

► Alles über Target Sprint

Vorstellungsrunde

Persönliche Vorstellung

Name: Michael Herr

Alter: 34 Jahre

Geburtsort: Suhl

- leistungssportlich aktiv im Zweikampf aus Laufen und Schießen: 1997 - 2018
 - Winterbiathlon → Sommerbiathlon → Target Sprint
- seit 2018 Disziplinverantwortlicher Trainer beim DSB



Vorstellungsrunde

Online - Umfrage

► **Wer bin ich ???**

- Ich bin aktiver Sportschütze ohne Target Sprint Hintergrund und suche eine neue Herausforderung !!!
- Ich bin Schießsporttrainer und interessiere mich für diese Disziplin !!!
- Ich bin Vereinsmanager (oder in anderer Funktion im Schießsport tätig) und möchte das Angebot meines Vereins erweitern !!!
- Ich bin bereits im Target Sprint aktiv !!!

Vorstellungsrunde

Online - Umfrage

Was weiß ich über Target Sprint ???

- Alles !!!
- Es ist eine interessante Sportart und ich habe es schon ausprobiert !!!
- Ich habe bereits davon gehört aber noch keine direkten Berührungspunkte !!!
- Was ist Target Sprint?

Agenda

- ▶ **Was ist Target Sprint und Sommerbiathlon in Deutschland ?**
- ▶ **Wie sieht das Training in der Praxis aus ?**
- ▶ **Was brauche ich als Verein, um Target Sprint bzw. Sommerbiathlon anbieten zu können ?**

Was ist Target Sprint und Sommerbiathlon in Deutschland ?

Einleitung

- Der **Target Sprint** (*Ziel Sprint*) ist eine sportliche Disziplin, die Mittelstreckenlauf (3×400 m) und Luftgewehrschießen kombiniert. (Quelle: Wikipedia)
- ❖ „**Target Sprint ist eine Sportart die gegensätzliche Fähigkeiten versucht zu verbinden!**“ (M.H.)
- **Ein Sport für Jedermann (Quelle: ISSF)**
 - leicht zugänglich
 - erschwinglich
 - für alle Geschlechter und alle Altersgruppen geeignet
- ❖ „**Target Sprint ist eine junge dynamische Sportart und damit eine große Chance für den örtlichen Schießsportverein.**“ (M.H.)

Agenda

- ▶ **Was ist Target Sprint und Sommerbiathlon in Deutschland ?**
- ▶ **Wie sieht das Training in der Praxis aus ?**
- ▶ **Was brauche ich als Verein, um Target Sprint bzw. Sommerbiathlon anbieten zu können ?**

Was ist Target Sprint und Sommerbiathlon in Deutschland ?

Historische Entwicklung

- ❖ Biathlon (lat./ griech.) = „Zweifach-Kampf“
 - Kombinationssportart aus Ausdauer- und Präzisionssportart
- 18. Jhd. Ursprung als Militärsport
- bei OS 1928, 1936, 1948 **Militärpattouillenlauf als Demonstrationswettkampf** im offiziellen Programm sowie 1948 Winter-Pentathlon (Reiten, Degenfechten, Schießen, Skilanglauf, Abfahrt)
- nach 2. Weltkrieg Öffnung der Sportart für zivile Athleten
- **Interesse der UIPM (Union Internationale de Pentathlon Moderne) zur Aufnahme in das Programm der Wintersportwettbewerbe mit der Kombination Laufen + Schießen**



Quelle: „www.Wikiwand.com“

Was ist Target Sprint und Sommerbiathlon in Deutschland ?

Historische Entwicklung

- **1954 Anerkennung von Biathlon als eigenständige Sportart durch das IOC**
- 1955 Einführung des Konzeptes des modernen Biathlons
- **1957 formelle Aufnahme in den Internationalen Verband des Modernen Fünfkampfes (UIPM)**
- **1993 Gründung IBU**
- **1998 Anerkennung der IBU durch IOC** als eigenständiger int. olymp. Wintersportverband → formale Trennung IBU und UIPM
 - » Sommerbiathlon nach IBU Regelwerk:
 - Rollskilaufen + Schießen
 - Crosslaufen + Schießen
 - Bike + Biathlon
- seit 1996 Weltmeisterschaften im Sommerbiathlon (Cross + Skiroller) / **ab 2009 WM nur noch für Skiroller**
- 2004 - 2013 offene Sommerbiathlon-Europameisterschaften im Cross-Biathlon
- **ab 2013 keine Austragung von Cross-Biathlon-Wettkämpfen durch die IBU**



Was ist Target Sprint und Sommerbiathlon in Deutschland ?

Historische Entwicklung

- 2012 erste Demo-Wettkämpfe im Target Sprint durch die ISSF in Zusammenarbeit mit dem DSB
- **2013 – 2016 int. Target Sprint Wettkämpfe als Rahmenprogramm zum ISSF-WC in München und IJWK in Suhl**
- **2017 erste ISSF-WM Target Sprint in Suhl im Rahmen der Junioren-Weltmeisterschaften**
- **2018 zweite ISSF-WM Target Sprint in Changwon/ KOR als eigenständige Disziplin der ISSF-WM**
- **Nov. 2018 Aufnahme Target Sprint in das offizielle Wettkampfprogramm der ISSF**



Was ist Target Sprint und Sommerbiathlon in Deutschland ?

Einordnung der Disziplinen auf Verbandsebene

| Disziplin | Winterbiathlon | Sommerbiathlon Cross | Target Sprint |
|----------------------------|----------------------------|---|--|
| Int. Dachverband | IBU | (IBU) | ISSF |
| Nat. Dachverband | DSV | DSB | DSB |
| Status im nat. Dachverband | Spitzensport | Breitensport | Nicht-olympische Sportart → DSB-Auswahl |
| Höchste Wettkampfklasse | Olympische Spiele | Deutsche Meisterschaften | Weltmeisterschaften |
| Kaliber | KK (22.IfB) → Mehrlader | LG (4,5mm) + KK (22.IfB) → Mehrlader | LG (4,5mm) → Einzellader |

Was ist Target Sprint und Sommerbiathlon in Deutschland ?

Sommerbiathlon - Target Sprint im DSB

- ❖ „Aufgrund der Historie bestehen in Deutschland viele Vereine, die eine Sommerbiathlon-Abteilung aufgebaut haben.“
- ❖ „Der Umstieg vom Cross-Sommerbiathlon zum Target Sprint ist bei vielen Sportlern und Verantwortlichen noch nicht vollzogen.“
- ❖ „In Deutschland können gegenwärtig beide Disziplinen nur in Symbiose miteinander existieren.“
- *Sommerbiathlon*
 - große Verbreitung / große Breitensportbasis
 - Werbeträger auf Basis des Winterbiathlons
 - hoher Bekanntheitsgrad und gutes Image der Disziplin Biathlon
- **Target Sprint ist die spitzensportlich relevante Disziplin und damit förderwürdig.**
→ ***Entwicklung der Disziplin auf Breitensport- und Spitzensportebene !!!***

Was ist Target Sprint ?

Definition



Was ist Target Sprint ?

Definition

Target Sprint → Kombination aus einem Wechsel zwischen Mittelstreckenlauf und Luftgewehrschießen

- Laufrunde = 400 - 500 m
- Schießen = ausschl. Stehend-Anschlag
- einzelne Schussabgabe
- max. 15 Einzelschuss pro Schießenseinlage für 5 Ziele
- bei weiteren Fehlern → Strafzeit in der Penalty-Box = 15 s/ pro Fehler
- Wettkampfmodus:
 - Massenstartrennen
 - einer o. mehrere Qualifikationswettkämpfe + Finalwettkampf → Rennen finden am selben Tag statt

Was ist Target Sprint ?



Was ist Target Sprint ?

