



Rahmentrainingsplan Landeskader Gewehr 2026



Inhalt

1. Übersicht Sportler & Trainer 2025/2026	3
1.1 Sportler (Stand 1.11.2025)	3
1.1 Sportler (Stand 1.11.2025)	4
1.2 Trainer HSV	4
2. Termine 2026	5
3. Trainings & Wettkampfplanung	7
4. Wichtige Wettkämpfe	9
5. Kadernominierungskriterien	10
6.1 Landeskader	10
6.2 Nationalkader	11
6.2 Nationalkader	12



1. Übersicht Sportler & Trainer 2025/2026

1.1 Sportler (Stand 1.11.2025)

DSB PK/NK1

<i>Ohlenburger</i>	<i>Max (PK)</i>
<i>Ruppel</i>	<i>Lea (PK)</i>
<i>Mentzel</i>	<i>Katharina (PK)</i>
<i>Grabowski</i>	<i>Katrin (PK)</i>
<i>Flach</i>	<i>Sarah (NK 1)</i>
<i>Möller</i>	<i>Lenja (NK 1)</i>
<i>von Schönfels</i>	<i>Viktoria (NK 1)</i>
<i>Müller</i>	<i>Liana (NK1)</i>

DSB U25/NK2

<i>Ziegler</i>	<i>Antonia (U25)</i>
<i>Dörsam</i>	<i>Anabell (NK2)</i>

LK 1 (14)

<i>Götz</i>	<i>Leonie</i>
<i>Püschel</i>	<i>Enya</i>
<i>Ruppel</i>	<i>Maja</i>
<i>Piorr</i>	<i>Selina</i>
<i>Lein</i>	<i>Amy</i>
<i>Papstein</i>	<i>Marie</i>
<i>Sippel</i>	<i>Kira Sophie</i>
<i>Birke</i>	<i>Timon</i>
<i>Pröber</i>	<i>Nele</i>
<i>Sebastian</i>	<i>Fabienne</i>
Dörsam	Anabell (NK2)

ERW(AK1)

Ziegler	Antonia (U25)
<i>Krebs</i>	<i>Lina</i>
<i>Mildeberger</i>	<i>Annalena</i>
<i>Hofmann Badea</i>	<i>Nora-Lee</i>
<i>Peter</i>	<i>Mika</i>
<i>Pohlmann</i>	<i>Emma</i>





1.1 Sportler (Stand 1.11.2025)

LK 2 (18)

Deiseroth	Philip
Ringler	Felix
Eigenbrod	Alexander
Waczlawsky	Leopold
Dülger	Mira
Heinze	Mia
Orth	Lorena
Kauck	Nele
Kunze	Enie
Pfeifer	Mia

Aufbaukader AK 2 (8)

Straube	Inka Elisabeth
Kimpel	Marlen
Braun	Chloé
Süme	Marie
Götz	Anna-Lena
Grobbauer	Ben
Buchs	Luca
Arca	Michele
Sieblast	Kayleigh



Schüler (10)

Müller	Tim
Graulich	Finja
Mayer	Nele
Ringler	Moritz
Hoßfeld	Bendikt
Fröhlich	Philia
Pröber	Magdalena
Klößner	Sofie

1.2 Trainer HSV

Trainer

Back	Bernd	LK1/LK2/Schüler	A-Lizenz/sportw.Studium
Zissel	Robin	LK1	
Dingerdissen	Luc	LK1	
Günther	Luisa	LK1	
Becker	Jaqueline	LK1	
Mockenhaupt	Benedikt	LK1	
Eigenbrod	Judith	LK2	
Ringler	Dirk	LK2	
Röller	Alexander	LK2	
Frank	Oliver	LK2	
Kreßner	Eric	LK2	
Bauer	Saskia	Schüler	
Back	Ute		Mentaltrainerin B
Hössel	Sabrina	Springerin	



2. Termine 2026

Januar

05.01.-09.01.26	Auftaktlehrgang LK1/LK2/Schüler
13.01.26	Stützpunkt FFM
24.01.-25.01.26	Lehrgang Schüler
21.01.-26.01.26	H&N Cup /nur DSB - Kader
27.01.26	Stützpunkt FFM

