

Die besonderen Vorzüge des Sportschießens



Sportschießen darf auch Spaß machen!

Der Schießsport bietet im Vergleich mit anderen Sportarten klare Vorteile.

Im Schießsport erreicht man nicht durch Größe, Kraft, Schnelligkeit, Alter oder Schönheit die Meisterschaft. In vielen anderen Sportarten ist die Überlegenheit zu einem großen Teil von der genetischen Erbschaft bedingt. Um in jenen Sportarten Erfolg zu haben, muss man entweder groß und stark oder drahtig und schnell sein. In manchen Fällen wird Schönheit oder „Wohlverhalten“ verlangt.

Wettquoten können auch schon mal über den Sieg entscheiden.

Auch die Farbwahl der Kleidung kann eine Rolle spielen.

In vielen Sportarten muss man dem Gegner körperlich wehtun, um ihn am Punktemachen zu hindern. In anderen Sportarten werden Sportler so weit angetrieben, dass sie sich selber wehtun.

Auch das Wohlwollen von Schieds- und Kampfrichtern muss man sich oft über viele Jahre erarbeiten.

Es gibt Sportarten, da ist man mit 19 Jahren schon zu alt oder mit 30 Jahren kommt das endgültige Aus.

Sportschießen ist anders.

Beim Sportschießen hängt der Sieg von der Klarheit des Denkens sowie von der jeweiligen mentalen Selbstbeherrschung ab. Weder Schönheit, noch Schnelligkeit, Stärke, Größe, Geschlecht oder Alter spielen im Schießsport die entscheidende Rolle.

Beim Sportschießen hat man Gelegenheit sich wertvolle Eigenschaften für das tägliche Leben anzueignen, wie Nachdenken, Zielstrebigkeit, Planen, Organisieren, Konzentrieren, Urteilsfähigkeit oder Entschlossenheit.

Wir trainieren hier Dinge, die ein ganzes Leben lang helfen werden.

Sportschießen ist olympisch.

Man muss nicht im Kindesalter beginnen, der Einstieg bis ins „hohe Alter“ ist möglich.

In welcher anderen Sportart starten 60- oder gar 70- jährige Sportler mit Leistungen von internationalem Niveau?

Frauen und Männer starten in manchen Wettbewerben gemeinsam in Mannschaften.

Es ist eine Sportart für drinnen und draußen, für Sommer und Winter.

Training und Wettkampf finden nicht im Bereich der Schmerzgrenzen statt.

In vielen Sportarten werden körperlich Behinderte ausgegrenzt. Sportschießen bietet hier besondere Möglichkeiten.

Sportschießen, ein Sport für Jung und Alt, Mann und Frau, Klein und Groß, Dick und Dünn, Arm und Reich. (Wobei Reichtum selten schadet)

Inspiration:

Richard L. Domey UIT-Journal 02/89

**Unser Verein,
Sportschützenverein Lichtenberg e.V.
besteht seit 1967 und gehört zu den
aktivsten Vereinen in Lichtenberg.
Wir pflegen das Vereinsleben,
leisten erfolgreiche Jugendarbeit
und betreiben verantwortungsbewusst
unser sportliches Schießen...
...auch wettkampfmäßig!**

JUGEND

„Die Jugend ist die Zukunft eines jeden Vereins.“

Auch bei uns ist das nicht anders.

Leider ist es in der heutigen Zeit sehr schwer geworden, Jugendliche für den Schießsport zu begeistern.

Des Weiteren stehen manche Eltern dem Thema „**Kinder und Schießsport**“ skeptisch gegenüber, weil sie sich mit der Thematik noch nicht auseinandergesetzt haben.

Inzwischen ist jedoch wissenschaftlich nachgewiesen (*eine umfangreiche Studie der **pädagogischen Hochschule Uni München** belegt dies eindeutig*), dass sich die aktive Teilnahme am Schießsport positiv auf die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen auswirkt.

Warum?

Das sportliche Schießen gibt die Gelegenheit, seine Freizeit sinnvoll in einer Gemeinschaft von Gleichgesinnten zu verbringen.

Insbesondere für Jugendliche stellt der Schießsport ein wertvolles und erzieherisch wirkendes Betätigungsfeld zur Freizeitgestaltung dar.

Der Schießsport stellt hohe mentale Anforderungen an den Schützen, welche sich auch positiv auf jede andere Lebenssituation auswirken.

Die Konzentrationsfähigkeit wird gezielt gefördert.

Steigerung des Reaktionsvermögens und der Kondition.

