA-Grafikkarte, Windows 98SE/ME/2000/XP, USB-Schnittstelle, CD-ROM Laufwerk, mind. 10 MB freier Festplattenspeicher.

Erweiterbar durch Abzugsdrucksensor und Herzfrequenzmessgerät.

3. SCATT USB Professional

ist ein mit Kabel ausgestattete Sensor der am Lauf befestigt wird.

Im Lieferumfang enthalten sind der Sender im Scheibenträger, der Empfänger als Infrarotlampe, USB-Schnittstellenkabel, Netzadaptern und die Scatt-Software, Umfangreiche Analyse-Software.

Preis: zwischen 950,- und 1.050,- Euro.

Systemvoraussetzungen: Pentium II mit 400 MHz, 40 MB freier Speicherplatz, USB-Schnittstelle, Windows98/ME/2000/XP.

Erweiterbar durch 5er-Spiegel für Biathlon oder OSP, Ohrclip für Pulsmessung, Druckverlaufsmessung.

9.2. Tipps und Tricks

9.2.1 Nulllinie und Nullpunktkontrolle

Nulllinie? Nullpunkt? Nie gehört? Der Schütze hat augenscheinlich einen perfekten Anschlag und trotzdem gibt es starke Ergebnisabweichungen? Mal liegt der Schuss links, mal rechts, mal zu hoch, dann wieder ein Glückstreffer. Dann kann es sein, dass der Schütze noch nicht den „Nullpunkt“ gefunden hat.

>>> Beim der optimalen Nulllinie oder dem optimalen Nullpunkt zielt der Schütze im entspannten Körperzustand automatisch bereits auf das Ziel. <<<

Der Anschlag wird so eingerichtet, dass kein Kraftaufwand notwendig ist, um im Zentrum der Scheibe zu liegen. Denn: Kraftaufwand bedeutet Muskelarbeit – Muskelarbeit bedeutet unruhige Stellung.

Folgende Übung sollte bereits in der Einrichtephase vorgenommen werden, es sollte beim Probeschießen weitergeführt und auch laufend während des Wettkampfes durchgeführt werden:

- 1.) Zunächst wird der Anschlag eingenommen.
- 2.) Zur Kontrolle der Nulllinie schließt nun der Schütze die Augen und entspannt den Körper.
- 3.) Er soll dann langsam bis 5 zählen.
- 4.) Dann die Augen öffnen und feststellen, wohin er zielt.
- 5.) Jetzt setzt er ab und nimmt die entsprechende Stellungsänderung vor.

Nun geht's von vorne los.

Die Nullpunktkontrolle wiederholt er so lange, bis er zumindest auf dem Scheibenspiegel zielt.

Seid bitte konsequent und bringt Eure Schützen dazu dies so sorgfältig wie möglich umzusetzen.

Oftmals haben jüngere Schützen mit der Nulllinie noch Schwierigkeiten. Hier könnt Ihr helfend unterstützen:

- a.) lasst ihn mit der Waffe in den Anschlag gehen und kontrolliert seinen äußeren Anschlag,
- b.) haltet dann eine weiße Scheibe vor den Diopter, damit der Schütze zwar durch den Diopter, aber das Ziel nicht sehen kann,
- c.) lasst den Schützen entspannen, er sollte in sich „zusammensacken“,
- d.) wenn er meint, dass alles o.k. ist, nimmt die weiße Scheibe weg und fragt, wohin er in diesem Moment zielt,
- e.) Anschlag abbauen und Stellungskorrekturen vornehmen, dann wieder mit a.) beginnen.

Diese Nulllinienkontrolle ist bei allen Anschlagsarten (liegend, freihand, kniend, Sticken) und bei allen Waffenarten (Gewehr, Pistole) notwendig.

9.2.2 Die Sache mit dem Kopf

Genauso wie die körperliche Fitness ist die geistige Fitness entscheidend für ein gutes Wettkampfergebnis. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, hier als Trainer oder Betreuer mitzuwirken.

DEINE Aufgabe ist es

1. DEINEN Schützen optimal auf den Wettkampftag vorbereiten!

- Sorge dafür, dass alle Voraussetzungen für die weitere Teilnahme an höheren Wettkämpfen gegeben ist (z.B. Gültigkeit des Passes,
- prüfe selbst die Vollständigkeit der Ausrüstung,
- nutze gegebenenfalls die Möglichkeit, den Wettkampfort zu besichtigen und vielleicht auch dort einmal zu trainieren,
- bespreche den zeitlichen Ablauf,
- seid rechtzeitig am Wettkampfort, damit der Schützen zur Ruhe kommen kann,
- beschreibe mögliche Störungen und deren Konsequenzen.

2. DEINEN Schützen positiv einzustimmen!

- stimme ihn auf den Wettkampf ein,
- stelle positive Erfahrungen der Vergangenheit heraus,
- beschreibe die für den Schützen unbekanntes Wettkampfort,
- stelle heraus, dass man auch im schlechten Ergebnis eine gute Erfahrung sehen kann.

3. DEINEM Schützen möglichst viel Stress abzunehmen!

- nehme möglichst viel Stress vom Schützen,
- begleite ihn zur Wettkampfkontrolle,
- keine Experimente während des Wettkampfs, dafür ist das Übungsschießen da,
- kümmere Dich um die Deinen Schützen behindernde Störungen.

4. DEINEM Schützen während des Wettkampfes zur Seite zu stehen!

- sei während des Wettkampf „zugriffsbereit“,
- auch Blickkontakt und Mienenspiel kann positiv stimulieren,
- achte darauf, dass Dein Schütze sich regelgerecht verhält, damit es zu keinen Komplikationen oder im Extremfall wegen Unwissenheit sogar zur Disqualifikation.

.... denn er verlässt sich auf DICH !

9.2.3 Schuss-Rhythmus / Schiess-Rhythmus

Eine immer wiederkehrende Tätigkeit geht uns leicht von der Hand. Die Bewegungen laufen mehr oder weniger unbewusst ab. Durch einen gleichmäßigen Rhythmus lassen sich Bewegungsabläufe stabiler entwickeln. Beim geübten Tänzer zum Beispiel spult der Körper die Tanzelemente von alleine ab. Man macht sich kaum noch Gedanken über die einzelnen Schrittfolgen.

Nicht anders ist es beim Schießen. Der Schütze kann sich vollkommen auf den Zielvorgang konzentrieren, wenn der Rest komplett automatisch läuft.

Im Schiesssport unterscheidet man zwei Rhythmusarten.

Einerseits sprechen wir vom Schuss-Rhythmus, andererseits vom Schiess-Rhythmus.

Mit dem Schuss-Rhythmus ist die zeitliche Folge der einzelnen technischen Elemente innerhalb eines einzelnen Schusses gemeint. Der Schiess-Rhythmus ist die zeitliche Folge der Schüsse innerhalb eines Wettkampfes oder sonstigen Programms, hat also einen kurz-, mittel- oder längerfristigen zeitlichen Aspekt.

Der Schuss-Rhythmus:

Äußerer Anschlag – Gewehr aufnehmen – Einsetzen – Atmung – Innerer Anschlag – Atmung – Nullpunkt – Atmung – Halten – Zielen – Abziehen – Nachhalten – Gewehr ablegen – Pause –

Dieser Ablauf muss möglichst genau gleich sein. Das gilt sowohl für die Bewegungsabläufe als auch für die zeitliche Einteilung.