Februar

07.02.-08.02.26	Bundesligafinale LG/LP
10.02.26	Stützpunkt FFM
14.02.-15.02.26	Lehrgang LK2 & Schüler FFM
24.02.26	Stützpunkt FFM
28.02.26	Lehrgang LK1 FFM

März

01.03.26	Lehrgang LK1 & Schüler FFM
03.03.26	Stützpunkt FFM
14.03.-15.03.26	Lehrgang LK2 in Motzfeld
15.03.26	Lehrgang Schüler in Steinbach
17.03.26	Stützpunkt FFM
20.03.-29.03.26	ISAS Dortmund (TLN. ERW. und LK 1)
22.03.26	<i>Schülerwettkampf/Vergleich (Abstimmung noch offen)</i>

April

02.04.-04.04.26	Ländervergleich Dortmund/RSB (LK2 & Schüler)
07.04.26	Stützpunkt FFM
10.04.-12.04.26	Lehrgang LK1 & LK2
21.04.26	Stützpunkt FFM
21.04.-26.04.26	Lapua Cup (IWK) Berlin TLN. LK1/ERW
24.04.-26.04.26	Ländervergleich Hessen/FFM Schüler und LK2
28.04.-03.05.26	Grand Prix Pilsen ERW/teilw.LK1

Mai

28.04.-03.05.26	Grand Prix Pilsen ERW/teilw. LK1
02.05.-03.05.26	Jahrgangsschießen (nach Ausschreibung Jugend)
05.05.26	Stützpunkt FFM
14.05.-17.05.26	Lehrgang München nur RL-Teilnehmer
19.05.26	Stützpunkt FFM
30.05.26	Beginn Landesmeisterschaften

Juni

03.06.26	Stützpunkt FFM
04.06.-07.06.26	Intern. Juniorenwettkampf Pforzheim
06.06.-07.06.26	Landesmeisterschaften
13.06. – 14.06.26	Landesmeisterschaften
16.06.26	Stützpunkt FFM
19.06.-21.06.26	Ländervergleich in Pforzheim
20.06.-21.06.26	Landesmeisterschaften
30.06.26	Stützpunkt FFM

Rahmentrainingsplan Landeskader Gewehr 2026



Juli

04.07.-05.07.26	Landesmeisterschaften
14.07.26	Stützpunkt FFM
15.07.-19.07.26	1. Rangliste München
24.07.-26.07.26	Endkampf Jugendverbandsrunde Suhl

August

03.08.-07.08.26	Vorbereitungslehrgang DM
05.08. – 09.08.26	2. Rangliste Suhl
20.08.-30.08.26	Deutsche Meisterschaft München

September ***PAUSE***

Oktober

06.10.26	Stützpunkt FFM
08.10. – 11.10.26	C Trainer Basis Gewehr
20.10.26	Stützpunkt FFM
24.10.-25.10.26	Trainerbesprechung

November

03.11.26	Stützpunkt FFM
05.11.-08.11.26	C Trainer Leistung Gewehr
14.11 – 15.11.26	Auftaktlehrgang
17.11.26	Stützpunkt FFM
21.11.-22.11.26	Team Cup

