

## Leitfaden für jugendliche Luftgewehrschützen

### Einleitung

Das Luftgewehrschießen ist kein Zeitvertreib, in dem sich „Möchtegern – Westernhelden“ so richtig austoben können. Nein, vielmehr ist es eine Sportart, die sehr viel Konzentration und Kondition, aber auch ein hohes Maß an geistiger Disziplin verlangt. Nur wer beim Training oder im Wettkampf mit voller Konzentration bei der Sache ist, wird auch seine gewohnte Leistung bringen. Gerade für viele Kinder ist das Sportschießen eine ausgezeichnete Möglichkeit, dahingehende Defizite auszugleichen. Kinder, die sich bemühen, beim Schießen für einige Zeit voll konzentriert zu sein, können diese Fähigkeiten oftmals auch im (Schul-)Alltag besser umsetzen. Sie lernen z. B.: die Hausaufgaben konzentriert und in kurzer Zeit zu erledigen, anstatt stundenlang vor sich hin zu trödeln.

Aber auch für Erwachsene ergeben sich beim Schießsport viele Möglichkeiten, sich geistig zu schulen. Nicht umsonst wird vielfach behauptet, das Schießen sei zu rund 80 % „Sport für den Kopf“.

**Oberstes Gebot beim Schießsport ist jedoch die Sicherheit.** Jeder Schütze sollte sich zuallererst mit den Sicherheitsregeln und seinem Sportgerät vertraut machen. Selbst ein Luftdruckgewehr ist Sportgerät und Waffe zugleich und kann bei unsachgemäßer Handhabung schwerste, ja mitunter tödliche Verletzungen hervorrufen.

### Daher gelten für alle Sportschützen folgende Sicherheitsregeln:

- + **Ziele nie auf Menschen !**
- + **Lasse nie ein geladenes, ungesichertes Gewehr am Stand liegen.**
- + **Den Lauf nie auf Personen richten, auch wenn man weiß, dass die Waffe entladen ist.**
- + **Wird die Waffe zum Stand getragen, so geschieht dies entweder mit dem Behälter, in dem sich die Waffe befindet, oder sie wird mit dem Lauf nach oben gerichtet zum Stand getragen.**
- + **Die Waffe mit dem Lauf in Richtung Ziel aus dem Behälter nehmen und auch so ablegen.**
- + **der Verschluss hat dabei immer geöffnet zu sein, damit auch andere erkennen können, dass sich die Waffe in einem sicheren Zustand befindet.**
- + **Die Waffe wird erst unmittelbar vor der Schussabgabe geladen.**
- + **Nach der Schussabgabe ist die Waffe sofort zu entladen, der Verschluss hat offen zu bleiben!**
- + **Kann ein Schuss nicht abgegeben werden, ist die Waffe mit Lauf in Richtung Scheibe abzulegen, der Verschluss ist zu öffnen !**
- + **Bricht aus irgendwelchen Gründen der Schuss nicht, ist ca. 10 Sekunden zu warten, der Lauf hat weiterhin in Richtung Ziel zu zeigen. Erst dann kann entladen werden.**
- + **Finger immer weg vom Abzug! Der Finger berührt den Abzug erst beim Zielvorgang zur Schussabgabe !**
- + **Fremde Waffen dürfen ohne Erlaubnis des Besitzers nicht angefasst werden !**
- + **Verstöße gegen die Sicherheit werden bei einem Wettkampf sofort geahndet !**

Wende Dich an den Standbetreuer, wenn Dir etwas unklar ist oder das Gewehr nicht richtig funktioniert.