Besonders junge Menschen erreichen dadurch ein höheres Leistungsniveau.

Stärkung der Persönlichkeit mit positiven Auswirkungen auf Schule und Beruf.

Sportschützen haben ein hohes Maß an Verantwortungsbewusstsein und Disziplin.

Sportliches Schießen begünstigt das Verständnis für technische und mathematische Zusammenhänge.

Sportliches Schießen erhöht die Geschicklichkeit im Allgemeinen und die Hand - Augenkoordination im Speziellen.

Sportliches Schießen begünstigt durch die verwendete Technik eine aufrechte, gerade Körperhaltung. Haltungsschäden werden somit vermieden und auch wenig genutzte Muskelgruppen aktiviert.

Sportschützen lernen und üben ständig, um sich selbst zu verbessern.

Und mit das Wichtigste:

Sportschießen macht Spaß!

Jungschützen



Schießtraining mit dem Lichtgewehr



Schießtraining mit dem Luftgewehr



Das Schießen in unseren Anlagen ist sicher... dafür sorgen der Vorstand, die Schießleiter, die Jugendleiter und die berechtigten Aufsichten!

Sportschießen für Kinder und Jugendliche

lt. Waffengesetz

Grundsätzlich gilt lt. Waffengesetz:

Kinder unter 12 Jahren dürfen auf Schießstätten nicht schießen und/oder am Schießsport teilnehmen!

Möchte ein Kind (unter 12 Jahren) mit Luftdruck-, Federdruck- und CO₂-Waffen schießen, bedarf es grundsätzlich einer Ausnahmegenehmigung!

Mit der Ausnahmegenehmigung und der schriftlichen Einverständniserklärung des/der Erziehungsberechtigten dürfen dann nur Luftdruck-, Federdruck- und CO₂-Waffen geschossen werden.

Für Kinder unter 12 Jahren bieten wir die Möglichkeit an, mit dem Lichtgewehr das Schießen erlernen.

Ab 12 Jahren dürfen Kinder und Jugendliche auf Schießstätten mit Luftdruck-, Federdruck- und CO₂-Waffen schießen.

Voraussetzung:

Der/Die Sorgeberechtigten hat/haben schriftlich das Einverständnis erklärt oder sind anwesend und eine zur Kinder- und Jugendarbeit geeignete Person beaufsichtigt das Schießen!

Ab 14 Jahren dürfen Kinder und Jugendliche mit sonstigen Waffen im Kaliber 5,6mm (.22lfb) für Munition mit Randfeuerzündung und einer Mündungsenergie bis 200 Joule sowie Einzellader-Langwaffen mit glatten Läufen im Kaliber 12 oder kleiner schießen.

Voraussetzung:

Der/Die Sorgeberechtigten hat/haben schriftlich das Einverständnis erklärt oder sind anwesend und eine zur Kinder- und Jugendarbeit geeignete Person beaufsichtigt das Schießen!

Ab 16 Jahren kann ein Jugendlicher ohne Einverständnis der Sorgeberechtigten auf einem Schießstand mit Kleinkaliber-Waffen schießen.

Nach unserer Auffassung und der Auffassung des **DSB** ist es aber grundsätzlich empfehlenswert, bei Minderjährigen (also Personen unter 18 Jahre) eine Einverständniserklärung des/der Sorgeberechtigten einzuholen.

Von den o.g. Altersgrenzen kann eine Ausnahme bewilligt werden, wenn durch eine ärztliche Bescheinigung die geistige und körperliche Eignung und durch eine Bescheinigung des Vereins die schießsportliche Begabung glaubhaft gemacht werden.

Die Einverständniserklärungen und Ausnahmebescheinigungen werden grundsätzlich vor jedem Schießen von den Aufsichten überprüft und an zugänglicher Stelle aufbewahrt.

