



**Rahmentrainingsplan
Landeskader
Pistole
2026**



Inhaltsverzeichnis:

1. LK 1 (NK 2) und LK 2 (Schüler)	4
2. Termine 2026	5
3. Trainings- und Wettkampfplanung 2026.....	7
6. Wettkämpfe 2026	9
6.1 Jugendverbandsrunde.....	9
6.2 Jahrgangsschießen.....	9
6.3 Nationale und internationale Wettkämpfe	9
6.3.1 GrandPrix 10m (TCH)	9
6.3.2 ISAS (GER)	9
6.3.3 IWK-LapuaCup (GER).....	10
6.3.4 KK-Grand Prix (TCH)	10
6.3.5 Thüringer Nachwuchscup.....	10
6.3.6 IRS Cup (BEL)	10
6.3.7 Shooting Hopes (TCH)	10
6.3.8 SFP Cup (GER).....	10
6.3.9 RIAC (LUX)	10
6.4 Pistolenteamcup und MastersCup.....	11
6.5 Ranglisten und Sichtung	11
6.6 DM Mannschaften und Einzel.....	12
6.7 Sichtung und Übergang.....	12
7. Kadernominierungskriterien	12
7.1 Kadernominierungskriterien für den Landeskader Pistole 2027	12
7.2 Kadernominierungskriterien für den Bundeskader Pistole 2027	13

Landeskader Pistole 2026

Kader NK2

Noah Breul	Bad Hersfeld	NK2 Luftpistole / LK1
Tinus Ari Buckler	Offenbach	NK2 Schnellfeuerpistole / LK1

Schülerklasse weiblich + männlich

Ben Gantz	Buseck / Trohe	LK2
Henri Gantz	Buseck / Trohe	LK2
Kimberly Christin Bläser	Wenkbach	LK2
Antonia Schäfer	Oberaula	LK2
Hope Joeline Allhoff-Mittag	Seligenstadt	LK2
Merle Lydia Nohl	Niddatal	LK2

Sportpistole weiblich

Salome Coursiere	Mörfelden-Walldorf	LK1
Jule Kratz	Rodgau	LK1
Sophie Gonnermann	Sontra	LK1
Madlin Häbel	Dillenburg	LK1
Nala Krause	March	LK1
Mia Klaproth	Reinheim	LK1
Isabella Kraß	Vellmar	LK1
Michelle Drechsler	Darmstadt	LK1
Annika Predehl	Seligenstadt	LK1
Mia Kölle	Florstadt	LK1

Luftpistole männlich

Timon Schneider	Lampertheim	LK1
Mihailo Ceric	Groß-Umstadt	LK1
Maximilian Fox	Heusenstamm	LK1
Paul Leonhard Piesche	Hünfelden	LK1
Leopold Kaiser	Groß-Zimmern	LK1
Markus Nieberlein	Groß-Gerau	LK1

Schnellfeuerpistole männlich

Leonhard Borgmann	Maintal	LK1
Timm Meischke	Frielendorf	LK1
Finn Marian Daniel	Gelnhausen	LK1
Nico Ian Hilk	Mittenaar	LK1
Hendrik Reutzel	Gedern	LK1

Anschlußkader

Aaron Sauter	Oberzent	LK1 Luftpistole
Tabea Ocker	Hanau	LK1 Sportpistole

Bundeskader NK1, PK, OK

Vennekamp, Doreen	Ronneburg	PK Sportpistole
Berge, Svenja	Oberselters	PK Sportpistole
Peter, Florian	Obertshausen	OK Schnellfeuerpistole
Reitz, Christian	Regensburg	PK Schnellfeuerpistole
Geis, Oliver	Oberselters	PK Schnellfeuerpistole
Otto, Fabian	Heringen	PK Schnellfeuerpistole
Hilk, Colin	Mittenaar	NK1 Schnellfeuerpistole
Ben Spangenberg	Niederaula	NK1 Schnellfeuerpistole



Kadersprecher: N.N, N.N wird im Januar gewählt

1. LK 1 (NK 2) und LK 2 (Schüler)

Der Leistungskader LK1 besteht aus Athleten der Altersklassen AK15 bis AK 21 und müssen bei jeder Kadermaßnahme dabei sein.

Der Schülerkader LK2 besteht aus Athleten, die in den Altersklassen bis AK14 sind.

Voraussetzungen LK1:

- Ab AK15 möglich
- Ranglistennorm für anstehende Saison
- Qualifikation Deutsche Meisterschaft
- DSB NK2 sind gesetzt
- Ordentliche und konsequente Führung der IDA Trainingsdatenbank
- Teilnahme an Stützpunkt-Trainings
- DSB NK1 sind gleichgesetzt mit LK1, Teilnahme auf eigene Kosten
- Trainerentscheid möglich

Voraussetzungen LK2:

- Bis Schüler AK 14
- Kadernorm Hessen
- Qualifikation Landesmeisterschaft
- Ordentliche und konsequente Führung der IDA Trainingsdatenbank
- Trainerentscheid möglich

Trainingsinhalte LK1:

- didaktische Planung der Trainingseinheiten im Meso- bzw. Mikrozyklus
- Zielgerichtetes Training für optimale Leistungen auf den Hauptwettkämpfen
- Gezieltes Training im Athletik-Bereich
- Gezieltes Training im Mentalen-Bereich
- Vermehrte Teilnahme an Wettkämpfen
- Regelmäßiger Austausch zwischen Trainer und Athleten
- Individuelle Planung und zielgerichtetes Training im Heimtraining
- Teilnahme an allen Kaderlehrgängen
- Berücksichtigung bei Verbandswettkämpfen

Trainingsinhalte LK2:

- didaktische Planung der Trainingseinheiten im Makro- bzw. Mesozyklus
- Zielgerichtetes Training für den Aufbau und die Entwicklung der Athleten
- Aufbautraining im Athletik-Bereich
- Heranführung an das Mental-Training
- Teilnahme an mindestens zwei zusätzlichen Wettkämpfen
- Monatlicher Austausch zwischen Trainer und Athleten
- Teilnahme an allen Kadermaßnahmen