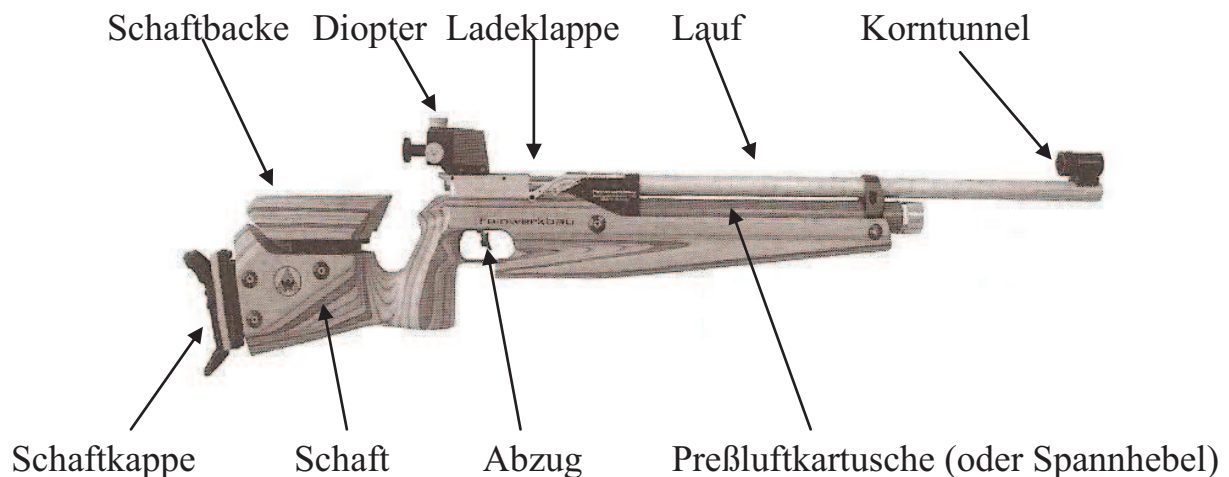
## Inhaltsverzeichnis:

1. **Das Gewehr und seine wichtigsten Teile:**
2. **Die Grundstellung**
  - a. Die Beinstellung
  - b. Die Armhaltung
  - c. Die Haltung von Oberkörper und Kopf
3. **Die Schießtechnik**
  - a. Vorbereitung zum Schießen
  - b. Das Gewehr in den Anschlag bringen
  - c. Die Atemtechnik
  - d. Das Zielen
  - e. Die Schussabgabe
  - f. Laden und Scheibenwechsel
4. **Die Ausrüstung**
  - a. Das Gewehr
  - b. Die funktionelle Schießbekleidung
  - c. Sonstige „Hilfsmittel“



Sportschießen macht Spaß und fördert die Konzentration (im Bild: Christine Schachner)

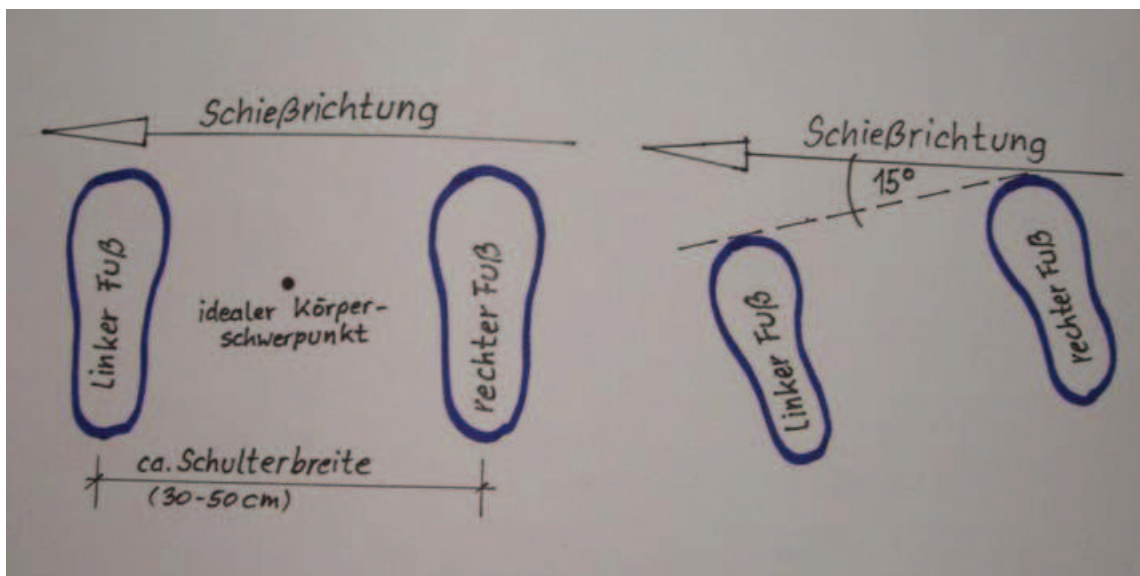
### 1) Das Gewehr und seine wichtigsten Teile:



### 2) Die Grundstellung:

Im allgemeinen soll – dies gilt insbesondere für stehend-frei-Schützen - erreicht werden, dass das Gewicht der Waffe über die Hand, den Unterarm und den Ellbogen in die Hüfte übertragen wird und von dort weiter über das vordere Bein in den Boden. Dies soll so wenig wie möglich mit Muskelkraft geschehen. Dazu wird von vielen Schützen die Hüfte leicht nach vor (in Schießrichtung) geschoben und das Körpergewicht wird mehr auf das vordere Bein verlagert. Das hintere Bein dient zur Balance. Weiters ist zu achten, - das gilt nun auch für die stehend-aufgelegt-Schützen - dass die Muskelspannung so gering wie möglich ist. Besonders die Schulter muss locker sein, auch der rechte Arm soll spannungslos gehalten werden. Dadurch soll erreicht werden, dass durch die Abzugsbewegung keine unbewusste Zuckung der Muskeln entsteht, deren Bewegung sich dann auf die Waffe überträgt.

- a) **Die Beinstellung:** Eine gute, entspannte und gewichtsmäßig ausgeglichene Stellung ist die Grundvoraussetzung für eine gute Schießleistung. Diese Ausgeglichenheit ist nicht nur bei den „stehend – frei – Schützen“ erforderlich, die im Wettkampf in der Jugendklasse II 20 Schuss, in der Jungschützen-, in der Junioren-, der Damenklasse und in den Seniorenklassen I und II 40 Schuss und in der Herrenklasse 60 Schuss abgeben müssen. Auch beim „stehend – aufgelegt – Schießen“ ist die Beinstellung wichtig. Eine schlechte Stellung führt hier bald zu Verspannungen und vorzeitigen Ermüdungserscheinungen. Zudem ist es enorm wichtig, dass sich junge Schützen bereits frühzeitig die richtige Stellung aneignen, denn ein späteres Umlernen ist meist sehr schwierig.
- Die Beine sollen etwa schulterbreit (rund 30 bis 50 cm) nebeneinander und etwa parallel stehen. Die Richtung der Beine soll etwa rechtwinkelig zur Schussrichtung sein. Eine gedachte Linie der Verlängerung der beiden Schuhspitzen soll in etwa zur eigenen Zielscheibe zeigen. Natürlich wird oder kann der eine oder andere Schütze eine etwas andere Beinstellung bevorzugen und auch damit Erfolg haben. Es hat sich jedoch gezeigt, dass die überwiegende Mehrheit der Schützen die oben beschriebene Beinstellung bevorzugt. (siehe Zeichnung !) Grundsatz ist aber: jeder hat sein eigenes Gefühl und sollte so stehen, dass er sich möglichst spannungsfrei fühlt !



Der „ideale“ Stand

Stand mit etwa 15 Grad Abweichung

Wenn man einmal die für sich selbst beste Stellung gefunden hat, ist es wichtig, sich diese genau einzuprägen und evtl. mit Stücken einer Trainingsscheibe, die man direkt vor die Schuhe legt, zu markieren. Somit kann man diese Stellung jedes Mal nach Verlassen des Standes wieder rasch einnehmen.

Es hat sich gut bewährt, während des Schiessens die Stellung so selten wie möglich zu wechseln. Gute Sportschützen verlassen die Stellung nur dann, wenn es nicht gut läuft und sie daher eine Pause einlegen müssen.