Zeitmessung der Schüsse:

| | | | | | |
|--|------------------|----------|----------|----------|-----------|
| - zwischen Einsetzen und Schuss: | Schuss: 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | Sek. _____ | _____ | _____ | _____ | _____ |
| | Ergebn. _____ | _____ | _____ | _____ | _____ |
| | Schuss: 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | Sek. _____ | _____ | _____ | _____ | _____ |
| | Ergebn. _____ | _____ | _____ | _____ | _____ |
| - zwischen Beginn des Zielvorgangs und Schuss: | Schuss: 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | Sek. _____ | _____ | _____ | _____ | _____ |
| | Ergebn. _____ | _____ | _____ | _____ | _____ |
| | Schuss: 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | Sek. _____ | _____ | _____ | _____ | _____ |
| | Ergebn. _____ | _____ | _____ | _____ | _____ |
| - von Schuss zu Schuss: | Schuss: 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | Sek. _____ | _____ | _____ | _____ | _____ |
| | Ergebn. _____ | _____ | _____ | _____ | _____ |
| | Schuss: 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | Sek. _____ | _____ | _____ | _____ | _____ |
| | Ergebn. _____ | _____ | _____ | _____ | _____ |

Trainingselement Zeitmessung Schuss-Rhythmus

Für das Training des Schuss-Rhythmus sollte der Trainer die einzelnen Schüsse unbemerkt vom Schützen mit einer Stoppuhr messen. Bei mehrfacher Anwendung lässt sich schnell der Zusammenhang zwischen einem gleichmäßigen Ablauf und den Schussergebnissen erkennen.

Nach Analyse durch den Trainer sollten mit dem Schützen die beobachteten Besonderheiten besprochen werden:

- „*Deine besten Schüsse hast du, wenn zwischen dem Zielbeginn und Abziehen mindestens 10 und maximal 13 Sekunden vergehen.*

Ist die Dauer länger, musst du konsequent absetzen, bei kürzeren Zeiträumen, schießt du überhastet und es besteht die Gefahr, dass du verreißt!“

Der Schütze wird sich über die Abfolge der technischen Elemente bewusst und erarbeitet sich seinen optimalen Schuss-Rhythmus. Er wird schnell erkennen, wenn ein Zielvorgang noch zu kurz oder bereits zu lang ist, um ein gutes Ergebnis zu werden.

Der Schiess-Rhythmus:

Diese Rhythmusart ist hauptsächlich hinsichtlich der taktischen Maßnahme interessant. Es wird auch von einem Schiessrhythmus in einem größeren Zeitrahmen gesprochen.

Dieser Zeitraum kann sowohl

- ein einzelner Wettkampf,
 - eine Wettkampfserie,
 - der Vorbereitungszeitraum bis zum jährlichen Wettkampfhöhepunkt
 - eine komplette Wettkampfsaison oder Jahr
- umfassen.

Beispiele:

- Ist der wöchentliche Übungszeitpunkt um 19:00 Uhr, der Wettkampfzeitpunkt aber morgens um 9:00 Uhr, dann hat der Schütze ggf. Schwierigkeiten, seine gewohnte Leistung abzurufen. Hilfreich kann es sein, den Trainingszeitpunkt langsam auf den Wettkampfzeitpunkt zu verlegen.
- Die Trainingstermine werden auf die bevorstehenden Wettkämpfe abgestimmt. So wird in den Wochen vor dem jährlichen Wettkampfhöhepunkt das Training intensiviert, aber auch bewusst trainingsfreie Tage eingeplant.
- Sind die Wettkampfbedingungen im Voraus bekannt (z.B. Lichtverhältnisse und Temperatur im Stand), kann daraufhin trainiert werden.

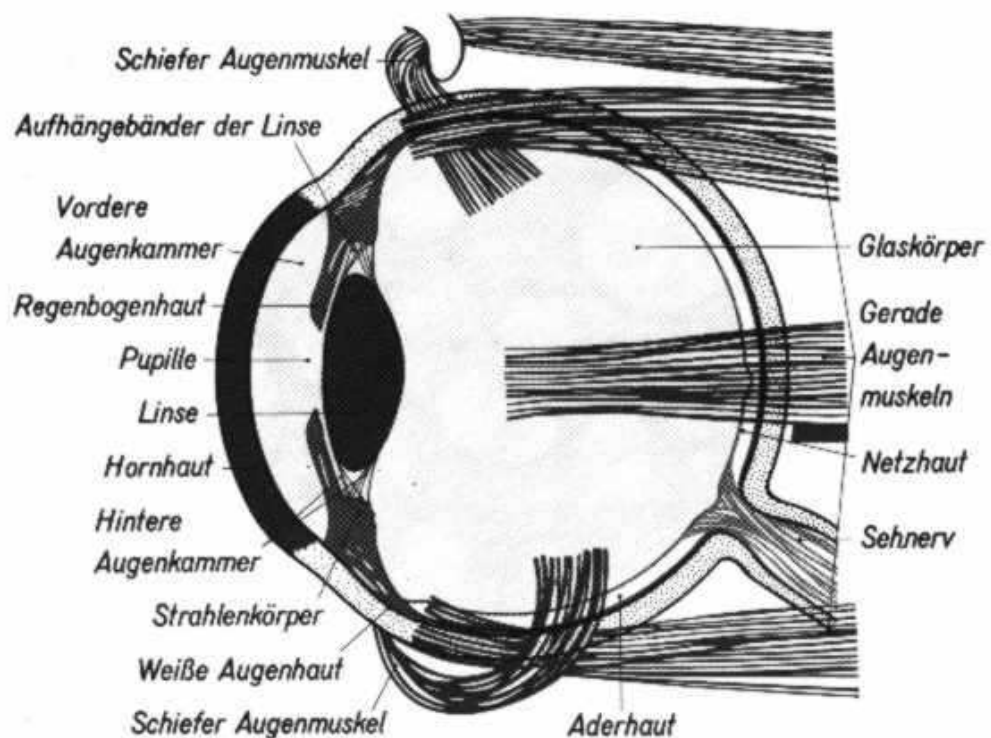
9.2.4 Das Auge – alles rund ums Sehen

Das Auge ist des Schützens wertvollstes Sinnesorgan. Der Mensch ist dabei abhängig von Licht, um ein Bild wahrzunehmen. Dabei steht das Auge eigentlich nur am Anfang der Sehbahn, die im Gehirn endet. Die Verarbeitung der Informationen vom Auge im Gehirn ist dann die Ursache für weitergehende Körperreaktionen.

Der Mensch ist in erster Linie auf den Sehsinn als Leitsinn ausgerichtet, viel geringer ist z. B. der Geruchssinn gelagert.

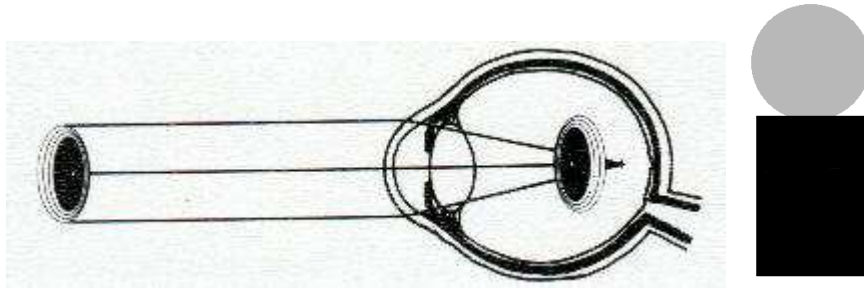
Dabei ist das Auge ein sehr empfindliches Organ. Es ist umgeben von den knöchernen Augenhöhlen des Schädels. Eingebettet ist es in ein Fettpolster. Fliegt Staub oder etwas Ähnliches in die Wimpern, so wird das Augenlid durch den Lidschlussreflex geschlossen. Gelangt dennoch etwas hinein, so wird es mit der Tränenflüssigkeit hinausgeschwemmt.

