Rahmentrainingsplan Landeskader Pistole 2027

Landestrainer Kirstin Steinert

Inhalt

1. Landeskader Pistole 2027 ... 3
2. LK 1 (NK 2) und LK 2 (Schüler) ... 4
3. Ehrenkodex Landeskader Hessen ... 5
4. Termine 2027 ... 6
5. Trainings- und Wettkampfplanung 2027 ... 9
6. Trainingsinhalte und Trainingsmittel ... 11
   - 6.1. Allgemeine Trainingsinhalte und Trainingsmittel ... 11
   - 6.2. Spezielle Trainingsinhalte und -mittel ... 15
     - 6.2.1 Spezielle Trainingsinhalte und –mittel im Techniktraining ... 15
     - 6.2.2 Spezielle Trainingsinhalte und –mittel im Taktiktraining ... 16
     - 6.2.3 Spezielle Trainingsinhalte und –mittel im Wettkampftraining ... 16
     - 6.2.4 Spezielle Trainingsinhalte und –mittel im psycholog. Training ... 17
     - 6.2.5 Spezielle Trainingsinhalte und –mittel im Kraftausdauertraining ... 18
     - 6.2.6 Spezielle Trainingsinhalte und –mittel im Koordinationstraining ... 19
   - 6.3. Trainingsmethodik ... 19
7. Wettkämpfe 2027 ... 20
   - 7.1. Jugendverbandsrunde ... 20
   - 7.2. Jahrgangsschießen ... 20
   - 7.3. Nationale und internationale Wettkämpfe ... 20
     - 7.3.1 Intershoot 10m (NED) ... 20
     - 7.3.2 GrandPrix 10m (TCH) ... 20
     - 7.3.3 ISAS (GER) ... 21
     - 7.3.4 Schülervergleich (GER) ... 21
     - 7.3.5 IWK-LapuaCup (GER) ... 21
     - 7.3.6 KK-Grand Prix (TCH) ... 21
     - 7.3.8 IRS Cup (BEL) ... 21
     - 7.3.7 Thüringer Nachwuchscup ... 21
     - 7.3.9 Shooting Hopes (TCH) ... 21
     - 7.3.10 SFP Cup (GER) ... 22
     - 7.3.11 RIAC (LUX) ... 22
   - 7.4. Pistolenteamcup und MastersCup ... 22
   - 7.5. Ranglisten und Sichtung ... 22
   - 7.6. DM Mannschaften und Einzel ... 23
   - 7.7. Sichtung und Übergang ... 23
8. Kadernominierungskriterien ... 24

8.1. Kadernominierungskriterien für den Landeskader Pistole 2028 24
8.2. Kadernominierungskriterien für den Bundeskader Pistole 2028 25
8.3. Trainingsempfehlungen 27
9. Übungen zum Athletik - Test 28
9.1. Ventrale Kette 28
9.2. Laterale Kette 33
9.3. Dorsale Kette 36
9.4. Dynamische Stabilität 38

1. Landeskader Pistole 2027

Kader NK2

Paul Leonhard Piesche	Hünfelden	NK2 Luftpistole / LK1
Mia Klaproth	Reinheim	NK2 Sportpistole / LK1
Leonhard Borgmann	Maintal	NK2 Schnellfeuerpistole / LK1

Schülerklasse weiblich + männlich

Antonia Schäfer	Oberaula	LK2
Fabian Dinter	Mainhausen	LK2
Shakti Chouhan	Bad Vilbel	LK2
Gabriel Stecher	Borken	LK2
Julie Anita Schönhals	Ulrichstein	LK2
Rosalie Isolde de Greiff	Wiesbaden	LK2

Sportpistole weiblich

Samira Eyrich	Dietzenbach	LK1
Jule Kratz	Rodgau	LK1
Nala Krause	March	LK1
Isabella Kraß	Vellmar	LK1
Marla Gruner	Wölfersheim	LK1
Ellina Polychronidou	Marburg	LK1
Lara Saltenberger	Schöffengrund	LK1
Merle Lydia Nohl	Niddatal	LK1

Luftpistole männlich

Nicolas Stickl	Bad Schwalbach	LK1
Markus Nieberlein	Groß Gerau	LK1
Ben Gantz	Buseck / Trohe	LK1
Henri Gantz	Buseck / Trohe	LK1

Schnellfeuerpistole männlich

Timm Meischke	Frielendorf	LK1
Yannick Sebastian	Langgöns	LK1
Hendrik Reutzel	Gedern	LK1
Leopold Kaiser	Groß-Zimmern	LK1

Anschlußkader

Aaron Sauter	Oberzent	LK1 Luftpistole
Svenja Berge	Oberselters	LK1 Sportpistole

Bundeskader NK1, PK, OK

Vennekamp, Doreen	Ronneburg	PK Sportpistole
Reitz, Christian	Regensburg	PK Luftpistole
Peter, Florian	Obertshausen	OK Schnellfeuerpistole
Geis, Oliver	Oberselters	PK Schnellfeuerpistole
Otto, Fabian	Heringen	PK Schnellfeuerpistole
Hilk, Colin	Mittenaar	NK1 Schnellfeuerpistole
Ben Spangenberg	Niederaula	NK1 Schnellfeuerpistole
Tinus Ari Buckler	Offenbach	NK1 Schnellfeuerpistole
Finn Marian Daniel	Gelnhausen	NK1 Schnellfeuerpistole
Nico Ian Hilk	Mittenaar	NK1 Schnellfeuerpistole

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

2. 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 Stützpunk-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

3. Ehrenkodex Landeskader Hessen

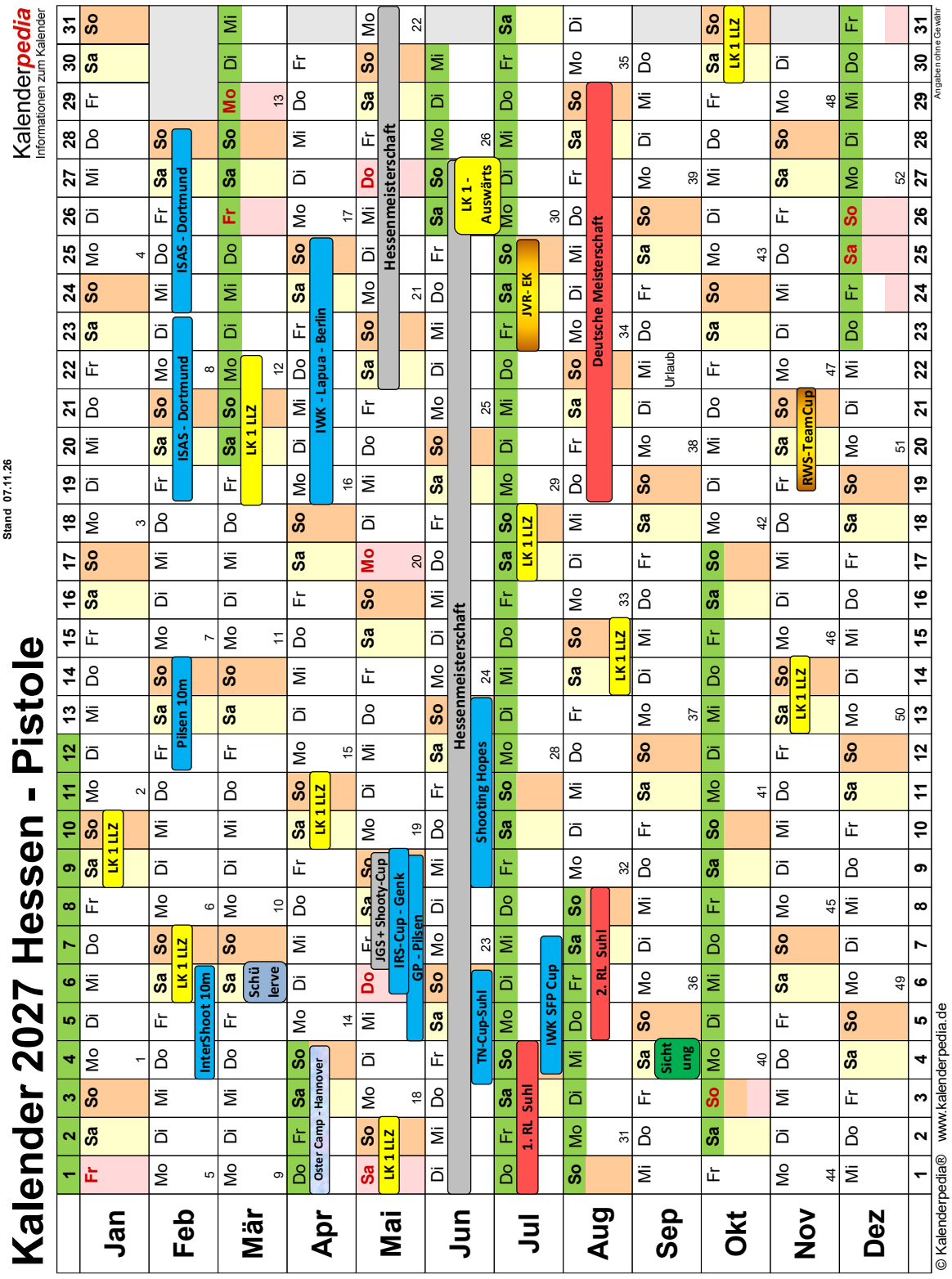
Jeder von uns ist Vorbild

Fairplay – Ehrlichkeit – Pünktlichkeit - Zuverlässigkeit - Hilfsbereitschaft – Respekt - Kritikfähigkeit – Verantwortung – Verlässlichkeit – Einsatzbereitschaft – Teamfähigkeit ein gewisses Maß an Disziplin