2. Termine 2026

Landeskader Pistole 2026

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
Jan	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Fr	Sa						
Feb	So	Mo	Di	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Fr	Sa										
Mär	So	Mo	Di	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Fr	Sa	So	Mo	Di	Fr	Sa	So				
Apr	Mo	Di	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Fr	Sa	So	Mo	Di	Fr	Sa	So	Hessenm				
Mai	Fr	Sa	So	Mo	Di	Fr	Sa	So	Mo	Di	Fr	Sa	So	Mo	Di	Fr	Sa	So	Mo	Di	Fr	Sa	So	Mo	Di	Fr	Sa	So	Pilsen GP				
Jun	Mo	Di	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Fr	Sa	So	Mo	Di	Fr	Sa	So	Pilsen Shooting Hopes				
Jul	Mo	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Fr	Sa	So	Mo	Di	Fr	Sa	So	Mo	Di	Fr	Sa	So
Aug	Sa	So	Mo	Di	Fr	Sa	So	Mo	Di	Fr	Sa	So	Mo	Di	Fr	Sa	So	Mo	Di	Fr	Sa	So	Mo	Di	Fr	Sa	So	Mo	Di	Fr	Sa	So	
Sep	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Fr	Sa	So	Mo	Di	Fr	Sa	So	Mo	Di	Fr	Sa	So	Mo	Di	Fr	Sa	So	Mo	Di	Fr	Sa	So	ACTIVE PAUSE	
Okt	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Fr	Sa	So	Mo	Di	Fr	Sa	So	Mo	Di	Fr	Sa		
Nov	So	Mo	Di	Fr	Sa	So	Mo	Di	Fr	Sa	So	Mo	Di	Fr	Sa	So	Mo	Di	Fr	Sa	So	Mo	Di	Fr	Sa	So	Mo	Di	Fr	Sa	Mo	1.BL-P	
Dez	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Fr	Sa	So	Mo	Di	Fr	Sa	So	Mo	Di	Fr	Sa	So	Mo	Di	Fr	Sa	So	Mo	Di	Fr	Sa	Mo	Do	

© Kalenderpedia® www.kalenderpedia.de

Do = Ferien
Fr = Lehrgänge LK1 + LK2
Sa = Wettkämpfe LK1 + LK3
 = Sichtungen + Trainingstag incl. aller potentiellen Sportler 2027

Augenlinse Gewähr

Rahmentrainingsplan Landeskader Pistole 2026



von - bis	Titel	Ort
10.01.2026	Kaderlehrgang 09.01 (LK2)	LLZ Frankfurt
10. - 11.01.2026	Kaderlehrgang 13, 14, 15.01 (LK1)	LLZ Frankfurt
05. - 07.02.2026	GrandPrix 10m Wettkampf (LK1-ab AK18)	Pilsen (TCH)
07.02.2026	Kaderlehrgang 09.02 (LK2)	LLZ Frankfurt
07. - 08.02.2026	Kaderlehrgang 13, 14, 15.02 (LK1)	LLZ Frankfurt
21.02.2026	Kaderlehrgang 15.03 (LK1)	Wiesbaden
07.03.2026	Kaderlehrgang 09.03 (LK2)	LLZ Frankfurt
07. - 08.03.2026	Kaderlehrgang 13, 14, 15.03 (LK1)	LLZ Frankfurt
21. - 30.03.2026	ISAS Wettkampf (LK1/NK2)	Dortmund
28. - 29.03.2026	Kaderlehrgang 09.04 + 09.05 (LK2)	LLZ Frankfurt
27. - 30.03.2026	Kaderlehrgang 13, 14, 15.04 (LK1)	LLZ Frankfurt
29.03 - 02.04.2026	Freiwillig Ostercamp + WK (LK2/LK1/NK)	Hannover
11. - 12.04.2026	SK Cup Wettkampf (LK1)	Berlin
18.04.2026	Kaderlehrgang 09.06 (LK2)	LLZ Frankfurt
18. - 19.04.2026	Kaderlehrgang 13, 14, 15.04 (LK1)	LLZ Frankfurt
20. - 27.04.2026	IWK-Lapua Wettkampf (LK1/NK2)	Berlin
06. - 10.05.2026	KK-Grand Prix Wettkampf (Erwachsene + Jun I)	Pilsen (TCH)
15. - 17.05.2026	Thüringer Nachwuchs Cup Wettkampf (LK1+LK2)	Suhl
21. - 24.05.2026	IRS Cup Wettkampf (Erwachsene + Jun I)	Belgien
23.05.2026	Kaderlehrgang 09.07 (LK2)	LLZ Frankfurt
23. - 24.05.2026	Kaderlehrgang 13, 14.06 (LK1)	LLZ Frankfurt
23. - 24.05.2026	Kaderlehrgang 15.06 (LK1)	Wiesbaden - DSB
27.06.2026	Kaderlehrgang 09.07 (LK2)	Sulzbach
27.06.2026	Kaderlehrgang 13, 14.07 (LK1)	Raunheim
27.06.2026	Kaderlehrgang 15.07 (LK1)	n.n
02. - 05.07.2026	1. Rangliste (LK1 + NK2)	Suhl
08. - 12.07.2026	Shooting Hopes Wettkampf (LK1 + NK2)	Pilsen
11. - 12.07.2026	Kaderlehrgang 13, 14, 15.08 (LK1 + NK2)	LLZ Frankfurt
24. - 26.07.2026	JVR-EK Wettkampf (LK1 + LK2)	Suhl
30.07. - 02.08.2026	2. Rangliste (LK1 + NK2)	Suhl
02. - 05.08.2026	SFP Cup Wettkampf (LK1 – NK2)	Suhl
08.08.2026	Kaderlehrgang 09.09 (LK2)	LLZ Frankfurt
08. - 09.08.2026	Kaderlehrgang 13, 14, 15.09 (LK1 + NK2)	LLZ Frankfurt
20. - 30.08.2026	Deutsche Meisterschaft Wettkampf	München
05.09.2026	LK1/LK2-Trainingstag + Sichtung 27	LLZ Frankfurt
17.10.2026	Kaderlehrgang 09.10 (LK2)	LLZ Frankfurt
17. - 18.10.2026	Kaderlehrgang 13, 14, 15.10 (LK1 + NK2)	LLZ Frankfurt
21. - 22.11.2026	DSJ Team Cup / Masterscup (LK2-Schüler)	LLZ Frankfurt
21.11.2026	Kaderlehrgang 13, 14, 15.11 (LK1 + NK2)	Sulzbach / Raunheim

Änderungen vorbehalten

3. Trainings- und Wettkampfplanung 2026

Der Jahresplan stellt den Makrozyklus dar und es werden die Jahreshöhepunkte fixiert und die jeweiligen Perioden innerhalb des Wettkampfjahres definiert bzw. geplant. Für den LK1 stehen derzeit 24 Lehrgangstage p.a. zur Verfügung. Die Saison beginnt sportlich im Oktober/November des Jahres und findet ihren Höhepunkt in der Qualifikation für den NK1/NK2 bei den nationalen Ausscheidungswettkämpfen (Rangliste und Deutsche Meisterschaft) in der Zeit von Juli bis August.