Ins Innere gelangt das Licht durch die Hornhaut in die Pupille. Sie ist die kreisförmige Öffnung der farbigen Regenbogenhaut, der Iris. Durch die Muskelfasern in der Iris kann die Pupille vergrößert und verkleinert werden. Hinter der Iris ist die elastische Augenlinse an Bändern aufgehängt. Die Linsenbänder verlaufen zum ringförmigen Ziliarmuskel. Das Augennere ist von dem gallertartigen Glaskörper gefüllt. Er verleiht dem Auge die feste und runde Form, der Augapfel genannt wird. Letztendlich trifft das Licht auf die Netzhaut im hinteren Teil des Auges. Dort liegen die lichtempfindlichen Rezeptoren, die die Signale an die Nervenbahnen weitergeben.



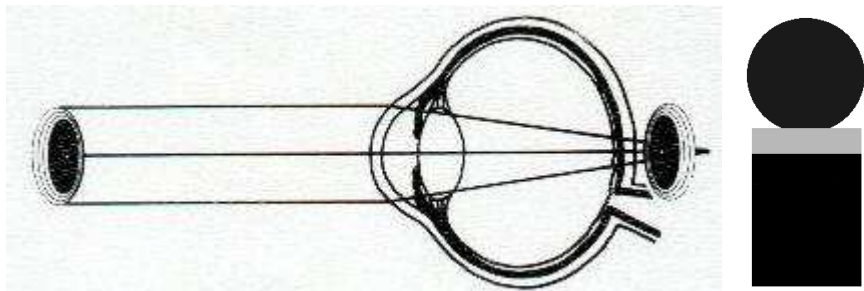
Altersbedingt oder von Geburt an können Sehfehler auftreten. Die beiden bekanntesten sind die Kurzsichtigkeit (Myopie) oder Weitsichtigkeit (Hyperopie).

Bei der **Kurzsichtigkeit** ist der Augapfel zu lang gebaut. Das bewirkt, dass die Bilder vor der Netzhaut entstehen. Dinge in relativer Nähe werden deutlich gesehen, während Dinge in einiger Entfernung verschwommen wahrgenommen werden. Der Schütze wird durch das Diopterloch den Ring relativ deutlich sehen, die Scheibe jedoch verschwommen sehen.



Auge auf Korn eingestellt; Ziel ist unscharf.

Der Augapfel eines **Weitsichtigen** ist zu kurz gebaut. Die Bilder entstehen praktisch hinter der Netzhaut. Durch Muskelanstrengung kann eine schwache Weitsichtigkeit bis zu einem gewissen Punkt behoben werden.



Auge auf Scheibe eingestellt; Korn ist unscharf.

Letztendlich müssen Hilfen benutzt werden, um Korrekturen vorzunehmen. Brillenträger oder Kontaktlinsen gleichen die oben genannten Sehfehler aus.

Aber auch medikamentös (Augentropfen, ärztlich verordnete Medikamente, aber auch Drogen und Alkohol) können die Sehfähigkeit verändern.

| | |
|----------------|---|
| Augentropfen: | Vorsicht, können Veränderung des Tränenfilms verursachen. |
| Augentraining: | Aktive Erholung heißt nicht Augen schließen, sondern verschiedene Sehziele auf kurze Distanz nacheinander fixieren (ca. 5 Sekunden), dann Distanz wechseln. |
| Alkohol: | Vorsicht, gefährlich, Körper reagiert unterschiedlich. |

| | |
|---------------------|---|
| Brillenangewöhnung: | Das Auge braucht keine Angewöhnung an das Brillenglas. |
| Dioptr: | Nicht zu kleine Einstellung. Faustregel: Zuviel Licht ist besser als zu wenig. |
| Filter: | Kann helfen, wenn die eigene Adaption nicht ausreicht. Kontrast = Verbesserung; aber individuell. |
| Kornbreite: | Individuell, breites Korn besser erfassbar, jedoch größere Seitenfehler möglich. |
| Kontaktlinsen: | Nicht geeignet für das Schießen aufgrund Störfaktoren vom Licht oder Tränenfilm. |
| Mentaltraining: | Geeignet. Erfordert aber persönliche Einstellung und Übung. |
| Tabletten: | Nur nach ärztlicher Verordnung. Doping brauchen wir nicht! |
| Visierausschnitt: | Der Lichtspalt sollte beim Pistolenschießen sollte ca. 1/3 der Kornbreite betragen. |

Muss ein Schütze im täglichen Leben eine Brille tragen, dann sollte er diese nie als Schießbrille verwenden. Das Brillenglas steht nicht zentrisch zum Ziel. Der optische Mittelpunkt (Stelle des schärfsten Sehens) fällt nicht mit der Pupille zusammen. An den Brillenrändern ist die Sehschärfe viel geringer, der Schütze schaut aber durch die Kopfdrehung über diesen Rand zur Scheibe. Weiter kommen Verunreinigungen am Brillenrand hinzu (z. B. durch Schweiß von den Augenbraunen).

Auch Kontaktlinsen sind nicht geeignet. Sie schwimmen auf der Hornhaut. Bei jedem Lidschlag bewegen sie sich. Dadurch entstehen optische Verschiebungen. Hinzu kommt, dass der Schütze über relativ langer Zeit möglichst ohne zu blinzeln das Ziel fixiert. Durch die niedrige Lidschlagfrequenz trocknen die vorderen Linsenhälften schneller aus.

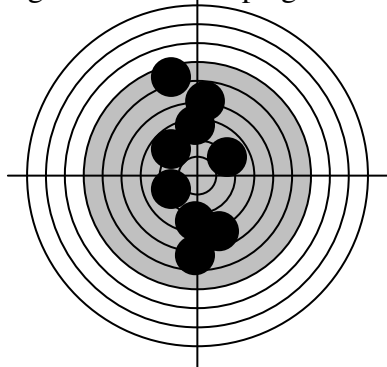
Lasst Euch einmal von einem erfahrenen Optiker beraten.

9.3 Schussbildanalyse

9.3.1 Schussbildanalyse Gewehr

Durch Analyse von Schussbildern kannst Du als Betreuer speziell auf Probleme Deines Schützen eingehen und durch entsprechende Maßnahmen entgegenwirken.

Dazu sollte Dein Schütze mehrere 10 Schuss-Serien auf jeweils einen eigenen Scheibenspiegel schießen.

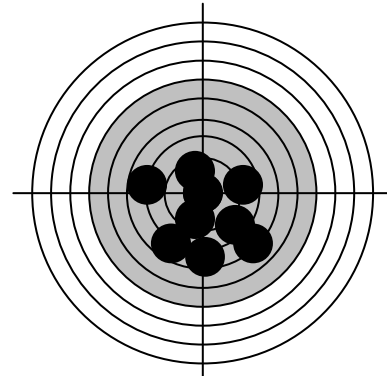
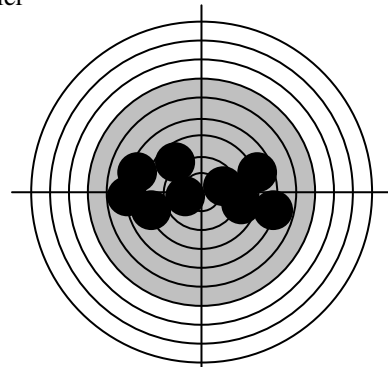


A. Senkrechte Streuung:

- Stützhand steht unterschiedlich unter der Waffe
- falsche Stützhandhaltung
- Lastverteilung auf beide Beine
- zu enge Fußstellung
- falsche Atemtechnik
- Fehler bei Druckpunktnahme
- aber auch: lockere Schaftkappe, lockeres Visier, Munitionsfehler

B. Waagerechte Streuung:

- unterschiedliches Aufsetzen des Stützelenbogens
- falsches Einrichten zur Scheibe
- Instabilität im Hüftbereich
- zu breite Fußstellung
- Schütze schaut nicht zentriert durch Diopter

