



## ► 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 **Militärpatrouillenlauf 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**





# 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.lfB) → Mehrlader	LG (4,5mm) + KK (22.lfB) → 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 Schießeinlage 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 8  
Teil 8, Seite 1

### Teil 8 – Regeln für Target Sprint und Sommerbiathlon

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

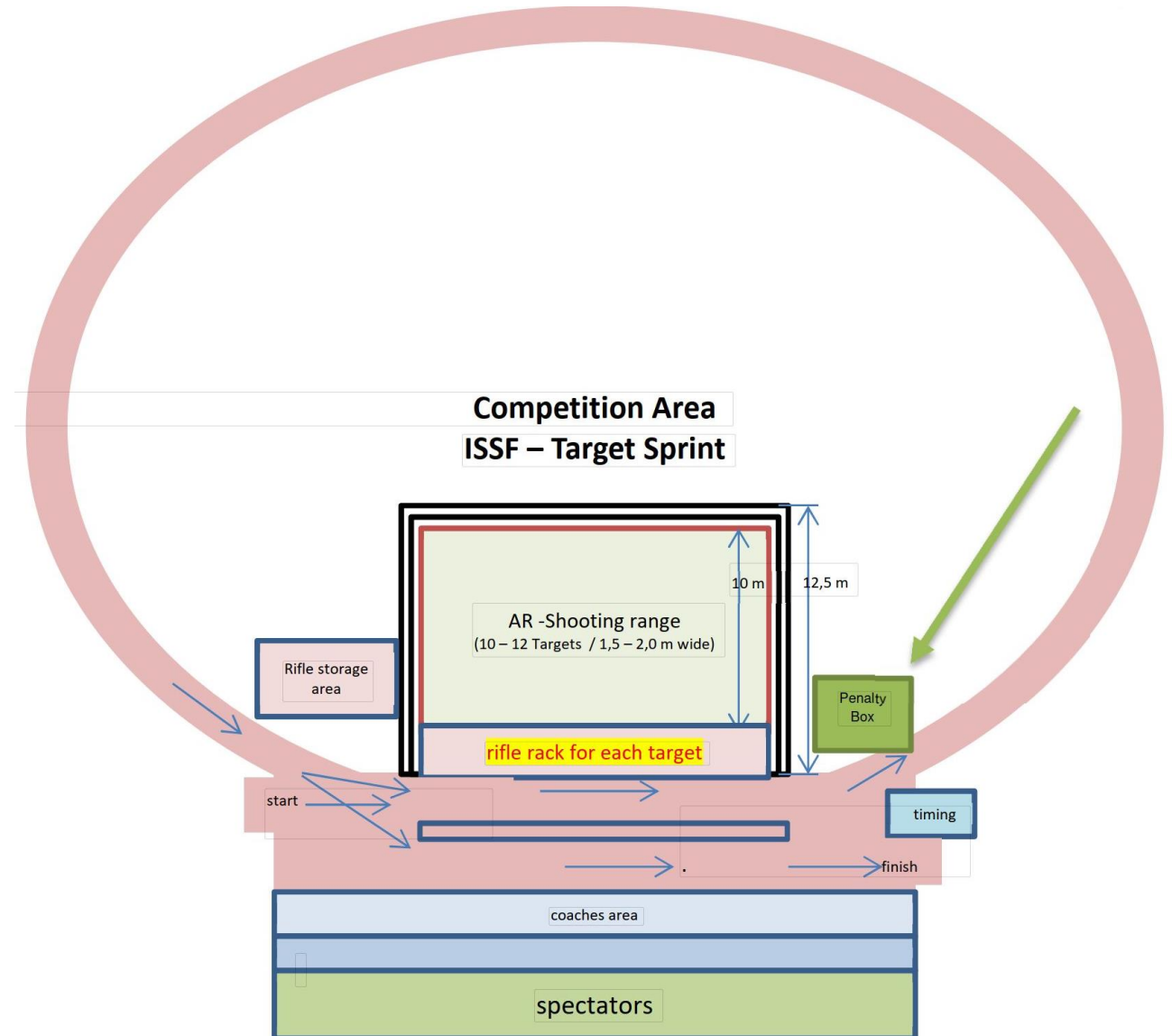
Printausgabe der Sportordnung des Deutschen Schützenbundes, Stand 01.01.2022