Kleine Regelkunde



| Regeln für Target Sprint und Sommerbiathlon | | |
|---|--|-------|
| Teil 8, Seite 1 | | |
| Teil 8 – Regeln für Target Sprint und Sommerbiathlon | | |
| 8.0 | Anwendung für Target Sprint und Sommerbiathlon | S. 2 |
| 8.1 | DSB-Regeln Target Sprint – Allgemeines | S. 2 |
| 8.2 | Target Sprint™ Wettkampf-Format | S. 4 |
| 8.3 | Target Sprint™ Wettkampfspezifikationen | S. 6 |
| 8.4 | Target Sprint™ Wettkampforgанизation | S. 8 |
| 8.5 | Target Sprint™ Veranstaltungsvorgaben | S. 10 |
| 8.6 | Target Sprint™ Wettkampfausrüstung | S. 12 |
| 8.7 | Target Sprint™ Sicherheitsbestimmungen / Abläufe auf dem Schießstand | S. 14 |
| 8.8 | Target Sprint™ | S. 15 |
| 8.9 | Target Sprint™ | S. 15 |
| 8.10 | EDV-Ausrüstung und Internetzugang | S. 15 |
| 8.11 | DSB-Regeln Sommerbiathlon | S. 16 |
| 8.12 | Mannschaftsführer-Sitzungen | S. 17 |
| 8.13 | Organisationsgremien und Ernennungen | S. 18 |
| 8.14 | Wettkampfanlagen und Einrichtungen | S. 19 |
| 8.15 | Wettkampfausrüstung und Bekleidung | S. 24 |
| 8.16 | Startarten und -intervalle | S. 25 |
| 8.17 | Startsignale/Startfehler | S. 26 |
| 8.18 | Laufbestimmungen | S. 26 |
| 8.19 | Reparatur und Austausch von Gewehren, Munition | S. 27 |
| 8.20 | Schießbestimmungen | S. 27 |
| 8.21 | Schießstellungen | S. 28 |
| 8.22 | Sicherheitsbestimmungen | S. 29 |
| 8.23 | Patronenversager, beschädigte Gewehre | S. 30 |
| 8.24 | Fehlerhafte/funktionsunfähige Wettkampfscheiben | S. 31 |
| 8.25 | Zielenlauf, Wettkampfzeit und Ergebnisse | S. 32 |
| 8.26 | Proteste | S. 34 |
| 8.27 | Disziplinarregeln | S. 34 |
| 8.28 | Materialkatalog | S. 36 |
| 8.29 | Stichwortverzeichnis | S. 40 |

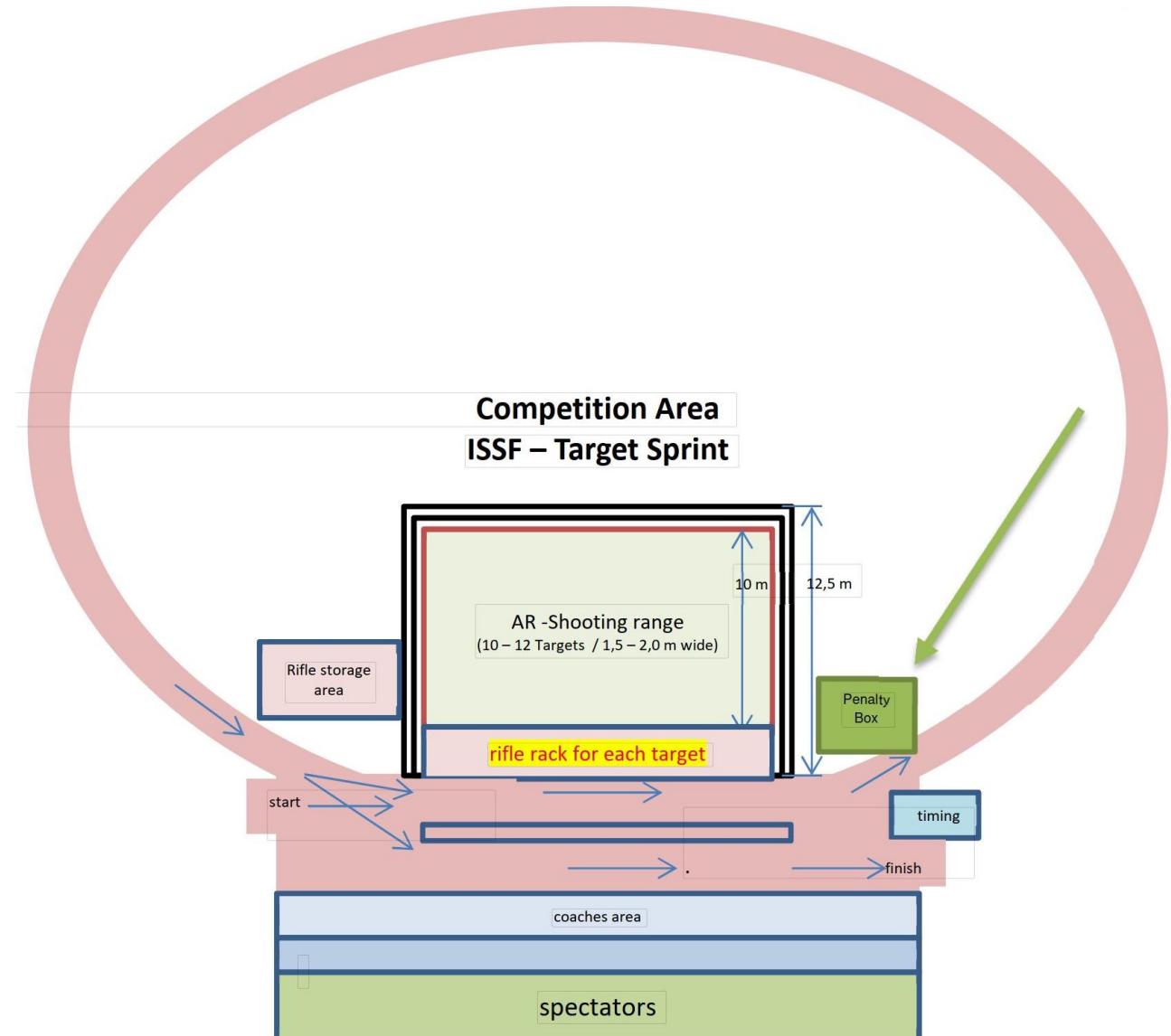
Was ist Target Sprint ?

Kleine Regelkunde

Wettkampfanlage:

- Schießstand
 - Laufstrecke
 - Start- / Zielbereich
 - Penalty Box
-
- Vorbereitungszone
 - Aufwärmbereich
-
- Trainerbereich
-
- Zuschauertribüne / Zuschauerbereich

➤ **Veranstaltungsort: Zuschauerfreundlich**



Was ist Target Sprint ?

Kleine Regelkunde

Laufstrecke:

- Rundenlänge: 400 m - 500 m
- Breite: ca. 3 m
- Untergrund: variabel (frei von Hindernissen)
- schleifenförmig (möglichst ohne Spitzkehren)
- Abgrenzung zum Zuschauerbereich



Quelle: „Michael Elsner“

Was ist Target Sprint ?