- Die Älteren haben gegenüber den Jüngeren eine Vorbildfunktion zu erfüllen und ihnen auch hilfreich zur Seite zu stehen.
- Neue Kaderathleten/-athletinnen nehme ich offen im Team auf.
- Ich helfe jedem aus dem Team, wenn er/sie Probleme hat und um Hilfe bittet.
- Freundlichkeit und Respekt ist selbstverständlich.
- Ich akzeptiere meine Mit-Schützen mit all ihren Stärken und Schwächen und behandle sie mit Respekt.
- Ich bin freundlich gegenüber meinen Mit-Schützen, dem Trainer-/Betreuer-Team und auch gegenüber allen anderen Menschen.
- Ich beleidige oder beschimpfe niemanden, ich lache niemanden aus.
- Ich rede nicht schlecht mit Anderen über Athleten, Trainer oder Betreuer, aber ehrlich und sachlich miteinander.
- Ich bin mitverantwortlich für ein positives Bild des Kaders, vermeide grundsätzlich alles, was dem Ansehen des Kaders schaden kann!
- In den sozialen Medien wie z.B. Facebook, Instagram und WhatsApp werde ich mich niemals über den Verband, Kader, Trainer, Betreuer, Schützen etc. negativ äußern.
- Konstruktive Kritik an meinem Verhalten, sei es auf sportlicher oder sozialer Ebene nehme ich ernst und offen an.
- Ich halte mich an die Regeln des Trainer-/Betreuerteams
- Entscheidungen des Trainerteams in Sachen Trainingsgestaltung werden von mir akzeptiert, in schwierigen Situationen suche ich das direkte Gespräch mit ihnen.
- Gegenüber meinen Trainern und Betreuern bin ich stets ehrlich. Habe ich mal keine Lust zu trainieren, kann ich es ihnen sagen.
- Ich verwende keine verbotenen Substanzen und Mittel um zu dopen.
- Trainingspläne werden in der Trainingsdatenbank (IDA) bereitgestellt. Im eigenen Interesse führe ich meine Trainingsdokumentation im Trainingstagebuch/ Schießbuch und in der IDA-Trainings-Datenbank.
- Im Straßenverkehr halte ich mich an die Straßenverkehrsordnung.
- Unpünktlichkeit stört den Ablauf des gesamten Teams.
- Ich versuche kein Training, keinen Lehrgang zu versäumen.
- Ich melde mich, falls ich verhindert bin, stets frühzeitig von den Meetings, Trainingseinheiten und Lehrgängen bei meinem Trainerteam ab. Ein „Hinterher Telefonieren“ der Trainer muss zwingend entfallen!
- Ich bin mir gegenüber ehrlich.

Konsequenzen:
Bei Regelverstoß, z.B. selbst verschuldetes zu spätes Erscheinen oder nicht rechtzeitiges Zu-/Absagen, können Sanktionen des Einzelnen oder der ganzen Gruppe erfolgen (z.B. muss derjenige ein Eis für Alle ausgeben oder das ganze Team eine Aufgabe erfüllen). Bei wiederholten oder groben Verstößen können Trainingssperren von einem Tag oder einem Wochenende verhängt werden (bis hin zum Ausschluss aus dem Kader).

4. Termine 2027



Tab. 1: Terminübersicht Pistole 2027 (Lehrgänge, Wettkämpfe, Ferien)

Wöchentliches Stützpunkttraining:

Donnerstag: 10:00 Uhr bis 20.00 Uhr
LLZ Frankfurt, Ganzjährig, nach Absprache

Weitere Möglichkeiten nach Absprache mit den Trainern.
Die generelle Einladung wird am Ende des Vorjahrs verschickt.

von - bis	Titel	Ort
09.01.2027	Lehrgang 1	LLZ
09. - 10.01.2027	Lehrgang 1	LLZ
04. - 06.02.2027	InterShoot 10m	Den Hag - NED
06.02.2027	Lehrgang 2	LLZ
06. - 07.02.2027	Lehrgang 2	LLZ
12. - 14.02.2027	GP Pilsen 10m	Pilsen - TCH
20. - 21.03.2027	Oster-Lehrgang 3	LLZ
19. - 22.03.2027	Oster-Lehrgang 3	LLZ
19. - 23.02.2027	ISAS	Dortmund
24. - 28.02.2027	ISAS	Dortmund
06.03.2027	Schülervergleich	Dortmund
01. - 04.04.2027	Oster Camp	Hannover
10.04.2027	Lehrgang 4	LLZ
10. - 11.04.2027	Lehrgang 4	LLZ
21. - 25.04.2027	IWK Lapua-Cup	Berlin
01.05.2027	Lehrgang 5	LLZ
01. - 02.05.2027	Lehrgang 5	LLZ
05. - 09.05.2027	GP - Pilsen	Pilsen - TCH
06. - 09.05.2027	IRS-Cup	Genk - BEL
05. - 06.06.2027	Thüringer Nachwuchs Cup mit JVR -Vorkampf	Suhl
10. - 13.06.2027	Shooting Hopes	Pilsen - TCH
22.06 - 28.07.2027	Landesmeisterschaften	LLZ
26.06.2027	Lehrgang 6	Raunheim
26. - 27.06.2027	Lehrgang 6	Raunheim
26. - 27.06.2027	Lehrgang 6	Sulzbach
01. - 04.07.2027	1. Rangliste	Suhl
04. - 07.07.2027	IWK SFP Cup	Suhl
17.07.2027	Lehrgang 7	LLZ
17. - 18.07.2027	Lehrgang 7	LLZ
23. - 25.07.2027	RWS JVR Endkampf	Suhl ???
05. - 08.08.2027	2. Rangliste	Suhl
14.08.2027	Lehrgang 8	Raunheim
14. - 15.08.2027	Lehrgang 8	Raunheim
14. - 15.08.2027	Lehrgang 8	Sulzbach
19. - 29.08.2027	Deutsche Meisterschaft	München
26. - 29.08.2027	Deutsche Meisterschaft	München

04.09.2027	Sichtung für 2028	LLZ
19. - 21.11.2027	RWS Master + TeamCup	LLZ
	Neuer Kader 2028	
30.10.2027	Lehrgang 9	LLZ
30. - 31.10.2027	Lehrgang 9	LLZ
13.11.2027	Lehrgang 10	LLZ
13. - 14.11.2027	Lehrgang 10	LLZ

Änderungen vorbehalten

5. Trainings- und Wettkampfplanung 2027

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 Nominierungskritierien oder der Trainingsdatenbank IDA zu entnehmen.

- **Abschnitt 2: VP2 2026/27 Vorbereitung. (KW 48 – 07) , 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 2027, Verbandswettkämpfe. (KW 08 - 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 2027 unmittelbare Vorbereitung und Wettkampf**
  - **Ranglisten bis DM. (KW 25 – 34)**

  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 35 – 39)**

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

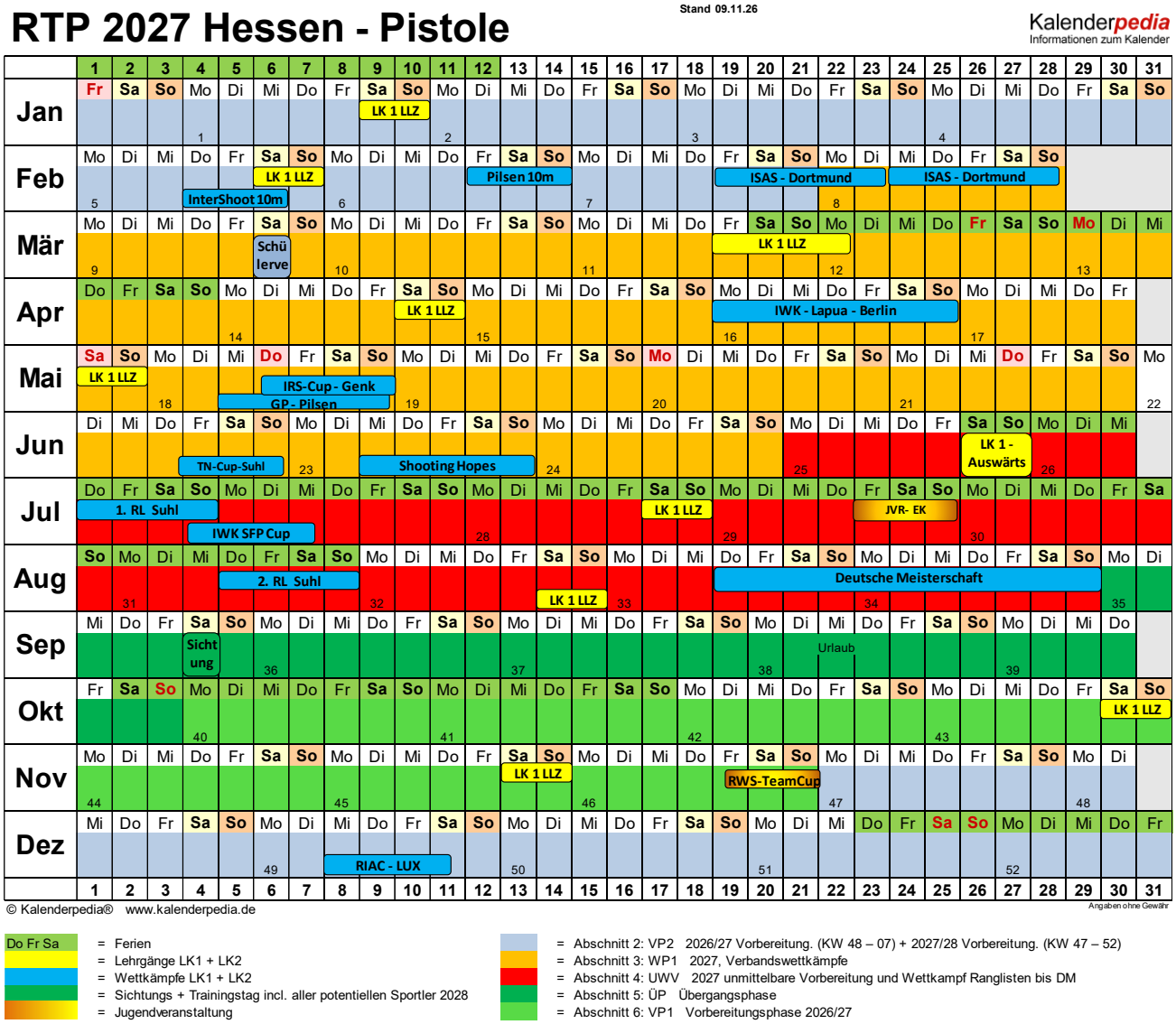
- **Abschnitt 6: VP1 Vorbereitung 2027/28. (KW 40 – 46)**