Dezember

01.12.25	Stützpunkt FFM
11.12.-13.12.26	(DSB) Sichtung Luftgewehr
15.12.26	Stützpunkt FFM



3. Trainings & Wettkampfplanung

Für eine Jahresplanung oder auch Saisonplanung werden im Allgemeinen verschiedene Eckdaten vom Sportler benötigt. Diese umfassen neben dem Saisonziel auch Auskünfte zur Gesundheit und somit Belastungsfähigkeit des Sportlers genauso wie Informationen über den möglichen Zeitaufwand, welcher der Sportler in das Training investieren kann. Nur wenn diese Eckdaten vorhanden oder besser in einem gemeinsamen Gespräch mit dem Sportler ermittelt werden, ist es möglich einen realistischen und somit für den Sportler auch mit der nötigen Motivation umsetzbaren Trainingsplan zu erhalten. Für die Vorgehensweise hat sich der Nachfolgende grobe Ablauf über die Sportarten hinaus als allgemeingültige Planung etabliert: Festlegung der Trainings- Saisonziele, Terminierung der Wettkämpfe (Hauptwettkämpfe/ Qualifikationen/Vorbereitungswettkämpfe), Periodisierung (Einfach- zwei- oder mehrfach Höhepunkte) Aufteilung in Vorbereitungs- Wettkampf-, und Übergangsperioden, Einteilung der Mesozyklen (4-6 Wochen), Einteilung der Mikrozyklen (Wochenplan), Planung der einzelnen Trainingseinheiten. Weiterhin muss der Ausbildungsstand des Sportlers mit in die Planung einfließen. Im Schießsport der Disziplin Gewehr beginnt die Saison nicht mit dem kalendarischen Jahresanfang, sondern bereits im Oktober des Vorjahres. Die Saison eines Sportlers lässt sich dabei in sogenannten Perioden einteilen.

Vorbereitungsperiode – Wettkampfperiode – Übergangsperiode

Periode	Hauptziel	Inhalt/Nebenziele
Vorbereitungsperiode	(Weiter-)Entwicklung der speziellen Schießtechnik	Phase der Belastungssteigerung
Wettkampfperiode	Stabilisierung der Schießtechnik	Überprüfung der sportlichen Form Entwicklung psychischer Stabilität
Übergangsperiode	Verlust der sportlichen Form durch Belastungsreduktion	Aufbau körperlicher Leistungsvoraussetzungen Aktive Erholung und Regeneration

Im Makrozyklus als Jahresplan gilt:

1. Planung der Perioden innerhalb des Wettkampfjahres
2. Fixierung der Jahreshöhepunkte (Zielwettkämpfe)
3. **Vorbereitungs- Wettkampf- Übergangsperiode**

Rahmentrainingsplan Landeskader Gewehr 2026



Kalender 2026 Hessen-Gewehr

Kalenderpedia
Informationen zum Kalender

Legende:

Lehrgänge

Wettkämpfe

Rangliste

Hessische Meisterschaft

Deutsche Meisterschaft

Stützpunkte FFM

Ferien

	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	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
Feb	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di
Mär	LK1 Schüler	10	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do
Apr	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr
Mai	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Jun	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi
Jul	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr
Aug	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo
Sep	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do
Okt	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
Nov	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di
Dez	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do
	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

Volvoendredici © 2020 kalendermedia.de

Abbildung der Gewichte

© Kalenderpedia® www.kalenderpedia.de

Angaben ohne Gewähr



4. Wichtige Wettkämpfe

LK 1

ISAS

Lapua Cup Berlin

IWK Pilsen (nur mit EFWP)

Internationaler Juniorenwettkampf Pforzheim

Ranglisten Suhl

Deutsche Meisterschaft

LK 2

Ländervergleichskämpfe

RSB/Hessen/Pforzheim

Internationaler Juniorenwettkampf Pforzheim

(Rangliste)

Jugendverbandsrunde

Deutsche Meisterschaft

Schüler

Ländervergleichskämpfe RSB/Hessen

Jugendverbandsrunde/ Team Cup

Deutsche Meisterschaft



5. Kadernominierungskriterien

6.1 Landeskader

Der Weg in den Landeskader:

Startet mit der Teilnahme an der Sichtungsschiene

Wettkämpfe die für die Sichtungsschiene zählen:

Jahrgangsschießen/Bezirksvergleich; Landesmeisterschaften; Deutsche Meisterschaften

Wertung:

Die Sichtung wird mit Erstellen einer Rangliste in den Disziplinen Luftgewehr/KK 3x20/Luftgewehr 3 Stellung (nur Schüler) nach Abschluss der Wettkämpfe (letzter Wettkampf ist die Deutsche Meisterschaft) durch die Addition von mindestens vier Wettkämpfen pro Disziplin, d.h. die besten 2 Wettkämpfe Jugend zuzüglich Landesmeisterschaft und Deutsche Meisterschaft abgeschlossen.