Kleine Regelkunde

Schießstand:

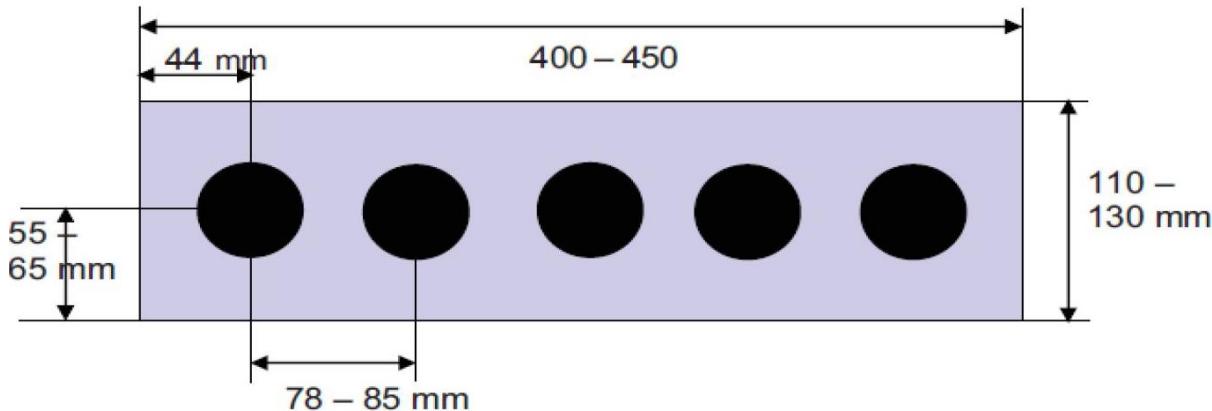


Was ist Target Sprint ?

Kleine Regelkunde

Das Ziel - Die Klappscheibe:

- Entfernung zur Feuerlinie = 10 m
- relative Höhe zur Feuerlinie = $1,40 \text{ m} \pm 0,10 \text{ m}$
- Trefferfläche = 35 mm
- Trefferfläche: Schwarz / keine Trefferfläche = weiß
- Klappmechanismus (elektronisch, mechanisch), der ein sichtbares Treffersignal anzeigt
- rücksetzbar von der Feuerlinie



Was ist Target Sprint und Sommerbiathlon in Deutschland ?

Kleine Regelkunde

Wettkampfarten

➤ Einzel:

- Start → Laufen → Schießen → Laufen → Schießen → Laufen → Ziel

➤ Team (3x weibl. /3x männl.) / Mixed-Team (weibl. - weibl. o. männl. - männl.)

- **1. Athlet:** Start → Laufen → Schießen → Laufen → Schießen → Laufen → Wechsel
- **2. Athlet:** Laufen → Schießen → Laufen → Schießen → Laufen → Wechsel
- **3. Athlet:** Laufen → Schießen → Laufen → Schießen → Laufen → Ziel

➤ Singel-Mixed-Team (weibl. - männl.)

- **weibl.:** Start → Laufen → Schießen → Wechsel
- **männl.:** Laufen → Schießen → Wechsel
- **weibl.:** Laufen → Schießen → Wechsel
- **männl.:** Laufen → Schießen → Wechsel
- **weibl.:** Laufen → Schießen → Wechsel
- **männl.:** Laufen → Schießen → Laufen → Ziel



Quelle: „Paul Böttner“

Was ist Target Sprint ?

Kleine Regelkunde

Wettkampfablauf

- *Freies Training / Anschießen im Vorfeld*
- *feste Zuordnung eines Schießstandes für jeden Sportler*
- Aufruf in Vorbereitungszone / Aufwärmbereich (ca. 5 -10 min vor Startzeit / 0-Zeit) → Standort der Waffen
- Aufruf der Sportler zur Startzeit / 0-Zeit → Einnehmen der Schießbahnen durch die Sportler
- 5 min Vorbereitungszeit + Einschießen (im Team-Wettbewerb = 8 Minuten)
- 1 min Startvorbereitung → Einnehmen der Startposition durch die Sportler
- Start-Signal / Wettkampf
- unmittelbar nach Beendigung des Laufs → Räumen der Schießbahnen durch die Sportler
- *anschl. Siegerpräsentation nach dem Finale*



Was ist Target Sprint ?

Kleine Regelkunde

Altersklassen

| Wettkampfklasse | Alter |
|------------------|-------------------|
| Schüler männlich | 12 - 14 |
| Schüler weiblich | 12 - 14 |
| Jugend männlich | 15 - 16 |
| Jugend weiblich | 15 - 16 |
| Junioren | 17 - 20 |
| Juniorinnen | 17 - 20 |
| Herren | 21 - 40 |
| Damen | 21 - 40 |
| Herren II - IV | DSB-Altersklassen |
| Damen II - IV | DSB-Altersklassen |

Agenda

- ▶ **Was ist Target Sprint und Sommerbiathlon in Deutschland ?**
- ▶ **Wie sieht das Training in der Praxis aus ?**
- ▶ **Was brauche ich als Verein, um Target Sprint bzw. Sommerbiathlon anbieten zu können ?**

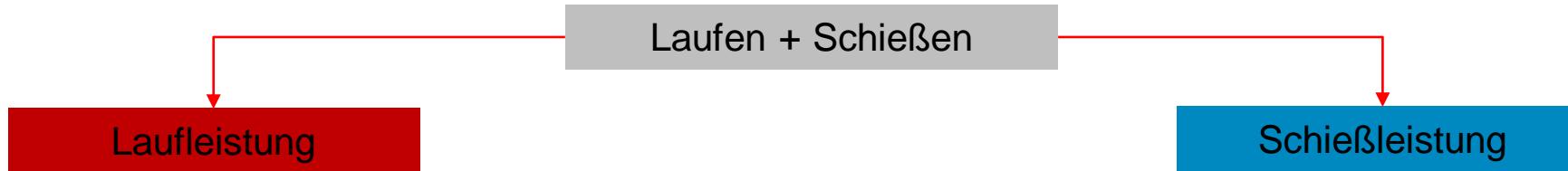
Wie sieht das Training in der Praxis aus ?

Leistungsvorgaben

| | 40 Schuss- Ringserie | 5-Schuss- Komplexserie | 400 m | 1.500 m | 3.000 m |
|-------------------|---------------------------------|-----------------------------------|--------------|----------------|----------------|
| Juniorinnen (U20) | 325 | 25 s | 65 s | 5:22 min | 11:33 min |
| Junioren (U20) | 325 | 25 s | 60 s | 4:37 min | 9:58 min |
| Damen | 340 | 20 s | 61 s | 5:00 min | 10:47 min |
| Herren | 340 | 20 s | 55 s | 4:15 min | 8:50 min |

Wie sieht das Training in der Praxis aus ?

sportmotorisches Anforderungsprofil – Target Sprint



Spezialisierung → Mittelstrecke (800 – 1500 m) mit Ausdauerfähigkeit (3000m)

- Schnelligkeit
- Ausdauer
- Kraft
- Taktik
- Konzentrationsfähigkeit
- Reaktionsfähigkeit
- Schnelligkeit
- Antizipationsfähigkeit

75 % - 25 %

Wie sieht das Training in der Praxis aus ?