  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 2027/28 Vorbereitung. (KW 47 – 07) , 2.MEZ - grundlegender MEZ**

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.

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 2027 LK1 und LK2 Pistole

6. Trainingsinhalte und Trainingsmittel

Die Inhalte des Trainings sollten vielfältig und entsprechend der Jahresetappe akzentuiert (d.h. wiederholt in Blöcken) eingesetzt werden. Grundsätzlich unterscheidet man zwischen allgemeinen und speziellen Inhalten.

6.1. Allgemeine Trainingsinhalte und Trainingsmittel

Allgemeine Trainingsinhalte sind alle Maßnahmen, die als ergänzende und das Schießtraining unterstützende Übungen, d.h. ohne Verwendung der Pistole umgesetzt werden.

Beispielhaft soll die nachfolgende Auflistung einen Überblick allgemeiner Trainingsformen geben.

Allgemeine Trainingsinhalte und –mittel im psychologischen Training

- Ideomotorisches Training
- Konzentrationstraining z.B. mittels Steps oder verschiedener Apps
- Entspannungstraining/ Kurzentspannungsmethoden (z.B. Atementspannung)

Allgemeines Kraft- und Ausdauertraining

- Allgemeines Kraftausdauertraining mit Klein- (Hantel) und Großgeräten (Kraftmaschinen). Insbesondere:
  Rumpfstabilitätstraining mit (Matte, Pezziball, Sling, Theraband, Vibrations-Stab) und ohne Geräte (z.B. mit Nike Training App)
  Geräte- oder Hanteltraining
  Schultertraining mit leichten Gewichten oder Theraband
- Training der Grundlagenausdauer mittels Laufen, Schwimmen oder Radfahren

Beachte: Im Vergleich vom Lauftraining zum Radfahren gilt der Faktor 2.5, d.h. bei 60 Minuten Laufen gilt 150 Minuten Radfahren.

Allgemeines koordinatives Training

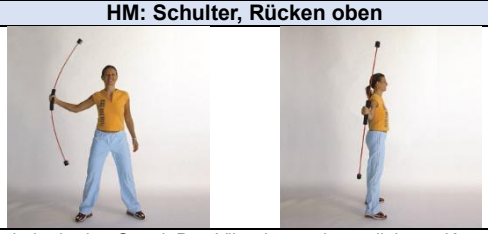
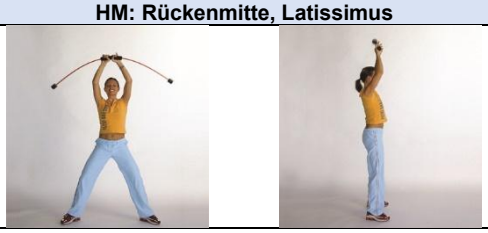
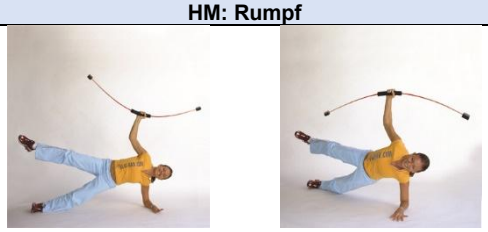
- Gleichgewichtsübungen (z. B. Balancepad, Indoboard, Challenge-Disk, Slack-Line),
- Jonglieren (z.B. mit Tüchern oder Bällen)
- Tischtennis, Federball, Badminton, Softballtennis,
- Spiele und Übungen mit kognitiven Anforderungen
- Kombinierte Übungen: z. B. Jonglieren auf Balancepad,
- Tai-Chi, Qigong, Ballett.

Bezeichnung und Ziel	Bewegungsausführung	Ausgangsposition	Ausführung bzw. Variation		Beobachtung	Hinweis bzw. Variation
Hüftrollen Aufbau von Mobilität und Kraft im Rumpf durch Trennung von Hüften und Schultern	Drehen der abgewinkelten Beine bis knapp über den Boden				Streckung und Anspannung der Rumpfmuskeln	Mit ausgestreckten Beinen durchführen
Skorpion Dehnung und Stärkung der Rumpfmuskeln, sowie Dehnung von Brust-, Hüft- und Bauchmuskeln	Strecken der linken Ferse zur rechten Hand, indem die linke Hüfte gedreht und die rechte fest am Boden gehalten wird.				Ziehen in der Brust, Oberschenkel- und Beugemuskeln der Hüften	Beidseitige Ausführung
Handlauf Aufbau von Kraft in den Schultern und im Rumpf zur Dehnung der Oberschenkelrückseite, sowie der Waden und des unteren Rückens	Bei gestreckten Beinen auf den Händen nach vorne gehen. Anschließend folgen die Beine				Ziehen in den Achillessehnen, sowie im unteren Rücken	Bauchnabel einziehen
Standwaage Verbesserung der Körper-stabilität sowie Stärkung der Rumpfmuskulatur	Beugung in der Hüfte unter Beibehaltung einer perfekten Haltung				Ziehen in der Wade	Gerade Linie von Kopf bis Fuß
Beckenheben Verbesserung Gesäßmuskulatur	Bei eingezogenem Bauchnabel und 90° abgewinkelten Beinen Hüften rücklings anheben, während Schultern, Arme, Hände und Ferse auf dem Boden bleiben				Anspannung im Gesäßbereich; nicht (!) im Rücken	Gesäßmuskulatur angespannt halten; Knie zur Brust ziehen
Säulen-Brücke nach vorne Verbesserung der Körperstabilität	Brückenhaltung auf den 90° abgewinkelten Unterarmen und den Zehen				Anspannung in den Schultern	Arm und/oder Bein heben
Säulen-Brücke in Seitlage Verbesserung der Körperstabilität	Brückenbildung auf dem 90° abgewinkelten Unterarm und einer Außenkante des Fußes				Anspannung in Rumpf, Hüften, Schultern und Bauch	Bein heben bzw. anziehen und halten

Durchführungshinweise:

Belastungsintensität	Belastungsdauer	Belastungsumfang	Belastungsdichte	Trainingshäufigkeit
individuell	30-60 Sekunden pro Übung	2 – 4 Serien	5-10 Sekunden Pause nach jeder Übung/ Serie	2 – 3-mal pro Woche