Altersgrenzen im Schießsport				
	10 – 12 Jahre	12 – 14 Jahre	14 – 16 Jahre	über 16 Jahre
Luftgewehr / Luftpistole	mit Ausnahmegenehmigung	„Besondere Obhut“ (Jugendschießleiter)	frei	frei
sonstige Schusswaffen	mit Ausnahmegenehmigung	mit Ausnahmegenehmigung	„Besondere Obhut“ (Jugendschießleiter)	frei
Die schriftliche Erlaubnis oder persönliche Anwesenheit der Eltern ist beim Schießen stets erforderlich!				
Altersgrenzen im Jugendschutz				
	Kind		Jugendlicher	
	10 – 12 Jahre	12 – 14 Jahre	14 – 16 Jahre	16 – 18 Jahre
Öffentliche Tanzveranstaltung	bis 22 Uhr ¹⁾		bis 24 Uhr ¹⁾	bis 24 Uhr
Gaststättenbesuch ²⁾	5 bis 23 Uhr ³⁾		5 bis 24 Uhr	
Bier oder Wein	Verbot der Abgabe und des Verzehrs		nur in Begleitung der Eltern	Frei
Spirituosen oder Mixgetränke	Generelles Verbot der Abgabe und des Verzehrs ⁴⁾			
Rauchen in der Öffentlichkeit	Generelles Verbot der Abgabe von Tabakwaren und des Rauchens ⁴⁾			

1) nur in Begleitung von Eltern oder erziehungsbefugter Person; ohne Begleitung nur bei Veranstaltungen der Brauchtumpflege oder künstlerischer Betätigung
 2) ohne Einschränkung in Begleitung von Eltern oder erziehungsberechtigter Person, auf Reisen sowie bei Veranstaltungen eines anerkannten Trägers der Jugendhilfe
 3) nur zur Einnahme einer Mahlzeit oder eines Getränks
 4) Das Verbot gilt auch bei Begleitung durch die Eltern!

Sicherheitsvorschriften und Regeln

Vor dem Schießen:

Transportiere die ungeladene Waffe nur im Futteral oder Koffer, immer getrennt von der Munition. Die Transportvorschriften sind unbedingt zu beachten!

Melde Dich bei den Schießleitern an und trage dich in die Schießkladde ein.

Musst Du warten, dass ein Stand für dich frei wird, schließe deine Waffe in die dafür vorgesehenen Schränke ein.

Wir dulden keine Waffen und Munition im Gastraum!

Für Schießanfänger gilt:

Dir steht immer ein Schützenkamerad als Aufsicht zur Seite. Er erklärt Dir die Grundlagen, die Handhabung und die Funktion der Waffe... und er passt auf Dich auf!

Auf den Schießständen... und das gilt für ALLE:

Behandle jede Waffe so, als sei sie geladen und feuerbereit... ...bis DU dich persönlich vom Gegenteil überzeugt hast!

Für jeden Schützen nur ein Stand und eine Scheibe.

Es wird nur die eigene Scheibe beschossen. „Querschüsse“ sind verboten!

Das Auspacken von Waffen und Munition ist nur im Schützenstand erlaubt.

Erst auspacken, wenn sich keine Schützen mehr im Schussbereich befinden und alle Zugänge (Türen / Durchgang) geschlossen sind.

Vergewissere Dich vor dem Laden der Waffe, dass der Lauf frei von Fremdkörpern ist. (Lauf mit geeignetem Docht durchziehen)

Lade die Waffe immer erst unmittelbar vor dem Gebrauch.

Mit Ladetätigkeiten und Schießen erst beginnen, wenn die Standaufsicht die Ladetätigkeiten und das Schießen freigegeben hat.

Entsichere die Waffe erst unmittelbar vor der Schussabgabe und berühre den Abzug der geladenen Waffe erst, wenn Du das Ziel im Visier hast.

Schieße nur, wenn Du das Ziel genau erkannt hast und jede Gefährdung der Umgebung ausgeschlossen ist.

Vergewissere dich, dass sich niemand im Bereich des Hülsenauswurfs aufhält.

Bedenke die Reichweite der Geschosse. Richte nie die Waffe auf einen Gegenstand, den Du nicht beschießen willst.

Vermeide Querschläger. Schieße deshalb nie ins Wasser oder auf harte oder glatte Oberflächen.

Zeige oder deute niemals mit der Waffe in die Richtung eines Menschen.

Hantiere an und mit der Waffe immer nur in Richtung Kugelfang!

Verwende nur die Munition, die dem genauen Kaliber entspricht und für welches die Waffe beschossen ist.

Es darf nur fabrikgeladene Munition oder die von Dir persönlich und nach den Vorschriften geladenen Patronen verwendet werden.

Die Verwendung unkorrekt widergeladener Patronen kann Schäden an der Waffe und schwerwiegende Personenverletzungen verursachen!

Es dürfen nur die Waffen und Munition verwendet werden, für die der Stand auch zugelassen ist!

Beachte die Zulassungsangaben (Joule E°) vor dem Schießstand.

Lege niemals eine geladene Waffe ab!