Entsprechend unterteilt sich das Jahr in verschiedene Abschnitte mit entsprechenden Zielstellungen aus den Trainingsbereichen Schießtechnik, Athletik und Wettkampfmanagement (WeMa = Wettkampfvorbereitung, -Durchführung und –Auswertung).

Die empfohlenen Schußzahlen und Trainingsumfänge sind den Nominierungskriterien oder der Trainingsdatenbank IDA zu entnehmen.

- **Abschnitt 1: VP1 Vorbereitungsphase 2025/26. (KW 41 – 46),
1.MEZ - einleitender MEZ**

Schießtechnik: Wiedererwerb und Vervollkommnung der Schießtechnik.
Athletik: Entwicklung und Verbesserung allgemeiner Kraft und athletischer Fähigkeiten.
WeMa: Entwicklung einer klaren Vorstellung des Bewegungsablaufs
Material: Neuanschaffungen, Grundsetup, Tuning

- **Abschnitt 2: VP2 Vorbereitung 2024/25. (KW 47 – 08),
2.MEZ - grundlegender MEZ**

Schießtechnik: Stabilisierung und variable Verfügbarkeit der Schießtechnik
Athletik: Optimierung der spez. Kondition & Koordination, Erhalt der allg. Kondition.
WeMa: Variable mentale Verfügbarkeit des Bewegungsablaufs (Echtzeit).
Material: Optimierung des Materials (z. B. Feintuning Griffe)

- **Abschnitt 3: WP1 2026, Verbandswettkämpfe. (KW 09 - 24)**

Schießtechnik: Weitere Technikstabilisierung im Wettkampf (Kontrolle).
WeMa: Anwendung verschiedener Handlungsstrategien im Wettkampf (u. a. Atmung, Klärung von „wenn-dann-Situationen“)
Material: Regelmäßige Materialüberprüfung und –Anpassung.
Athletik: Erhalt der allgemeinen und speziellen Kondition und Koordination.

- **Abschnitt 4: UWV unmittelbare Vorbereitung und Wettkampf Rangliste bis DM. (KW 25 – 35)**

WeMa: Anwendung individuell optimaler Handlungsstrategien im Wettkampf unter Ausrichtung auf die Besonderheiten des Zielwettkampfes (z.B. Licht-Training und Final-Rhythmus).
Schießtechnik: Weitere Technikstabilisierung und -ergänzung.
Material: Regelmäßige Materialüberprüfung.
Athletik: Erhalt der allgemeinen und speziellen Kondition und Koordination.

- **Abschnitt 5: ÜP Übergangsphase (KW 36 – 40)**

Erholung: Regenerative Maßnahmen (Reboot) mit der Möglichkeit der vollständigen aktiven Erholung (physisch und psychisch).

Rahmentrainingsplan Landeskader Pistole 2026



• Abschnitt 6: VP1 Vorbereitung 2026/27. (KW 41 – 47)

- Schießtechnik: Wiedererwerb und Vervollkommnung der Schießtechnik
 Athletik: Entwicklung und Verbesserung allgemeiner Kraft und athletischer Fähigkeiten.
 WeMa: Entwicklung einer klaren Vorstellung des Bewegungsablaufs

Allgemein dient die „grüne“ Periode (VP1) vor allem dem Wiedererwerb der Schießtechnik und einer allgemeinen Vorbereitung der Athletik, sowie der psychologischen Fähigkeiten. In der „blauen“ Periode (VP2) erfolgt neben der Technikvervollkommnung (unter vereinfachten Bedingungen, wie z.B. in der Halle) eine zunehmende Spezialisierung (v.a. spezielle Kraftausdauer). Die Wettkampfperioden (orange Phasen) sollen auf die UWV (unmittelbare Vorbereitung auf den Hauptwettkampf; rote Phase) vorbereiten und zeichnen sich insbesondere durch wettkampfnahes Training (WeMa) und Techniktraining aus.

Tab. 2: Jahrestrainingsplanung 2026 LK1 und LK2 Pistole

Landeskader Pistole 2026																															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Fr	Sa	So	Mo	Di	Fr	Sa	So	Mo	Di	Fr	Sa	So	Mo	Di	Fr	Sa		
Jan	1																														
Feb	2																														
Mär	3																														
Apr	4																														
Mai	5																														
Jun	6																														
Jul	7																														
Aug	8																														
Sep	9																														
Okt	10																														
Nov	11																														
Dez	12																														
	13	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Fr	Sa	So	Mo	Di	Fr	Sa	So	Mo	Di	Fr	Sa	So	Mo	Di	Fr	Sa	

Legende:

- Do = Ferien
- Fr = Lehrgänge LK1 + LK2
- Sa = Wettkämpfe LK1 + LK3
- So = Sicherungs + Trainingstag ind. alter polenstellten Sportler 2027
- Mo = Abschnitt 3: WP1 2026, Vorbereitungsanläufe
- Di = Abschnitt 4: UWV unmittelbare Vorbereitung und Wettkampf Rangliste bis DM
- Fr = Abschnitt 5: OP Übergangsphase
- Sa = Abschnitt 6: VP1 Vorbereitung 2026/27

Deutsche Meisterschaft

Wettkampfphasen:

- WK1: 1. Ranglistenlauf
- WK2: 2. Ranglistenlauf
- WK3: SPP-Cup Südwürttemberg
- WK4: SPP-Cup Südwürttemberg
- WK5: 1. Ranglistenlauf
- WK6: 2. Ranglistenlauf
- WK7: 3. Ranglistenlauf
- WK8: 4. Ranglistenlauf
- WK9: 5. Ranglistenlauf
- WK10: 6. Ranglistenlauf
- WK11: 7. Ranglistenlauf
- WK12: 8. Ranglistenlauf
- WK13: 9. Ranglistenlauf
- WK14: 10. Ranglistenlauf
- WK15: 11. Ranglistenlauf
- WK16: 12. Ranglistenlauf
- WK17: 13. Ranglistenlauf
- WK18: 14. Ranglistenlauf
- WK19: 15. Ranglistenlauf
- WK20: 16. Ranglistenlauf
- WK21: 17. Ranglistenlauf
- WK22: 18. Ranglistenlauf
- WK23: 19. Ranglistenlauf
- WK24: 20. Ranglistenlauf
- WK25: 21. Ranglistenlauf
- WK26: 22. Ranglistenlauf
- WK27: 23. Ranglistenlauf
- WK28: 24. Ranglistenlauf
- WK29: 25. Ranglistenlauf
- WK30: 26. Ranglistenlauf
- WK31: 27. Ranglistenlauf
- WK32: 28. Ranglistenlauf
- WK33: 29. Ranglistenlauf
- WK34: 30. Ranglistenlauf
- WK35: 31. Ranglistenlauf



6. Wettkämpfe 2026

6.1 Jugendverbandsrunde

Vorkampf: 16.-17.05.2026 in Suhl
Endkampf 25.-26.07.2026 in Suhl

Die Jugendverbandsrunde ist ein Landesverbandswettbewerb. Es gibt einen Vorkampf mit vier Landesverbänden und einen Endkampf, zu dem die besten 5 Landesverbände sowie die besten 5 Einzelschützen aus anderen Landesverbänden, eingeladen werden.

