

# Einstieg ins Sportschießen

## Erste Trainingseinheit- Vorstellung des Sportschießens:

- Erklärung des Zielens (Tipp: Zielbild aufmalen oder in ausgedruckter Form aufhängen)
- Möglichst große Scheibe auswählen
- Ersten Kontakt des Sportschießens sitzend aufgelegt durchführen
- Den Jugendlichen das Abziehen entdecken lassen

Während der ersten Einheit wird dem Proband beim Schießen nicht von der Seite gewichen und am besten noch geladen.

## 2.Einführung von Technik

(noch immer sitzend aufgelegt)

-Erklärung des technisch sauberen Abziehens und des Ladevorgangs, der Jugendliche sollte anfangs noch annähernd ununterbrochen beaufsichtigt werden (hierfür sollten zwischen 3-5 Trainingseinheiten verwendet werden, ab der vierten Trainingseinheit **die zur Disziplin passende Scheibe** einführen)

-Einführung des Zielvorgangs- immer gleiche Wege beim Zielen, optimalerweise von oben in die Mitte, aber dieser Zielweg ist KEIN Muss (2-4 Trainingseinheiten)

-Einführung des Nullpunktes und somit auch der Atemtechnik (1-3 Trainingseinheiten)

-Das Nachhalten wird eingeführt, hier unbedingt darauf achten, dass der Proband wirklich nachzielt und **den Blick nicht abwendet** und nur das Sportgerät hält!

Nun sollten bereits 700-900 Schuss gefallen sein, tendenziell ist mehr besser. Inzwischen sollte es der Proband schaffen, mind. einen guten 8er Schnitt zu schießen, er hat gelernt mit dem Sportgerät umzugehen und kann kontrolliert abziehen, zielsicher treffen und hat ein grobes Gefühl dafür entwickelt, wo der Treffer auf der Scheibe ungesehen liegt.

-Jetzt darf der Proband stehend aufgelegt schießen und soll ein Gefühl für seinen Gleichgewichtssinn erhalten, es wird noch nicht darauf geachtet, dass er auf der Stelle stehen bleibt (1 Trainingseinheit), falls das Trefferbild sehr weit auseinander geht, die nächst größere Scheibe nehmen

-Einführung des äußeren Anschlag: Der Proband soll nun schulterbreit auf der Stelle stehen bleiben und soll anfangen, Auswirkungen der Fußstellung auf das Trefferbild kennenzulernen (3-6 Trainingseinheiten)

Es muss darauf geachtet werden, ob der Proband die zuvor erlernten Techniken noch anwendet bzw. beherrscht, falls dies nicht der Fall sein sollte, werden individuell Trainingseinheiten auf die Schwächen bzw. Fehler verwendet.

-Nun kann der innere Anschlag eingeführt werden, der Proband sollte auf Veränderungen des inneren Anschlags, während er schießt, aufmerksam gemacht werden (3-6 Trainingseinheiten)

Der Proband hat ein sicheres Treffergefühl erlangt, beherrscht die Atemtechnik, kann sauber abziehen und zielen, er kann ruhig auf der Stelle stehen bleiben, ohne dass er unbewusst seine Fußstellung ändert.

## Der Stehendanschlag

Dem Proband wird der Grundanschlag gezeigt. Für den Anfang wäre es von Vorteil, wenn eine Haltehilfe (Schlaufe, in die das Gewehr gelegt werden kann, damit es nicht vollständig gehalten werden muss) verwendet wird, außerdem sollte spätestens jetzt eine Schießjacke und ein Handschuh für die Stützhand verwendet werden. Es wird ihm das Gewehr für ihn passend eingestellt. Jetzt soll er in der ersten Trainingseinheit einen groben Eindruck davon bekommen, wie er das Gewehr am besten ausbalanciert.

-Es wird darauf geachtet, was der Proband an vorher erlernter Technik noch umsetzt und er wird darauf hingewiesen, wenn er etwas falsch macht (individuell angepasste Trainingseinheiten, hier sollte wieder ein Fehler nach dem anderen abgearbeitet werden, nicht alles auf einmal!)

-Einführung von Korrekturen des Trefferbildes durch die Fußstellung (ca. 10 Trainingseinheiten)

-Einführung von Korrekturen des Trefferbildes durch Schaftkappeneinstellung (ca. 10 Trainingseinheiten), hier kann die Schaftkappe ohne Wissen des Probanden vor dem Training verstellt werden, damit er selbst Veränderungen bemerkt und sie bestenfalls beheben kann

Der Proband sollte in den Trainingseinheiten immer wieder vor unangekündigte Aufgaben gestellt werden, dazu ein paar Beispiele:

- Das Diopter wird kurz vorher oder während seines Schussprogramms verstellt
- Trainingswettkämpfe mit anderen Trainingsteilnehmern werden nebeneinander durchgeführt
- Das Zielbild kann verändert werden, z.B. Balken, kleinere Scheibe, etc.
- Dem Probanden wird ein kurzer Zeitraum zum Beenden seiner angefangen Serien oder, falls er eher schnell sein Programm schießt, ein langer Zeitraum, in dem jeder Schuss in einer relativ gleichen Zeit abgegeben werden soll
- Glückscheiben können zwischendurch beschossen werden
- Ein Finale mit allen Trainingsteilnehmer simulieren
- ....

**Wichtig ist, dass der Proband mit einem gutem Gefühl verlässt, d.h. alles, was ihm keinen Spaß macht, was er noch nicht richtig beherrscht wird zu Beginn des Trainings in Angriff genommen, alles, was er gut kann, womit er Erfolg hat wird am Ende des Trainings gemacht, damit er mit einem positiven Gefühl, guter Erinnerung und Vorfreude auf das nächste Training nach Hause geht!!!**