

ELFE STAUCH | BURKHARD SCHINDLER  
THORSTEN SCHIERLE | PETER SCHMITT

# Nachwuchsarbeit im Schießsport

Plus/Minus 10



VERIAG DIE WERKSTATT

SOMMERBIATHLON | BOGENSPORT  
LICHTSCHIESSEN | LUFTGEWEHR | LUFTPISTOLE

# Inhaltsverzeichnis

Seite

|   |    |
|---|----|
| <b>Vorwort</b> .....  | 15 |
| <b>A Wie kommen wir zu Kindern?</b>   |    |
| <b>1. Grundsätzliches</b> .....   | 17 |
| 1.1 Voraussetzungen zum Aufbau einer Jugendgruppe .....                                     | 17 |
| 1.1.1 Zusammenfassung Voraussetzungen .....   | 19 |
| 1.2 Öffentlichkeitsarbeit .....   | 20 |
| 1.2.1 Thema Imagepflege .....   | 20 |
| 1.2.2 Thema Kontaktpflege .....   | 21 |
| 1.2.3 Öffentlichkeitswirksame Veranstaltungen .....   | 21 |
| <b>2. Motivation und Bedürfnisse</b> .....  | 23 |
| 2.1 Was bedeutet Motivation? .....  | 23 |
| 2.2 Was können Bedürfnisse sein? .....  | 23 |
| 2.2.1 Durchgeführte Analysen zu Bedürfnissen von Jugendlichen .....                         | 23 |
| 2.2.2 Befragung von Jugendlichen im Schützenverein .....                                    | 25 |
| 2.2.3 Unerfüllte und sich verändernde Bedürfnisse .....                                     | 26 |
| 2.3 Jugendliche in Vereinsaufgaben einbinden .....  | 27 |
| 2.4 Eigenständigkeit der Jugendgruppe .....   | 28 |
| 2.5 Zusammenfassung Motivation und Bedürfnisse .....  | 29 |
| <b>3. Aufgabenbereiche eines Jugendleiters!?</b> .....                                      | 30 |
| 3.1 Erwartungen und Realität .....  | 31 |
| <b>4. Zusammenfassung</b> .....   | 32 |
| <b>B Rechtsgrundlagen</b>   |    |
| <b>1. Grundsätzliches</b> .....   | 35 |
| 1.1 Altersgrenzen und ihre Bedeutung .....  | 35 |
| 1.1.1 Allgemein .....   | 35 |
| 1.1.2 Altersgrenzen bei Freizeiten .....  | 36 |
| 1.1.3 Altersgrenzen im Verein .....   | 36 |
| 1.1.3.1 Altersgrenzen im Schießsport .....  | 37 |
| <b>2. Aufsichtspflicht</b> .....  | 38 |
| 2.1 Aufsichtspflicht und Verantwortlichkeiten .....   | 38 |
| 2.2 Was bedeutet Aufsichtspflicht? .....  | 39 |
| 2.2.1 Beginn und Ende der Aufsichtspflicht .....  | 40 |
| 2.3 Besonderheiten .....  | 40 |
| 2.4 Verletzung der Aufsichtspflicht – schuldig oder nicht schuldig? .....                   | 41 |
| 2.5 Wer haftet für den Schaden .....  | 41 |
| 2.5.1 Fallbeispiele .....   | 42 |
| 2.6 Oft gestellte Fragen .....  | 44 |
| <b>3. Versicherungsschutz</b> .....   | 49 |
| 3.1 Verhalten nach dem Unfall .....   | 49 |
| <b>Regeln helfen</b> .....  | 50 |
| <b>Musterbeispiel: Einverständnis zum Schießen</b> .....                                    | 51 |
| <b>Musterbeispiel: verbindliche Anmeldung mit Einverständniserklärung für Fahrten</b> ..... | 53 |