Lauftraining

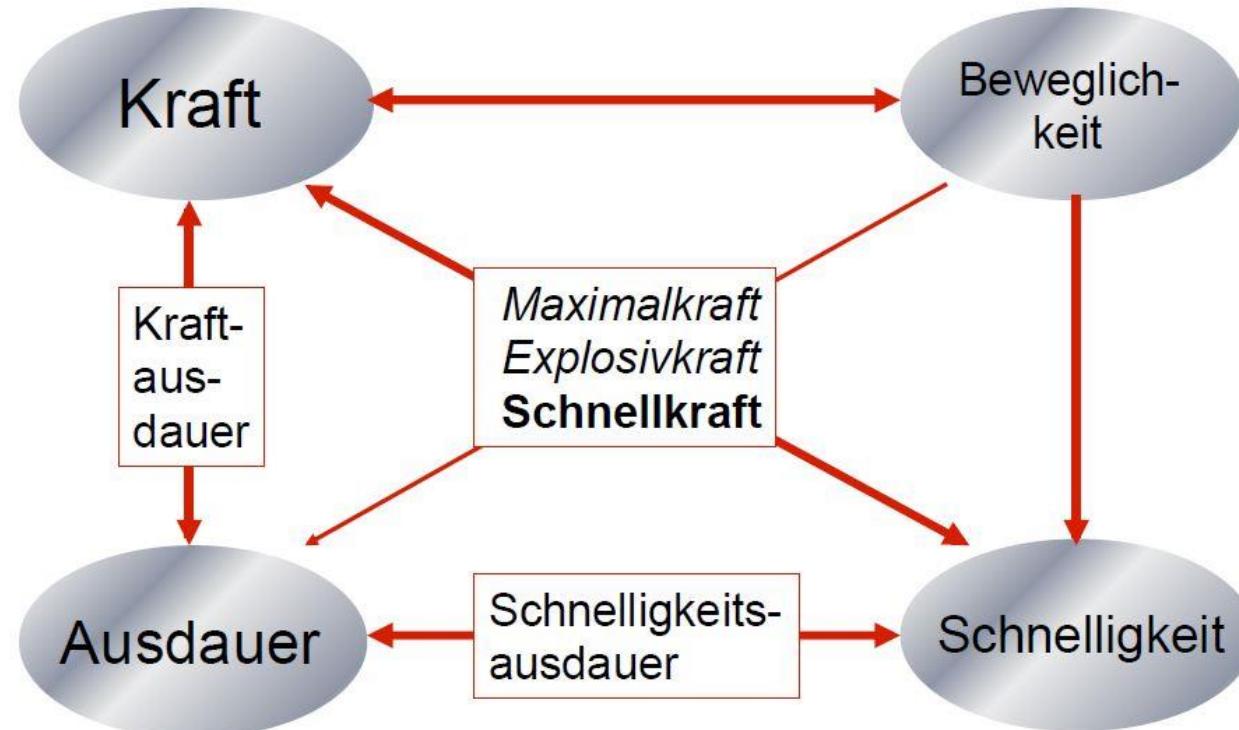


Quelle: „Paul Böttner“

Wie sieht das Training in der Praxis aus ?

Was ist Mittelstrecke ???

➤ **Mittelstrecke = konditioneller Schnittpunkt von Ausdauer und Schnelligkeit**



leistungsbestimmenden Komponenten:

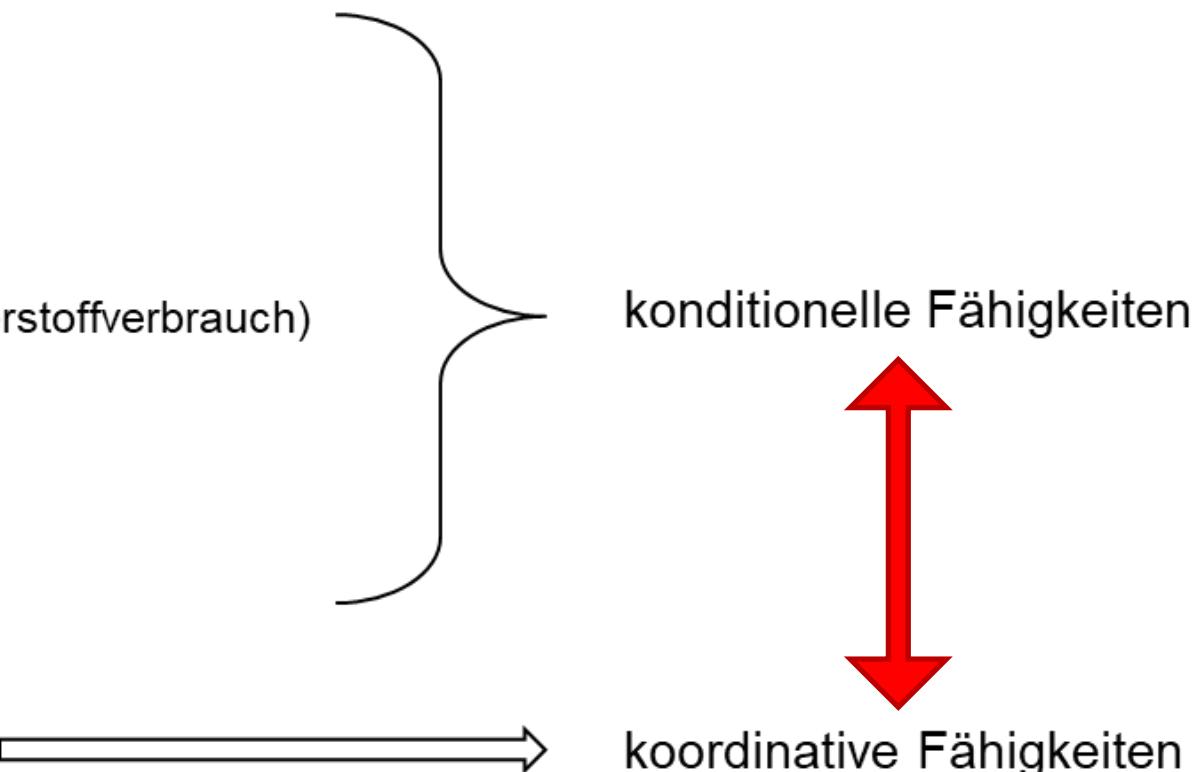
- *Schnelligkeitsausdauer + Spurtschnelligkeit am Ende eines Rennens (nach Vorläufen) im schon ermüdeten Zustand*

Wie sieht das Training in der Praxis aus ?

Lauftraining

physiologische Komponenten des Laufens

- Kardiovaskuläre System
- **Muskelsystem**
- Laktatschwelle
- aerobe Kapazität (maximaler Sauerstoffverbrauch)
- **Geschwindigkeit**
- **Laufökonomie**
- Lauftechnik / Gehtechnik



Wie sieht das Training in der Praxis aus ?

Lauftraining

Lauftechniktraining / Lauf-ABC

= unterschiedliche bedeutungstragende Elemente der Lauf-Bewegung

- Gliederung der komplexen Bewegung in seine Teilelemente
- koordinative und technische Schulung des Bewegungsablaufs „Laufen“
- zielgerichteter Einsatz des Techniktraining

Trainingselemente:

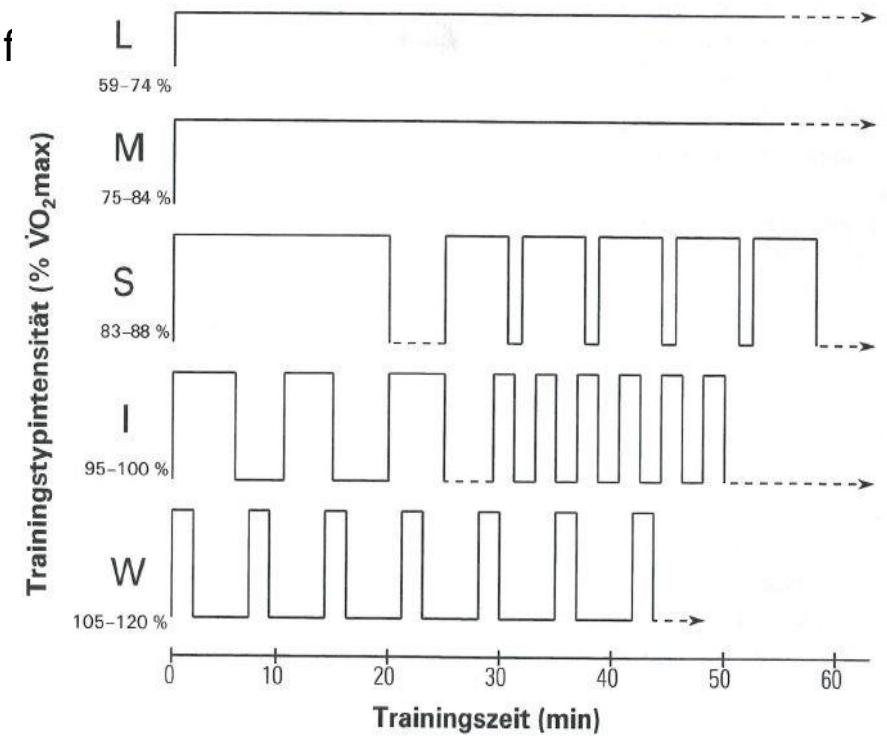
- | | |
|-----------------|---|
| – Koordinativ | → hoher Grad der Beherrschung der Bewegungsabläufe |
| – Konditionelle | → Verbesserung von Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer |
| – Kognitiv | → bewusstes Erfassen technischer Grundelemente / theoretisches Wissen über Erwerb von Bewegungsfertigkeiten |

Wie sieht das Training in der Praxis aus ?