- b) **Die Armhaltung:** Zum Einsetzen des Gewehres in die Schulter wird der Arm leicht angehoben und die Schaftkappe mittig eingesetzt. Dann den Arm wieder sinken lassen. Darauf achten, dass das Gewehr jedes Mal genau gleich eingesetzt wird. (Notfalls kann man die Schaftkappe in der Höhe verstellen – der Standbetreuer hilft Dir dabei gerne). Die rechte Schulter (bei Rechtsschützen) sollte nicht angehoben werden.

Beim Aufgelegt-Schießen greift die das Gewehr stützende Hand (bei Rechtsschützen ist dies die linke Hand) von unten unter das Gewehr. Achtung: dabei darf jedoch laut Reglement die Auflage nicht berührt werden. Die „stützende“ Hand kann auch auf das Gewehr gelegt werden, muss jedoch (laut Reglement) vor der „zielenden“ Hand sein. Stehend - frei – Schützen beugen den stützenden Arm (bei Rechtsschützen ist dies der linke Arm) stark ab und stemmen den Ellbogen in die Hüfte. Der Unterarm zeigt etwa senkrecht nach oben oder leicht in Schießrichtung. Je nach Armlänge und Hüftstellung wird das Gewehr entweder in die flache Hand, in die Beuge zwischen Daumen und Zeigefinger oder auf die Faust aufgelegt. Bei der Auflage auf die Faust ist ein Schießhandschuh sehr von Vorteil. Achtung: erst wenn das Gewehr gut im Arm liegt bzw. bei aufgelegt – Schützen einigermaßen gut eingerichtet ist, geht der Zeigefinger zum Abzug.

- c) **Die Haltung von Oberkörper und Kopf:** Der Oberkörper soll so weit zurück- als auch nach rechts geneigt werden, dass das Gewicht des Gewehres ausgeglichen wird und der Körper wieder „in der Waage“ steht. Der Schwerpunkt des Körpers soll also so verlagert werden, dass sich dieser zentral über den Beinen befindet (siehe Zeichnung). Die Linie der Schuhspitzen sowie die Hüftachse soll etwa parallel sein. Das heißt, dass nur der Oberkörper – nicht jedoch die Hüfte – in die Schießrichtung gedreht wird. Der Kopf soll beim Zielen möglichst gerade gehalten und von oben her auf die Schaftkappe entspannt abgelegt werden. Ein Druck des Kopfes von der Seite her führt zu einem schlechten Schuss. Dazu kann es erforderlich sein, das Visier zu verstellen oder das Gewehr etwas zum Kopf zu neigen (d. h. zu verkanten). Das zielende Auge soll etwa 5 cm vom Diopter bzw. von der Augenblende entfernt sein. Wenn man durch den Diopter schaut, sollen Ringkorn und Zielscheibe immer in der Mitte des Zielbildes sein. Das wird „zentriert“ genannt. Ist das Auge zu nahe am Diopter wird das Sichtfeld zu groß und schlechte Schüsse durch schlechtes „Zentrieren“ sind die Folge. Es soll besonders auf das „zentrierte Durchschauen“ durch den Diopter geachtet werden und dass das Gesicht bzw. die Wange immer exakt gleich auf der Wangenbacke des Gewehres aufliegt.