|          |  |    |
|----------|--|----|
| <b>C</b> | <b>Umgang mit Kindern</b>                            |    |
| 1.       | <b>Grundsätzliches</b>                               | 55 |
| 2.       | <b>Checkliste für verantwortungsbewussten Umgang</b> | 55 |
| 2.1      | Was ist respektvoller Umgang mit einem Kind?         | 55 |
| 2.1.2    | Eine negative Programmierung                         | 56 |
| 2.1.3    | Vergleiche schaden der Persönlichkeitsentwicklung    | 56 |
| 2.1.4    | Akzeptieren Sie das Kind                             | 56 |
| 2.1.5    | Zeigen Sie Ihre Gefühle                              | 56 |
| 3.       | <b>Heutige Problemlage</b>                           | 57 |
| 3.1      | Grundprinzipien                                      | 57 |
| 3.1.1    | Voraussetzungen                                      | 57 |
| 3.1.2    | Pädagogische Maßnahmen                               | 57 |
| 4.       | <b>Didaktik und Methodik</b>                         | 58 |
| 4.1      | Die didaktischen Fragewörter                         | 59 |
| 4.2      | Checkliste für Jugendleiter                          | 59 |
| 4.2.1    | Lehrmethoden   | 60 |
| 4.2.2    | Planung der Lerneinheit                              | 60 |
| 4.2.3    | Didaktisches Raster (Beispiel: Bogenschießen)        | 61 |
| <b>D</b> | <b>Bewegung tut not!</b>                             |    |
| 1.       | <b>Grundsätzliches</b>                               | 63 |
| 2.       | <b>Konzentrationsübungen</b>                         | 65 |
| 2.1      | Praktische Übungen                                   | 65 |
| 2.1.1    | Testübung  | 65 |
| 2.1.2    | Fingerspiele   | 66 |
| 3.       | <b>Koordinationsübungen</b>                          | 68 |
| 3.1      | Koordinative Fähigkeiten                             | 68 |
| 3.2      | Schulung der koordinativen Fähigkeiten               | 68 |
| 3.2.1    | Gleichgewicht  | 69 |
| 3.2.2    | Orientierung   | 71 |
| 3.2.3    | Reaktion   | 72 |
| 3.2.4    | Rhythmus   | 73 |
| 3.2.5    | Differenzierung                                      | 75 |
|          | <b>Anlagen: Test</b>                                 | 77 |
|          | Ergebnisse des Koordinationsfähigkeitstests          | 80 |
|          | Stationskarten                                       | 81 |
| <b>E</b> | <b>Entspannung von Körper und Geist</b>              |    |
| 1.       | <b>Grundsätzliches</b>                               | 93 |
| 1.1      | Brauchen wir Entspannung?                            | 93 |
| 1.2      | Wo kann Stress entstehen?                            | 93 |
| 1.3      | Wie macht sich Stress bemerkbar?                     | 93 |
| 1.4      | Stress ist nicht gleich Stress                       | 93 |
| 1.5      | Möglichkeiten des Stressabbaus                       | 94 |
| 2.       | <b>Didaktisch-methodische Überlegungen</b>           | 94 |
| 2.1      | Entspannung als Spannungsreduktion                   | 94 |
| 2.2      | Entspannung durch Bewegung                           | 94 |
| 2.3      | Entspannungsfähigkeit                                | 95 |
| 3.       | <b>Entspannungsmöglichkeiten</b>                     | 96 |
| 3.1      | Ein- und Ausstiegsformel                             | 96 |

|           |  |            |
|-----------|--|------------|
| 3.2       | Basisregulation .....                        | 97         |
| 3.3       | Atmung .....                                 | 97         |
| 3.3.1     | Atemübungen .....                            | 97         |
| 3.3.2     | Atemtest .....                               | 98         |
| 3.4       | „Eine Reise durch den Körper“ .....          | 100        |
| 3.5       | Progressive Relaxation .....                 | 100        |
| 3.6       | Fantasiereise .....                          | 101        |
| 3.7       | Autogenes Training .....                     | 101        |
| 3.8       | Yoga .....                                   | 102        |
| 3.8.1     | Yoga für Kinder .....                        | 103        |
| 3.8.2     | Atemübungen zu Yoga .....                    | 106        |
| 3.8.3     | Mandala malen .....                          | 107        |
| 3.9       | Massage .....                                | 107        |
| <b>4.</b> | <b>Entspannungsprogramm für Kinder</b> ..... | <b>108</b> |
| <b>5.</b> | <b>Zusammenfassung</b> .....                 | <b>111</b> |

