



Rahmentrainingsplan Landeskader Gewehr 2026

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

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

DSB U25/NK2

Ziegler	Antonia (U25)
Dörsam	Anabell (NK2)

LK 1 (14)

Götz	Leonie
Püschen	Enya
Ruppel	Maja
Piorr	Selina
Lein	Amy
Papstein	Marie
Sippel	Kira Sophie
Birke	Timon
Prößer	Nele
Sebastian	Fabienne
Dörsam	Anabell (NK2)

ERW(AK1)

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



Rahmentrainingsplan Landeskader Gewehr

2026



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
Prößer	Magdalena
Klöckner	Sofie

1.2 Trainer HSV

Trainer

Back	Bernd	LK1/LK2/Schüler	<i>A-Lizenz/sportw.Studium</i>
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		<i>Mentaltrainerin B</i>
Hössel	Sabrina	Springerin	

Rahmentrainingsplan Landeskader Gewehr 2026



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

Informations zum Kalender

	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	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
Jan																																	
Feb																																	
Mär																																	
Apr																																	
Mai																																	
Jun																																	
Jul																																	
Aug																																	
Sep																																	
Okt																																	
Nov																																	
Dez																																	

Anlagen ohne GrAFAR

© Kalenderpedia® www.kalenderpedia.de



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 Spaltenverbandes (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-Spitzensport auf Basis des sportfachlichen Volums des zuständigen Bundestrainers eine Nominierungsentscheidung treffen. Die Kriterien für die Aufnahme in den OK sind übergreifend durch den DOSB geregelt.

Der Bundesausschuss-Spitzensport 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 Spitzensport 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.

Leistungskriterium PK		Erfüllung		Anforderung Trainingsumfang	Athletische Grundnormen			Erfüllung	Kaderverweildauer		
	Anzahl	Wettkämpfe	Schusszahl	Kraft	Ausdauer	Beweglichkeit		Dauer	Kriterium für Erneuerung der Kaderverweildauer	Wettkampfhöhepunkt	
Zeitraum 01.11.2025-31.08.2026: Platz 1-10: WM Platz 1-3: EM 2026 SSF 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 Bourban	45 min Lauf (Alternative Schwimmen 30 min)						
Ringzahnkriterien: 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 Die Ergebnisse der Wettkämpfe zur Erfüllung der Leistungsmerkmale werden in einer Gesamtliste geführt (Ranking interner) 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 Bündestrainer zur Nominierung vorgeschlagen werden.	2+1 in einer Disziplin oder je 1x Wettkämpfe zur Bestätigung der Leistungsmerkmale: 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-Final Jahrgang 05 & 06 zusätzlich: Alpencup, JEM Qualifikationen, JWM Qualifikationen, JEM, JWU, IWC Pforzheim 1.WK 10m/1.WK 50m		DSB-Balance-Test nach Easy-Balance								
		Richtwerte: 12.000 - 15.000 Schuss (1 Minute Trocken- / Haltetraining 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 geläufen (bzw. 30 min geschwommen) werden. Die Strecke ist das 2. Erfüllungskriterium	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	

*=Im Fall von IFF-Regeländerungen mit Einfluss auf die Ergebnisentwicklung behält sich der BT (in Abstimmung SpoDi & CBT) die Möglichkeit vor, die Ringzahlnormen 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

Rahmentrainingsplan Landeskader Gewehr 2026



6.2 Nationalkader

Gewehr NK1				Athletische Grundnormen			Erfüllung
Leistungskriterium NK1	Erfüllung			Anforderung Trainingsumfang	Kraft	Ausdauer	Beweglichkeit
	Ringe	Anzahl	Wettkämpfe	Schusszahl			
männl. Junioren KK	570*	Ø	RL und DM '26		DSB-Rumpfkrafttest nach Bourban	45 min Lauf (Alternative Schwimmen 30 min)	DSB-Balance-Test nach Easy-Balance
männl. Junioren LG	621*	Ø	RL und DM '26	Richtwerte: 8.000 - 12.000 Schuss (1 Minute Trocken-/Haltetraining 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 ≥ 105 cm Standbein links ≥ 105 cm Arm rechts ≥ 91 cm Arm links ≥ 91 cm jeder summierte Einzelwert ist zu erfüllen (z.B. ergeben die 3 Tests pro Bein einen Messwert)
weibl. Junioren KK	575*	Ø	RL und DM '26				bis zum 31.07. des jeweiligen Jahres
weibl. Junioren LG	624*	Ø	RL und DM '26				

*=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.

*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

Zuständige Trainer und Ansprechpartner DSB:

Wolfram Waibel

Bundestrainer Gewehr (OK/PK)

waibel@dsb.de

T: [+49 611 46807333](tel:+4961146807333)

F: +49 611 46807449

Claudia Kulla

Bundestrainer Gewehr (NK)

Tel.: [+49 611 46807-400](tel:+4961146807400)

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](mailto:back(@)hess-schuetzen.de)

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