### 3) Die Schießtechnik:

- a) **Vorbereitung zum Schießen:** Es ist angebracht, dass man sich bereits einige Zeit bevor man den Stand betritt, gedanklich mit dem Schießen beschäftigt. Der Körper, insbesondere die Atmung, soll ruhig sein. Jegliche Hast und Eile ist hier fehl am Platz. Bevor man den Stand betritt, nochmals abchecken, ob man alles mit hat, was man zum Schießen braucht (Scheiben, Munition, Brille, entsprechende Kleidung, evtl. Schießhandschuh etc.) Am Stand selbst ist so viel Ruhe angebracht, wie man es sich auch von den anderen Schützen wünscht. Andere Schützen am Stand sollen nicht gestört werden. Weitere wichtige Aspekte sind nun die Wahl des Standes und des Gewehres (trifft nur bei Verwendung eines Vereinsgewehres zu): welcher Stand „liegt“ mir, wo werde ich am wenigsten gestört. (Beim Wettkampf fällt diese Entscheidung meist weg, weil der Stand zugewiesen wird.) Deshalb sollte man sich im Training nicht allzu sehr auf einen „Lieblingsstand“ fixieren. Beim Gewehr auf die Augenblende sowie die Einstellung der Schaftkappe achten, für „Stehend aufgelegt – Schützen“ ist die richtige Höhe der Schaftauflage sehr wichtig – nötigenfalls den Standbetreuer um Hilfe bitten. Bei der Verwendung eines Vereinsgewehres (mit dem auch andere Schützen schießen) ist abzuklären, ob Umstellungen vorgenommen werden müssen bzw. dürfen. (Höhe der Schaftkappe, Schaftlänge etc.) Scheiben und Munition griffbereit ablegen, sich mit den Zuganlagen vertraut machen und Probescheibe aufziehen. Bei einem Wettkampf hat man sich zu vergewissern, dass man auch alle Scheiben bekommen hat – diese durchzählen.

Wenn dies nun alles erledigt ist, ist es von Vorteil, sich nochmals gedanklich mit dem Schießen zu beschäftigen (und evtl. dabei die Augen schließen): Wie stehe ich, wie halte ich das Gewehr, wie ist die Atmung am besten usw. usw. Man macht sozusagen gedanklich eine „Reise durch den Körper“.

- b) Das Gewehr in den Anschlag bringen:** Nach Einnahme der Grundstellung bringt man das Gewehr in den Anschlag und atmet einige Male tief durch. Dabei sollte man „in die Ferne“, jedenfalls nicht durch den Diopter schauen. Nach dem Auslassen der Atemluft blickt man durch den Diopter – nun soll das Visier einigermaßen ins Zentrum zeigen. Nötigenfalls nun das Gewehr absetzen und die Beinstellung bzw. Körperhaltung ändern. Dies sollte so lange wiederholt werden, bis beim Blick durch den Diopter die Schießrichtung passt. Diesen für jeden ambitionierten Sportschützen sehr wichtigen Vorgang nennt man „Null-Punkt-Kontrolle“.  
Dann wäre es von Vorteil, die Beinstellung mit Scheibenstreifen o. ä. zu fixieren (siehe Kapitel „Beinstellung“) bzw. den Betreuer zu ersuchen, dies zu tun.

- c) Die Atemtechnik:** Es empfiehlt sich, vor jedem Schuss zwei bis dreimal durch zu atmen und dann die Luft etwa zu zwei Drittel auszuatmen. Nun hat man rund 10 bis 15 Sekunden Zeit zur Abgabe des Schusses. Wenn in dieser Zeit eine Abgabe des Schusses nicht möglich ist, dann erneut mehrmals durchatmen und den Prozess wiederholen, oder das Gewehr absetzen. Keinesfalls versuchen, den Schuss noch schnell hin auszupressen. Ein schlechter Schuss wäre die unweigerliche Folge. Durch die Atmung ist es möglich, den Puls zu korrigieren. Im ausgeatmeten Zustand ist der Körper wesentlich ruhiger, als im eingeatmeten Zustand. Sind die Lungen voll mit Luft, wird auch der Puls besser übertragen und der Anschlag wird dadurch instabil. Messe Deinen Puls einmal mit angehaltener Luft und dann mit ausgeatmeter Luft. Der Unterschied wird Dich überzeugen.