Die Mannschaft besteht aus jeweils drei Schülern und mind. 2 Jugend und max 2 Junioren II.

Geschossen wird beim Vorkampf ein Wettkampf. Beim Endkampf wird ebenfalls ein Wettkampf geschossen und zum Abschluss ein Finale der besten acht Einzelschützen pro Klasse.

Für die Sieger gibt es Sachpreise (Gutscheine) zu gewinnen.

6.2 Jahrgangsschießen

28.11.2026 im LLZ Frankfurt

Das Jahrgangsschießen ist ein von der Hessischen Schützenjugend organisierter Wettkampf. Hier treten Schüler und Jugend unterteilt in ihrem Jahrgang gegeneinander an. Das heißt, dass jeder Jahrgang eine eigene Klasse bildet.

Geschossen werden 20 Schuß (Schüler) und 40 Schuß (Jugend).

Alle Landeskaderathleten (Schüler und Jugend) können an diesem Wettbewerb teilnehmen. Die Bezirke melden.

6.3 Nationale und internationale Wettkämpfe

Diese Wettkämpfe werden zur Wertung für die Ranglisten hinzugezogen. Hier wird in allen Wettkämpfen auch ein Finale geschossen.

6.3.1 GrandPrix 10m (TCH)

05.-07.02.2026 Pilsen

Der GrandPrix 10m ist ein reiner Luftdruck-Wettkampf. Hier treten Junioren und Erwachsene jeweils nach männlich und weiblich getrennt in zwei aufeinander folgenden Wettkampftagen an.

6.3.2 ISAS (GER)

25.-29.03.2026 Dortmund

Dies sind je zwei Wettkämpfe in denen alle Disziplinen und Klassen ausgeschrieben sind. Hier sind Junioren und Erwachsene startberechtigt.



6.3.3 IWK-LapuaCup (GER)

21.-26.04.2026 Berlin

6.3.4 KK-Grand Prix (TCH)

29.04.-03.05.2026 Pilsen

Der GrandPrix ist ein reiner Kleinkaliber-Wettkampf, der für Erwachsene angelegt ist.

6.3.5 Thüringer Nachwuchscup

15.-17.05.2026 Suhl

Der Thüringer Nachwuchscup ist ein Wettkampf, der für Schüler bis Junioren angelegt ist.

6.3.6 IRS Cup (BEL)

21. - 24.05.2026 Genk

Der IRS Cup 10m ist ein reiner Luftdruck-Wettkampf. Hier treten Junioren und Erwachsene jeweils nach männlich und weiblich getrennt in zwei aufeinander folgenden Wettkampftagen an.

6.3.7 Shooting Hopes (TCH)

08.-12.07.2026 Pilsen

Dies sind Wettkämpfe in denen alle Disziplinen ausgeschrieben sind. Hier sind ausschließlich Junioren startberechtigt.

6.3.8 SFP Cup (GER)

02.-05.08.2026 Suhl

Der SFP Cup ist ein reiner Schnellfeuer-Wettkampf. Hier treten männliche Junioren und Erwachsene zu zwei Wettkämpfen an aufeinander folgenden Wettkampftagen an.

6.3.9 RIAC (LUX)

09.-12.12.2026 Luxemburg

Der RIAC ist ein reiner 10m-Wettkampf. Hier treten Junioren und Erwachsene jeweils nach männlich und weiblich getrennt in drei aufeinander folgenden Wettkampftagen an.

6.4 Pistolenteamcup und MastersCup

21.-22.11.2026

Frankfurt/M.

Der Pistolen-Teamcup ist ebenfalls ein Landesverbandswettbewerb. Die Mannschaft besteht aus drei Schülern. Es können zwei Mannschaften pro Landesverband teilnehmen. Der Wettbewerb besteht aus einer Qualifikations-Runde und anschließenden Finale im K.O.-System der besten acht Mannschaften.

Zeitgleich schießen die Disziplinen Gewehr und Bogen ihre Wettkämpfe

Für den Masterscup werden die Ergebnisse aller drei Disziplinen über ein Punktesystem zusammengerechnet und der Sieger der Landesverbände ermittelt.

6.5 Ranglisten und Sichtung

02.-05.07.2026 1. Rangliste Suhl
30.07.-02.08.2026 2. Rangliste Suhl

Die Ranglistenwettkämpfe dienen ausschließlich der Kaderfindung. Sportler bis 25 Jahre werden je nach Standkapazität zugelassen. Sportler ab 26 Jahre erhalten Sonderzulassungen durch den Bundestrainer entsprechend den gemeldeten Leistungsnachweisen.

Voranmeldung der Sportler (Erwachsene Luftpistole/Sportpistole/Schnellfeuerpistole) durch den Landesverband/ Landestrainer bis 02.01.2026 über die IAT- Datenbank (IDA), unter Absprache mit den zuständigen Bundestrainern.

Folgende Wettkämpfe sind auf den Ranglisten in der Regel zu absolvieren:

Alter	1. RL	2. RL
AK15mw	3xLP 40 Schuss	3xLP 40 Schuss
AK16m LP	3xLP 40 Schuss	3xLP 40 Schuss
AK16w LP*	3xLP 40 Schuss	3xLP 40 Schuss
AK16w LP/SP	2xLP 40 Schuss + 1xSP 60 Schuss	1xLP 40 Schuss + 2xSP 60 Schuss
AK16m SFP	2xSFP (nur 8s+6s)	2xSFP (nur 8s+6s)
AK17/18/19m LP	3xLP 60 Schuss	3xLP 60 Schuss
AK17/18/19w LP*	3xLP 60 Schuss	3xLP 60 Schuss
AK17/18/19m SFP	2xSFP	2xSFP
AK17/18/19w LP/SP	2xLP 60 Schuss + 1xSP 60 Schuss	1xLP 60 Schuss + 2xSP 60 Schuss

Tab. 12: Wettkampf-Verteilung nach Alter und Disziplin

* Sportlerinnen können auch als ausschließende Spezialistinnen nur mit der Luftpistole an der Rangliste teilnehmen. Diese schießen dann auch jeweils drei Programme pro Turnier wie die männlichen Sportler. Theoretisch wäre eine Teilnahme an den Ranglisten auch nur mit Sportpistole bei den Sportlerinnen ab der AK16 denkbar. Beide Spezialisierungen werden im Landeskader nicht angestrebt, können aber in besonderen Einzelfällen zum Tragen kommen.