Eine Waffe wird grundsätzlich nur ungeladen, mit geöffnetem Verschluss (und ohne eingeführtes Magazin) oder heraus geklappter Trommel abgelegt!

Lasse dir von der Aufsicht oder den Sachkundeausbildern zeigen, wie Waffen richtig abgelegt werden.

Übergebe niemals eine geladene Waffe an eine andere Person!

Einzige Ausnahme: An die Standaufsicht (nach Aufforderung durch die Standaufsicht) bei einer Funktionsstörung an der Waffe. Bei einer „Funktionsstörung“ muss der Schütze die Aufsicht verständigen (Handzeichen / Zuruf). Die Waffe ist dabei grundsätzlich weiter in Richtung Kugelfang zu halten! Die Aufsicht entscheidet über das weitere Vorgehen!

Benutze nie eine Waffe, deren Funktion gestört ist! Versuche nicht, eine Ladehemmung gewaltsam zu beheben.

Bei „Zündversagern“ (Schuss löst sich nicht) ist die Mündung der Waffe (bei Kugelpatronen 10 Sekunden) (bei Schwarzpulver-Ladungen 60 Sekunden) weiter in Richtung Kugelfang zu halten. Danach ist die Waffe zu entladen.

Unterbricht die Standaufsicht das Schießen, sind entweder alle Waffen vollständig zu entladen oder abzuschließen. Die Standaufsicht entscheidet!

Nach dem Ablegen von Waffen und Munition tritt der Schütze einen Schritt aus seinem Stand zurück.

Nur die Aufsicht, die das Schießen unterbricht, gibt das Schießen auch wieder frei!

Nach dem Kommando:

„Sicherheit“ / „Trefferaufnahme“

ist das Hantieren an Waffe und Munition, das Aus- und Einpacken von Waffen und Munition verboten!

Solange sich noch Schützen im Schussbereich befinden und / oder nicht alle Zugänge geschlossen sind, ist das Hantieren an Waffen und Munition verboten!

Eine unverpackte Waffe wird nur ungeladen, ohne Magazin und mit geöffnetem Verschluss oder ausgeklappter Trommel getragen – („Sicherheitsfahne“) die Mündung der Waffe zeigt dabei immer nach oben!

Fasse eine Waffe nie von der Mündung her an. Versuche niemals eine herunterfallende Waffe aufzufangen!

Eine Waffe wird nur ungeladen, mit geöffnetem Verschluss oder ausgeklappter Trommel an eine andere Person übergeben. Sage dazu den Ladezustand der Waffe unmissverständlich an!

Übernimmst Du eine Waffe, überzeuge dich davon, dass die Waffe wirklich entladen ist!

Nur vollständig entladene Waffen (Sicherheitsüberprüfung) werden nach dem Schießen verpackt und mit vom Stand genommen.

Kein Schießen ohne Aufsicht!

Eine zur **Aufsichtsführung befähigte Person** (Nachweis im Original am Mann) darf schießen, ohne selbst beaufsichtigt zu werden, wenn sichergestellt ist, dass sie sich allein auf dem Schießstand befindet.

Aber: Schieße nie allein (...was wäre wenn?)!

Den Anordnungen der Standaufsicht und der Schießleiter ist Folge zu leisten!

Nach dem Schießen:

Hinterlasse deinen Schützenstand sauber und besenrein.

Entsorge Papier, Kunststoffe und Hülsen in den vorgeschriebenen Behältern.

Melde dich bei der Aufsicht oder dem Schießleiter ab.

Gehörst Du zu den letzten Schützen, beteilige dich am Fegen der Schießbahn.

Trage das Ende deiner Schießzeit in die Schießkladde und deinen Schießtermin ins persönliche Schießbuch ein. Ein Schießleiter stempelt den Termin ab.

Bleibst Du noch als Gast im Gastraum, schließe deine Waffe wieder in die dafür vorgesehenen Schränke ein.

Auf dem Heimweg, transportiere die ungeladene Waffe nur im Futteral oder Koffer, getrennt von der Munition.

Die Transportvorschriften unbedingt beachten!

Sonstiges bei Schießbetrieb auf dem Schießstand:

Rauchen ist auf allen Ständen grundsätzlich verboten!

Schießen und das Hantieren mit Waffen und Munition ist unter dem Einfluss von Alkohol, Drogen/Medikamenten ist grundsätzlich verboten!

Mobiltelefone sind auszuschalten!

Immer einen Gehörschutz tragen!

Störungen anderer Schützen sind zu vermeiden!