# 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





# Was ist Target Sprint ?

Kleine Regelkunde

## Schießstand:

*einfarbige  
Sicherheitsbarriere*

*ausgewiesene  
Schießbahnen*

- 1,5m - 2m breit*
- 10 - 12 Stück*

*ebener  
Schützenstand*



*Ziel - Klappscheibe*

*Gewehrständer*

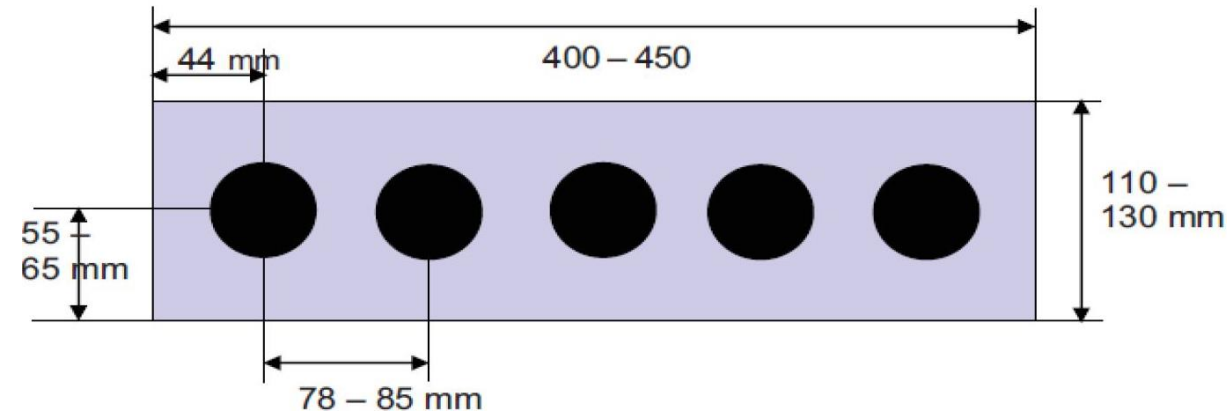
*Feuerlinie*

# 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

### Wettkampffarten

#### ➤ 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 ?

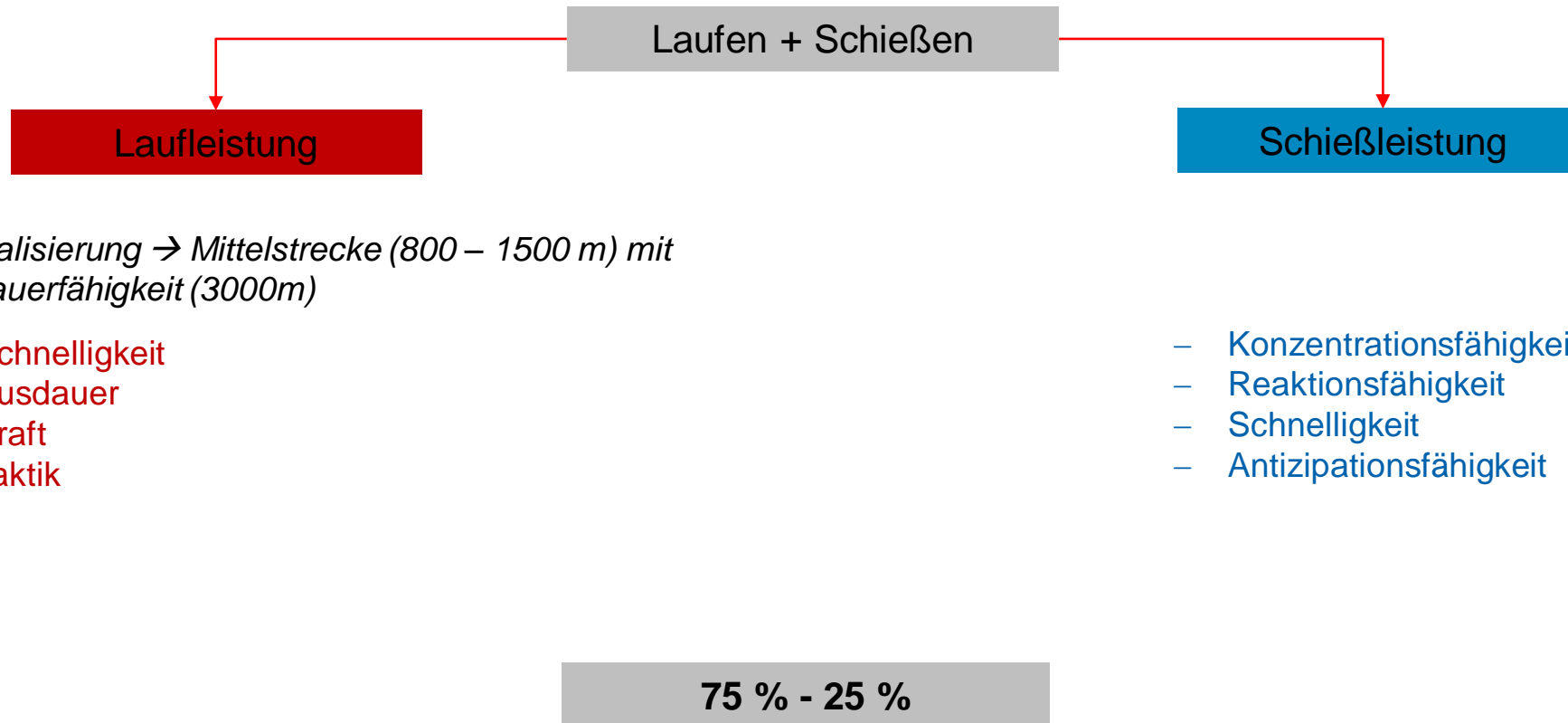
# Wie sieht das Training in der Praxis aus ?