6.6 DM Mannschaften und Einzel

20.-30.08.2026 München

Das größte Breitensportevent im Sportschießen - Jedes Jahr im Spätsommer treffen sich in München/Hochbrück auf der Olympiaschießanlage die besten Schützen des Landes. Egal, ob Breiten- oder Spitzensportler, mit Gewehr, Pistole oder Flinte. In allen olympischen Pistolen-Disziplinen finden in den Klassen der Junioren I sowie Damen I und Herren I Final-Wettkämpfe statt.

6.7 Sichtung und Übergang

05.09.2026 LLZ Frankfurt

Die Sichtungen zum LK1 und LK2 finden Anfang September statt. Das offizielle Kaderjahr beginnt am 01.01. des jeweiligen Jahres. An den vorbereitenden Auftaktmaßnahmen für das neue Kaderjahr im Oktober/November nehmen alle für das folgende Kaderjahr vorgesehene Sportler teil. Dazu zählen auch Sportler des LK2, die im Folgejahr für den LK1 vorgesehen sind. Sportler, die zu diesem Zeitpunkt noch keinen offiziellen Kaderstatus haben, sollen nach Möglichkeit als Gäste teilnehmen.

Sportler, die zum Jahresende aus dem LK ausscheiden, werden nicht mehr zu den Maßnahmen ab Oktober eingeladen.

7. Kadernominierungskriterien

7.1 Kadernominierungskriterien für den Landeskader Pistole 2027

Es werden Athletinnen und Athleten nominiert, die im Saisonverlauf 2026 eine vorgegebene Ringzahl und eine entsprechende Platzierung nachweisen können und sich durch eine stabile Leistungsentwicklung im Saisonverlauf 2025/26 auszeichnen.

Nominierungskriterien

- **Leistungsnachweis Ringzahlen**

Der Leistungsnachweis „Ringzahl“ muss im Sportjahr 2026 innerhalb der Jugendwettkämpfe mindestens einmal erbracht werden. Die Leistungsnachweise können bei Bezirks-, Landes-, und Deutschen Meisterschaften, Ranglisten und internationalen Wettkämpfen erreicht werden.

Kadergruppe	Luftpistole	Sportpistole	Schnellfeuerpistole
Schüler m	140 Ringe		
Schüler w	130 Ringe		
Jugend m	340 Ringe		
Jugend w	340 Ringe		
Junioren II	530 Ringe		520 Ringe
Juniorinnen II	530 Ringe	535 Ringe	
Junioren I	550 Ringe	545 Ringe	540 Ringe
Juniorinnen I	550 Ringe	555 Ringe	
Damen I	560 Ringe	565 Ringe	
Herren I	565 Ringe		565 Ringe

Tab. 13: Erwartete Leistungsnachweise nach Altersklasse und Disziplin



- **Leistungsnachweis Platzierungen**

Für den Leistungsnachweis „Einzelplatzierung“ gilt mindestens eines der folgenden Kriterien:

- Platz 1-3 Landesmeisterschaft
- Platz 1 Bezirksmeisterschaft
- Teilnahme DM 2026
- Teilnahme Rangliste 2026

- **Leistungsnachweis Athletik**

Es sind zurzeit noch keine Kriterien angelegt.

Weitere Voraussetzungen für aktuelle Landeskader sind:

- wöchentliche Dokumentation in der Trainingsdatenbank IDA (LK-2026)
- Kenntnis der grundlegenden Trainingsinhalte
- Regelmäßige Teilnahme an den LK-Lehrgängen und Stützpunkttrainings
- Führen eines Schieß-/Trainingsbuch
- Einhaltung des vom LK selbst aufgestellten Kodex (siehe Seite 49)
- Bestmögliches erfüllen der Trainingsvorgaben, insbesondere im Mental- und Athletik-Training
- Absprachen in Angelegenheiten der Schießtechnik und des Materials mit den Ansprechpartnern im Landestrainerstab

Ein Nicht-Erfüllen der obigen Voraussetzungen kann eine Nicht-Nominierung zum Kader 2026 oder Ausschluss aus dem aktuellen Kader zur Folge haben.

Sonderregelungen

Unabhängig von den o.g. Ausführungen gelten die folgenden Sonderregelungen:

- Das Erfüllen eines Leistungskriteriums beinhaltet keinen Nominierungsanspruch.
- **Der Landestrainer behält sich das Recht vor, Athletinnen und Athleten unabhängig von den genannten Kriterien zur Nominierung vorzuschlagen.**
- Werden Kaderplätze nicht durch die zuvor genannten Kriterien besetzt, können im Landestrainerstab Vorschläge erarbeitet werden

7.2 Kadernominierungskriterien für den Bundeskader Pistole 2027

Kriterien zur Aufnahme und Verbleib im Bundeskader (OK, PK, NK1) des DSB

Der Deutsche Schützenbund informiert alle Sportler über die Nominierungskriterien zum neuen Kaderberufungsdatum 01.11. eines jeden Sportjahres.