Die Standordnung, Schießsportordnung und Standzulassung ist unbedingt zu beachten!

Zuschauer sind auf Schießständen nicht gestattet!

Unsere Aufsichten

Jeder unserer Aufsichten und Schießleiter ist zertifiziert.

Das bedeutet, dass sie an den Lehrgängen für Aufsichten und Schießleiter erfolgreich teilgenommen haben.

Den **Befähigungsnachweis** führen die Aufsichten immer im Original mit und können ihn bei Bedarf vorlegen.

Aufsichten und Schießleiter sind leicht zu erkennen. Sie tragen, wenn sie ihren Dienst versehen, ein Reflektorband mit Aufschrift an ihrem Arm.



Unsere Standaufsichten beobachten ständig und ohne Unterbrechung das Schießen auf den Schützenständen, ohne selbst am Schießen teilzunehmen.

Sie sorgen für die Sicherheit auf unseren Schießständen! Für DEINE und UNSERE Sicherheit!

Die Aufsichten sagen an, wann, was und wie geschossen wird. Sie geben das Schießen frei und beenden es auch!

Den Anweisungen der Schießaufsichten ist unbedingt Folge zu leisten!



Lehrgänge und Einweisungen für Standaufsichten

Wir bieten mindestens einmal im Jahr einen Lehrgang und eine Einweisung für Standaufsichten (**verantwortliche Aufsichtspersonen**) an.

Für die Ausbildung stehen uns zwei qualifizierte Vereinsmitglieder mit **staatlicher Ausbildungs- und Prüfungszulassung**, verbandsneutral und bundesweit zugelassen, zur Verfügung.

Lehrgangstermine: siehe Terminplan



**9 Schießstände a 10m
Luftgewehr / Luftpistole
4 Schießstände a 100m
Kleinkaliber / Großkaliber**

**Begrenzt auf 6000 Joule E°
(über 6000 Joule nur in Absprache
mit Schießleiter/Vorstand)**

**Bogenschießen
neben dem Schützenhaus
(bei gutem Wetter)**



Die **Böllerschützen Lichtenberg** sind Vereinsmitglieder und über die Stadtgrenzen hinaus bekannt.

Mitglieder unseres Vereins haben 2017 eine **Schießleistungsgruppe des BDMP** gegründet und trainieren zu festen Zeiten.



Ebenfalls zu festen Zeiten trainieren bei uns Reservisten des **VdRBW** und Schießleistungsgruppen anderer Schützenvereine



Sportschießen (nichts für „Durchgeknallte“)

Schießsport ist ein Breiten- und Wettkampfsport, der viel Freude bereitet und sowohl Jungschützen als auch Veteranen gleichermaßen begeistern kann.

Ein Sport mit festen Regeln und einem hohen Maß an Verantwortung.

Sportschiessen ist eine sehr anspruchsvolle Tätigkeit und der Reiz liegt darin, dass sportliches Schießen eben nicht so einfach ist, wie es sich anhört.

Sportschützen „ballern“ nicht einfach nur in der Gegend herum um ihren Munitionsvorrat zu dezimieren.

Sie betreiben ihren Sport sehr ernsthaft!



Selbst wenn Sportschützen den Sport nur als Hobby oder Freizeitbeschäftigung und nicht wettkampfmäßig ausüben, stellt dieser Sport schon hohe Anforderungen an jeden einzelnen.

Sportliches Schießen erfordert nämlich:

- gute Nerven,
- eine gute Grundkondition
- ein hohes Maß an Konzentration und
- Körperbeherrschung...
- und eine gesunde Portion Ehrgeiz schadet auch nicht.

Ein Sportschütze muss seine Gefühle, den Körper und den Geist beherrschen.

Und das ist manchmal sehr schwierig.



Es erfordert also viel mehr als das plumpe „Abdrücken“, um erfolgreich eine Zehn (die höchstmögliche Ringzahl) zu treffen.

Ein Sportschütze muss im Training oder einem Wettkampf seine Gefühle, seinen Körper und seinen Geist kontrollieren und beherrschen.

So gesehen üben die Sportschützen den wohl eine der schwierigsten Sportarten aus.

Die Besten von ihnen sind ruhig, im Geist präzise und berechenbar.

Selbst nach besonderen Erfolgen wird man keine Begeisterungsschreie von ihnen hören.

Mehr als ein Lächeln geht ihnen meist nicht über die Lippen.

Der Schießsport verlangt von ihnen, dass sie körperlich topp fit sind und gleichzeitig psychisch die Ruhe bewahren.