Name	Jugend KK3x20	Jugend KK3x20	LM KK3x20	DM KK3x20	Gesamt
M. Muster	550	555	550	555	2210
G.Schuss	549	551	549	551	2200

Die besten Schützen in der Addition werden für den Landeskader durch den Landestrainer vorgeschlagen. Über den Verbleib oder die Neuaufnahme in den Landeskader wird in Abstimmung mit den Honorartrainern gemeinsam entschieden. Ab der Jugendklasse wird ein Schütze der die Disziplinen Luftgewehr und Kleinkaliber- Dreistellung betreibt bevorzugt. Weiterhin besteht aber auch, je nach Ausrichtung des Spitzenverbandes (DSB), für reine Luftgewehrschützen die Möglichkeit den Weg in den Landeskader zu finden. Sind zwei Schützen mit den Ergebnissen im KK - Dreistellungskampf in der Rangliste gleich positioniert, wird nach folgenden Kriterien eine Rangliste erstellt:

- Die besseren Ergebnisse mit dem Luftgewehr
- Das Alter des Schützen

Nach erfolgter Abstimmung mit den Honorartrainern wird der Sportler über eine erfolgreiche Qualifikation zum Landeskader informiert. Die Meldung zu den Jugendwettkämpfen erfolgt über die Bezirke. Ein eigenes Meldeformular für die Sichtungsschiene wird nicht benötigt. Weiterhin können sich interessierte Sportler, Eltern oder Trainer direkt per E-Mail an den Landestrainer wenden.

Kontakt Landestrainer Gewehr:

Bernd Back

Telefon: [069 935 222 16](tel:06993522216)

E-Mail: [back\(@\)hess-schuetzen.de](mailto:back(@)hess-schuetzen.de)

Weitere Informationen unter: <https://www.hessischer-schuetzenverband.de>



6.2 Nationalkader

Kadernominierungskriterien 2026/2027

Die Sportlerinnen und Sportler erkennen mit der Unterzeichnung der jährlich aktualisierten Athletenvereinbarung die leistungssportlichen Grundsätze des Deutschen Schützenbundes (DSB) an.

Die Kadernominierungskriterien des DSB basieren auf der aktuellen Kadersystematik des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB)

https://cdn.dosb.de/user_upload/www.dosb.de/Leistungssport/Olympische_Spiele_Downloads/2017_12-07_Kaderdefinitionen-Olympischer_Sommer-Wintersport-EF_FINAL.pdf

Für die Kadergruppe Perspektivkader (PK) gelten die jeweils disziplinspezifischen Kriterien der Kaderverweildauer.

Eine Aufnahme in den/ ein Verbleib im Bundeskader (OK, PK, NK1) erfolgt nur, wenn die betreffende Sportlerin/ der betreffende Sportler in der IAT-Trainingsdatendokumentation (IDA) registriert ist und eine lückenlose Trainings- und Wettkampfdokumentation der vergangenen 12 Monate vor Kaderaufnahme/ während der Kaderzugehörigkeit erfolgt ist. Diese Daten müssen der jeweiligen Bundestrainerin/ dem jeweiligen Bundestrainer zugänglich gemacht werden.

Für eine Aufnahme/ den Verbleib im Bundeskader (OK, PK, NK1) sind die disziplinspezifischen Athletiknormen verpflichtend zu erfüllen.

Die disziplinspezifischen Kadernominierungskriterien im Bereich PK orientieren sich an der erweiterten Weltspitzenleistung und der daraus resultierenden langfristigen Leistungsentwicklung. Erfüllen mehr Athletinnen und Athleten das disziplinspezifische Leistungskriterium, als "feste" Kaderplätze zur Verfügung stehen, muss der BA-Spitzen sport auf Basis des sportfachlichen Votums des zuständigen Bundestrainers eine Nominierungsentscheidung treffen. Die Kriterien für die Aufnahme in den OK sind übergreifend durch den DOSB geregelt.

Der Bundesausschuss-Spitzen sport entscheidet über die Bundeskaderzugehörigkeit (OK, PK, NK1) nach Vorschlag der jeweiligen Bundestrainerin/ des jeweiligen Bundestrainers. Beratende Gremien sind hierbei die Landestrainertagungen.