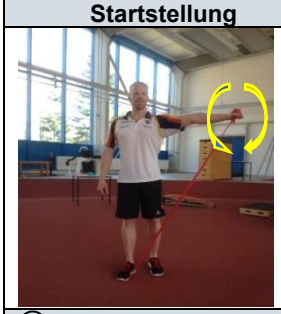
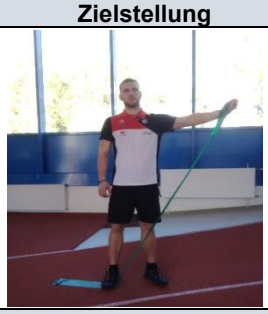
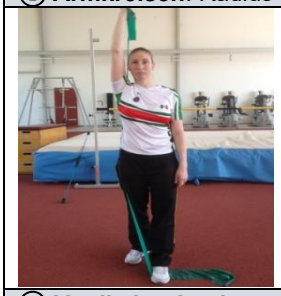
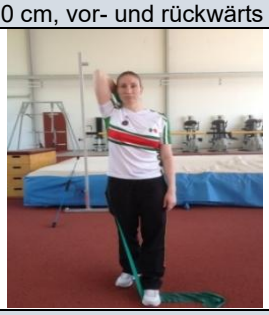
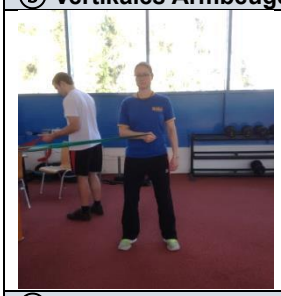
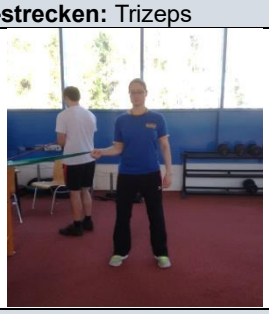
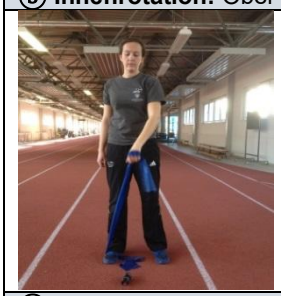
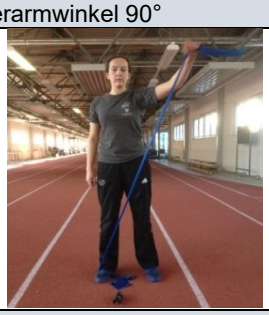
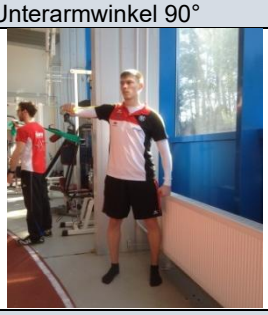
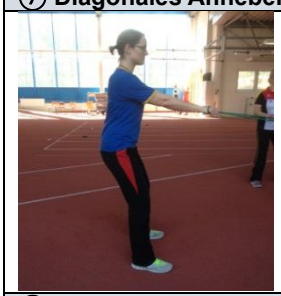
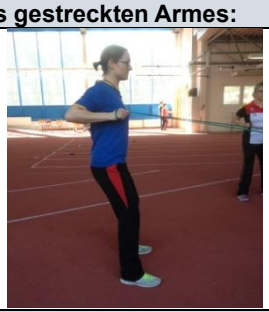
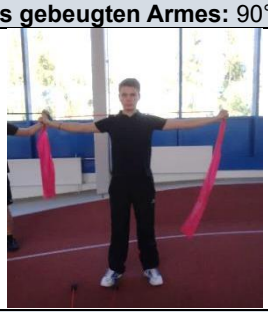
Tab.3: Dynamisches Basisprogramm zur Kräftigung und Stabilisierung von Schulter-, Rumpf- und Gesäßmuskulatur (vgl. Verstegen 2006 S. 68ff.; HAIDN et al. 2010, 310)

HM: Schulter, Rücken oben	HM: Rücken unten, Brust
	
AP: schulterbreiter Stand. Den Vibrationsstab parallel zum Körper einhändig greifen, den Arm nach außen öffnen. **BA:** Nach außen u. innen schwingen, dabei probieren, den Arm noch weiter hinter den Körper zu bringen Beachten Sie: Seitenwechsel durchführen	**AP:** Breiter tiefer Stand, Zehenspitzen und Knie nach außen ausrichten. Oberkörper vorneigen, Rücken gerade halten, leichtes Doppelkinn halten. Den Vibrationsstab von oben greifen. **BA:** Richtung Boden, dann anschwingen, hoch-tief schwingen
HM: Breiter Rückenmuskel, Brust	**HM: Rückenmitte, Latissimus**
	
AP: Schulterbreiter Stand. Den Vibrationsstab beidhändig locker etwa in Brusthöhe vor dem Körper halten, den Griff von oben fassen. Kinn etwas zum Kehlkopf heranziehen (langer Nacken). **BA:** Vor und zurückschwingen.	**AP:** Breiter aufrechter Stand, Knie u. Zehenspitzen zeigen nach außen. Den Vibrationsstab mit langen Armen über den Kopf führen. Achtung: Die Schultern unbedingt tief halten. Daumen zeigen nach vorne. **BA:** Hoch-Tief-Bewegung.
HM: Schräge Bauchmuskel	**HM: Oberschenkel, Rückenstrecker**
	
AP: im Sitz zusätzlich den Oberkörper zu einer Seite drehen. **BA:** Parallel zu dem zugewandten Oberschenkel schwingen, den Oberkörper zurückrollen - halten aufrollen. Beachten Sie: Seitenwechsel durchführen	**AP:** Großer Ausfallschritt, den Vibrationsstab parallel zum Boden halten, dann den Oberkörper gerade nach vorne neigen und das hintere Bein abheben. Nicht ins “Hohlkreuz” fallen. **BA:** Vor-zurück, parallel zum Boden schwingen. Beachten Sie: Seitenwechsel durchführen
HM: Rumpf	**HM: Muskulatur der Brustwirbelsäule, Sägemuskel**
	
AP: Seitstütz. Dann das Becken anheben und das obere Bein abspreizen. Der Obere Arm hält locker den Vibrationsstab und wird ebenfalls abgespreizt. Der Daumen zeigt nach vorne. **BA:** Hoch-tiefschwingen. Beachten Sie: Seitenwechsel durchführen	**AP:** Vierfüßlerstand. Den Arm mit dem Vibrationsstab in Kopfhöhe anheben, lang weg strecken. Achtung: Schultern tiefziehen. **BA:** Vor- und zurückschwingen **Variation für Geübte:** Das Gegenbein zum Vibrationsstab auf Hüfthöhe gestreckt anheben und halten. Beachten Sie: Seitenwechsel durchführen

Durchführungshinweise:

Belastungsintensität	Belastungsdauer	Belastungsumfang	Belastungsdichte	Trainingshäufigkeit
Niedrige Frequenz (ca. 4,6 Hz)	30 Sekunden pro Übung	2 – 4 Serien	5-10 Sekunden Pause nach jeder Übung/ Serie	2 – 3-mal pro Woche

Tab. 4: Basisprogramm zur Kräftigung und Stabilisierung von Schulter- und Rumpfmuskulatur (vgl. HAIDN et al. 2010, 292)

Startstellung	Zielstellung	Startstellung	Zielstellung
			
① **Armkreisen**: Radius ca. 30 cm, vor- und rückwärts		② **Horizontales Armbeugen und –strecken:** isoliert	
			
③ **Vertikales Armbeugen/ –strecken:** Trizeps		④ **Vertikales Armbeugen/ –strecken:** Bizeps	
			
⑤ **Innenrotation:** Ober-Unterarmwinkel 90°		⑥ **Aussenrotation:** Ober-Unterarmwinkel 90°	
			
⑦ **Diagonales Anheben des gestreckten Armes:**		⑧ **Vw und rw-Rotation des gebeugten Armes:** 90°	
			
⑨ **Zugbewegung**: Zusammenführen der Schulterblätter.		⑩ **Horizontales Armbeugen und –strecken:** beidseits.	
Durchführungshinweise: - Übungen ① - ⑧ links und rechts isoliert ausführen - Stabile Rumpfposition bei guter Körperspannung beachten		**Belastungsnormative**: Belastungsintensität: Therabandfarbe gelb, rot, grün Belastungsumfang: 12 Wiederholungen pro Übung Trainingshäufigkeit: 3 x pro Woche à 15 Minuten Belastungsdichte: 10 Sekunden Pause pro Übung	

Tab. 5: Basisprogramm mit dem Theraband zur Kräftigung und Stabilisierung von Schultermuskulatur (nach DEGNER und HAIDN 2015)

6.2. Spezielle Trainingsinhalte und -mittel

Die Inhalte des Trainings sollten vielfältig und entsprechend der Jahresetappe akzentuiert (d.h. wiederholt in Blöcken) eingesetzt werden. Grundsätzlich unterscheidet man zwischen allgemeinen und speziellen Inhalten.

6.2.1 Spezielle Trainingsinhalte und –mittel im Techniktraining

Unter Techniktraining versteht man im Pistolenschießen eine Trainingsart, die durch das Erlernen, Verbessern und Optimieren einzelner Elemente und Positionen zu einem harmonischen und erfolgreichen Gesamtablauf des Schießens führen.

Das Techniktraining ist vorrangig in den Vorbereitungsperioden durchzuführen aber dennoch – wenngleich in unterschiedlicher Ausprägung (Umfänge, Inhalte, Methodik) - fester Bestandteil jeder Trainingswoche. Tabelle 6 gibt eine Übersicht über Möglichkeiten des Techniktrainings und deren Einordnung im Jahresverlauf.