Die neu entwickelten Kriterien wurden durch die zuständigen Bundestrainer erarbeitet, im Trainerrat des DSB vorgestellt und diskutiert und durch den Bundesausschuss Spitzensport beschlossen. Neben den disziplin- und sportartspezifischen Bundeskaderkriterien sind allgemeine athletischen Grundnormen verpflichtend zu erfüllen. Diese athletischen Grundnormen sind wissenschaftlich fundiert und klar formuliert.

https://www.dsb.de/fileadmin/DSB.DE/PDF/PDF_2024/Athletiktests_ISSF_Normen_2024.pdf

https://www.dsb.de/fileadmin/DSB.DE/PDF/PDF_2026/Kadernominierungskriterien_2026-2027.pdf

Kadernominierungskriterien Athletiktests

Rumpfkraft nach Bourban:

Ventral



OK/PK m: 118 sec. (1:58min)

NK m: 118 sec. (1:58min)

OK/PK w: 106 sec (1:46min)

NK w: 106 sec. (1:46min)

Lateral



OK/PK m: 66 sec. (1:06min)

NK m: 66 sec. (1:06 min)

OK/PK w: 59 sec. (0:59min)

NK w: 59 sec. (0:59min)

Dorsal



OK/PK m: 92 sec. (1:32min)

NK m: 92 sec. (1:32min)

OK/PK w: 100 sec. (1:40min)

NK w: 100 sec. (1:40min)

Balance nach Y-Balance

$$\text{relativer Gesamtwert (\%)} = \frac{\text{max. Reichweite medial} + \text{max. RW inferolateral} + \text{max. RW superolateral}}{3 \times \text{Armlänge}} \times 100$$

Beine: OK/PK: 109

Arme: OK/PK: 93

Errechnung untere Extremitäten analog

NK: 105

NK: 91

OK/PK: 109

OK/PK: 93

NK: 105

NK: 91

Ausdauer:

Laufen (45min): m: 6,5 km (16 1/4 Runden) Schwimmen (30min): m: 1050 m (21 bzw. 42 Bahnen)

w: 5,5 km (13 3/4 Runden)

w: 950 m (19 bzw. 38 Bahnen)



Trainingsempfehlungen

Training der Kraftfähigkeiten (Bourban-Test und Y-Balance)

Jede Form des Kraft- oder Ausdauertrainings führt zwangsläufig zu einem gewissen Grad an Ermüdung. Da dies für ein erfolgreiches Techniktraining hinderlich ist, sollten Inhalte zur Verbesserung der konditionellen Leistungsfähigkeit bestenfalls am Ende der Trainingseinheit stehen.

Zur Trainingshäufigkeit kann festgehalten werden, dass der zusätzliche Nutzen jeder weiteren Krafttrainingseinheit ab der 3. Einheit pro Woche immer weiter abnimmt. Zwei Krafttrainingseinheiten pro Woche pro Muskelgruppe reichen also vollkommen aus.

Die Verwendung von komplexeren, mehrgelenkigen Übungen bietet den Vorteil, dass mit einer Übung mehrere Muskelgruppen trainiert und gleichzeitig ihr Zusammenspiel geschult werden kann. Beispiele wären hier die Kniebeuge, welche gleichzeitig sowohl die Kniestrecker, als auch die Hüftmuskulatur und die Rückenstrecker trainiert oder Ruderzüge, mit denen die gesamte Rückenmuskulatur sowie die Armbeuger belastet werden. Isolationsübungen sind allerdings nicht grundsätzlich abzulehnen, da sie es erlauben, sehr gezielt die Aktivierung einzelner Muskelgruppen zu erlernen, was anschließend die bewusste und gezielte Kontrolle der Körperposition ermöglicht.

Übungskatalog (sortiert nach den Inhalten des Athletiktests)

Vor dem Krafttraining sollte zunächst eine moderate Erwärmung absolviert werden. Anschließend kann beispielsweise aus den aufgeführten Bewegungen ein Zirkeltraining durchgeführt werden

Quelle der Bilder: IAT & Evoletics

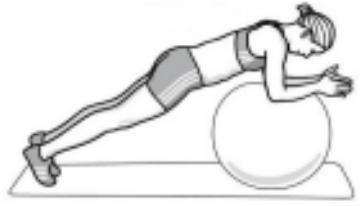


Ventrale Kette (Rumpfkrafttest & Y-Balancestest Oberkörper)

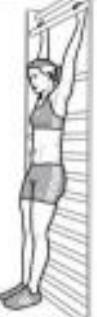
Übung	Ausführung	Hinweise	Variationen	Beanspruchte Muskulatur
Unterarmstütz		<ul style="list-style-type: none"> - Bauchmuskeln aktivieren - Gesäß anspannen - Becken nach hinten kippen 	<ul style="list-style-type: none"> - Arm oder Bein anheben - Arm und Bein diagonal anheben - Instabile Unterlage 	<ul style="list-style-type: none"> - Rumpfbeuger - Schultergürtel
C plus		<ul style="list-style-type: none"> - Lendenbereich zum Boden hin drücken 	<ul style="list-style-type: none"> - Beine anwinkeln - Arme strecken - Vor und zurück schaukeln 	<ul style="list-style-type: none"> - Rumpfbeuger - Hüftbeuger
Beinheben		<ul style="list-style-type: none"> - Lendenbereich zum Boden hindrücken - Beine nach unten bis nah über den Boden senken 	<ul style="list-style-type: none"> - Beine anwinkeln - Gewicht an die Füße 	<ul style="list-style-type: none"> - Hüftbeuger - Rumpfbeuger
Rumpfbeugen		<ul style="list-style-type: none"> - Oberkörper nur soweit anheben, dass die Hüftbeuger nicht gebraucht werden 	<ul style="list-style-type: none"> - Schräge Rumpfbeugen - Mit Gewicht 	<ul style="list-style-type: none"> - Rumpfbeuger

Diagonales Rumpfbeugen		<ul style="list-style-type: none"> - Oberkörper nur soweit anheben, dass die Hüftbeuger nicht gebraucht werden 	<ul style="list-style-type: none"> - Mit Gewicht 	<ul style="list-style-type: none"> - Rumpfbeuger - Hüftbeuger - Rumpfdreher
Rudern		<ul style="list-style-type: none"> - Typische Ruderbewegung ohne Oberkörper oder Füße abzusetzen 	<ul style="list-style-type: none"> - Mit Gewicht - Instabile Unterlage 	<ul style="list-style-type: none"> - Rumpfbeuger - Hüftbeuger
Liegestützposition		<ul style="list-style-type: none"> - Schulter, Hüfte und Füße bilden eine Linie 	<ul style="list-style-type: none"> - Arm oder Bein anheben - Arm und Bein diagonal anheben - Ellbogen und Knie überkreuz berühren - Instabile Unterlage 	<ul style="list-style-type: none"> - Rumpfbeuger - Schultergürtel - Rückenstrecker (bei Anheben der Arme/Beine)
Aufgeklappter Liegestütz		<ul style="list-style-type: none"> - Komplett aufklappen 	<ul style="list-style-type: none"> - Mit Gewicht - Einbeinig - Instabile Unterlage 	<ul style="list-style-type: none"> - Rumpfbeuger - Schultergürtel - Seitliche Rumpfmuskulatur