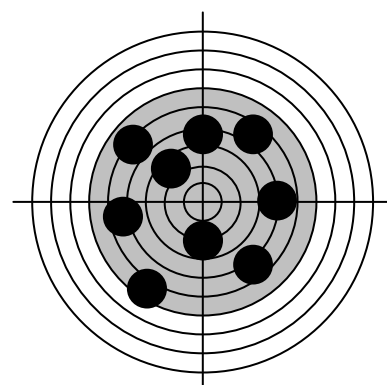
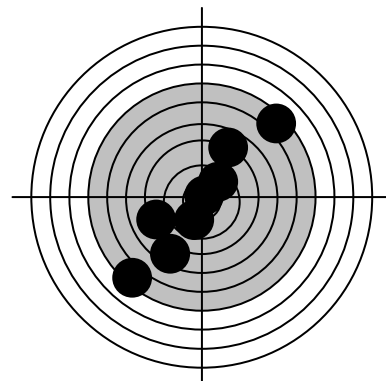


C. Tiefschüsse:

- zu hastiges Absetzen nach Schuss
- nachlassende Haltekraft
- schlechte Stützhandhaltung
- aber auch: nachlassen des Kartuschendrucks

D. Diagonales Schussbild:

- schlechtes Abziehen
- falsches Einrichten
- Verkanten der Waffe unterschiedlich stark

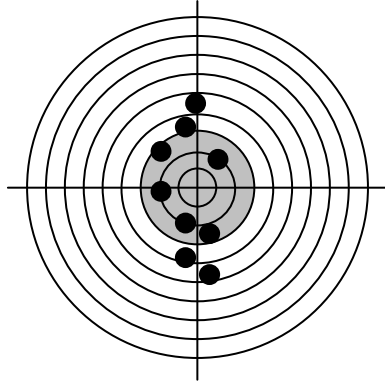


E. Mangelhaftes Schussbild:

- mangelnde Konzentration
- mangelnde Haltekraft
- falsche Atemtechnik
- Verreißen des Schusses
- zu kleines/zu großes Ringkorn
- aber auch: Fehlsichtigkeit des Schützen, Konditionsschwäche, Waffenfehler (verbleiter Lauf, lockere Teile), schlechte Munition

9.3.2 Schussbildanalyse Pistole

Insbesondere beim Pistolenschießen ist die Schussbildanalyse geeignet. Dem Pistolenschützen fehlt gegenüber dem Gewehrschützen der zweite Haltepunkt. Jede kleinste Bewegung der Hand wirkt sich direkt auf die Schussgüte aus.



A. Senkrechte Streuung der Schüsse

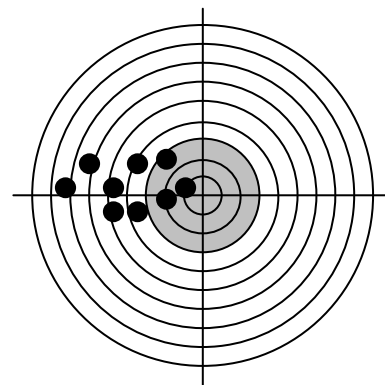
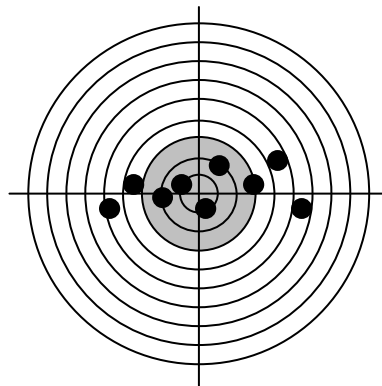
Mögliche Ursache:

- für Anfänger: Anzeichen für Überlastung
- insgesamt: fehlende Kondition
- Schwankungen des Körpers nach vorne und hinten
- der Schütze schießt mit „aufsitzendem“ Spiegel

B. Waagerechte Streuung der Schüsse

Mögliche Ursache:

- Grundstellung nicht sauber eingenommen
- die Handhaltung ist nicht korrekt
- seitliche Schwankungen des Körpers
- die Waffe wird zu locker in der Hand gehalten



C. Schusslage links

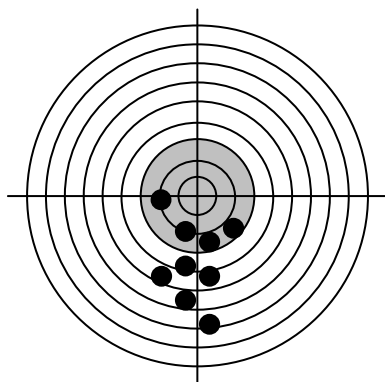
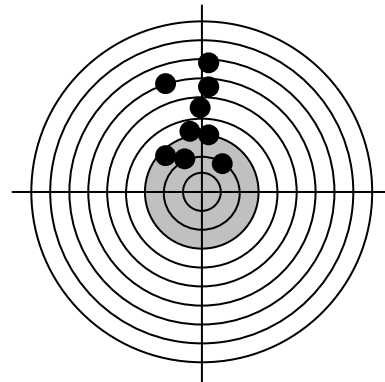
Mögliche Ursache:

- Abzugsfinger liegt am Schaft an
- Schütze zieht schräg ab (ggf. mit dem zweiten Fingerglied?)
- Griffschale zu dünn
- Handgelenk ist abgewinkelt
- Visierung nicht korrekt

D. Schusslage oben

Mögliche Ursache:

- Zurückziehen der Waffe bei der Schussabgabe
- Waffe liegt zu hoch in der Hand, wodurch die Mündung nach oben springt
- Unkonzentrierte Visierbeobachtung
- zu breites Korn



E. Schusslage unten

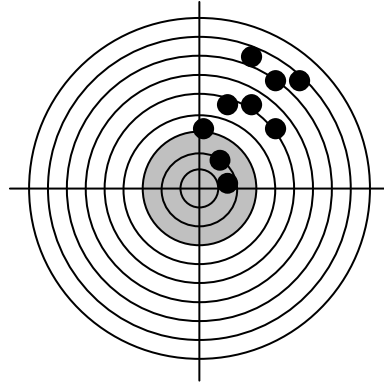
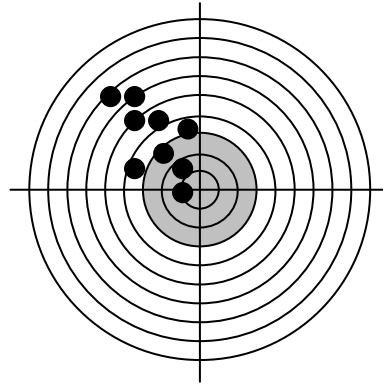
Mögliche Ursache:

- es wird nicht nachgehalten oder zu schnell abgesetzt
- zu schmales Korn
- nachlassende Kraft und/oder Konzentration
- Griff wird ungleich fest angefasst

F. Schusslage nach links oben

Mögliche Ursache:

- Waffe wird bei Schussabgabe zurück gezogen
- Schwäche im Ellbogengelenk



G. Schusslage nach rechts oben

Mögliche Ursache:

- der Handballen drückt bei Schussabgabe gegen die Waffe
- der Daumen drückt zu stark gegen die Waffe
- Schwäche im Handgelenk

(Tipps von Karl-Wilhelm Meyer, Bundesjugendsprecher 2010)

9.4 Methode Stufenprogramm

Beim sogenannten Stufenprogramm soll der Schütze von Stufe zu Stufe zu einer neueren und schwereren Herausforderung gebracht werden. Ziel ist es auch, die Konzentration bis zur letzten Stufe aufrecht zu erhalten.