Typ	Inhalte	Beschreibung	Beispiele	Hilfsmittel	Hinweise/ Varianten	Periode
Technik-(wieder)-erwerb (TET)	ET	Übung und Wahrnehmung eines Elements des Schießablaufs durch bewusste Aufmerksam-keitslenkung	Wahrnehmung der Stellung der Schießschulter in der Zielphase	• Trockenübung und Theraband (z.B. im speziellen Aufwärmen) • Spiegel • Partner • Video • Mitzählen • Verschiedene Trainings-scheiben (weiß, Balken, etc.) • 5m-Scheiben	• Vorrangig auf 10m • verschiedene Entfernungen (z.B. 25m) • als Trocken-übung, mit Pistole oder Theraband • Theraband-übungen beidseitig im Verhältnis 2:1 von starker zu schwacher Seite	• Ganzjährig • Schwerpunkte in der VP1
	TP	Übung und Wahrnehmung einer Technik-Phase (TP1 – 5 bzw. 6) des Schießablaufs durch bewusste Aufmerksam-keitslenkung	Überprüfung der Schulterstellung durch Wahrnehmung der Muskelaktivität im Schulter- und Armbereich in der Halteposition (TP 3)			
	BAT	Übung und Wahrnehmung des Gesamtablaufes durch Aufmerksamkeitslenkung auf Rhythmus, konsequente Ausführung, Timing, Stabilität und/oder Ökonomie	• Wahrnehmung der flüssigen Umsetzung des Gesamtablaufs • bewusste Kontrolle des Zeitablaufs (TP3 sehr langsam oder sehr schnell)			• Ganzjährig • Schwerpunkte in der VP1 und VP2
Technik-anwen-dungs-trainig (TAT)	TBT	Schießen von Gruppierungen unter Beachtung der Umsetzung und Optimierung der Schießtechnik	30 Schuß auf Wettkampfentfernung unter Messung der Gruppierungsgrößen und Position	• Verschiedene Trainings-scheiben • Ohne Beobachtung	• Zeiten vorgeben (wiederholend oder wechselnd) • Unterschied-liche Stände	• Ganzjährig • Schwerpunkte in der VP2 und WP
Technik-ergän-zungs-training	TErT	alle Bedingungen, die zu einer Erschwerung des Trainings führen und den Wettkampf in besonderer Weise simulieren.	Trainieren bei star-kem Lärm oder schlechtem Licht (z.B. zu dunkel, blen-dend) (vgl. spezielles Koordinationstraining oder Wettkampftraining)	• Final-Zeit • Verkürzte gesamt Zeit • Zuschauer	• Nur für den Leistungs-sport! • Gezielte Variation verschie-denster Bedingungen	• Schwerpunkte in der VP2 und WP

Tab. 6: Typen des Techniktrainings und deren Einordnung im Jahresverlauf: ET=Elementetraining, TP= Technikphasentraining, BAT=Bewegungsablauftraining, TBT=Trefferbildtraining. Angelehnt an (vgl. BACHMANN 1994, HAIDN et al. 2010, 451 ff., VOLKLAND 2014)

6.2.2 Spezielle Trainingsinhalte und –mittel im Taktiktraining

Unter Taktiktraining versteht man das Einüben von speziellen strategischen Verhaltensmustern für Einzel- und Mannschaftswettkämpfe.

Das Taktiktraining ist vorrangig in der speziellen Vorbereitungs- und Wettkampfperiode durchzuführen. Tabelle 7 zeigt ein Beispiel des Taktiktrainings und deren Einordnung im Jahresverlauf.

Typ	Inhalte	Beschreibung	Beispiele	Hilfsmittel	Hinweise/ Varianten	Periode
Prak-tisches Taktik-training	Rhythmus -training	Schießen in bestimmten Zeitfenstern	• Einzeltraining: einen Schuß schießen, 45 Sekunden Pause (Waffe neu greifen), etc. • Team-Training: Permanenter Wechsel im 1er-, 2er oder 3er-Rhythmus, d.h. Wechsel nach jeweils einem, zwei oder drei Schüssen	• Reversal Timer • Ohne Ampelanlage • Mehrere Schützen	• Nur für den Leistungs-sport! • Gezielte Variation verschie-denster Bedingungen	• Schwerpunkte in der VP2 und WP

Tab. 7: Inhalte des Taktiktrainings und deren Einordnung im Jahresverlauf. Angelehnt an (HAIDN et al. 2010, 477 ff.)

6.2.3 Spezielle Trainingsinhalte und –mittel im Wettkampftraining

Um im Wettkampf erfolgreich bestehen zu können, sind im Training Situationen zu schaffen, die der Struktur des Wettkampfes selbst möglichst nahekommen (z.B. Startphase, Finaltraining) oder die Wettkampfanforderung sogar übertreffen. Dabei sind Verhaltensmaßnahmen (z.B. Programme, wenn es sehr gut läuft) einzuüben, die in verschiedensten Situationen des Wettkampfes schnell und erfolgsorientiert eingesetzt werden können.

Unter Wettkampftraining versteht man das bewusste Simulieren der Wettkampfmodi für Einzel- und Mannschaftswettkämpfe.

Die durchgespielten Situationen (vgl. Tab. 8) müssen individuell oder im Sinne des Mannschaftsgefüges erstellt werden und ergeben sich aus der Anforderung des bevorstehenden Wettkampfes (z.B. Olympische Runde mit Finale).

Typ	Inhalte	Beschreibung	Beispiele	Hilfsmittel	Hinweise/ Varianten	Periode
	Training der Quali-fikations-runde	Leistungskontrolle gemäß Wettkampfregeln und den Anforderungen des Qualifikations-wettkampfes	• 20 Schuß (Schüler) • 40 Schuß (Jugend) • 60 Schuß (Junioren) • 30 + 30 Schuß Sportpistole • 30 + 30 Schuß Schnellfeuerpistole	•	•	• Ganzjährig • Schwerpunkte in der WP
	Match- und Final-training	Einzel- und Mannschafts-matches im Set System gemäß Wettkampfregeln: • Matchplay: jeder gegen Jeden • Finals: gemäß Finalbaum	• Einzel • Mixed • Team			• Schwerpunkte in der WP
	Stech-schuß-training	Schießen eines Schußes, Serie gemäß Wettkampfregeln	• und neuen Schuss (40 Sekunden) • Stechtraining im KO-System auf dem Balancepad			

Tab. 8: Inhalte des Wettkampftrainings und deren Einordnung im Jahresverlauf. Angelehnt an (HAIDN et al. 2010, 562 ff.)

6.2.4 Spezielle Trainingsinhalte und –mittel im psycholog. Training

Unter speziellem psychologischem Training versteht man alle psychologischen Maßnahmen zur Leistungsausprägung und Verhaltensoptimierung während dem Schießtraining.

Tab. 9 zeigt spezielle psychologische Trainingsinhalte in der praktischen Umsetzung.

Typ	Inhalte	Beschreibung	Beispiele	Hilfsmittel	Hinweise/ Varianten	Periode
Psychol ogisches Training	Obser- vatives Training (OT)	planmäßiges wiederholtes gezieltes Beobachten der Übung (insbesondere auch ein technisches Element)	• Beobachten der optimalen Ausführung einer stabilen Schulter im Gesamtablauf bei einem Spitzenathleten • Beobachten der eigenen Bewegungsausführung (z.B. Arbeitsphase) mittels Videos	• Partner als technisches Leitbild • Video • Bildreihen • Scatt	• Verschiedene Kamerapositionen, insbesondere von: - oben (Linie) - vorne (Kopf, Augen) - Abzugsfinger (Vorarbeit)	• Ganzjährig • Schwerpunkte in der VP1
	Ideomo- torisches Kombi- nations- training (IPT)	Kombination aus gedanklichem Vorstellen des Bewegungsablaufs und der praktischen Ausführung (Schießen)	• Vorstellen des kom- pletten Schießablaufs (ein Schuß) von außen • Erfühlen eines Bewe- gungsdetails (z.B. Abzugsfinger) über den gesamten Schießablauf hinweg und unmittelbare Ausführung eines Schusses	• Drucksenso r	• Analyse (Feedback) durch Athleten und Trainer	• Ganzjährig • Schwerpunkte in der VP1 und VP2
	Bounce Back	Erzielen eines Top Treffers nach einem „schlechten“ Treffer	• Schießen einer Serie. Tritt z.B. die erste bzw. überhaupt eine 8 auf, so gilt es, beim nächsten Schuß, die 10 zu treffen. Gelingt dies, so erhält man einen Punkt. Gewertet wird der Grad der Erfüllung der Aufgabe (in %)	• keine	• als Wettkampf	• Schwerpunkte in der WP und UWV
	Prognose -training (PT)	Festlegen einer Anforderung und eines definitiven Leistungsziels vor dem eigentlichen Handlungsvollzug.	• Festlegung der Anforderung (z.B. 3 x 5 = 15 Schuß auf angepasste Wettkampfzeit) • Prognostizierung des Ergebnisses (z.B. 141 Ringe)	• Durch- schnitts- ergebnisse und Leistungs- verlauf als Orien- tierung • Trainer	• Festlegung der Prognose durch den Schützen oder Trainer • Festlegung mit Zeitabstand (z.B. 2 Tage vorher)	• Schwerpunkte in der WP und UWV
	Training der Nicht- wiederhol -barkeit (TNW)	Sonderform des Prognosetrainings: Handlungsabbruch bei Nichterbringen einer definierten Leistung	• Prognose: 28 Ringe und mehr bei 3 Schuß. • Unmittelbarer Trainings- abbruch bei Nicht- erfüllung		• Nichtwiederhol- barkeitstraining mit Zeitverzögerung • Kombinierte Methoden	

Tab. 9: Inhalte des speziellen psychologischen Trainings und deren Einordnung im Jahresverlauf. Angelehnt an (EBERSPÄCHER 1990, 34; HAIDN et al. 2010, 486 ff.)

Beachte: Das psychologische Training sollte regelmäßig in den Trainingsprozess integriert werden. Dabei ist darauf zu achten, dass insbesondere wettkampfnahes Prognosetraining nicht zu häufig, mit ausreichendem zeitlichem Abstand (mehrere Tage) und nicht erstmalig unmittelbar vor einem Wettkampf durchgeführt wird.

6.2.5 Spezielle Trainingsinhalte und –mittel im Kraftausdauertraining

Unter speziellem Krafttraining versteht man alle Maßnahmen, die durch erhöhte konditionelle Belastungsreize im Schießtraining zur Verbesserung der speziellen Kraftausdauerfähigkeit führen sollen.