## 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)*



# Wie sieht das Training in der Praxis aus ?

## Lauftraining

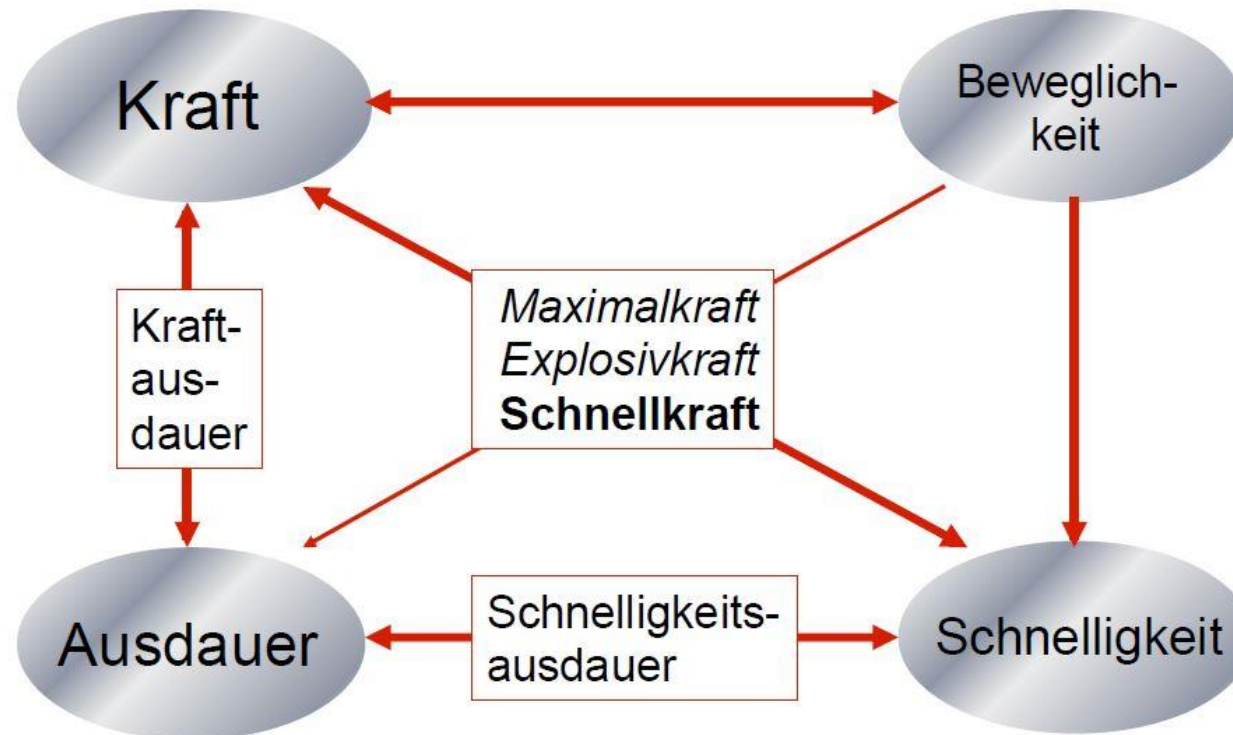


Quelle: „Paul Böttner“

# 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

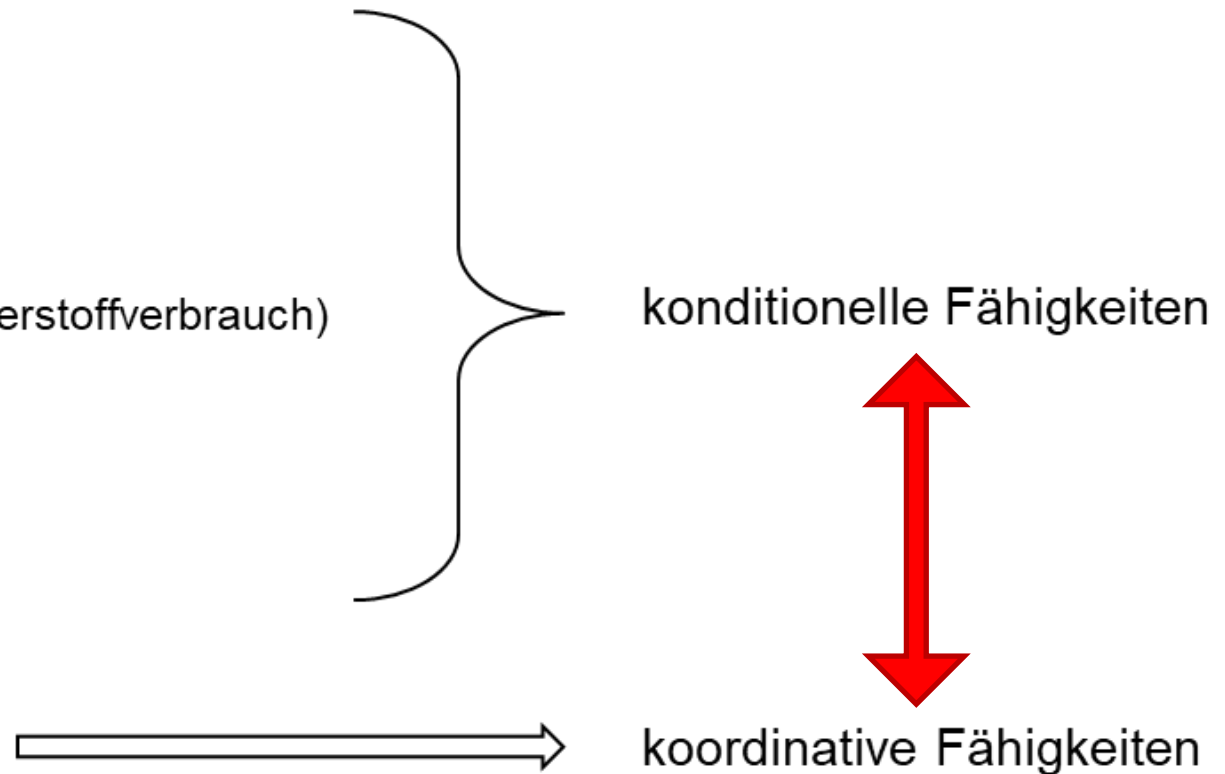
# Wie sieht das Training in der Praxis aus ?

## 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:

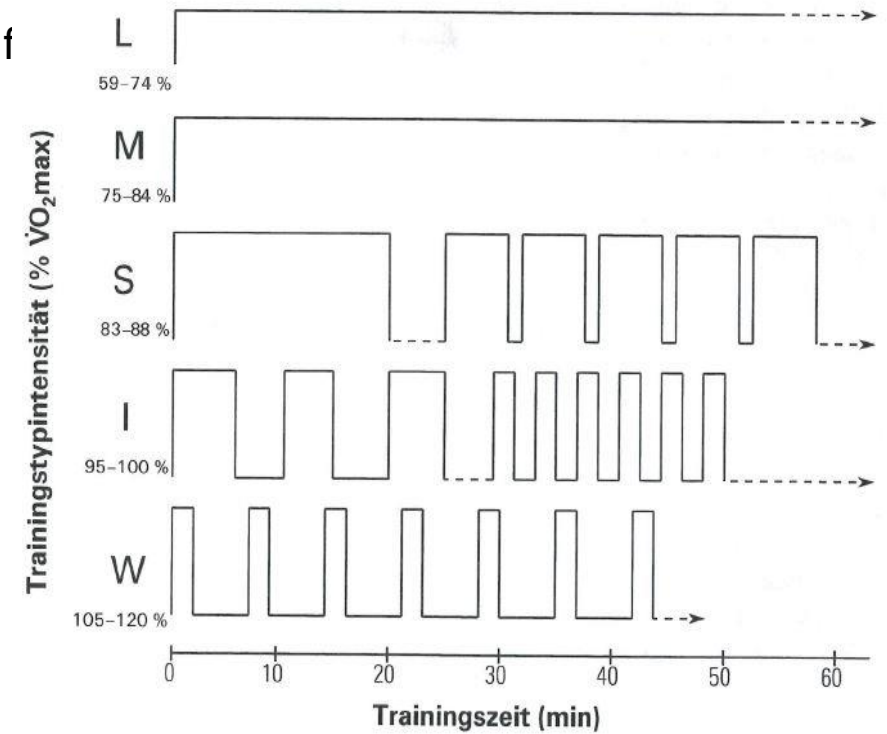
- |                 |   |
|-----------------|---|
| – Koordinativ   | → hoher Grad der Beherrschung der Bewegungsabläufe  |
| – Konditionelle | → Verbesserung von Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer   |
| – Kognitiv      | → bewusstes Erfassen technischer Grundelemente / theoretisches Wissen über Erwerb von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