Lauftraining

Typen des Lauftrainings

- Leichtes Laufen / lockerer Dauerlauf / Dauerlauf / GA1-Laufen
- zügiger DL / Marathontempoläufe / GA2-Laufen
- Schwellenläufe / Tempoläufe / Cruise-Intervalle
- Intervallläufe
- Wiederholungsläufe



Wie sieht das Training in der Praxis aus ?

Lauftraining

Lauftraining im Saisonverlauf

| Trainingsphase | Schwerpunkt | Lauftraining | Schießtraining |
|--|-------------|--|---------------------------------------|
| I. Phase - Grundlagenphase 70 - 100 % Wkm | Q1 | Leichte Läufe, Lange Dauerläufe, Steigerungen, Sprints | Trockentraining, Grundlagenschießen |
| II. Phase - Entwicklungsphase 100 % Wkm | Q1 | Wiederholungen, Berganstiegläufe | Trockentraining, Grundlagenschießen |
| | Q2 | Schwellenläufe | Abläufe |
| | Q3 | Intervalle | |
| III. Phase - Übergangsqualitätsphase 80 - 100 % Wkm | Q1 | Intervalle | Komplextraining |
| | Q2 | Wiederholungen | Komplextraining, Trockentraining |
| | Q3 | Schwellenläufe | Komplextraining, Grundlagenschießen |
| IV. Phase - Wettkampfphase 50 - 70 % Wkm | Q1 | Wiederholungen | Wettkampfspezifisches Komplextraining |
| | Q2 | Schwellenläufe | Komplextraining, Trockentraining |
| | Q3 | Intervalle | Komplextraining, Grundlagenschießen |

Wie sieht das Training in der Praxis aus ?

Lauftraining

Lauftraining im Wochenplan

| Datum | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|------------|----|--|---------------------------------|--|---------------------|--|--|
| 13.11.2017 | | 14.11.2017 | 15.11.2017 | 16.11.2017 | 17.11.2017 | 18.11.2017 | 19.11.2017 |
| Einheit | | Suhl | Friedberg | Suhl DL mit Endbeschleunigung + 6x200m | Domberg | Lütsche | Vessertal |
| Umfang | | DL + Sprints | DL + Kraft | 11+2,5 + 6x ca. 200m | DL | TDL | DL |
| Zeit | | 12,6 11,7 km 205 pos HM 59:23 min 4:43 min/km | 11,7 km 205 pos HM 54 min | 11+50 min - 2,5=10:30min / 30-36- 37-36-37-36 DL =4:32 / Endbeschl.=4:12 | 265 HM 46:35 min | 9,5 nsg. 21 (TDL = 13,2) 48:44 min 3:43 min/km | 26 km 605 pos HM 2:10 h 5:03 min/km |

| Datum | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|------------|----|---|---------------------------------|---|--------------------------|---|-------------------------------------|
| 08.05.2017 | | 09.05.2017 | 10.05.2017 | 11.05.2017 | 12.05.2017 | 13.05.2017 | 14.05.2017 |
| Einheit | | Friedberg Laufband-Langintervalle (Komplextraining) | Friedberg DL + Krafttraining | Oberhof / Schießhalle Kurz-Intervalle + KK-Komplex | Friedberg DL + Stabis | Arena "Schöne Aussicht" Tempowechsellaufe | Eisenberg-Finsterberg zügiger DL |
| Umfang | | 7 x 1000m (Laufbandintervalle) Steigung= 0 | | 12,3 6x400m (Runde ca. 400m) 1:11min - 1:13 - 1:14 - 1:13- 1:11 - 1:10 | | 10,2 16 x100m schnell/100m langsam | 16 km |
| Zeit | | 7 x 3:20 min | 53:50 min | | 46:50 min 4:35 min/km | 11:27 min schnellen 100m in ca. 18s, angsamen ca. 24s | 1:03;30 h 3:58 min/km |



Wechsel zwischen Belastung und Entlastung

Wie sieht das Training in der Praxis aus ?

Lauftraining - Grundsätze des Lauftrainings

- ❖ Welche Einheit funktioniert? → „Der Weg von Versuch und Irrtum!“
- ❖ Aber: dem eingeschlagenen Weg eine Chance geben!
- ❖ **Umfangsgrenze = individuell; alters-, geschlechts-, leistungs-, phasenabhängig**
(Empfehlung im Spitzensport im Erwachsenenbereich: Vorbereitungsphase = 80 bis 120 Wkm / Phase III = 60 bis 80 Wkm)
- ❖ Beibehaltung der Trainingsintensität für mind. 3 Wochen (besser 4 bis 6 Wochen)
- ❖ max. Steigerung des Wochenumfangs = 15 km (besser: 6 Minuten pro Anzahl der Trainingseinheiten pro Woche)
- ❖ **keine gleichzeitige Steigerung von Umfang und Intensität in einer Woche**
- ❖ Trainingsfortschritt nicht über ständige Steigerung von Intensität oder Umfang, sondern durch Ansatz der abnehmenden Schwierigkeit (Die gleiche Einheit sollte mit zunehmenden Training leichter fallen.)
- ❖ **„Trainingsleistungen sollten nicht zum Ziel werden!“ → Freude am Training und das Gefühl fit und gesund zu sein**

Wie sieht das Training in der Praxis aus ?