Das spezielle Kraftausdauertraining (Tab. 10) sollte in der Regel am Ende einer Trainingseinheit stattfinden. Dabei ist auf eine höchste Ausführungsqualität zu achten.

Typ	Inhalte	Beschreibung	Beispiele	Hilfsmittel	Hinweise/ Varianten	Periode
Spezielles Krafttraining	Haltetraining	Maximales Verweilen in der Halteposition (TP4) unter Beachtung höchster Ausführungsqualität	Einnehmen der Halteposition für 40 Sekunden. Anschließend soll der Schuß noch „sauber“ ausgelöst werden. Danach: vollständige Erholung!	• Reversal Timer • Partner	• Aufrechterhalten der Körper- und Rückenspannung	• Schwerpunkte in der VP2 • Regelmäßig (ca. 2 TEn pro Woche) in der WP • Kein spezielles Krafttraining bis ca. eine Woche vor Haupt- und Kontrollwettkampf
	Intervalltraining	Schießen einer bestimmten Schußzahl in kontinuierlicher Abfolge	Zwei Mal 15 Schuß im 20 Sekunden-Rhythmus. Nach 30 Schuß erfolgt eine Pause von 10 Minuten.	• Reversal Timer •	• Schußfolgen im Saisonverlauf steigern • Evtl. als LK	
	Dichtetraining	Schießen einer bestimmten Schußzahl bei verlängerten Halte- und festgelegten Pausenzeiten	12-mal • auf Signal Pistole anheben und in TP3 • anschließend in 5“ in Halteposition (TP4) • auf Signal (10“) sauber Schuß auslösen • nach der Schußabgabe 30“ Pause	• Reversal Timer (evtl. mit Signalgebung, wann geschossen wird) • Partner z.B. ab 5 Restsekunden runterzählen	• Aufrechterhalten der Körper- und Rückenspannung • Reihenfolge Belastungssteigerung beachten: Umfang vor Intensität!	
	Schweretraining	Schießen mit erhöhtem Waffengewicht	• Schießen mit Gewichtsmanschetten • Schießen mit eingespanntem Gummiband	• Gewichtsmannschetten (bis 800 gr.) • Gummiband	• Bewegungsqualität beachten	
	Vorbelastungstraining	Schießen in unmittelbarem Anschluss an eine Vorbelastung	• Konditionell: 60“ Unterarmstütz • Koordinativ: 30‘ Jonglieren • Psychologisch: 60“Zahlenrätsel	• Vibrationshantel • Flexibar • Jongliertücher- und –bälle	• regelmäßig und ohne Wiederholung • Konditionelle Vorbelastung statisch und dynamisch	

Tab. 10: Inhalte des speziellen Kraftausdauertrainings und deren Einordnung im Jahresverlauf: TE=Trainingseinheit angelehnt an (HAIDN et al. 2010, 273 ff.)

6.2.6 Spezielle Trainingsinhalte und –mittel im Koordinationstraining

Unter speziellem Koordinationstraining versteht man die Bewältigung Pistolenschieß-spezifischer koordinativer Aufgaben.

Das spezielle Koordinationstraining (Tab. 11) sollte in der Regel am Beginn einer Trainingseinheit stattfinden. Dabei ist – wie auch beim speziellen Kraftausdauertraining - auf eine höchste Ausführungsqualität zu achten.

Typ	Inhalte	Beschreibung	Beispiele	Hilfsmittel	Hinweise/ Varianten	Periode
Spezielles Koordinations-training	Zeitdruck	Schießen bei verkürztem Zeitbudget	• 6 mal 5 Schuß in jeweils 3 Minuten LP oder jeweils 2,5 Minuten SP • Wer schafft die meisten Schuß in 5 Minuten, wobei jeder Schuß mindestens … Ringe zählt?	• Reversal Timer • Ampelanlage	• Zeitfenster variieren, d.h. z.B. 5 Schuß normal, 5 Schuß verkürzt	• in geringem Ausmaß (2 TE/Woche) ganzjährig • Schwerpunkte in der 2. Hälfte der VP 2, sowie in der WP und UWV
	Präzisions-druck	Schulung der höchstmöglichen Ziel- und/oder Treffgenauigkeit	• Schießen auf andere Entfernung (z.B. 50m), • Blindschießen	• Reversal Timer • Lichtstrahler	• Auflagen variieren	
	Simultan-druck	Schießen bei gleichzeitiger Bewältigung weiterer Anforderungen	• Schießen auf instabiler Unterlage	• Balancepad • Kreisel • etc.	• Instabilen Untergrund variieren d.h. z.B. nach jeweils 10 Schuß	
	Varia-bilitäts-druck	Schießen bei wechselnden Umgebungs-/ Situations-bedingungen	• Schießen mit unterschiedlichen Zuggewichten • Verlangsamter oder beschleunigter Bewegungsablauf • Blindschießen • Schießen mit/ohne oder dopeltem Gehörschutz • Schießen mit der schwachen Seite	• Verschiedene Gummiband-stärken • Verschiedene Gewichtsmann-schetten • Gehörschutz-Varianten • Linksgriff	• Umgebungs-/ Situations-bedingungen variieren und kombinieren	

Tab. 11: Inhalte des speziellen Koordinationstrainings und deren Einordnung im Jahresverlauf. Angelehnt an (HAIDN et al. 2010, 335 ff.)

6.3. Trainingsmethodik

Allgemein kommen während des Schießtrainings im Jahresverlauf insbesondere drei Methoden zur Anwendung, die am Beispiel des speziellen Koordinationstrainings bzw. des speziellen Krafttrainings erklärt werden:

- *Wiederholungstraining*: Fortlaufende Wiederholung ohne Wechsel. z.B. 6 x 5 = 30 Schuß (durchgängig) auf dem Balancepad, dann Pause.
- *Kontrasttraining*: Gleichmäßiger Wechsel der Bedingungen. z.B. Balance 3: 6, d.h. 3 Schuß auf dem Balancepad, 6 Schuß normal
- *Pyramidentraining*: Steigerung der Anforderung in einer Komponente bei Reduzierung der zweiten Komponente z.B. 9 Schuß Fittnesband Leicht – 6 Schuß Fittnesband Mittel. – 3 Schuß Fittnesband Schwer. und zurück.

Beachte:

• Erhöhung der Trainingshäufigkeit vor Erhöhung des Trainingsumfangs, d.h. erst öfter pro Woche trainieren, dann die Zeitdauer bzw. Anzahl der Pfeile in der Trainingseinheit erhöhen.

7. Wettkämpfe 2027

7.1. Jugendverbandsrunde

Vorkampf: 04.-08.06.2027 in Suhl
Endkampf 23.-25.07.2027 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.

7.2. Jahrgangsschießen

08.05.2027 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.

7.3. Nationale und internationale Wettkämpfe

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

7.3.1 Intershoot 10m (NED)

04. - 06.02.2027 Den Haag

Die InterShoot ist ein reiner Luftdruck-Wettkampf. Hier treten Junioren und Erwachsene jeweils nach männlich und weiblich getrennt in zwei aufeinander folgenden Wettkampftagen an.

7.3.2 GrandPrix 10m (TCH)

12. - 14.02.2027 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.

7.3.3 ISAS (GER)

19. - 28.02.2027 Dortmund

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

7.3.4 Schülervergleich (GER)

06.03.2027 Dortmund

Dies sind zwei Wettkämpfe. Hier sind ausschließlich Schüler startberechtigt.

7.3.5 IWK-LapuaCup (GER)

21. - 25.04.2027 Berlin

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

7.3.6 KK-Grand Prix (TCH)

05. - 09.05.2027 Pilsen

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

7.3.8 IRS Cup (BEL)

06. - 09.05.2027 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.

7.3.7 Thüringer Nachwuchscup

05. - 06.06.2027 Suhl

Der Thüringer Nachwuchscup ist ein Wettkampf in dem alle Disziplinen für Schüler bis Junioren ausgeschrieben ist.

7.3.9 Shooting Hopes (TCH)

10. - 13.06.2027 Pilsen

Dies sind Wettkämpfe in denen alle Disziplinen ausgeschrieben sind. Hier sind ausschließlich Junioren (bevorzugt NK2) startberechtigt.

7.3.10 SFP Cup (GER)

04. - 07.07.2027 Suhl

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

7.3.11 RIAC (LUX)

08. - 11.12.2027 Luxemburg

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

7.4. Pistolenteamcup und MastersCup

19. - 21.11.2027 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.

7.5. Ranglisten und Sichtung

01. - 04.07.2027 1. Rangliste Suhl
05. - 08.08.2027 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	3 x LP 40 Schuss	3 x LP 40 Schuss
AK16m LP	3 x LP 40 Schuss	3 x LP 40 Schuss
AK16w LP*	3 x LP 40 Schuss	3 x LP 40 Schuss
AK16w LP/SP	2 x LP 40 Schuss + 1 x SP 60 Schuss	1 x LP 40 Schuss + 2 x SP 60 Schuss
AK16m SFP	2 x SFP (nur 8s+6s)	2 x SFP (nur 8s+6s)
AK17/18/19m LP	3 x LP 60 Schuss	3 x LP 60 Schuss
AK17/18/19w LP*	3 x LP 60 Schuss	3 x LP 60 Schuss
AK17/18/19m SFP	2 x SFP	2 x SFP
AK17/18/19w LP/SP	2 x LP 60 Schuss + 1 x SP 60 Schuss	1 x LP 40 Schuss + 2 x SP 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.**

7.6. DM Mannschaften und Einzel

19. - 29.08.2027 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.