# Wie sieht das Training in der Praxis aus ?

## Lauftraining

### Typen des Lauftrainings

- Leichtes Laufen / lockerer Dauerlauf / Dauerlauf / GA1-Lauf
- zügiger DL / Marathontempolauf / GA2-Lauf
- 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, Berganstiegsläufe	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 DL + Sprints	Friedberg DL + Kraft	Suhl DL mit Endbeschleunigung + 6x200m	Domberg DL	Lütsche TDL	Vessertal DL
Umfang		12,6 205 pos HM	11,7 km	11+2,5 + 6x ca. 200m	9,5 265 HM	insg. 21 (TDL = 13,2)	26 km 305 pos HM
Zeit		59:23 min 4:43 min/km	54 min	11=50 min - 2,5=10:30min / 30-36- 37-36-37-36 DL =4:32 / Endbeschl.=4:12	46:35 min	48:44 min 3:43 min/km	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-Longintervalle (Komplexttraining)	Friedberg DL + Krafttraining	Oberhof / Schießhalle Kurz-Intervalle + KK-Komplex	Friedberg DL + Stabis	Arena "Schöne Aussicht" Tempowechselläufe	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, langsamen 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

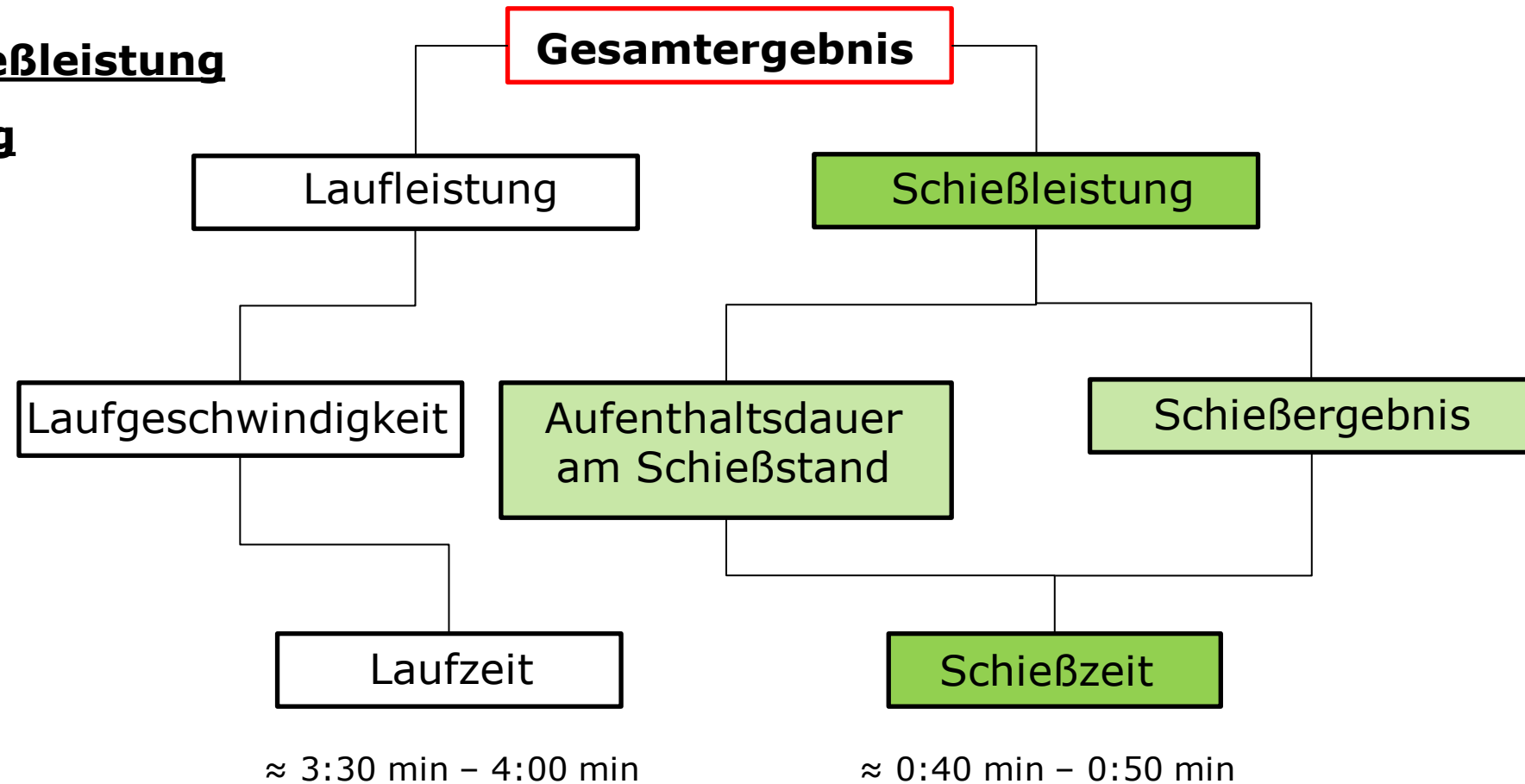


Quelle: „Paul Böttner“

# Wie sieht das Training in der Praxis aus ?

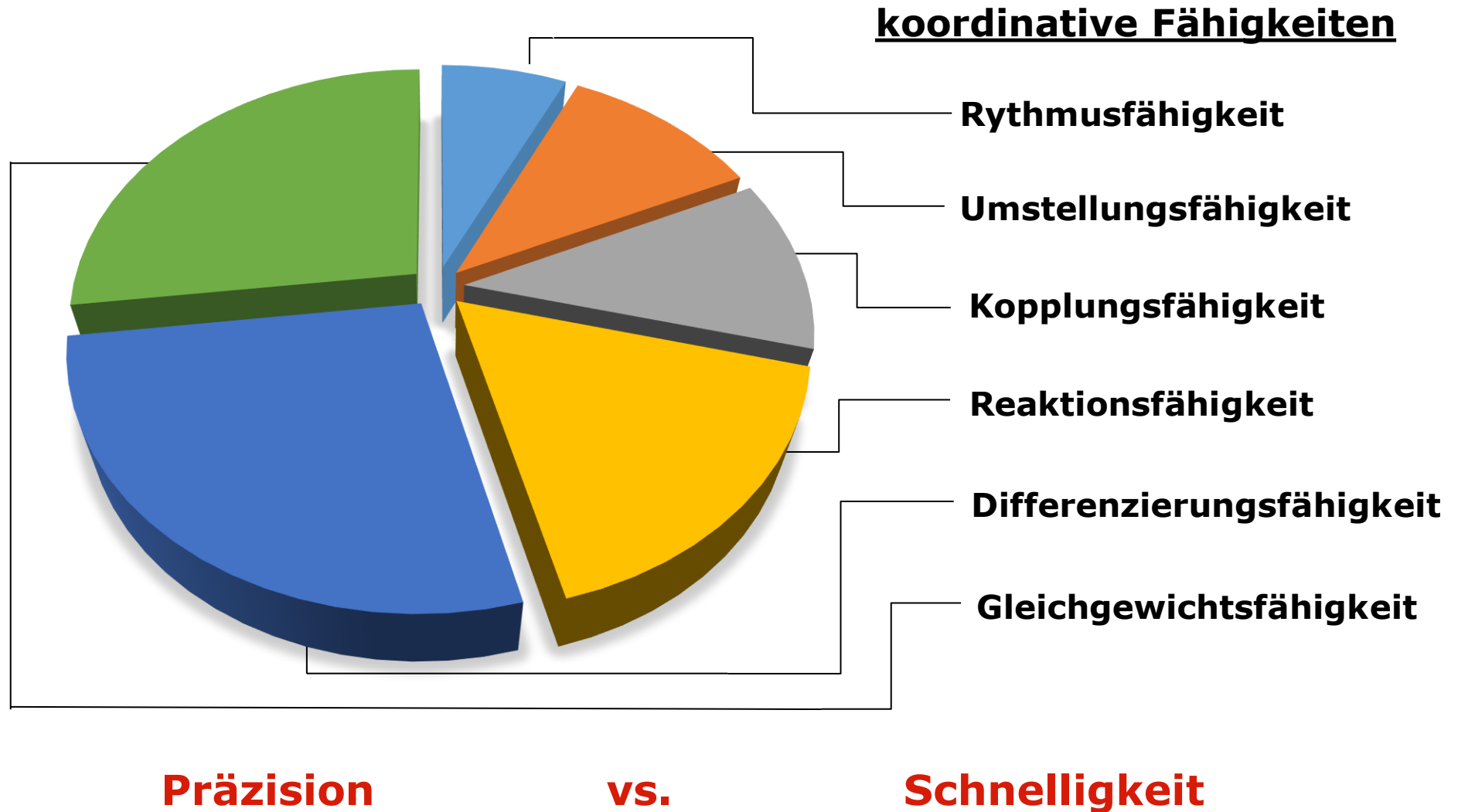