Schießtraining

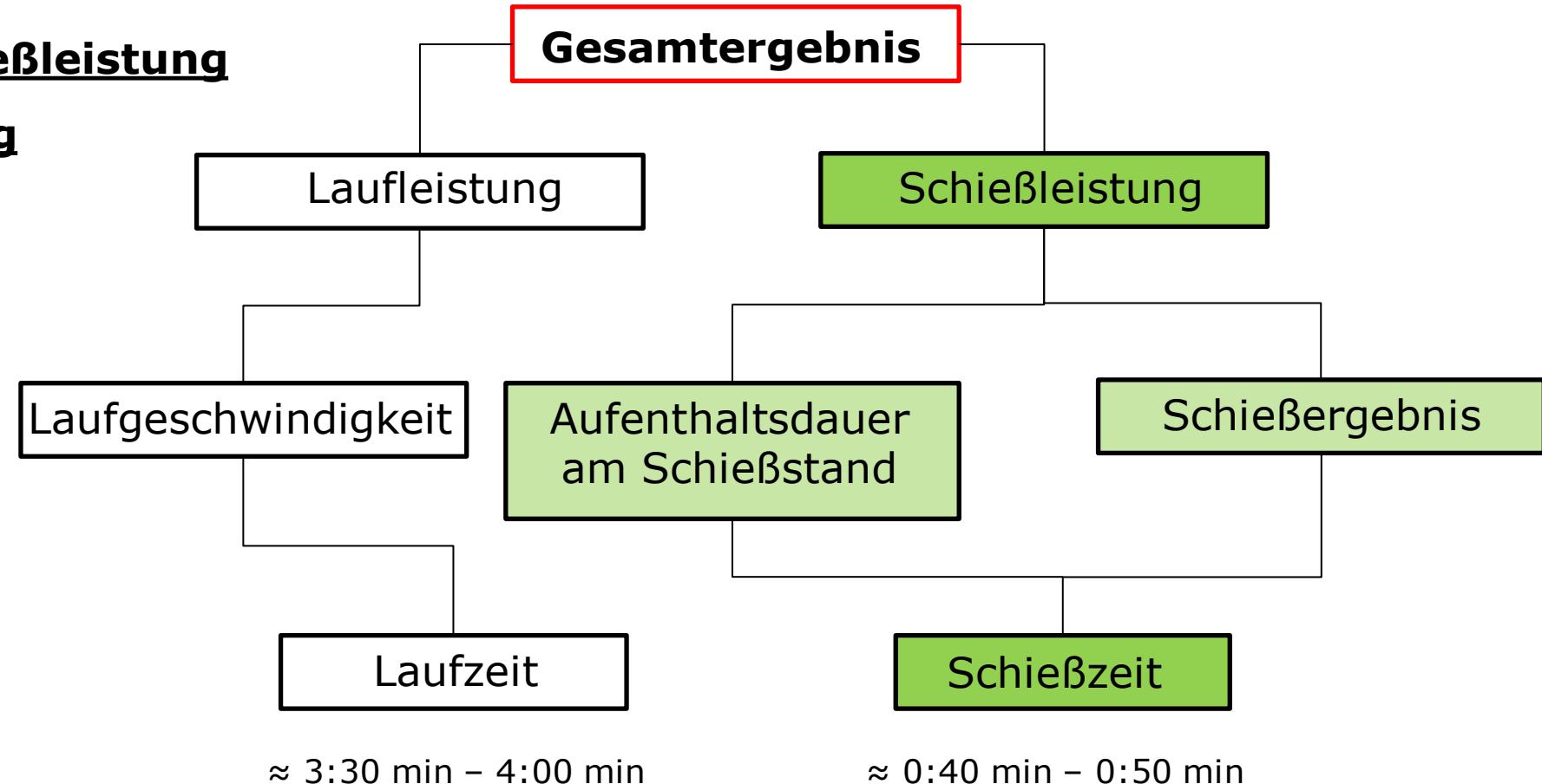


Quelle: „Paul Böttner“

Wie sieht das Training in der Praxis aus ?

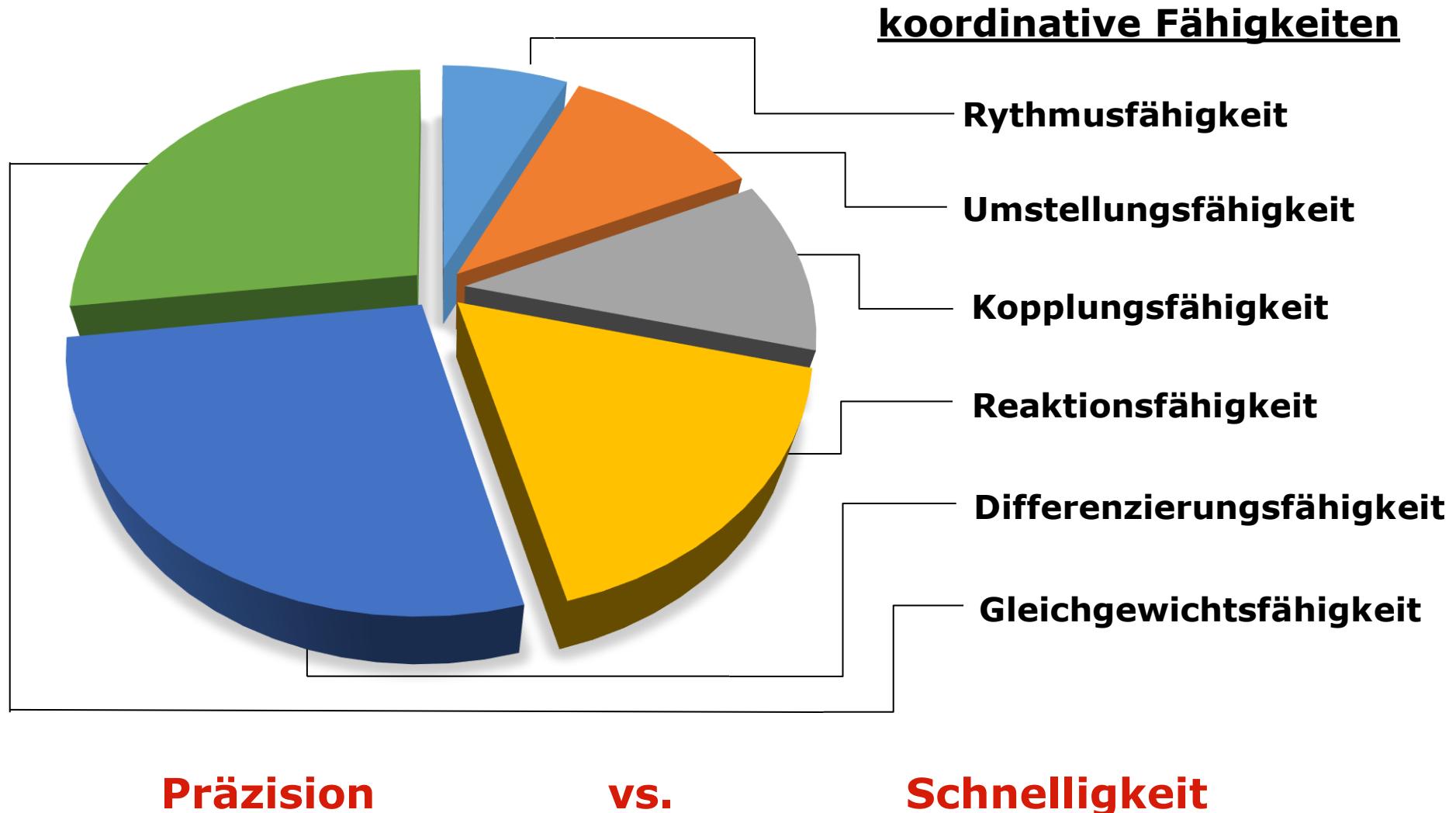
Schießtraining

Einordnung der Schießleistung in die Gesamtleistung



Wie sieht das Training in der Praxis aus ?

Schießtraining



Wie sieht das Training in der Praxis aus ?