Die Kadernominierungskriterien werden jährlich durch die Bundestrainer in Abstimmung mit den jeweiligen Landesverbandstrainern überarbeitet und durch den Bundesausschuss Spitzen sport final verabschiedet. Die endgültige Genehmigung über die Aufnahme in den Bundeskader (OK, PK, NK1), in Abhängigkeit der zur Verfügung stehenden Bundeskaderplätze, obliegt dem DOSB.

Die Nominierung zu einem Bundeskader erfolgt spätestens am 20.10. eines Jahres. Das Kaderjahr beginnt zum 01.11. eines Jahres.

Gewehr PK										
Leistungskriterium PK	Erfüllung		Anforderung Trainingsumfang	Athletische Grundnormen			Erfüllung	Kaderverweildauer		
	Anzahl	Wettkämpfe		Schusszahl	Kraft	Ausdauer		Beweglichkeit	Dauer	Kriterium für Erneuerung der Kaderverweildauer
Zeitraum 01.11.2025-31.08.2026: Platz 1-10: WM Platz 1-3: EM 2026 ISSF Weltrangliste Top 20 (15.08.2026) Platz 1-3: WC 2026 Platz 1 + 2: DSB Rangliste LG 2026 (Ranglistenwettkämpfe LG + DM 2026 LG) Platz 1 + 2: DSB Rangliste KK 2026 (Ranglistenwettkämpfe KK + DM 2026 KK)				DSB-Rumpfkrafttest nach Bourbon	45 min Lauf (Alternative Schwimmen 30 min)	DSB-Balance-Test nach Easy-Balance				
Ringzahlnormen: Männer: LG: 631,0 3P: 590; Jahrgang 2006 LG: 630,5 3P: 589 Frauen: LG: 632,0 3P: 590; Jahrgang 2006 LG: 631,5 3P: 589	2 x in einer Disziplin oder je 1x	<u>Wettkämpfe zur Bestätigung der Leistungskriterien:</u> WM, 1. + 2. Stufe EM-Q, WM-Q, IWK Ruse, H&N Cup, ISAS, IWK Berlin, GP of Liberation Pilsen, DSB-Rangliste, DM, EM, WC's, WC-Finale <u>Jahrgang 05 & 06 zusätzlich:</u> Alpen Cup, JEM Qualifikationen, JWM Qualifikationen, JEM, JWM, JWC, IWK Pforsheim 1.WK 10m/1.WK 50m	Richtwerte: 12.000 - 15.000 Schuss (1 Minute Trocken- / Halbtrennung entspricht 1 Schuss)	Normen: männlich ventrale Kette ≥ 118 sec. laterale Kette ≥ 66 sec. dorsale Kette ≥ 92 sec. Normen: weiblich ventrale Kette ≥ 106 sec. laterale Kette ≥ 59 sec. dorsale Kette ≥ 100 sec. jeder Einzelwert ist zu erfüllen	Normen: Lauf (männlich) 6,5 km Lauf (weiblich) 5,5 km Schwimmen (männlich) 1,05 km Schwimmen (weiblich) 0,95 km Die vollen 45 min müssen gelaufen (bzw. 30 min geschwommen) werden. Die Strecke ist das 2. Erfüllungskriterium	Normen*: Standbein rechts ≥ 109 cm Standbein links ≥ 109 cm Arm rechts ≥ 93cm Arm links ≥ 93 cm jeder summierte Einzelwert ist zu erfüllen (z.B. ergeben die 3 Tests pro Bein einen Messwert)	bis zum 31.07. des jeweiligen Jahres	4 Jahre	Qualifikation zum WK-Höhepunkt	OS/WM/EM
Die Ergebnisse der Wettkämpfe zur Erfüllung der Leistungskriterien werden in einer Gesamtliste geführt (Ranking intern) und zur Benennung des OK/PK herangezogen. Es werden die besten vier Wettkämpfe pro Disziplin gewertet und der Durchschnitt davon bestimmt die Rangfolge. Die besten drei Sportlerinnen / Sportler je Disziplin werden für den OK/PK zur Nominierung vorgeschlagen (unter Erfüllung aller Kadernominierungskriterien). Weitere Sportlerinnen / Sportler können durch den Bundestrainer zur Nominierung vorgeschlagen werden.										