Sie brauchen einen energischen Geist, der beim Auftauchen von Problemen das Ruhigsein befiehlt und diesen Befehl auch durchsetzt.

Wenn der Schütze dies mitbringt, weiß er, dass er gut sein kann.

Aber nie so gut wie sein Gerät.

Ein Schütze weiß, dass seine Waffe immer trifft.



Er weiß, dass nur er „den Mist“ baut und er einen Wettkampf nur dann bestehen kann, wenn er die Wirkungsweise und Präzision seiner Waffe so wenig wie möglich behindert.

Wenn er „seine Pfuscharbeit“ an der Waffe also in Grenzen halten kann.

Und das erfordert Training... Training... und natürlich...

TRAINING!



Natürlich betreiben Schützenkameraden den Sport als Hobby bis ins hohe Alter.

Manchmal auch noch wettkampfmäßig.

Für die wettkampforientierten Schützen gilt jedoch, der Schießsport ist keine Angelegenheit für schlaffe Menschen, denn es ist eine gute körperliche Kondition gefragt um an der Spitze mitmischen zu können.

Zum Beispiel muss der Sportschütze beim Schießen die Luft anhalten, während er seine nicht gerade leichte Waffe auf das oft nur Millimeter große Mittel der Schießscheibe auszurichten und dort zu halten versucht.

Kein Wunder, dass die Sportmediziner von einem guten Schützen erwarten, dass er eine Leistungsfähigkeit wie ein 400m Läufer hat.

Einfach gesagt, aber für die Meisten nur schwer zu verwirklichen ist auch die absolute Körperbeherrschung und die totale motorische Kontrolle.

Ein guter Schütze steuert auch die unbewusste Körperfunktion mit dem Geist und entwickelt gar einen sechsten Sinn, das sog. Muskelempfinden.

Ein guter Schütze kennt jede Muskelspannung in seinem Körper so genau, dass er nach einigen Probeschüssen mit offenen Augen, danach ebenfalls mit verbundenen Augen, fünf Mal ins Schwarze trifft.

Dies gelingt ihm nur, wenn er wirklich jede Bewegung seines Körpers empfinden, bewerten und vermessen kann.

Keinerlei Bewegung sollte den Sportschützen beim Anschlag stören.

Wenn er die Waffe hochgenommen hat und zielt, sollen möglichst alle Muskeln entspannt sein. Mit verschiedenen Trainingsmethoden lernt der Schütze so wenig wie möglich Muskeln einzusetzen.

Ziel der Trainings ist den Körper in eine stabile Position zu bringen. Das ist verständlich, wenn man weiß, wie unruhig gespannte Muskeln sind.

Beim Schießen überträgt sich jede Spannung auf die Waffe.



Dasselbe gilt für die Atmung.

Wenn sich der Brustkorb beim Atmen ausdehnt und zusammensinkt, bewegt sich die Waffe.

Also halten Schützen beim Schuss den Atem an und atmen erst nach dem Schuss weiter.

Erst in diesen Moment hat die Kugel den Lauf verlassen.

Jede noch so kleine Bewegung beim Abziehen vor dem Knall verändert die Flugbahn des Geschosses.

Gleichzeitig beeinflusst der Pulsschlag die ruhige Lage der Waffe, und muss vom Schützen unter Kontrolle sein.

Spitzensportler sind in der Lage, während des Zielvorganges durch Atemtechnik den Pulsschlag um bis zu 20 % zu reduzieren, während er im Zielvorgang ist.

Das Auge stellt die Schärfe auf die Visierung an der Waffe ein, die die Scheibe bleibt im „Unschärfen“ Und der Herzschlag sinkt ab.

Erst nach dem Schuss schnell die Pulsfrequenz wieder hoch auf die Normalfrequenz.... wenn der Schuss ein Treffer war.

Er geht allerdings höher hinauf, wenn die Kugel daneben ging.



Vor der Schussabgabe geht der Schütze eine innerliche Checkliste durch.

Bei jedem Punkt prüft er ob alles in Ordnung ist.

Wenn nein, korrigiert er, oder bricht Notfalls den Zielvorgang ab.

Erst wenn das Gehirn das OK gibt, kommt der nächste Schritt.

Folgende Schritte sind zu berücksichtigen:

- Anschlag
- Körperkontrolle
- Atmung
- Abzug-Druckpunkt
- Zentrierter Zielpunkt
- Abziehen
- Nachhalten
- Waffe ablegen

Diese Checkliste muss im Gehirn des Schützen vollautomatisch ablaufen.