Mountain Climbers		<ul style="list-style-type: none"> - Bauchmuskeln aktivieren - Aus dieser Position Knie abwechselnd und dynamisch zur Brust ziehen 	<ul style="list-style-type: none"> - Diagonal ausführen - Instabile Unterlage 	<ul style="list-style-type: none"> - Rumpfbeuger - Hüftbeuger - Schultergürtel
Klappmesser		<ul style="list-style-type: none"> - Lendenbereich zum Boden drücken - Bewegungsumfang ausnützen 	<ul style="list-style-type: none"> - Mit Gewicht an Händen oder Füßen - Arme oder Beine anwinkeln 	<ul style="list-style-type: none"> - Rumpfbeuger - Hüftbeuger
Sit-Ups		<ul style="list-style-type: none"> - Bis ganz nach oben kommen mit dem Oberkörper 	<ul style="list-style-type: none"> - Mit Gewicht - In einer Neigung ausführen - Mit Rotation 	<ul style="list-style-type: none"> - Hüftbeuger - Rumpfbeuger
Statisches Klappmesser		<ul style="list-style-type: none"> - Beine gestreckt 	<ul style="list-style-type: none"> - Mit Gewicht - Instabile Unterlage 	<ul style="list-style-type: none"> - Rumpfbeuger - Hüftbeuger

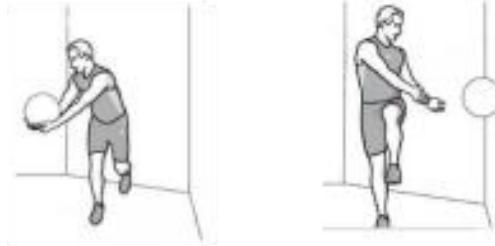
Hüftheben in Rückenlage		<ul style="list-style-type: none"> - Füße nicht zu weit Richtung Kopf halten - Arme als Unterstützung - Hüfte nach oben drücken 	<ul style="list-style-type: none"> - Mit Hüftrotation - Füße weiter nach vorne bringen 	<ul style="list-style-type: none"> - Rumpfbeuger
Unterarmstütz auf dem Swiss Ball		<ul style="list-style-type: none"> - Bauchmuskeln aktivieren - Gesäß anspannen 	<ul style="list-style-type: none"> - Beine auf dem Ball - Arm oder Bein anheben - Arm und Bein diagonal anheben 	<ul style="list-style-type: none"> - Rumpfbeuger - Schultergürtel
Beidbeinige Mountain Climbers auf dem Swiss Ball		<ul style="list-style-type: none"> - Nicht durchhängen 	<ul style="list-style-type: none"> - Einbeinig 	<ul style="list-style-type: none"> - Rumpfbeuger - Schultergürtel - Hüftbeuger
Roll Outs auf dem Swiss Ball		<ul style="list-style-type: none"> - Bauchmuskeln aktivieren - Über die Arme nach vorne rollen lassen - Abbrechen sobald Spannung nicht gehalten werden kann 	<ul style="list-style-type: none"> - Auf den Füßen 	<ul style="list-style-type: none"> - Rumpfbeuger - Breiter Rückenmuskel



Hängendes Beinheben	 A line drawing of a person standing with their back against a wall. They are holding onto a horizontal bar with both hands and lifting their legs straight up towards their chest. Their feet are flexed.	 A line drawing of a person in a similar position, but their legs are bent at the knees and pulled towards their chest, with the soles of their feet touching their thighs.	<ul style="list-style-type: none">- Bauchmuskeln aktivieren	<ul style="list-style-type: none">- Beine strecken- Mit Gewicht	<ul style="list-style-type: none">- Hüftbeuger- Rumpfbeuger
---------------------	---	--	---	--	--

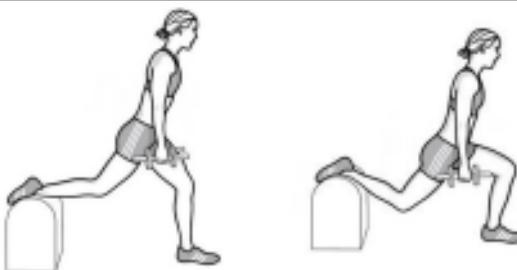
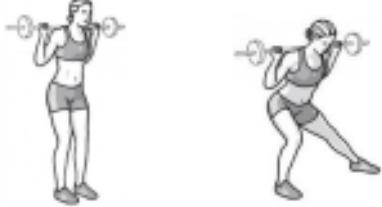
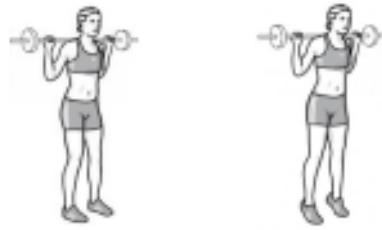
Laterale Kette (Rumpfkrafttest)				
Übung	Ausführung	Hinweise	Variationen	Beanspruchte Muskulatur
Seitstütz		<ul style="list-style-type: none"> - Kopf, Hüfte und Füße bilden eine Linie 	<ul style="list-style-type: none"> - Dynamisch oder statisch ausführen - Auf Knien ausführen - Oberes Bein anheben - Instabile Unterlage 	<ul style="list-style-type: none"> - Seitliche Rumpfmuskulatur - Hüftadduktoren - Hüftabduktoren - Schultergürtel
Beinpendeln		<ul style="list-style-type: none"> - Bauchmuskeln aktivieren - Beine seitlich bis nah über den Boden senken 	<ul style="list-style-type: none"> - Beine strecken - Mit Gewicht 	- Rumpfdreher
Seitliches Beinheben		<ul style="list-style-type: none"> - Oberkörper leicht mitanheben 	<ul style="list-style-type: none"> - Mit Gewicht - Instabile Unterlage 	<ul style="list-style-type: none"> - Seitliche Rumpfmuskulatur - Hüftadduktoren - Hüftabduktoren
Seitstütz mit Rumpfrotation		<ul style="list-style-type: none"> - Kopf, Hüfte und Füße bilden eine Linie - Aus dieser Position freie Hand unter dem Körper durch führen 	<ul style="list-style-type: none"> - Mit gestrecktem Stützarm ausführen oder auf dem Ellbogen - Mit Gewicht - Instabile Unterlage 	<ul style="list-style-type: none"> - Seitliche Rumpfmuskulatur - Schultergürtel