## Schießtraining

### 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

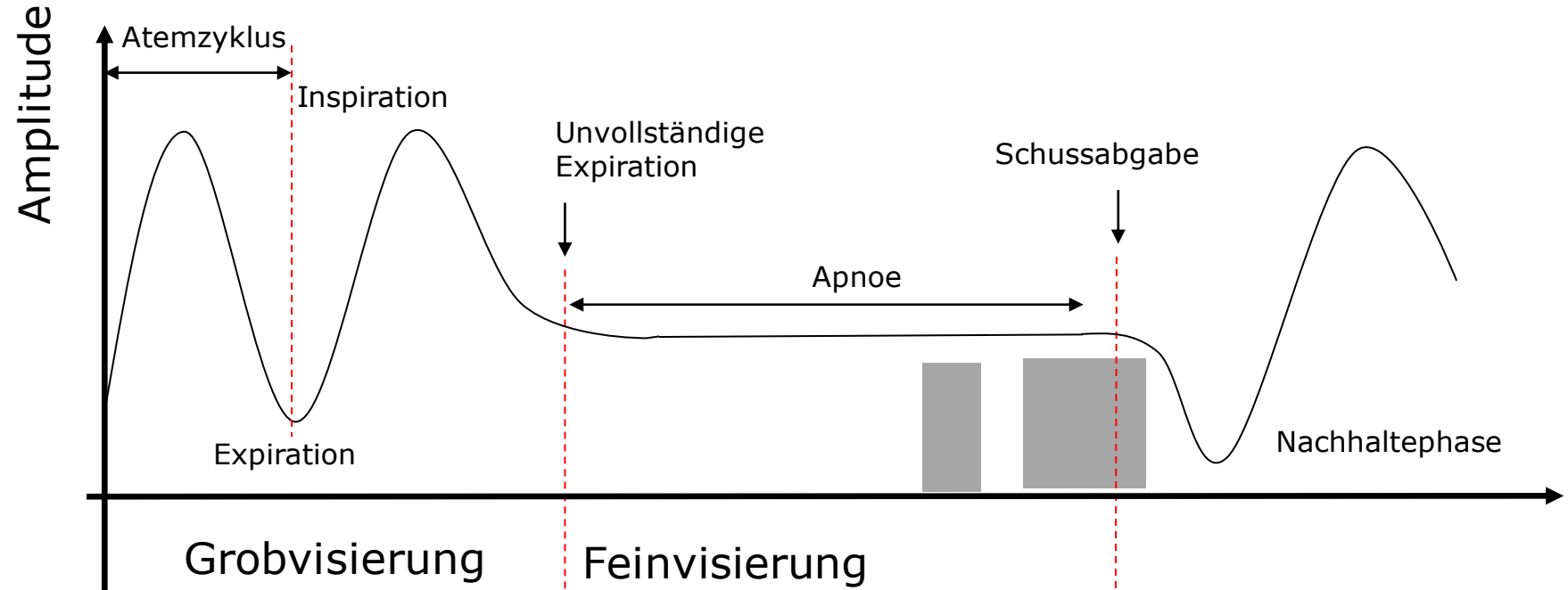
#### Nachladetechnik

- 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 I

GLS I

Grundlagenschießen II

GLS II

### Belastungsschießen

- Technikschießtraining TNS
- Wettkampfnahes Schießtraining WNS
- Wettkampfschießen WKS

### Inhalt

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

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

# 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. Grundlagenschießen:

- 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:

- **Tempolaufereinheit 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

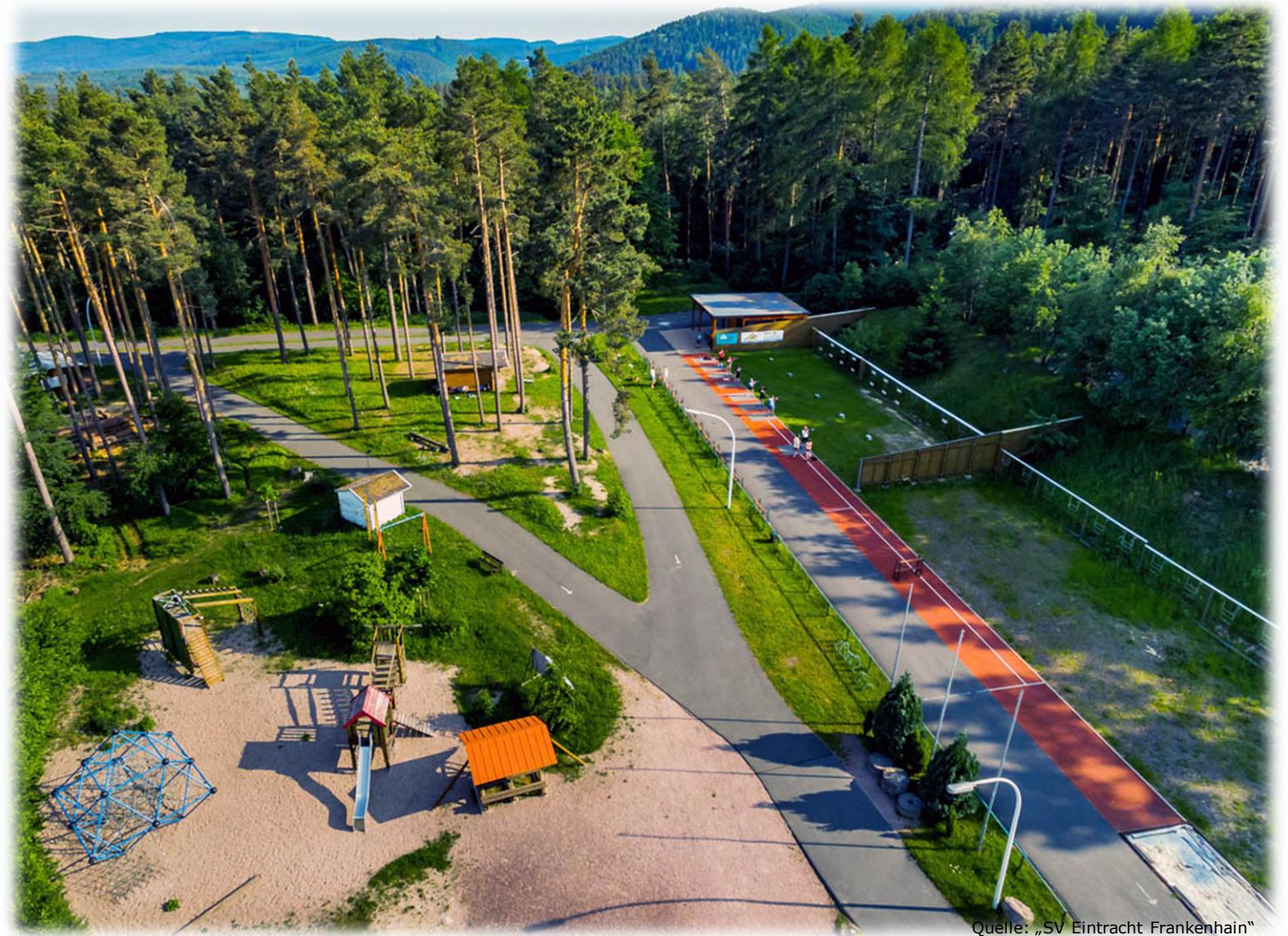




# Was brauche ich als Verein, um Target Sprint bzw. Sommerbiathlon anbieten zu können ?

## Trainingsstätte

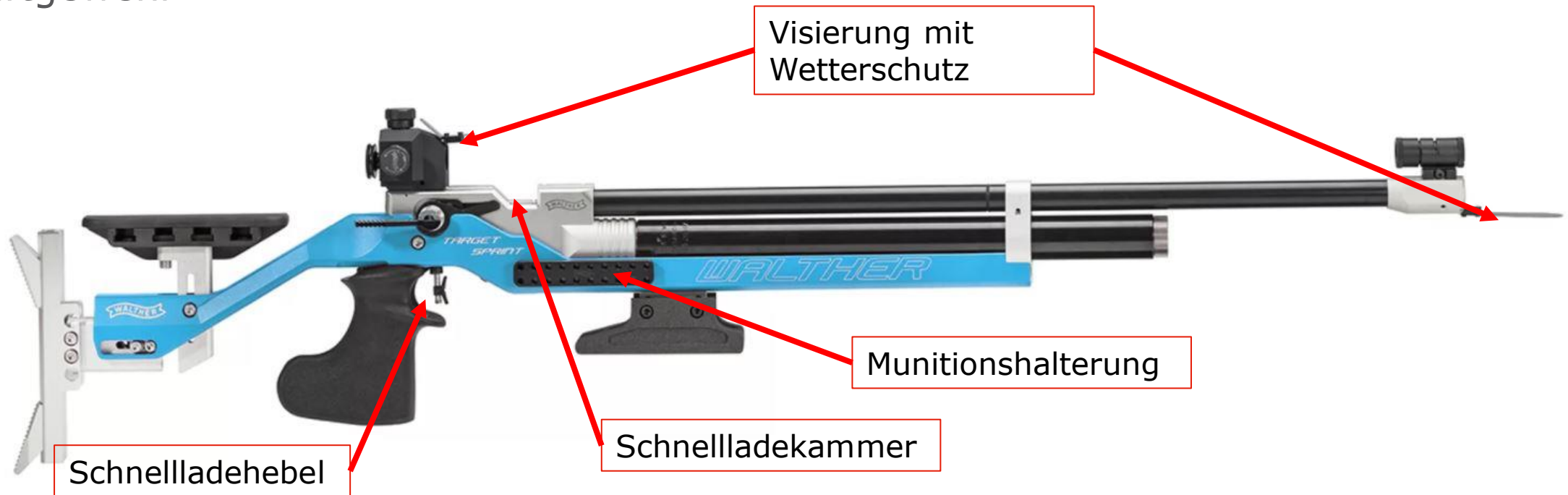
- Luftgewehrschießstand
- Papierscheiben und (oder) Klappscheiben (keine elektr. Schießsportscheiben)
- Zugang vom Schießstand zur Laufstrecke
- *Umkleidemöglichkeiten*



Quelle: „SV Eintracht Frankenhain“

# 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.)





## Zeitplan

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

# Diskussionsrunde

