



WILLKOMMEN BEI DER JUGENDABTEILUNG DES



SCHÜTZENVEREINS 08 GREENE E.V.



**Kinder und schießen?
Kein Knacks in der Psyche!**



Ja es gibt sie tatsächlich: „Kinder, die schießen lernen wollen“.

Diese Tatsache ist für viele Erwachsene ein schrecklicher Gedanke und daher lehnen sie das sportliche Schießen ab, ohne genaue Informationen einzuholen.

Egal wie sie zum Schießsport im Jugendbereich stehen – bitte nehmen sie sich ein wenig Zeit und lesen sie die nachfolgenden Zeilen. Vielleicht ergeben gerade diese Zeilen eine andere Sichtweise auf die Sportausübung in einem Schützenverein.

Vor der Ausübung des Schießsportes findet zunächst eine hervorragende Einweisung zu Disziplin, Verantwortung, Rücksicht, Sorgfalt und Teamgeist statt.

Nach dem Erlernen, wie die Sportgeräte funktionieren und einer weiteren genauen Unterrichtung, wie gefährlich das Sportgerät bei unsachgemäßer Behandlung sein kann, wird besonders die Konzentrationsfähigkeit, der Leistungswille und das Durchhaltevermögen geschult.

Das sind Eigenschaften, die sowohl der persönlichen Entwicklung und Reifung der Kinder dienen, als auch deren Sozialverhalten fördern.

Alles wichtige Punkte - aber auch Spaß und Spiel kommen nicht zu kurz.

Viele Untersuchungen von Fachleuten bestätigen: **das Sportschießen verbessert die Konzentrationsfähigkeit**, eine Eigenschaft, die den Jugendlichen gerade im schulischen Bereich sehr weiterhilft.

Weitere Studien haben belegt, dass der Sport im Allgemeinen und der Schießsport im Besonderen nachweislich viele Pluspunkte aufzuweisen hat:

- Erlernen von motorischen Prozessen (Vertrauen in den eigenen Körper)
- Verbesserung der Kondition und Konzentration
- Einsicht, selbst etwas bewirken zu können
- Aufbau einer sozialen Kompetenz
- Steigerung des Sicherheitsbewusstseins
- Erlernen von Disziplin



Soviel zum allgemeinen Thema: **Kinder und schießen.**

Wenn sie diesen Artikel weiterlesen, erläutern wir ihnen weitere Details, wie Jugendliche es erlernen können, sich im sportlichen Wettkampf zu behaupten und somit auch ihr Selbstbewusstsein zu stärken.

WAS MUSS EIN KIND/JUGENDLICHER ERLERNEN, DAMIT AUS IHM EIN GUTER SCHÜTZE WIRD?

Zunächst muss ein junger Schütze oder eine junge Schützin lernen, seinen eigenen Körper so zu beherrschen, dass er zusammen mit dem Gewehr einen **ruhigen Stand** erreicht. Man benötigt das richtige Gefühl, um mit **ruhiger Hand** im **Gleichgewicht** das Ziel ins Visier zu nehmen und im richtigen Moment den Schuss auszulösen. Es ist nicht so einfach, diese Abläufe so zu koordinieren, dass alles passt.

Neben dem Stand und einer ruhigen Hand gehört auch eine ausgefeilte **Atemtechnik** zu dem, was man erlernen muss.



- So erfahren die Jugendlichen, dass eine bewusst angewandte Bauchatmung die Erregung dämpft und eine Brustatmung aktivierend wirkt.

- Dass eine behutsame Bewegung und Konzentration den Organismus auf Sparflamme hält und „**cool bleiben**“ wichtig ist, denn jedes Aufwallen von Gefühlen treibt immer auch Atmung, Herz und Muskelspannung in die Höhe.

Fazit zur Atmung:

Je kontrollierter und präziser der Jugendliche seine Sauerstoffversorgung steuern kann, desto reibungsloser werden

Ausdauer, Technik und Psyche funktionieren. Wer das beherrscht, ist auch für jede Klassenarbeit oder Klausur immer gut gerüstet.

Die **Konzentration**

Wir können uns nur auf etwas konzentrieren, wenn wir unsere Sinne gezielt auf diese „Sache“ – hier den Schießablauf - richten.

Dabei spielt der wichtigste Sinn - der Sehsinn – die größte Rolle. Der Blick wird von allem abgewendet und nur auf die anstehende Aufgabe gerichtet. Ist man abgelenkt, gehen einem viele Dinge durch den Kopf, die alle nichts mit der Aufgabe zu tun haben. Es entsteht Konzentrationsverlust. Dieses wird vermieden, wenn der Ablauf in Gedanken immer wieder durchgegangen wird.

Die **Disziplin** zeigt sich insbesondere beim Einhalten folgender Regeln:

- Auf dem Stand und mit dem Sportgerät herrscht beim Schützen / Schützin Ruhe.
- Gespräche und laute Musik sind im Wettkampf und im Training nur im Hintergrund erlaubt.
- Rücksichtnahme den eigenen Schützen und dem Gegner gegenüber.
- Jeder trägt Verantwortung am Sportgerät, der Mannschaft und dem Verein gegenüber – hier ist Teamgeist gefragt.
- Es gibt Richtlinien bei Wettkämpfen und im Training, die unbedingt einzuhalten sind, da sonst der Einzelne oder die Mannschaft disqualifiziert wird.
- Jeder ist verpflichtet, seinen Schießstand sauber zu verlassen und seine Utensilien, sowie das Sportgerät ordentlich und sicher zu verschließen.
- Pflichtbewusstsein, Pünktlichkeit und Ordnung gehören zu den Prioritäten eines Schützen / Schützin.

Das **Mentale** / Die **Psyche**

- Jeder lernt seine Emotionen zu kontrollieren. Ein Wutanfall geht gar nicht.
- Durch ein Mentaltraining lernt jeder an sich selbst zu glauben.
- Keiner soll vor dem letzten Schuss aufgeben. Jeder gibt sein Bestes.
- Ein Lerneffekt ist: Niederlagen machen uns stark.

Die **Kondition**

- Ohne Kondition bekommt auch ein Jugendlicher Schwierigkeiten bei der Atmung und beim Zielen.
- Bei einem Wettkampf - zum Beispiel 40 Schuss mit dem Luftgewehr - steht der Schütze / die Schützin über 1 Stunde ruhig an einer Stelle und hebt z.B. das Luftgewehr mit einem Gewicht von ca. 5,0 Kg.
- Das benötigt jede Menge Kraft und Ausdauer.

Die **Technik**

- **Gleichgewicht** halten, Muskelanspannung und Muskelentspannung können schon mal einen Schützen ins Schwitzen bringen
- **Atemtechnik**
- Technik für den **richtigen Stand**
- Technik beim **Zielen**
- Technik beim **Abzug**
- Technik beim **Nachhalten**

+++++

Wow – so viel Vorgaben auf einmal – das kann doch keiner kapieren.

OK – es ist jede Menge Theorie, aber nach ein paar Übungseinheiten im Schützenhaus Domäne unter fachkundiger Anleitung der Jugendleitung, ist ein Großteil der Ausführungen aber so was von Routine – ihr glaubt es kaum.



Deshalb nicht verzagen – Walter (Jugendleiter) fragen. Es gibt für alles Lösungen und Antworten – auch von den Betreuern Renate, Michaela und Herbert.

Vorbeischaun und mitmachen – wir freuen uns auf Euch – SV 08 Greene e.V.