* Im Fall von ISSF-Regeländerungen mit Einfluss auf die Ergebnisentwicklung behält sich der BT (in Abstimmung SpDi & CBT) die Möglichkeit vor, die Ringzahnnormen unterjährig anzupassen.

* DSB-Balance-Test: die errechneten Normwerte berücksichtigen u. a. die individuellen anthropometrischen Voraussetzungen der Athletinnen / Athleten; die genaue Beschreibung dieser Berechnungsformel ist im entsprechenden Testmanual zu finden



6.2 Nationalkader

Gewehr NK1								
Leistungskriterium NK1	Erfüllung			Anforderung Trainingsumfang	Athletische Grundnormen			Erfüllung
	Ringe	Anzahl	Wettkämpfe	Schusszahl	Kraft	Ausdauer	Beweglichkeit	
männl. Junioren KK	570*	Ø	RL und DM '26	<p>Richtwerte: 8.000 - 12.000 Schuss (1 Minute Trocken-/Haltettraining entspricht 1 Schuss)</p>	DSB-Rumpfkrafttest nach Bourban	45 min Lauf (Alternative Schwimmen 30 min)	DSB-Balance-Test nach Easy-Balance	<p>bis zum 31.07. des jeweiligen Jahres</p>
männl. Junioren LG	621*	Ø	RL und DM '26		<p>Normen: männlich ventrale Kette ≥ 118 sec. laterale Kette ≥ 66 sec. dorsale Kette ≥ 92 sec.</p>	<p>Normen: Lauf (männlich) 6,5 km Lauf (weiblich) 5,5 km</p>	<p>Normen*: Standbein rechts ≥ 105 cm Standbein links ≥ 105 cm</p>	
weibl. Junioren KK	575*	Ø	RL und DM '26		<p>Normen: weiblich ventrale Kette ≥ 106 sec. laterale Kette ≥ 59 sec. dorsale Kette ≥ 100 sec.</p>	<p>Schwimmen (männlich) 1,05 km Schwimmen (weiblich) 0,95 km</p>	<p>Arm rechts ≥ 91 cm Arm links ≥ 91 cm</p>	
weibl. Junioren LG	624*	Ø	RL und DM '26		jeder Einzelwert ist zu erfüllen	<p>Die vollen 45 min müssen gelaufen (bzw. 30 min geschwommen) werden. Die Strecke ist das 2. Erfüllungskriterium</p>	<p>jeder summierte Einzelwert ist zu erfüllen (z.B. ergeben die 3 Tests pro Bein einen Messwert)</p>	
<p>*=Im Fall von ISSF-Regeländerungen mit Einfluss auf die Ergebnisentwicklung behält sich der BT (in Abstimmung mit SpoDi & CBT) die Möglichkeit vor, die Ringzahlnormen unterjährig anzupassen.</p>					<p>*DSB-Balance-Test: die errechneten Normwerte berücksichtigen u. a. die individuellen anthropometrischen Voraussetzungen der Athlete*innen; die genaue Beschreibung dieser Berechnungsformel ist im entsprechenden Testmanual zu finden</p>			

Zuständige Trainer und Ansprechpartner DSB:

Wolfram Waibel

Bundestrainer Gewehr (OK/PK)

waibel@dsb.de

T: +49 611 46807333

F: +49 611 46807449

Claudia Kulla

Bundestrainer Gewehr (NK)

Tel.: +49 611 46807-400

Fax: +49 611 46807-449

E-Mail: [kulla\(at\)dsb.de](mailto:kulla(at)dsb.de)

Rahmentrainingsplan Landeskader Gewehr 2026



Aufgestellt für den Hessischen Schützenverband:



Kontakt Landestrainer Gewehr:

Bernd Back

•Telefon: [069 935 222 16](tel:06993522216)

•E-Mail: back@hess-schuetzen.de

Weitere Informationen unter: <https://www.hessischer-schuetzenverband.de>