Russian Twist		<ul style="list-style-type: none"> - Bewegungsumfang ausnützen - Dynamisch ausführen 	<ul style="list-style-type: none"> - Mit Gewicht - Medizinball passen mit Partner - Instabile Unterlage 	<ul style="list-style-type: none"> - Rumpfdreher - Rumpfbeuger - Hüftbeuger
Seitliches Rumpfbeugen auf dem Swiss Ball		<ul style="list-style-type: none"> - Füße und Hüfte nicht wie im Bild positionieren, sondern seitlich liegend - Bewegungsumfang ausnützen 	<ul style="list-style-type: none"> - Mit Gewicht - Arme gestreckt - Mit Rotation 	<ul style="list-style-type: none"> - Seitliche Rumpfmuskulatur - Rumpfdreher
Dynamischer Seitstütz		<ul style="list-style-type: none"> - Hüfte steht senkrecht zum Boden - Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule 	<ul style="list-style-type: none"> - Instabile Unterlage - Statisch ausführen 	<ul style="list-style-type: none"> - Seitliche Rumpfmuskulatur - Hüftabduktoren - Schultergürtel
Liegendes Rumpfdrehen auf dem Swiss Ball		<ul style="list-style-type: none"> - Schultern, Hüfte, Knie bilden eine Linie - Oberkörper und Hände zur Seite abdrehen 	<ul style="list-style-type: none"> - Mit Gewicht 	<ul style="list-style-type: none"> - Rumpfdreher - Gesäß

Rumpfrotation mit Seilzug oder Theraband		<ul style="list-style-type: none"> - Spannung im Rumpf - Bewegungsumfang ausnützen - Atmen 	<ul style="list-style-type: none"> - Von schräg unten nach schräg oben - Von schräg oben nach schräg unten 	<ul style="list-style-type: none"> - Rumpfdreher - Schultergürtel
Medizinball Wandwurf		<ul style="list-style-type: none"> - Rumpf anspannen 	<ul style="list-style-type: none"> - Mit Partner - Sitzend mit angehobenen Füßen 	<ul style="list-style-type: none"> - Rumpfdreher
Seitstütz auf Swiss Ball		<ul style="list-style-type: none"> - Kopf, Hüfte und Füße bilden eine Linie 	<ul style="list-style-type: none"> - Dynamisch oder statisch ausführen - Auf dem Ellbogen ausführen 	<ul style="list-style-type: none"> - Seitliche Rumpfmuskulatur - Hüftabduktoren

Dorsale Kette (Rumpfkrafttest)				
Übung	Ausführung	Hinweise	Variationen	Beanspruchte Muskulatur
C minus		<ul style="list-style-type: none"> - Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule - Füße zusammen - Oberkörper und Beine anheben 	<ul style="list-style-type: none"> - Beine nicht mitanheben - Arme anziehen - Vor und zurück schaukeln 	<ul style="list-style-type: none"> - Rückenstrecker - Gesäß
Brücke		<ul style="list-style-type: none"> - Schulter, Hüfte, Füße bilden eine Linie 	<ul style="list-style-type: none"> - Mit gestreckten Armen - Arm oder Bein anheben - Instabile Unterlage 	<ul style="list-style-type: none"> - Rückenstrecker - Gesäß - Schultergürtel
Vierfüßerstand mit diagonalem Heben		<ul style="list-style-type: none"> - Kopf, Rücken, Beine bilden eine Linie 	<ul style="list-style-type: none"> - Mit Gewicht - Instabile Unterlage - Stützhand und Bein auf einer Linie halten - Knie und Ellbogen berühren sich diagonal 	<ul style="list-style-type: none"> - Rückenstrecker - Schultergürtel
Beckenheben		<ul style="list-style-type: none"> - Gerade Linie von Knie Hüfte und Schulter 	<ul style="list-style-type: none"> - Mit Gewicht - Einbeinig - Ohne Arme - Instabile Unterlage 	<ul style="list-style-type: none"> - Gesäß - Hintere Oberschenkel

Vierfüßerstand rückwärts		- Hüfte durchstrecken - Arm oder Bein anheben - Instabile Unterlage - Mit Gewicht	- Gesäß - Rückenstretcher - Schultergürtel
Brett		- Körper gerade halten	- Auf dem Bauch, der Seite oder dem Rücken ausführen - Rückenstretcher
Beckenheben auf instabiler Unterlage		- Gerade Linie von Knie Hüfte und Schulter - Mit Gewicht - Einbeinig - Ohne Arme	- Gesäß - Hinter Oberschenkel
Back Extensions auf dem Swissball		- Bewegungsumfang ausnützen - Mit Gewicht - Mit Rotation - Arme gestreckt	- Rückenstretcher
Beckenheben gestreckt		- Gerade Linie von Füßen, Hüfte und Schultern - Mit Gewicht auf der Hüfte - Instabile Unterlage - Einbeinig	- Gesäß - Hintere Oberschenkel

Dynamische Stabilität (Y-Balance Test Unterkörper)				
Übung	Ausführung	Hinweise	Variationen	Beanspruchte Muskulatur
Bulgarian Squat		<ul style="list-style-type: none"> - Vorderes Knie gut stabilisieren 	<ul style="list-style-type: none"> - Instabile Unterlage - Vorderes Bein erhöhen - Mit Gewicht 	<ul style="list-style-type: none"> - Beinstrecker - Gesäß
Seitlicher Ausfallschritt		<ul style="list-style-type: none"> - Knie gut stabilisieren - Oberkörper gerade halten 	<ul style="list-style-type: none"> - Instabile Unterlage - Mit Gewicht 	<ul style="list-style-type: none"> - Beinstrecker - Gesäß
Wadenheben		<ul style="list-style-type: none"> - Bewegungsumfang ausnutzen (Mit dem Vorderfuß auf einer Erhöhung stehen – um auch das negative Bewegungsausmaß mitzunehmen) - Fußgelenke stabilisieren 	<ul style="list-style-type: none"> - Mit Gewicht - Einbeinig 	<ul style="list-style-type: none"> - Waden - Fußmuskulatur



Standwaage	 	<ul style="list-style-type: none"> - Oberkörper und Beine bilden eine Linie 	<ul style="list-style-type: none"> - Instabile Unterlage 	<ul style="list-style-type: none"> - Fußmuskulatur - Untere Extremitäten
Einbeinige Kniebeuge	 	<ul style="list-style-type: none"> - Knie gut stabilisieren - Oberkörper gerade halten 	<ul style="list-style-type: none"> - Instabile Unterlage - Mit Gewicht - Halb oder ganz tief gehen 	<ul style="list-style-type: none"> - Beinstrecker - Gesäß
Einbeinstand		<ul style="list-style-type: none"> - Links und rechts durchführen 	<ul style="list-style-type: none"> - Statisch oder mit Störbewegungen - Augen schließen - Arme verschränken 	<ul style="list-style-type: none"> - Fußmuskulatur - Untere Extremitäten