Die Aufgabenstellungen sollen dabei anspruchsvoll, aber lösbar sein. Gemäß der unten stehenden Aufstellung solltet Ihr die „Zielstellungen“ auf die Leistungsstufe Eurer Schützen anpassen.

Der Ablauf dieses Stufenprogramms sieht vor, dass Vorgaben für den Schützen gesetzt werden, für die nur eine bestimmte Anzahl von Wiederholungen möglich ist. Wird eine Stufe nicht geschafft, kann man abbrechen oder weitermachen.

Im Falle eines Abbruchs kann dem Schützen an einem anderen Trainingstag eine neue Chance gegeben werden.

Die Zielstellungen der ersten drei Stufen sollten maximal dem durchschnittlichen Leistungsstand des Schützen entsprechen, um den Schützen bei Laune zu halten.

Beispiel eines guten Schützen mit einem Leistungsstand bei Durchschnitt von 360 Ringe (= 9er-Schnitt):

| Schuss-Zahl | Ziel-stellung | max. Anzahl Versuche | Versuch I. | Versuch II. | Versuch III. | Versuch IV. | Versuch V. | Bewertung |
|-------------|---------------|----------------------|------------|-------------|--------------|-------------|------------|----------------------------------|
| 5 Schuss | 35 R. | 1x | 38 | X | X | X | X | <i>ok</i> 1 Versuch |
| 5 Schuss | 40 R. | 2x | 39 | 41 | X | X | X | <i>ok</i> 2 Versuche |
| 5 Schuss | 43 R. | 4x | 39 | 44 | - | - | X | <i>ok</i> nur 2 Versuche |
| 5 Schuss | 45 R. | 5x | 42 | 42 | 44 | 39 | 45 | <i>ok</i> 5 Versuche |
| 3 Schuss | 27 R. | 4x | 27 | - | - | - | X | <i>ok</i> nur 1 Versuch |
| 3 Schuss | 29 R. | 5x | 28 | 27 | 28 | 28 | 29 | <i>ok</i> 5 Versuche |
| 2 Schuss | 19 R. | 3x | 18 | 18 | 18 | X | X | <i>nein</i> nicht bestand. |
| 2 Schuss | 20 R. | 5x | 18 | 18 | 20 | - | - | <i>ok</i> nur 3 Versuche |
| 1 Schuss | 10 R. | 2x | 9 | 10 | X | X | X | <i>ok</i> 2 Versuche |

9.5 Hilfsmittel zum Training mit Jugendlichen

9.5.1 Schieß-Kladde

Die Führung einer **Schieß-Kladde** mit den laufenden Schießergebnissen sollte selbstverständlich sein. Diese gibt es im Schießsporthandel. Und in jedem Fall sollte der Sportleiter die Auswertung der Scheiben vornehmen, um die Leistung der Jugendlichen zu würdigen.

Was kann man aus einer Schieß-Kladde erkennen?

- periodische Ergebnisübersichten über einen längeren Zeitraum mit den möglichen Aussagen
 - zu Ergebnissteigerungen,
 - zu Ergebnissen nach längeren Schießpausen.
- Serienergebnisse zeigen Stärken/Schwächen auf
 - in der Anfangsphase (mehr Probe),
 - Endphase (Ausdauer),
 - innerhalb der Schussserien (Konzentrationsschwächen).
- Ringergebnisse einzelner Schüsse mit Aussage
 - zu durchschnittlichen Schussergebnisse,
 - zu „Ausreißern“.

9.5.2 Rekordliste

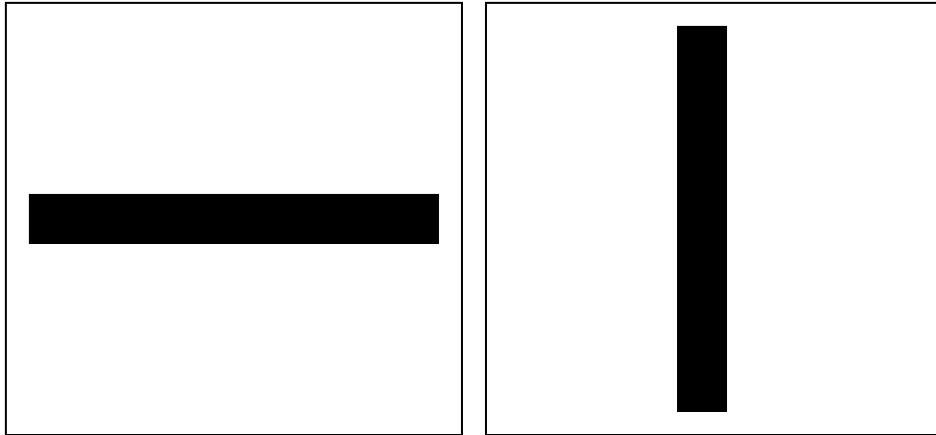
Außerdem kann durch einen öffentlichen Aushang einer **Rekordliste** der Ansporn gesteigert werden. Dabei wird eine vorgegebene Ringzahl aufgeführt. Wird eine bestimmte Ringstufe erreicht, wird das aktuelle Datum hineingeschrieben. Diese Rekordliste könnte wie unten stehend aussehen:

Mein neuer persönlicher Rekord geschossen am:

| | Frank | Peter | Frauke | Silke | Bernd |
|-----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 170 Ringe | | | | | |
| 165 Ringe | | | | | |
| 160 Ringe | | | | | |
| 155 Ringe | | | | | |
| 150 Ringe | | | 29.09.07 | 27.07.07 | |
| 145 Ringe | | | | 08.06.07 | |
| 140 Ringe | | | | | |
| 135 Ringe | | | | | |
| 130 Ringe | 20.09.07 | | | | |
| 125 Ringe | | 29.09.07 | | | |
| 120 Ringe | 18.06.07 | 14.09.07 | | | |
| 115 Ringe | | | 08.04.07 | | |
| 110 Ringe | | 18.06.07 | | | 01.08.07 |
| 105 Ringe | 27.05.07 | | | | 18.07.07 |
| 100 Ringe | 16.05.07 | | | | 11.06.07 |

9.6 Balkenschießen

Ein Trainingselement ist das Schießen auf so genannte Balkenscheiben. Diese Scheiben können gekauft werden, können aber auch leicht selbst gemacht werden. Auf eine 10x10 Luftgewehrscheibe wird ein schwarzer Balken von 1 cm – Dicke gemalt / kopiert.



Trainingsziel: Sauberer Anschlagsaufbau, Nulllinie

Diese Scheibe kann auch als Spiel gestaltet werden:

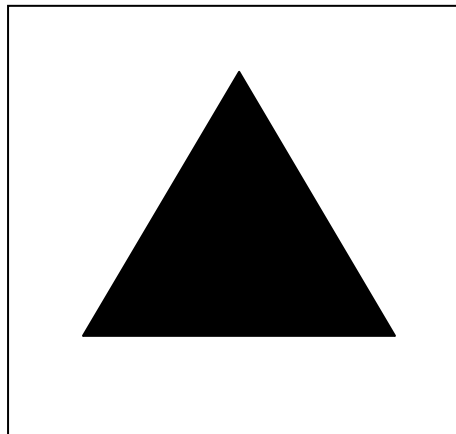
Auf jede Scheibe (senkrecht und waagrecht) werden von jedem Schützen 10 Schuss abgegeben. Für jeden Schuss ins „Weiße“ gibt es Minuspunkte. Derjenige mit den wenigsten Minuspunkten ist der Gewinner.

Dieses Trainingselement dient zum sorgfältigen Aufbau der Nulllinie. Damit werden die Abweichungen in der Höhe bzw. in der Seite ersichtlich.

Die Korrekturmöglichkeiten werden im Abschnitt 9.2.1 behandelt.

Für Pistolenschützen ist dies ebenfalls geeignet.