- c) Das Zielen:** Es ist enorm wichtig, immer die gleiche, exakt mittige Stellung des Auges zum Diopter (= zentrieren) einzunehmen. Insbesondere die Entfernung des zielenden Auges zum Diopter sollte immer gleich sein. Es ist jedoch genauso wichtig, das zielende Auge nicht übermäßig anzustrengen, d. h. keinesfalls versuchen, das Auge möglichst lange offen zu halten. Durch langes Zielen ermüdet das Auge sehr rasch. Die Folge ist ein unscharfes „Zielbild“ und Schüsse, die nicht dort sind, wo man sie erwartet hat. Das gilt besonders während der Fortdauer des Schießens bzw. gegen Ende eines Wettkampfes. Daher unbedingt dem Auge zwischen den Schüssen Zeit gönnen, damit es sich erholen kann. Auch während des Zielvorganges ist es ratsam, öfters einfach wegzuschauen und damit das Auge zu entlasten. Viele schlechte Treffer resultieren also aus Sehfehlern, also durch zu langes Schauen oder durch Zentrierungsfehler. Da hilft es, dem Auge eine Pause zu gönnen. Dazu kann man auch den Stand verlassen und das Auge ausruhen lassen, d. h. keine anstrengenden Ziele betrachten. Man sollte auch immer darauf achten, dass die Blende in der Höhe richtig eingestellt ist – sie könnte beim Ladevorgang verrutscht sein – sie sollte für das nicht-zielende Auge den Blick zur Scheibe gut verdecken.

- d) Die Abgabe des Schusses:** Erst wenn das Gewehr in den Anschlag gebracht wurde und man einigermaßen im Ziel ist, sollte der Finger zum Abzug gehen. Dann den Abzug bis zu einem spürbaren Widerstand durchziehen. Dieser Widerstand wird „Druckpunkt“ genannt. Ist man sich dann sicher, dass nun der

beste Zeitpunkt für einen guten Schuss gekommen ist, sollte man den Druck auf den Abzug langsam so weit erhöhen, bis der Schuss bricht. Dazu ist jedoch viel Übung mit exakter Konzentration auf diesen Vorgang notwendig. Außerdem setzt es natürlich voraus, dass man immer mit demselben Gewehr schießt, denn jeder Abzug ist geringfügig anders eingestellt. Keinesfalls sollte man das Zügel „durchreißen“. Dadurch würde man das Gewehr unweigerlich zumindest leicht verreißen – ein schlechter Schuss wäre die Folge.

Nach Abgabe des Schusses ist es nötig, noch mindestens eine halbe Sekunde weiter zu zielen, das nennt man „nachschaun“, wobei der Finger am weiterhin durchgezogenen Abzug bleibt. Man beobachtet also den Schuss so lange, bis gedanklich die Kugel bei der Zielscheibe einschlägt. Gleichzeitig ist durch das weitere Zielen möglich, die Bewegung des Gewehres während des Schusses zu kontrollieren. Diese Bewegung verrät dann meist, wo der Treffer sein wird. (links, rechts, oben, unten oder mittig). Wenn man nach der Schussabgabe nicht „nachschaun“ kann es vorkommen, dass man gedanklich schon mit dem Schuss abgeschlossen hat, noch bevor die Kugel den Lauf verlassen hat und daher eine unbewusste Bewegung mit dem Gewehr macht. Dieser Fehler führt wie beim Verreißen des Gewehres unweigerlich zu einem schlechten Schuss. Ungeübte Schützen machen nicht selten den Fehler, bei der Abgabe des Schusses das Auge zu schließen. Ein Verreißen des Gewehres ist dann meist die Folge.