Mit mentalem Training bereitet er sich darauf vor.

Seit geraumer Zeit befassen sich die Schießsportler intensiv mit den psychischen Faktoren des Schießens.

Sie wissen, dass es beim Schießen, wie bei keiner anderen Sportart, auf die Einheit von Körper und Geist ankommt.

Nur wer psychisch stabil ist, hält den Stress des Schießens aus und kann sich völlig auf den einen entscheidenden Augenblick konzentrieren, wo sich der Schuss aus der Waffe löst.

Ein Schütze darf niemals negativ denken, das könnte das psychische Gleichgewicht stören.

Alle negativen Gedanken werden deshalb in die Vergangenheit gerückt. Noch besser ist es dem Misserfolg einen positiven Sinn zu geben.

Wenn man es sich oft genug einredet, trifft diese positive Beeinflussung auch zu.

Wichtig ist: wer sich selbst positiv beeinflusst entwickelt sich positiv.

Ein zweiter wichtiger Schritt ist das geistige Training und die Stärke der Konzentrationsfähigkeit.

Sein Gehirn und seine Nerven beschäftigen sich ausschließlich mit Infos die für das Ziel wichtig sind.

Alles andere muss er ausblenden können.

Auf dem Schiesstand interessiert ihn nur die Schwarze Scheibe. Darauf konzentriert er sich.

Punktum: Konkurrenten, Ärger der vergangenen Tage etc. dürfen ihn im Wettkampf nicht beschäftigen.

Das Sportschießen ist pure Waffentechnik und perfekte Kontrolle über Körper und Geist.

Unkontrollierte Gefühle und spontane Emotionen darf sich der Sportschütze nicht leisten.

Wer Fleiß, Ausdauer sowie körperlich und geistig optimale Verfassung auf sich vereinen kann und Nervenstärke zeigt, kann sich im Vorfeld des Schießsportes behaupten.

„Sportliches Schießen“

Was ist das?

Sportliches Schießen bedeutet Schießen nach bestimmten Regeln.

Die Waffe wird dabei – entgegen ihrer ursprünglichen militärischen und/oder jagdlichen Bedeutung – als Sportgerät verwendet, ähnlich wie der Speer beim Speerwerfen oder der Degen beim Fechten.

Das Ziel heißt „treffen“.

Ziel des Sportschießens ist es, die Mitte einer Schießscheibe, durch Einklang von Körper und Geist (statischem Aufbau, und Körperbeherrschung) (innere Ruhe und Kontrolle von äußeren Einflüssen), **zu treffen.**

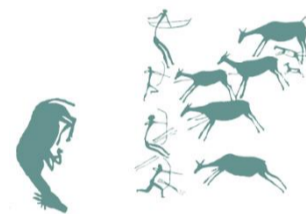


Die Ringanordnung auf einer Schießscheibe wird „Spiegel“ genannt, in den meisten Disziplinen handelt es sich um Ringscheiben, bei denen maximal zehn Ringe erreicht werden können.

Je näher man die Treffer in der Mitte platzieren kann, umso mehr Ringe erhält der Schütze.

„Sportliches Schießen“ gibt es schon sehr, sehr lang!

Der Mensch hatte irgendwann PFEIL und BOGEN erfunden – zunächst natürlich für die Jagd.



Ein gut gesetzter Pfeil in ein Stück Wild sicherte das Überleben.

Man musste nur damit umzugehen wissen!

Wir dürfen annehmen, dass der frühe Mensch, um seine Fertigkeiten zu verbessern, das Zielen und Treffen geübt und trainiert hat. Seine Jagd- und Stammeskumpel bestimmt auch!

„Zeigst Du mir deinen...

Zeig` ich Dir meinen...

Pfeil und Treffer auf dem Ziegenbalg“, war wohl das Motto dieser frühen Schützen. Und „Schwupps“, der sportliche Wettkampf war geboren.

Es ist nachgewiesen, dass solche „Wettkämpfe“ tatsächlich stattgefunden haben.

Später, im Mittelalter, gesellte sich zum Bogen auch die Armbrust.



Den ersten bezeugten und mit Feuerwaffen abgehaltenen Schützenwettbewerb, gab es 1442 in Zürich (Schweiz).

Wir bieten an:

bundesweit anerkannte

Sachkundelehrgänge gem. §7 WaffG



für Sportschützen.

Ausbildung und Prüfung in eigenen Räumen.

Termine im Aushang des Schützenhauses.