Zudem bietet sich folgende Scheibe für Pistolenschützen an:



9.7 Analysegerät Lichtpunktgewehr

Viele Vereine haben sich zur Unterstützung der Jugendarbeit eine Laseranlage bzw. ein Lichtpunktgewehr angeschafft. Die erfolgreichen Veranstaltungen mit starker Beteiligung von Kindern sprechen von der Richtigkeit der Kaufentscheidung.

Doch ist ein Lasergewehr nur für die Jugend interessant? – Ganz im Gegenteil!!!

Man sollte das Lasergewehr als **Analysegerät** sehen und annehmen. Jeder Schuss kann am Bildschirm reproduziert werden. Dabei müssen Ursachen sowohl für gute Schüsse als auch für schlechte Schüsse erkannt werden.

Welche Lehren kann man auch als erwachsener Schütze aus dem Training mit dem Lasergewehr ziehen? Welche Ratschläge kann der Trainer seinem Schützen nach der Analyse der Bildschirmwiederholungen geben?

a. das Ins-Ziel-gehen. Das Schießen ist eine Abfolge von Bewegungen. Je mechanischer und unbewusster sie ablaufen, desto mehr kann sich der Schütze auf das Wesentliche – den Zielvorgang – konzentrieren. Beobachtet am Bildschirm, wie Ihr das Zielbild aufnehmt. Ein immer wiederkehrender Zielweg solltet Ihr anstreben.



b. verschiedene Stützhandhaltungen ausprobieren. Probiert verschiedene Stützhandhaltungen aus. Dabei sollten die letzten 5 Sekunden vor der Schussabgabe am Bildschirm analysiert werden. Je kleiner der Halteraum (z. B. die ganze Zeit im 8er-Ringkreis), desto sicherer ist der Anschlag. Bei für Euch ungünstigeren Handhaltungen ist der Halteraum größer (z. B. der ganze schwarze Spiegel oder auch Ausreißer ins Weiße.)

c. Schießrhythmus analysieren. Eine weitere Möglichkeit der Schießanalyse ist die Zeitmessung. Testet, in welchem Zeitintervall Ihr Eure besten Schüsse abgebt. Jeder hat einen persönlichen Schießrhythmus. Zu schnell abgegebene Schüsse bzw. ein zu langer Zielvorgang führen in der Mehrzahl der Schüsse zu schlechteren Ergebnissen. Dies zu erkennen und rechtzeitig abzusetzen, sollte das Ziel sein. Ihr werdet eine innere Uhr für den besten Zeitraum entwickeln.

d. Serienanalysen durchführen. Beim analysieren der geschossenen Serien stellt sich schnell heraus, ob es konditionelle Schwächen gibt, wenn z. B. die letzte 10er-Serie immer die Schwächste ist. Hier ist an der Kondition durch das Schießen von größeren Serien zu arbeiten. Bei Schwächen in der Anfangsphase kann am Grundaufbau gearbeitet werden oder es müssen mehr Probeschüsse gemacht werden.

9.8 Schießen mit Stativ

Das Problem ist bekannt: ein neuer Wettkampfort, ein unbekannter Stand und eine unbekannte Umgebung.

Der Ablagetisch ist höher oder niedriger, die Zulanlagen sind zu weit links oder rechts, die Munitionsschachtel liegt nicht an der gewohnten Stelle - und schon muss ein neuer und nichttrainierter Anschlag eingenommen werde. Dies kann durchaus ein paar Ringe kosten.

Die Lösung kann in der Benutzung eines Stativs sein.

Die Nutzung eines Stativs bringt den Vorteil,

- dass der Bewegungsablauf beim Einsetzen der Waffe minimiert wird,
- dass weniger Kraft eingesetzt werden muss, denn das Gewehr muss nicht mehr vom Tisch gehoben,
- dass die Wiederholbarkeit es Anschlags simpler ist.

Wie so oft kann es nicht nur Vorteile geben. Die Kosten für ein „offizielles“ Schießsportstativ sind hoch. Hier wäre es möglich, sich ein solches Stativ selber zu bauen: Ein einfaches Dreibein aus dem Baumarkt kann als Grundgerüst genutzt werden. Eine Munitionsablage basteln und oberhalb des Stativs befestigen – fertig.

Ein weiterer Nachteil ist die Umgewöhnungszeit, die es braucht. Man muss schon ein paar Extrastunden Training einplanen, um sich an den neuen Ablauf zu gewöhnen und ihn zu automatisieren. Sehr wahrscheinlich ist ein neuer Anschlag notwendig.

Aber: ein Garant für höhere Ergebnisse ist ein Stativ nicht – vielleicht kommt ihr damit aber besser klar als vorher.

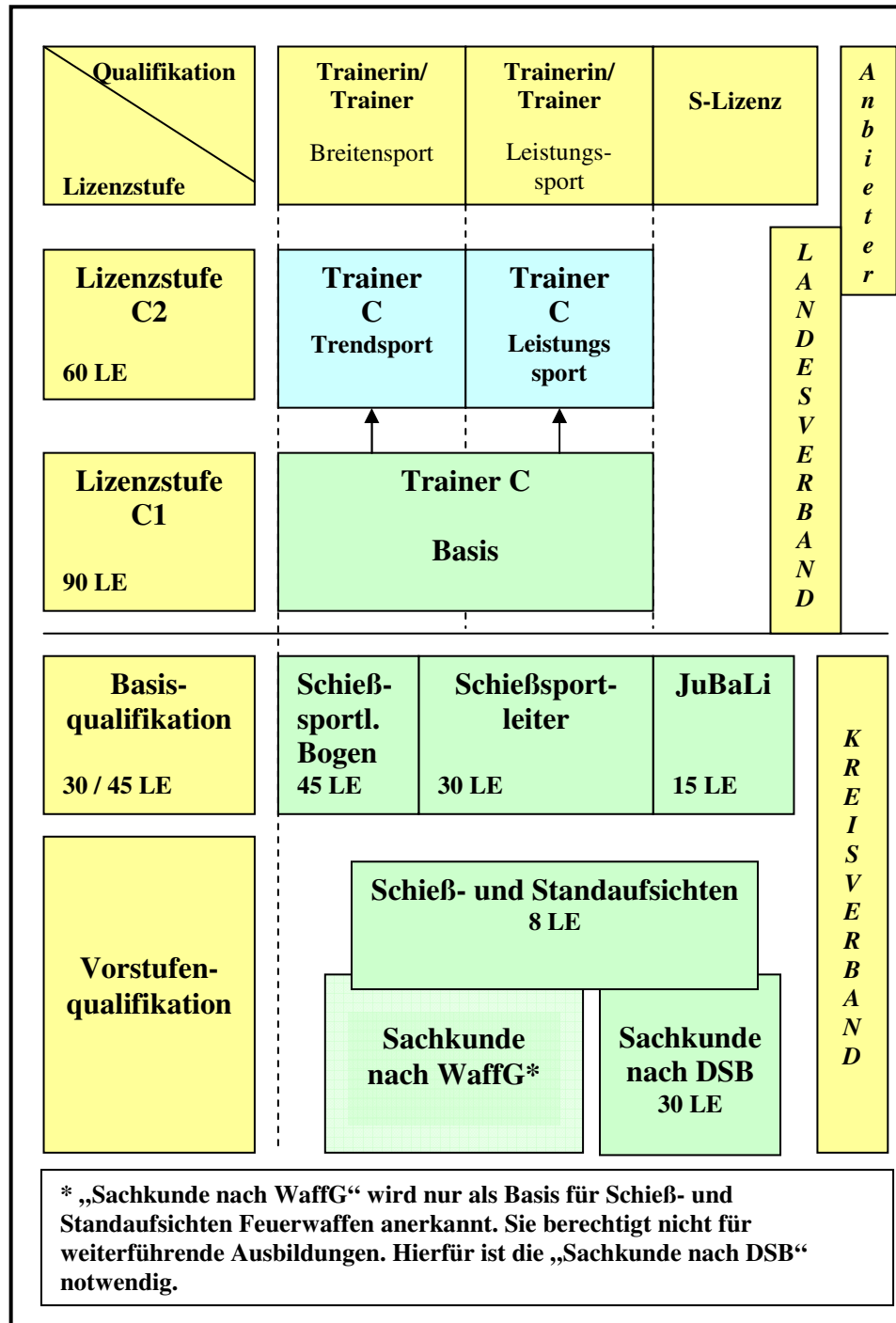
(eine Anregung von Michael Sawicz, Kreisjugendsprecher 2009)