**e) Laden und Scheibenwechsel:** Dabei sollte man sich schon von Anfang an die richtige Reihenfolge angewöhnen: Erst die Scheibe wechseln, dann laden. Das Laden sollte immer erst unmittelbar bevor man schießen möchte, erfolgen. Wenn diese Reihenfolge nicht eingehalten wird, kann es vorkommen, dass das Gewehr bereits geladen am Tisch liegt und man während des Scheibenwechsels aus der Konzentration gerissen wird. Wenn man dadurch den Stand verlässt, wird nicht selten vergessen, dass das Gewehr bereits geladen ist. Manche haben auf diese Art und Weise schon „doppelt“ geladen (was nur bei manchen Gewehren möglich ist), was natürlich zu einem miserablen Treffer führt. Es ist auch wichtig, dass die Utensilien (Scheiben, Munition) griffbereit und übersichtlich abgelegt werden, damit man nicht „über´s Kreuz“ greifen oder sich ständig weit nach vorne beugen muss, um die entfernten Scheiben zu holen. Zu einem entscheidenden Kriterium kann bei manuell zu spannenden Gewehren das Spannen des Gewehres werden. Nur wer dabei kraftsparend vorgeht, wird auch gegen Ende des Trainings oder Wettkampfes noch gute Treffer erzielen. Für Kinder kann es enorm wichtig sein, sich neben dem Stand einen Sessel zum Aufstützen des Gewehres beim Laden hinzustellen. Dieser sollte natürlich so stehen, dass beim Laden die Beinstellung nicht verändert werden muss. Dies ist insbesondere bei den stehend – frei – Schützen wichtig. Bis man die richtige Technik bzw. sich einen eigenen „Laderhythmus“ aneignet, wird einige Zeit vergehen. Ein Betreuer oder eine Standaufsicht wird Dir zu Beginn gerne behilflich sein.

#### **4) Die Ausrüstung:**

**a) Das Gewehr:** Beim Gewehr ist es, wie bei manchen anderen Utensilien, gar nicht entscheidend, das allerneueste Modell zu haben, sondern dass man sich an ein Gewehr gewöhnt und dieses natürlich an seine eigenen Bedürfnisse angepasst wird. Dies ist zwar bei der Verwendung von Vereinsgewehren nicht immer ganz exakt möglich, doch auch in diesem Fall lässt sich für einen Jugendschützen am Gewehr manches ändern. So kann z. B.: die Länge des Schaftes, die Stellung der Schaftbacke und der Schaftkappe sowie u. U. die Lage des Diopters verstellt werden. Am besten lässt Du Dir von einem Betreuer oder erfahrenen Schützen helfen und die Korrekturmöglichkeiten zeigen.

**b) Die funktionelle Schießbekleidung:**

- 1) **Die Schießjacke:** Zu Beginn Deiner Schießkarriere ist es noch nicht notwendig, komplett ausgerüstet das Schießen zu beginnen. Eine schrittweise Ausstattung ist sinnvoll. Ein Betreuer oder erfahrener Schütze wird Dir gerne sagen, welche Ausrüstungsteile Du zuerst brauchst.

Eine spezielle Schießjacke bringt durch die verbesserte Stützfunktion der Schafkappe im Schulterbereich kleine Vorteile. Auch die Stützfunktion der Wirbelsäule und der Schulter durch die Steifheit der Jacke ist etwas besser. Vielfach verleiht eine Schießjacke dem jungen Sportschützen jedoch einen „geistigen Schub“, der die Motivation verbessert, die Konzentration fördert und damit seine Leistung steigert. Für Anfänger und Schützen, die noch nicht Topleistungen erbringen (können), eignet sich eine „Jeans-Jacke“ ganz gut, weil auch diese eine gewisse Stabilität im Achsel-Bereich ergibt. Ansonsten genügt auch ein (rel. eng anliegender) Sweater oder dünner Pullover. Dicke Pullover sind insbesondere für Wettkämpfe nicht zu empfehlen. Man sollte sich aber gleich angewöhnen, immer dieselbe oder vom Gefühl ähnliche Kleidung zu tragen.

Für „stehend-frei“ – Schützen ist eine Schießjacke alleine auf Grund der enormen Entlastung der Wirbelsäule ein „Muß“ und trägt auch wesentlich zur Stabilisierung des Oberkörpers bei.