Trainingstage:

LG/LP ___ Dienstag und Freitag ab 19:00 Uhr.

KK/GK ___ Dienstag ab 19:00 Uhr und Freitag ab 18:00 Uhr

Weitere Schießtage und Schießzeiten im Aushang!

Die Trainingstermine der Jugend- und Bogenabteilung
im Aushang des Schützenhauses.



Gemütliches Beisammensein und Kameradschaft sind uns wichtig.

Wir freuen uns auch außerhalb des Schießbetriebs
auf Deinen Besuch.

Selbstverständlich sind uns auch neue Mitglieder und Gäste
immer herzlich willkommen.

Sprich uns an, persönlich, per Telefon oder E-Mail.

Jubiläum 2017
50 Jahre
Sportschützenverein
Lichtenberg e.V.



Unser Vorstand

setzt sich zusammen aus:

- dem/der 1. Vorsitzenden
- dem/der 2. Vorsitzenden
- dem/der 1. Schatzmeister(in)
- dem/der 2. Schatzmeister(in)
- dem/der Schriftführer/in
- dem/der 1. Schützenmeister/in
- dem/der 2. Schützenmeister/in
- dem/der 3. Schützenmeister/in
- dem/der 1. Jugendleiter/in
- dem/der 2. Jugendleiter/in
- dem/der Böllerschützenmeister/in
- dem/der Bogenschützenmeister/in
- dem/der Wart/in des Schützenhauses
nebst Gelände

Sportschützenverein Lichtenberg e.V.

Seestr. 1 * D-95192 Lichtenberg (Oberfranken)

Telefon/Fax Schützenhaus: 09 288 924 339

E-Mail: Vorstandschafft@sportschuetzen-lichtenberg.de

Homepage:
www.sportschuetzen-lichtenberg.de

Registergericht: Amtsgericht Hof

Registernummer: VR 707

Umsatzsteuer-Identifikationsnummer:

DE13ZZZ00000076365

Vereinsnummer:

505033 (Gau Nord Ost)

Konto:

Sparkasse HOCHFRANKEN,

IBAN: DE 57 780 500 000 220 610 448

und

Raiffeisenbank Berg-Bad Steben,

IBAN: DE 22 770 698 360 100 410 462



Übrigens...

wenn DEIN Nachbar Sportschütze ist und Sportwaffen sein Eigen nennt, dann...

- ist er mindestens 18 oder sogar 25 Jahre alt...
- ist er voll geschäftsfähig...
- wurde er von den Genehmigungsbehörden sowie dem Verfassungsschutz gründlich überprüft...und er ist „sauber“...
- hat er keine Ordnungswidrigkeiten oder Trunkenheitsfahrten begangen...
- musste er sich vor dem Waffenerwerb, einen genormten Tresor anschaffen und dies zuständigen Ordnungsbehörden auch nachweisen...
- musste er eine Haftpflichtversicherung mit „ausreichender Deckung“ nachweisen...
- muss er mindestens ein Jahr **aktives** Mitglied in einem staatlich anerkannten Schießsportverband sein...
- muss er weiterhin regelmäßig und nachprüfbar (über Jahre hinweg) schießsportlich trainieren...
- hat er für alle Prüfungen und Genehmigungen bereits über 500,-EUR ausgegeben, bevor er überhaupt die Erlaubnis bekam, eine Sportwaffe erwerben zu dürfen...
- hat er eine schriftliche, mündliche und praktische Prüfung über Gesetze, Technik und Handhabung ablegen müssen...
- musste er für jede einzelne Sportwaffe einen Antrag stellen und zwar:
 - beim Schießsport-Verband
 - beim Schießsport-Verein
 - bei den Genehmigungs- und Ordnungsbehörden...
- musste er auch für den Kauf jeder einzelnen Munitionssorte einen Antrag stellen und zwar:
 - beim Schießsport-Verband
 - beim Schießsport-Verein
 - und bei den Genehmigungsbehörden...
- ist jede seiner Waffen bei den Behörden mit Seriennummer und Erwerbsdatum registriert...
- darf er auch zukünftig nicht mit dem Gesetz in Konflikt kommen...
...sonst müsste er alle seine Waffen abgeben und seine waffenrechtliche Erlaubnis würde ihm entzogen.

**Wenn DEIN Nachbar also Sportschütze ist, kannst DU sicher sein,
dass neben DIR einer der bestmöglich überprüften und gesetzestreuesten,
sowie ein sehr verantwortungsvoller Bürger wohnt!**