Schießtraining

Komponenten der Schießtechnik

Anschlagtechnik

- Gleichgewicht
- Differenzierung
- Reaktion

Abzugstechnik

- Differenzierung
- Reaktion
- Kopplung

Atemtechnik

- Differenzierung
- Rythmus
- Kopplung
- Umstellung

Zieltechnik

- Reaktion
- Differenzierung

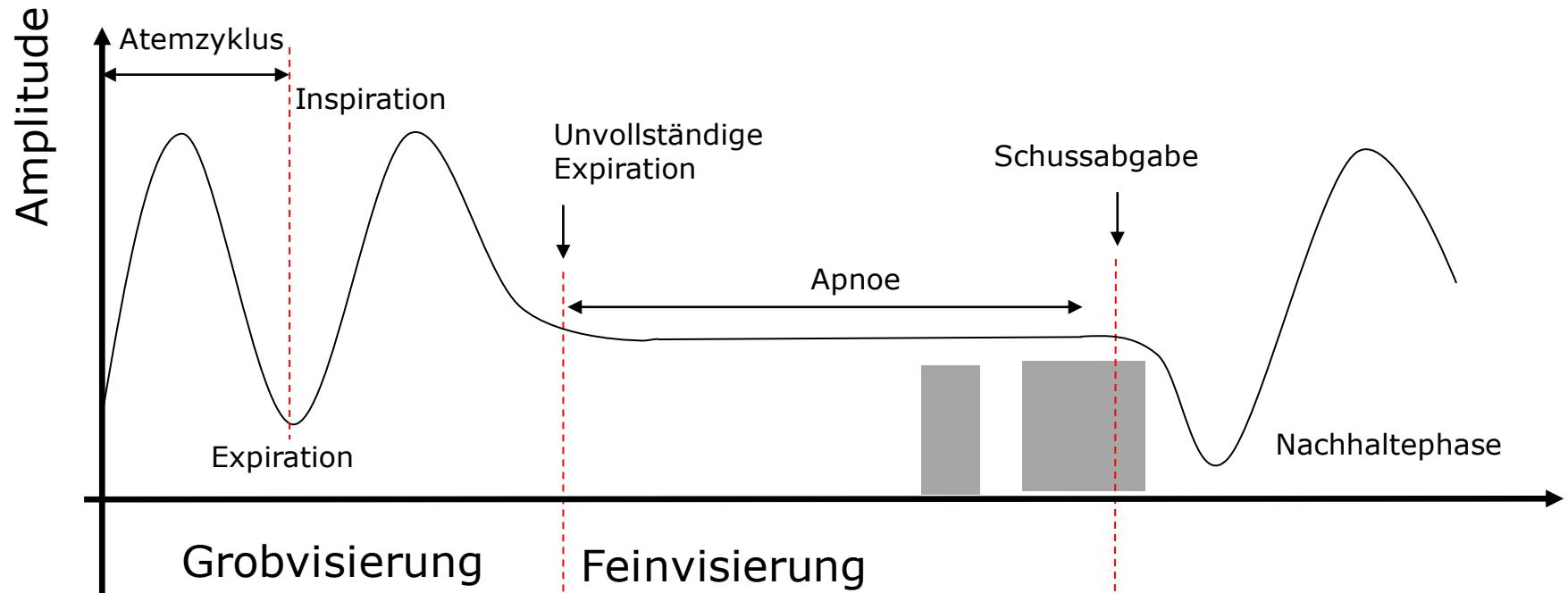
Nachladetechnik

- Differenzierung
- Rythmus
- Kopplung
- Umstellung
- Reaktionsfähigkeit

Wie sieht das Training in der Praxis aus ?

Schießtraining

Atemtechnik



Wie sieht das Training in der Praxis aus ?

Schießtraining

Arten des **Schießtrainings**

Grundlagenschießen

Grundlagenschießen II

GLS II

Grundlagenschießen II

GLS II

- **GLS I (ohne scharfem Schuss)**
 - Ausbildung/ Schulung Technikelemente
 - Schulung Handlungsabläufe im Trockentraining
 - **GLS II (mit scharfem Schuss)**
 - Schulung Technikelemente
 - Schulung Handlungsabläufe

Inhalt

Belastungsschießen

- Technikschießtraining TNS
 - Wettkampfnahes Schießtraining WNS
 - Wettkampfschießen WKS

- TNS
 - Schießen mit moderater Belastung
 - Schulung Handlungsabläufe
 - Schulung Ladevorganges
 - WNS
 - Schießen mit max. Belastung
 - Schulung Handlungsabläufe
 - WKS
 - Schießen unter Wettkampfbedingungen

Wie sieht das Training in der Praxis aus ?

Schießtraining

Schießtraining im Saisonverlauf

| Trainingsphase | Trainingsschwerpunkt | Trainingsinhalt |
|---|---------------------------------------|--|
| I. Phase - Grundlagenphase | Trockentraining | <ul style="list-style-type: none"> • Anschlagkontrolle |
| | Grundlagenschießen | <ul style="list-style-type: none"> • Training der Schießtechnik (einzelne Technikelemente: Anschlag, Zielvorgang, Atmung, Abzug, Nachladen) |
| II. Phase - Entwicklungsphase | Trockentraining | <ul style="list-style-type: none"> • Festigung des Anschlags • Training des muskulären Halteapparates (Halteübungen bis 10 min) |
| | Grundlagenschießen | <ul style="list-style-type: none"> • Festigung der Schießtechnik durch Steigerung der Schusszahlen • Training der Konzentration durch hohe Schusszahlen |
| | Abläufe ohne Belastung | <ul style="list-style-type: none"> • Optimierung Schießstandablauf • Umsetzung der Schießtechnik unter Zeitdruck |
| III. Phase - Übergangsqualitätsphase | Abläufe mit / ohne Belastung | <ul style="list-style-type: none"> • Umsetzung des Schießstandablaufs unter Belastung (1.Schuss) |
| | Komplextraining | <ul style="list-style-type: none"> • Umsetzung Schießtechnik unter <u>verschiedenen</u> Belastungen (ABER: immer unter hoher Belastung) • hohe Schusszahlen |
| | Trockentraining / Grundlagenschießen | <ul style="list-style-type: none"> • Kontrolle der Schießtechnik • Training des muskulären Halteapparates |
| IV. Phase - Wettkampfphase | Wettkampfspezifisches Komplextraining | <ul style="list-style-type: none"> • Schießtraining unter WK-Belastung • Simulation des WK-Ablaufs • niedrige Schusszahlen |
| | Abläufe mit Belastung | <ul style="list-style-type: none"> • Festigung des Schießstandablaufs |
| | Trockentraining / Grundlagenschießen | <ul style="list-style-type: none"> • Kontrolle der Schießtechnik • Training des muskulären Halteapparates |

Wie sieht das Training in der Praxis aus ?

Komplextraining



Quelle: „Paul Böttner“

Wie sieht das Training in der Praxis aus ?

Praktische Trainingseinheit - Komplextraining

1. Aufbau der Trainingsanlage / Vorbereitung der Trainingseinheit

2. Grundlagsenschießen:

- Anschlagkontrolle durch den Trainer, Nullpunktkontrolle durch den Sportler
- Trockentraining / Abläufe
- Trefferbilderschießen
- Biathlonserien ohne Zeit, auf Zeit → Übung der Abläufe
- 1. Schuss mit und ohne Belastung
- Gleichgewichtsübungen / Konzentrationsübungen

3. Erwärmung:

- Vorbereitung der Trainingseinheit
- Formen der Erwärmung (Spiele, Einlaufen, Lauf-ABC) in Abhängigkeit des Alters und Leistungsvermögen
- dynamische Dehnung

Wie sieht das Training in der Praxis aus ?

Praktische Trainingseinheit - Komplextraining

4. Kern-Trainingseinheit:

- **Tempolaufeinheit mit wettkampfnahem Schießen unter Belastung**
- Gestaltung der Trainingseinheit in Abhängigkeit der Trainingsperiode in Bezug auf Leistungsvermögen und Alter

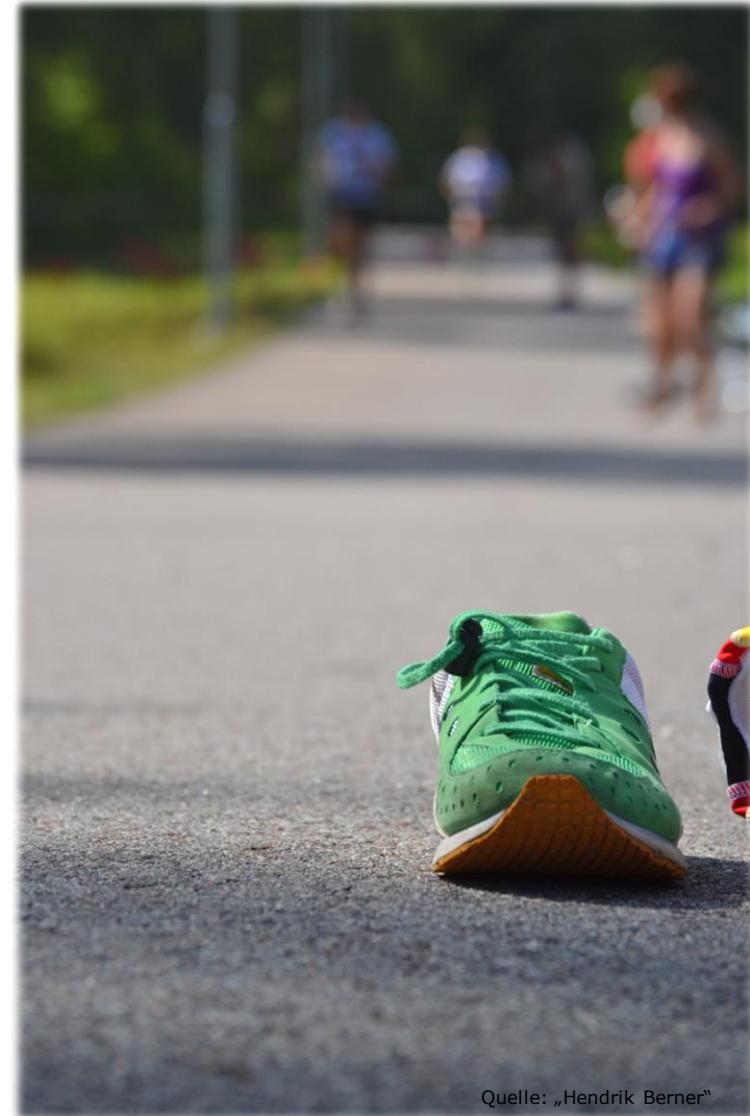
5. Nachbereitung:

- Auslaufen
- Spiel
- Stabilisation, Gymnastik, Yoga, Krafttraining
- Auswertung der Trainingseinheit → Feedback an die Sportler / Aussicht für kommende Einheiten
- Konzentrationsübungen
- Materialkontrolle (Waffe putzen, Abmunitionieren)
- Abbau

Wie sieht das Training in der Praxis aus ?

Trainingsinhalte

- Lauftraining
- Schießtraining
- Stabilisationstraining / Krafttraining
- Beweglichkeitstraining
- Konzentrationstraining
- alternatives Ergänzungstraining (z.B. Radfahren, Schwimmen, Ski laufen usw.)



Quelle: „Hendrik Berner“

Agenda

- ▶ Was ist Target Sprint und Sommerbiathlon in Deutschland ?
- ▶ Wie sieht das Training in der Praxis aus ?
- ▶ Was brauche ich als Verein, um Target Sprint bzw. Sommerbiathlon anbieten zu können ?

Was brauche ich als Verein, um Target Sprint bzw. Sommerbiathlon anbieten zu können ?

Sportler

- Freude an der Bewegung / Freude am Laufen
- Ausdauer (hohe Frustrationsschwelle)
- sämtliche Altersgruppen
- Zeit → Training von 2 Sportarten



Was brauche ich als Verein, um Target Sprint bzw. Sommerbiathlon anbieten zu können ?

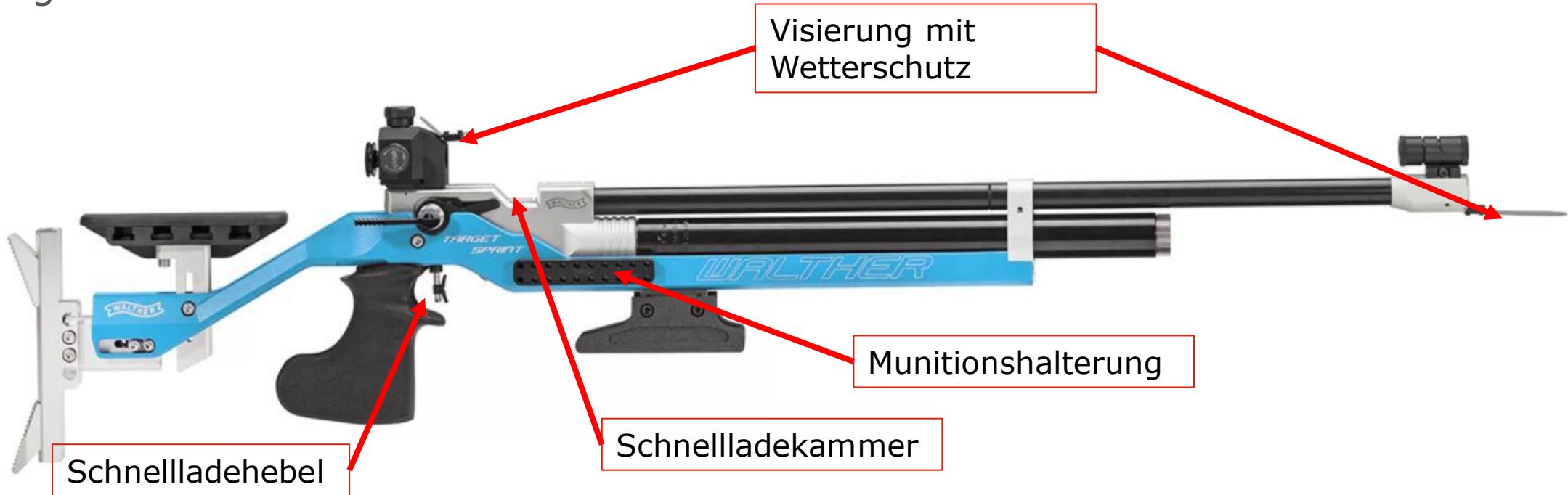
Trainingsstätte

- Luftgewehrschießstand
- Papierscheiben und (oder) Klappscheiben (keine elektr. Schießsportscheiben)
- Zugang vom Schießstand zur Laufstrecke
- *Umkleidemöglichkeiten*



Was brauche ich als Verein, um Target Sprint bzw. Sommerbiathlon anbieten zu können ?

Luftgewehr



gängige LG-Typen:

- STEYR LGB 1 Biathlon (Einzelladerumbau)
- FEINWERKBAU P75 Biathlon (Einzelladerumbau)
- WALTHER LG400 Target Sprint

- Gewehr Spezifikations-Tabelle:
- DSB SpO Pkt. 8.6.2
 - ISSF-Regelwerk Pkt. 6.2

Was brauche ich als Verein, um Target Sprint bzw. Sommerbiathlon anbieten zu können ?

Kleidung

- Laufschuhe
- Laufshirt (kurz, lang)
- Laufhose (kurz, lang)
- Sportkleidung zum Überziehen



Was brauche ich als Verein, um Target Sprint bzw. Sommerbiathlon anbieten zu können ?

Trainer

- ❖ Befähigung des Trainers: → Vermittlung **beider Teildisziplinen in Kombination**

➤ Trainerfortbildung + **selber ausprobieren**

- ☒ Schwierigkeit zur Umsetzung von Lauftraining im Schützenverein

➤ Kooperation mit örtl. Leichtathletikverein oder Lauftreff

- ☑ Chancen für den Schützenverein:

- Ansprechen neuer Zielgruppen
- öffentliches Auftreten unter anderem Image



Was ist Target Sprint und Sommerbiathlon in Deutschland ?

Zusammenfassung

- Der **Target Sprint** (*Ziel Sprint*) ist eine sportliche Disziplin, die Mittelstreckenlauf (3×400 m) und Luftgewehrschießen kombiniert. (Quelle: Wikipedia)
- ❖ „**Target Sprint ist eine Sportart die gegensätzliche Fähigkeiten versucht zu verbinden!**“ (M.H.)
- **Ein Sport für Jedermann (Quelle: ISSF)**
 - leicht zugänglich
 - erschwinglich
 - für alle Geschlechter und alle Altersgruppen geeignet
- ❖ „**Target Sprint ist eine junge dynamische Sportart und damit eine große Chance für den örtlichen Schießsportverein.**“ (M.H.)

Deutsche Meisterschaften

im

Target Sprint

TARGET SPRINT

Bayern Park

Das Freizeitparadies

Im Bayern-Park in Reisbach

30.09. bis 03.10. 2022

im Bereich des Greifvogel-Flugshow-Geländes



Zeitplan

- Freitag - 13:30 - 16:45 Uhr: Offizielles Training
- Samstag - ab 15:30 - 17:00 Uhr: Finals - Einzel
- Sonntag - 10:00 - 12:00 Uhr: Single-Mixed-Team
- 12:30 - 15:15 Uhr: Mixed-Team
- Montag - 10:00 - 15:00 Uhr: Jedermann-Schnuppertraining

Diskussionsrunde