10 Lehrgänge, Literatur, Kontakte

10.1 Ausbildungskonzepte

10.1.1 Ausbildungsstufen Schießsport

*Ausbildungsstruktur
Niedersächsischer Sportschützenverband e.V.*



LE = Lehrgangseinheiten

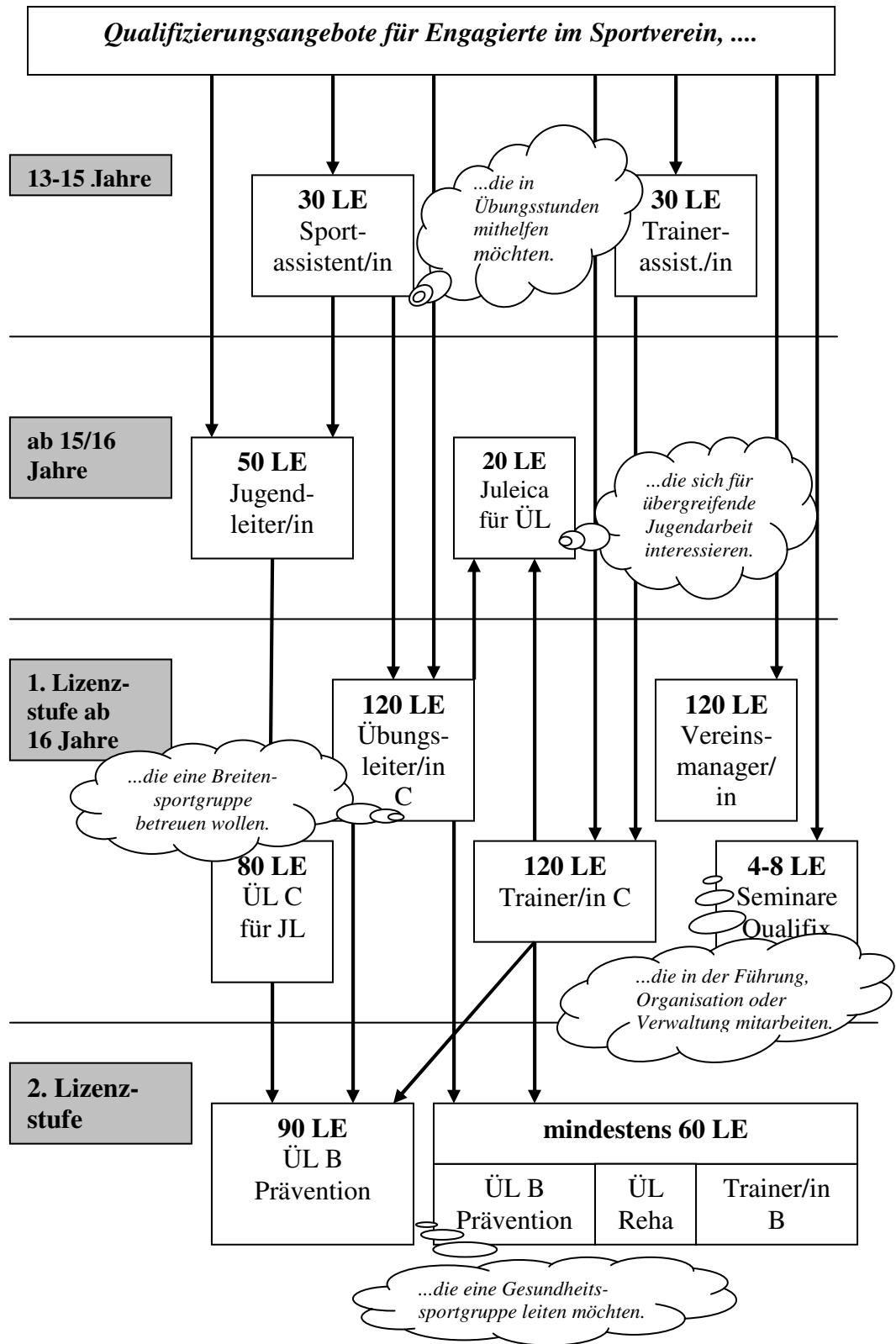
Stand: ab August 2009

Weitere Informationen dazu im Internet unter

www.nssv.de

Stand: 03/10

10.1.2 Ausbildungsstufen Breitensport



Stand: November 2008

Quelle: Landessportbund Niedersachsen e.V.

10.2 Vereinsrecht

10.2.1 Mehr Geld für ehrenamtliche Helfer

Grundlegende Änderungen des Gemeinnützigkeitsrechts

Stärkere Vergünstigungen für Spenden - Spenden und gemeinnützige Arbeit werden künftig stärker mit Steuervergünstigungen belohnt. Der Bundesrat billigte das vom Bundestag vor der Sommerpause 2007 verabschiedete Gesetz. In Deutschland sind etwa 23 Millionen Menschen ehrenamtlich tätig. Das Gesetz tritt rückwirkend zum 1. Januar 2007 in Kraft.

Profitieren können alle - Von den Vergünstigungen profitieren praktisch alle, die sich ehrenamtlich betätigen. Voraussetzung ist die Gemeinnützigkeit des Vereins. Dies betrifft Bürger, die sich in Sportvereinen, für den Tier- und Pflanzenschutz, in der Verbraucherberatung, in der Lebensrettung und Behindertenverbänden, bei Kleingärtnern oder Kulturfördervereinen engagieren. Auch der Einsatz für das traditionelle Brauchtum, etwa in Karnevalsvereinen, fällt darunter.

Künftig allgemeiner Freibetrag - Mit dem neuen Gesetz wird der als Übungsleiterpauschale bezeichnete Steuerfreibetrag für ehrenamtliche Helfer von 1.848,- auf 2.100,- Euro jährlich (mtl. bis 175,- Euro) angehoben.

Künftig gibt es einen allgemeinen Freibetrag für Einnahmen aus nebenberuflichen Tätigkeiten im gemeinnützigen, mildtätigen oder kirchlichen Bereich in Höhe von bis zu 500,- Euro im Jahr. Sind die als Betriebsausgaben oder Werbungskosten abziehbaren Aufwendungen höher als der Freibetrag, muss dies nachgewiesen werden.

Höchstgrenzen werden angehoben - Ferner werden die Höchstgrenzen für den steuerlichen Abzug von Spenden einheitlich auf 20 Prozent angehoben (bisher 5% bzw. 10%). Für Spenden bis zu 200,- Euro reicht künftig ein einfacher Bareinzahlungsbeleg oder eine Buchungsbestätigung als Nachweis.

Vereinseinnahmen - Die zulässige Einnahme aus wirtschaftlichen Aktivitäten des Vereins bleiben bis 35.000,- Euro von der Körperschaftsteuer und Gewerbesteuer befreit.