7.7. Sichtung und Übergang

04.09.2027 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.

8. Kadernominierungskriterien

8.1. Kadernominierungskriterien für den Landeskader Pistole 2028

Es werden Athletinnen und Athleten nominiert, die im Saisonverlauf 2027 eine vorgegebene Ringzahl und eine entsprechende Platzierung nachweisen können und sich durch eine stabile Leistungsentwicklung im Saisonverlauf 2026/27 auszeichnen.

Nominierungskriterien

- **Leistungsnachweis Ringzahlen**

  Der Leistungsnachweis „Ringzahl“ muss im Sportjahr 2027 innerhalb der Jugendwettkämpe 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 2027
  - Teilnahme Rangliste 2027

- **Leistungsnachweis Athletik**

  Es sind zurzeit noch keine Kriterien angelegt.

Weitere Voraussetzungen für aktuelle Landeskader sind:

- wöchentliche Dokumentation in der Trainingsdatenbank IDA (LK-2027)
- 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 2027 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

8.2. Kadernominierungskriterien für den Bundeskader Pistole 2028

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_2026/Kadernominierungskriterien_2026-2027.pdf

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

https://www.dsb.de/fileadmin/DSB.DE/PDF/PDF_2023/Manual_DSB_Athletiktest_ISSF_15.11.2023.pdf

https://www.dsb.de/fileadmin/DSB.DE/PDF/PDF_2022/Trainingsempfehlungen_12-2022.pdf

https://www.dsb.de/fileadmin/DSB.DE/PDF/PDF_2024/Athletiktest_ISSF_Laufzettel_2024.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

$$\text{relativer Gesamtwert (\%)} = \frac{\text{max.Reichweite medial + max.RW inferolateral + max.RW superolateral}}{\text{3x Armlänge}} x100$$

Errechnung untere Extremitäten analog

Beine: OK/PK: 109

NK: 105

OK/PK: 109

NK: 105

Arme: OK/PK: 93

NK: 91

OK/PK: 93

NK: 91

Ausdauer:

Laufen (45min): m: 6,5 km (16 ¼ Runden)

w: 5,5 km (13 ¾ Runden)

Schwimmen (30min): m: 1050 m (21 bzw. 42 Bahnen)

w: 950 m (19 bzw. 38 Bahnen)

8.3. 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.

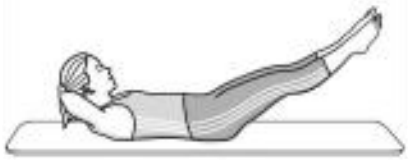
Übungskatalog (sortiert nach den Inhalten des Athletiktests)

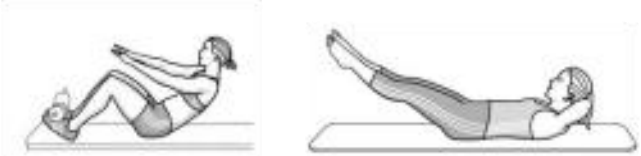
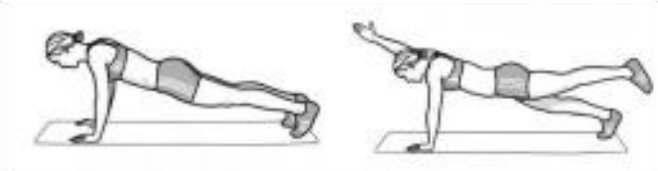
Vor dem Krafttraining sollte zunächst eine moderate Erwärmung absolviert werden. Anschließend kann beispielsweise aus den aufgeführten Bewegungen ein Zirkeltraining durchgeführt werden

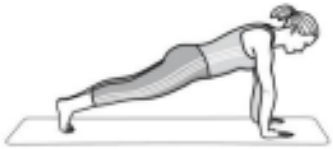
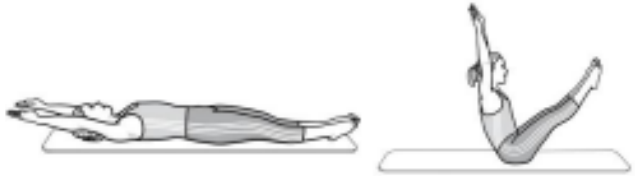
Quelle der Bilder: IAT & Evoletics

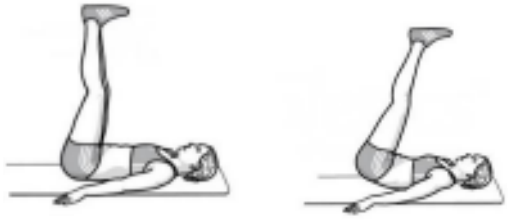
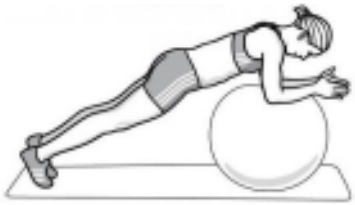
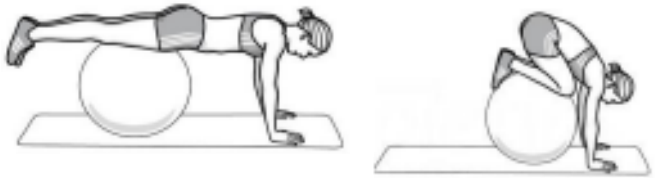
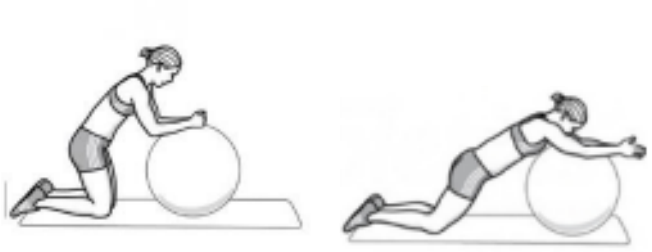
9. Übungen zum Athletik - Test

9.1. Ventrale Kette

Ventrale Kette (Rumpfkrafttest & Y-Balancetest Oberkörper)				
Übung	**Ausführung**	**Hinweise**	**Variationen**	**Beanspruchte Muskulatur**
Unterarmstütz		- Bauchmuskeln aktivieren - Gesäß anspannen - Becken nach hinten kippen	- Arm oder Bein anheben - Arm und Bein diagonal anheben - Instabile Unterlage	- Rumpfbeuger - Schultergürtel
C plus		- Lendenbereich zum Boden hin drücken	- Beine anwinkeln - Arme strecken - Vor und zurück schaukeln	- Rumpfbeuger - Hüftbeuger
Beinheben		- Lendenbereich zum Boden hindrücken - Beine nach unten bis nah über den Boden senken	- Beine anwinkeln - Gewicht an die Füße	- Hüftbeuger - Rumpfbeuger
Rumpfbeugen		- Oberkörper nur soweit anheben, dass die Hüftbeuger nicht gebraucht werden	- Schräge Rumpfbeugen - Mit Gewicht	- Rumpfbeuger

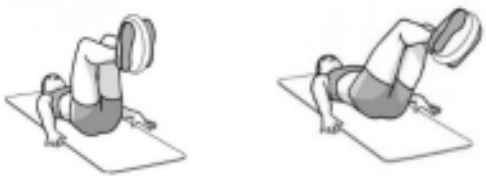
Diagonales Rumpfbeugen		- Oberkörper nur soweit anheben, dass die Hüftbeuger nicht gebraucht werden	- Mit Gewicht	- Rumpfbeuger - Hüftbeuger - Rumpfdreher
Rudern		- Typische Ruderbewegung ohne Oberkörper oder Füße abzusetzen	- Mit Gewicht - Instabile Unterlage	- Rumpfbeuger - Hüftbeuger
Liegestützposition		- Schulter, Hüfte und Füße bilden eine Linie	- Arm oder Bein anheben - Arm und Bein diagonal anheben - Ellbogen und Knie überkreuz berühren - Instabile Unterlage	- Rumpfbeuger - Schultergürtel - Rückenstrecker (bei Anheben der Arme/Beine)
Aufgeklappter Liegestütz		- Komplett aufklappen	- Mit Gewicht - Einbeinig - Instabile Unterlage	- Rumpfbeuger - Schultergürtel - Seitliche Rumpfmuskulatur

Mountain Climbers		- Bauchmuskeln aktivieren - Aus dieser Position Knie abwechselnd und dynamisch zur Brust ziehen	- Diagonal ausführen - Instabile Unterlage	- Rumpfbeuger - Hüftbeuger - Schultergürtel
Klappmesser		- Lendenbereich zum Boden drücken - Bewegungsumfang ausnützen	- Mit Gewicht an Händen oder Füssen - Arme oder Beine anwinkeln	- Rumpfbeuger - Hüftbeuger
Sit-Ups		- Bis ganz nach oben kommen mit dem Oberkörper	- Mit Gewicht - In einer Neigung ausführen - Mit Rotation	- Hüftbeuger - Rumpfbeuger
Statisches Klappmesser		- Beine gestreckt	- Mit Gewicht - Instabile Unterlage	- Rumpfbeuger - Hüftbeuger