- 2) **Die Schießhose:** Für „stehend – frei – Schützen“ bringt eine Schießhose eine wesentliche Entlastung und Stabilisierung im Rücken- und Hüftbereich. Für „stehend – aufgelegt – Schützen“ bringt sie keine nennenswerten Vorteile und ist lt. Österr. Schießordnung 2009 für diese Klasse nicht gestattet.
- 3) **Der Schießhandschuh:** Verbessert die Stabilität der Gewehrauflage auf der Hand, erhöht die Haftung des Gewehres auf der Faust und verhindert den „Druckschmerz“. Für Schützen, die gewohnt sind, mit der linken, also der „unterstützenden“ Hand zu laden, gibt es Schießhandschuhe, welche ab dem ersten Fingerglied offen sind.  
Wer keinen Schießhandschuh zur Verfügung hat, kann sich (vorübergehend) auch mit einem Schihandschuh abhelfen.
- 4) **Schießschuhe:** Durch die ebene Sohle und den hohen Schaft verbessern Schießschuhe die Stabilität im Stehen. Wer keine Schießschuhe hat, sollte möglichst bequeme Schuhe tragen. Wichtig ist eine möglichst flache Sohle, um stabil stehen zu können. Es empfiehlt sich, möglichst immer dieselben Schuhe zu tragen. Gänzlich ungeeignet sind Sandalen, Groggs und dgl., wie sie in den Sommermonaten manchmal getragen werden.
- 5) **Die Blende:** Diese soll das nicht zielende Auge abdecken, damit sich der Schütze nur auf das zielende Auge konzentrieren kann. Man wird auch durch sonstige Bewegungen am Schießstand nicht abgelenkt. Wichtig ist, dass das nicht zielende Auge beim Zielvorgang nicht geschlossen wird. Es soll entspannt in die Blende schauen. Die Blende ist lt. Reglement in ihrer Größe begrenzt.

- c) **Sonstige Hilfsmittel:** Sonstige Ausrüstungsgegenstände, von diversen Farbfiltern, Gewehrablage-Stativen etc. etc. gibt es im Fachhandel genügend. Diese sind jedoch nicht billig und nur für den Spitzenschützen zweckmäßig.  
Bei Fehlsichtigkeit sollte jedoch regelmäßig die Kontrolle beim Augenarzt erfolgen, verbunden mit der Überlegung, ob evtl. Kontaktlinsen oder eine spezielle Schießbrille in Frage kommen.

Ich hoffe, ich konnte Dir mit diesem Skriptum einige Tipps und Anregungen zum Start in eine hoffentlich recht lange und erfolgreiche Sportschützenkarriere geben. Wende Dich bei Unklarheiten an deinen Jugendbetreuer bzw. an die Standaufsicht.

Ich wünsche Dir weiterhin viel Freude und Motivation bei deinem Sport und im Vereinsgeschehen und „*Gut Schuss*“ für die kommenden Wettkämpfe.

Georg Schachner

**Nachwort:** Engagierte Sportschützen und Jugendbetreuer werden mit diesen Informationen bald nicht mehr das Auslangen finden. Für diese empfiehlt sich nachstehende Fachliteratur:

- + „Luftgewehr-Schiessen“ von Heinz Reinkemeier, Gaby Bühlmann, Maik Eckhardt, Verlag MEC GmbH, ISBN 3-9809746-0-X; siehe auch [www.mec-shot.de](http://www.mec-shot.de)
- + „Mentale Wettkampfvorbereitung für Sportschützen“, von Michael Draksal, 2009 Draksal Fachverlag, Leipzig; ISBN 978-3-932908-62-0  
siehe auch [www.draksal-verlag.de](http://www.draksal-verlag.de)

**Für Jugendbetreuer und Nachwuchstrainer ist zu empfehlen:**

- + „Nachwuchsarbeit im Schießsport“ von Elfe Stauch, Burkhard Schindler, Thorsten Schierle und Peter Schmitt; Verlag Die Werkstatt; ISBN 978-3-89533-569-3; siehe auch [www.werkstatt-verlag.de](http://www.werkstatt-verlag.de)
- + „104 Schießspiele zur Leistungsförderung im Schießsport“ von Elfe Stauch/Burkhard Schindler; Verlag Die Werkstatt; ISBN 978-3-89533-664-5;  
siehe auch [www.werkstatt-verlag.de](http://www.werkstatt-verlag.de)



...und wenn es gut läuft, kann man stolz seine Medaillen präsentieren !  
(Salzburgs Jungschützenteam mit den Betreuern bei der Jugend-ÖM 2009 in Linz)