10.2.2 Dies und Das – Recht für Sportvereine

a. Rundfunkgebühren für Sportvereine

Kaum ein Verein, der nicht ein Radio und/oder einen Fernseher besitzt. Diese befinden sich dann nicht nur in der Vereinsgaststätte sondern of auch in Geschäftsräumen oder Sportstätten. Wie verhält es sich nun aber mit der Entrichtung der Rundfunk- und Fernsehgebühr, die durch die GEZ eingezogen wird? Grundsätzlich sind Vereine (egal ob gemeinnützig oder nicht), nicht von dieser Gebühr befreit. Zusätzlich gilt seit dem 1. Januar 2007, dass für internetfähige PC's – und das sind die meisten – ebenfalls Rundfunkgebühren fällig werden. Weitere Rechtsfragen hat der LSB auf seiner Website ww.lsb-niedersachsen.de in der Rubrik LSB-Service-Center/Recht und Finanzwesen eingestellt.

Quelle: LSB-Newsletter, 16. Nov. 2007

b. Nichtraucherchutz im Sportverein

Seit dem 1. August 2007 gilt das „Niedersächsische Nichtraucherchutzgesetz“ (Nds. NiRSG).

- Hinsichtlich der Sporthallen muss unterschieden werden. In öffentlich zugänglichen (also nicht vereinseigenen) Sporthallen gilt das Gesetz. Wenn es sich um eine vereinseigene Sporthalle handelt, kann der Verein selbst bestimmen, wie mit dem Rauchen umgegangen werden soll. Allerdings dürfte bei Wettkämpfen, zu denen Zuschauer kommen – bei denen die Halle in diesem Fall also öffentlich zugänglich ist – ein Rauchverbot durch das Gesetz anzunehmen sein.

- Klar ist die Lage bei „publikumsoffenen“ Vereinsgaststätten. Hier gilt das Gesetz. Wenn nur Vereinsmitglieder zum Vereinsheim Zutritt haben und es sich nicht um einen Gastronomiebetrieb im Sinne des Gaststättenrechts handelt, gilt es nicht.

- Regelmäßig sind Vereine demnach auch nach Geltung des Nds. NiRSG frei, über das Rauchen in den eigenen Örtlichkeiten selbst im Beschlusswege zu befinden.

Quelle: Internetseite des Landessportbund (LSB) v. 07-11-07

Informiert Euch am besten bei Eurer Kommunalverwaltung.

c. Neues vom Waffenrecht

Zum 1. April 2008 gelten Neuerungen zum Waffenrecht. So sind täuschend echt aussehende Kopien von Waffen und gefährliche Messer in der Öffentlichkeit verboten. Auch Messer mit einer feststehenden Klinge von mehr als zwölf Zentimeter Länge und Kampfmesser sind nicht mehr erlaubt. Verstöße können mit bis zu 10.000 Euro bestraft werden.

10.3 e-Mailadressen allgemein

| | |
|------------------------------------|--------------------------------|
| NOTFALL: | |
| Polizei: | 110 |
| Feuerwehr / Rettungsdienst: | 112 |
| Vereinsarzt: | (bitte eintragen) _____ |

>>>> **Kreisschützenverband Verden** <<<<

Internet: www.ksv-Verden.de

Hier findest Du auch die aktualisierte Jugendleitermappe!

Kreissportbund Verden e.V.
Geschäftsführung
Lindhooperstr. 67
27283 Verden

Telefon: 04231-2114
Fax: 04231-961046
e-mail: info@ksb-verden.de
Internet: www.ksb-verden.de

Landkreis Verden
- Jugend und Soziale Dienste
- Waffenangelegenheiten
Lindhooper Straße 67
27283 Verden

Telefon: 04231-15404
Telefon: 04231-15273
e-mail: kreishaus@landkreis-verden.de
Internet: www.landkreis-verden.de

Verdener Aller-Zeitung
Verlagsgruppe Kreiszeitung
Redaktion
Große Straße 1
27283 Verden

Telefon: 04231-801140
Fax: 04231-801125
e-mail: redaktion@verdener-aller-zeitung.de
Internet: www.kreiszeitung.de

Verdener Nachrichten
Lokalredaktion
Sportredaktion
Große Straße 132
27283 Verden

Telefon: 04231-295522
Telefon: 04231-295566
e-mail: redaktion@verdener-nachrichten.de
Internet: www.verdener-nachrichten.de

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

10.4 Literaturempfehlungen

- a. **Sportordnung**, offizielles Regelwerk des Deutschen Schützenbundes e.V. für alle Wettbewerbe; lose Blatt-Sammlung. **Pflicht!**
Preis: ca. 20 €
- b. **Grundkurs Sportschießen**; Handbuch für die Ausbildung zum Schießsportleiter und Fachschießsportleiter; Herausgeber: Niedersächsischer Sportschützenverband e.V.; Prüfungsvorbereitungen.
Preis: ca. 8 €
- c. **Training für Jugendliche – Teil 1 und 2**
Autor: H. Bublitz; gut erklärte und einfach verständliche Handbücher zum Training mit Jugendlichen.
Preis: ca. 22 €
- d. **Aktivitäten und Spiele**; Herausgegeben von der Bayerischen Schützenjugend im BSSB e.V.; Anregungen für Jugendarbeit, Organisation, Spiele und Öffentlichkeitsarbeit.
Preis: ca. 5 €
- e. **Luftgewehr-Schießen**; Autoren: H. Reinkemeier, G. Bührmann und M. Eckhardt; detaillierte Darstellungen des Gewehrschießens für LG-Dreistellungskampf, Aufлагeschießen und Freihandschießen.
Preis: ca. 40 €
- f. **Trainingshilfen für das Gewehrschießen**;
Autor: M. Gonsierowski; Methoden für den langfristigen Aufbau von Anfängern zum Leistungsschützen. Behandelt werden Freihand-, Liegend- und Kniendschießen.
Preis: ca. 20 €
- g. **Sportliches LG & Stehend-Aufgelegtschießen**;
Autor: R. Jacobi; die Themen Ausrüstung, Trainingsgestaltung, Sehschwierigkeiten und Konzentration und weitere werden behandelt.
Preis: ca. 18 €
- h. **Technik-Training mit Pistole und Revolver**;
Autor: G. Schreiber; Grundlagen Anschlagsaufbau, Atemtechniken, Abzugsbetätigung und Abzugstechnik für Pistolen- und Duellschuss.
Preis: ca. 10 €
- i. **Tipps und Tricks für Sportschützen**;
Autor: Johannes P. Heymann; Waffenkauf, -technik, -funktionen für Pistole und (ein wenig) Gewehr. Leider kommen die Anschlagsarten und das Schießtraining zu kurz.
Preis: ca. 18 €

10.99 Impressum und Quellenverzeichnis

Impressum:

Kreisschützenverband Verden e.V.
Hartmut Scharninghausen
1. Vorsitzender
Verdenermoorstr. 22
27308 Kirchlinteln

Kontakt:

Pflege und Inhalt:
Udo Freitag
Alte Reitschule 31
27283 Verden
Telefon: 04231-84112
e-mail: Udo.Freitag@t-online.de

Quellenverzeichnis:

1. Deutsche Schützenjugend: „Zehn,9“; Ausgabe 2 / August 2003
2. Deutscher Sparkassenverlag: „Schützen-Jahrbuch 1999“
3. Hagen Bublitz: „Training mit Jugendlichen – Teil 1“
4. Norbert Poltermann: „Gewehrschiessen – Trainingsmethodische Anleitungen“

Sowie diverse Quellen, die u.a. auch in der Literaturliste aufgeführt sind.

Adresse für Anregungen, Tipps und Kritik:

Udo Freitag
Alte Reitschule 31
27283 Verden
Telefon: 04231-84112
e-mail: Udo.Freitag@t-online.de

Gerne nehmen wir auch Eure Artikel in die Mappe auf!!!