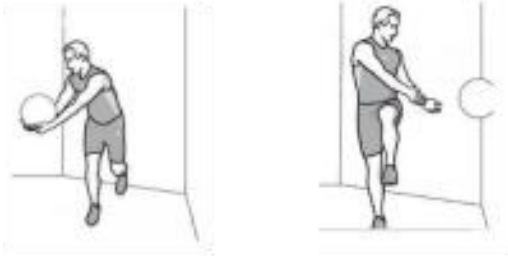
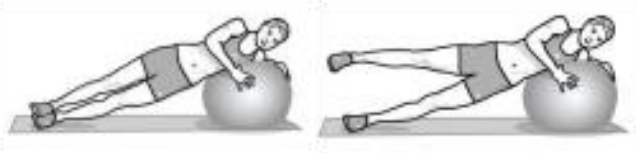
Hüftheben in Rückenlage		- Füße nicht zu weit Richtung Kopf halten - Arme als Unterstützung - Hüfte nach oben drücken	- Mit Hüftrotation - Füße weiter nach vorne bringen	- Rumpfbeuger
Unterarmstütz auf dem Swiss Ball		- Bauchmuskeln aktivieren - Gesäß anspannen	- Beine auf dem Ball - Arm oder Bein anheben - Arm und Bein diagonal anheben	- Rumpfbeuger - Schultergürtel
Beidbeinige Mountain Climbers auf dem Swiss Ball		- Nicht durchhängen	- Einbeinig	- Rumpfbeuger - Schultergürtel - Hüftbeuger
Roll Outs auf dem Swiss Ball		- Bauchmuskeln aktivieren - Über die Arme nach vorne rollen lassen - Abbrechen sobald Spannung nicht gehalten werden kann	- Auf den Füßen	- Rumpfbeuger - Breiter Rückenmuskel

Hängendes Beinheben		- Bauchmuskeln aktivieren	- Beine strecken - Mit Gewicht	- Hüftbeuger - Rumpfbeuger

9.2. Laterale Kette

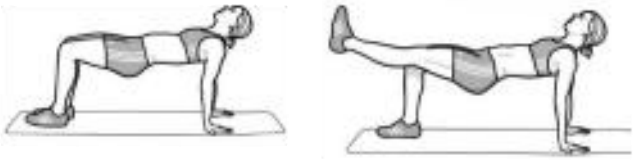
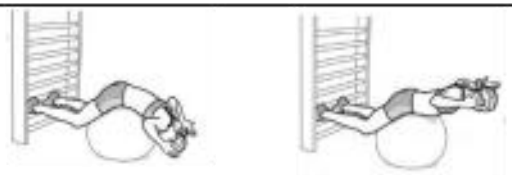
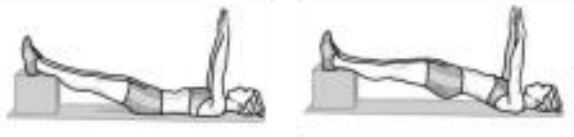
Laterale Kette (Rumpfkrafttest)				
Übung	**Ausführung**	**Hinweise**	**Variationen**	**Beanspruchte Muskulatur**
Seitstütz		- Kopf, Hüfte und Füße bilden eine Linie	- Dynamisch oder statisch ausführen - Auf Knien ausführen - Oberes Bein anheben - Instabile Unterlage	- Seitliche Rumpfmuskulatur - Hüftadduktoren - Hüftabduktoren - Schultergürtel
Beinpendeln		- Bauchmuskeln aktivieren - Beine seitlich bis nah über den Boden senken	- Beine strecken - Mit Gewicht	- Rumpfdreher
Seitliches Beinheben		- Oberkörper leicht mitanheben	- Mit Gewicht - Instabile Unterlage	- Seitliche Rumpfmuskulatur - Hüftadduktoren - Hüftabduktoren
Seitstütz mit Rumpfrotation		- Kopf, Hüfte und Füße bilden eine Linie - Aus dieser Position freie Hand unter dem Körper durch führen	- Mit gestrecktem Stützarm ausführen oder auf dem Ellbogen - Mit Gewicht - Instabile Unterlage	- Seitliche Rumpfmuskulatur - Schultergürtel

Russian Twist		- Bewegungsumfang ausnützen - Dynamisch ausführen	- Mit Gewicht - Medizinball passen mit Partner - Instabile Unterlage	- Rumpfdreher - Rumpfbeuger - Hüftbeuger
Seitliches Rumpfbeugen auf dem Swiss Ball		- Füße und Hüfte nicht wie im Bild positionieren, sondern seitlich liegend - Bewegungsumfang ausnützen	- Mit Gewicht - Arme gestreckt - Mit Rotation	- Seitliche Rumpfmuskulatur - Rumpfdreher
Dynamischer Seitstütz		- Hüfte steht senkrecht zum Boden - Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule	- Instabile Unterlage - Statisch ausführen	- Seitliche Rumpfmuskulatur - Hüftabduktoren - Schultergürtel
Liegendes Rumpfdrehen auf dem Swiss Ball		- Schultern, Hüfte, Knie bilden eine Linie - Oberkörper und Hände zur Seite abdrehen	- Mit Gewicht	- Rumpfdreher - Gesäß

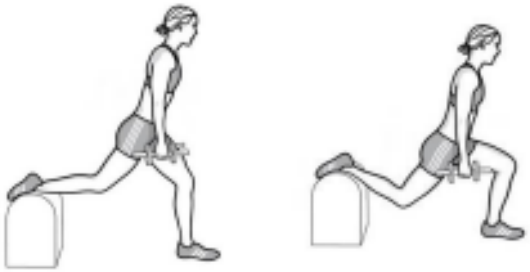
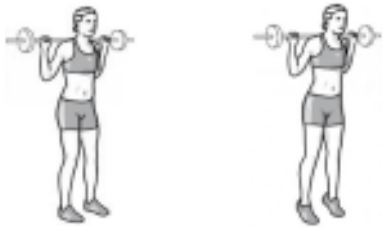
Rumpfrotation mit Seilzug oder Theraband		- Spannung im Rumpf - Bewegungsumfang ausnützen - Atmen	- Von schräg unten nach schräg oben - Von schräg oben nach schräg unten	- Rumpfdreher - Schultergürtel
Medizinball Wandwurf		- Rumpf anspannen	- Mit Partner - Sitzend mit angehobenen Füßen	- Rumpfdreher
Seitstütz auf Swiss Ball		- Kopf, Hüfte und Füße bilden eine Linie	- Dynamisch oder statisch ausführen - Auf dem Ellbogen ausführen	- Seitliche Rumpfmuskulatur - Hüftabduktoren

9.3. Dorsale Kette

Dorsale Kette (Rumpfkrafttest)				
Übung	**Ausführung**	**Hinweise**	**Variationen**	**Beanspruchte Muskulatur**
C minus		- Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule - Füße zusammen - Oberkörper und Beine anheben	- Beine nicht mitanheben - Arme anziehen - Vor und zurück schaukeln	- Rückenstrecker - Gesäß
Brücke		- Schulter, Hüfte, Füße bilden eine Linie	- Mit gestreckten Armen - Arm oder Bein anheben - Instabile Unterlage	- Rückenstrecker - Gesäß - Schultergürtel
Vierfüßerstand mit diagonalem Heben		- Kopf, Rücken, Beine bilden eine Linie	- Mit Gewicht - Instabile Unterlage - Stützhand und Bein auf einer Linie halten - Knie und Ellbogen berühren sich diagonal	- Rückenstrecker - Schultergürtel
Beckenheben		- Gerade Linie von Knie Hüfte und Schulter	- Mit Gewicht - Einbeinig - Ohne Arme - Instabile Unterlage	- Gesäß - Hintere Oberschenkel

Vierfüßerstand rückwärts		- Hüfte durchstrecken	- Arm oder Bein anheben - Instabile Unterlage - Mit Gewicht	- Gesäß - Rückenstrecker - Schultergürtel
Brett		- Körper gerade halten	- Auf dem Bauch, der Seite oder dem Rücken ausführen	- Rückenstrecker
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	- Rückenstrecker
Beckenheben gestreckt		- Gerade Linie von Füßen, Hüfte und Schultern	- Mit Gewicht auf der Hüfte - Instabile Unterlage - Einbeinig	- Gesäß - Hintere Oberschenkel

9.4. Dynamische Stabilität

Dynamische Stabilität (Y-Balance Test Unterkörper)				
Übung	**Ausführung**	**Hinweise**	**Variationen**	**Beanspruchte Muskulatur**
Bulgarian Squat		- Vorderes Knie gut stabilisieren	- Instabile Unterlage - Vorderes Bein erhöhen - Mit Gewicht	- Beinstrecker - Gesäß
Seitlicher Ausfallschritt		- Knie gut stabilisieren - Oberkörper gerade halten	- Instabile Unterlage - Mit Gewicht	- Beinstrecker - Gesäß
Wadenheben		- Bewegungsumfang ausnutzen (Mit dem Vorderfuß auf einer Erhöhung stehen – um auch das negative Bewegungsausmaß mitzunehmen) - Fußgelenke stabilisieren	- Mit Gewicht - Einbeinig	- Waden - Fußmuskulatur

Standwaage		- Oberkörper und Beine bilden eine Linie	- Instabile Unterlage	- Fußmuskulatur - Untere Extremitäten
Einbeinige Kniebeuge		- Knie gut stabilisieren - Oberkörper gerade halten	- Instabile Unterlage - Mit Gewicht - Halb oder ganz tief gehen	- Beinstrecker - Gesäß
Einbeinstand		- Links und rechts durchführen	- Statisch oder mit Störbewegungen - Augen schließen - Arme verschränken	- Fußmuskulatur - Untere Extremitäten