## **F Schießsportgeräte, Zubehör und Hilfsmittel**

|           |  |            |
|-----------|--|------------|
| <b>1.</b> | <b>Überblick</b> .....                               | <b>113</b> |
| 1.1       | Bogen .....  | 113        |
| 1.2       | Lichtgewehr .....                                    | 113        |
| 1.3       | PC-gesteuerte Infrarot-Zielwegsysteme .....          | 115        |
| 1.4       | Luftgewehr .....                                     | 117        |
| 1.5       | Biathlon-Luftgewehr .....                            | 118        |
| 1.6       | Laser-Lichtpistole .....                             | 119        |
| 1.6.1     | Lichtpistole dient als Attrappe .....                | 119        |
| 1.7       | Luftpistole .....                                    | 120        |
| 1.8       | Fünfschüssige Luftpistole .....                      | 121        |
| <b>2.</b> | <b>Schießlernhilfen und andere Hilfsmittel</b> ..... | <b>122</b> |
| 2.1       | Bewährte Auflagen .....                              | 122        |
| 2.1.1     | Auflageständer .....                                 | 122        |
| 2.1.2     | Kniendrolle .....                                    | 123        |
| 2.1.3     | Sandsack .....                                       | 124        |
| 2.1.4     | Strandball .....                                     | 124        |
| 2.1.5     | Schlinge und Haken .....                             | 124        |
| 2.2       | Hilfsmittel .....                                    | 124        |
| 2.2.1     | Diopter-Stellapparat .....                           | 124        |
| 2.2.2     | Euro-Palette .....                                   | 124        |

## **G Bogenschießen – der sanfte Sport**

|           |  |            |
|-----------|--|------------|
| <b>1.</b> | <b>Geschichtliches</b> .....                       | <b>125</b> |
| 1.1       | Bogenschießen, ein gesunder Sport .....            | 125        |
| 1.2       | Vorteile des Bogenschießens .....                  | 126        |
| 1.3       | Die Vielfalt des Bogenschießens .....              | 127        |
| <b>2.</b> | <b>Sicherheitsregeln</b> .....                     | <b>127</b> |
| <b>3.</b> | <b>Voraussetzungen für den Schießbetrieb</b> ..... | <b>128</b> |
| 3.1       | Räumliche Voraussetzungen .....                    | 128        |
| 3.2       | Materielle Voraussetzungen .....                   | 128        |
| 3.3       | Personelle Voraussetzungen .....                   | 131        |
| <b>4.</b> | <b>Die Technik des Bogenschießens</b> .....        | <b>132</b> |
| 4.1       | Der äußere Anschlag .....                          | 132        |

|           |  |            |
|-----------|--|------------|
| 4.1.1     | Die Grundstellung .....                | 132        |
| 4.1.2     | Die Armstellung .....                  | 132        |
| 4.1.3     | Die Fingerplatzierung .....            | 132        |
| 4.1.4     | Das Umfassen des Griffstücks .....     | 132        |
| 4.1.5     | Die Pfeilaufgabe .....                 | 133        |
| 4.1.6     | Nockpunkt anbauen .....                | 133        |
| 4.2       | Der Bewegungsablauf .....              | 134        |
| 4.2.1     | Die Vorspannung .....                  | 134        |
| 4.2.2     | Der Vollauszug .....                   | 134        |
| 4.2.3     | Der Anker .....                        | 134        |
| 4.2.4     | Die Visierkorrektur .....              | 134        |
| 4.2.5     | Der Endzug .....                       | 134        |
| 4.2.6     | Das Nachhalten .....                   | 134        |
| 4.2.7     | Zusammenfassung .....                  | 135        |
| <b>5.</b> | <b>Trainingsformen</b> .....           | <b>136</b> |
| 5.1       | Krafttraining mit dem Theraband® ..... | 136        |
| 5.2       | Allgemeine Ausdauer .....              | 137        |
| 5.2.1     | Arten der Ausdauer .....               | 137        |
| 5.2.2     | Leistungsbegrenzende Faktoren .....    | 138        |
| 5.2.3     | Bedeutung der Ausdauer .....           | 138        |
| 5.2.4     | Ausdauermethoden .....                 | 138        |
| 5.3       | Weitere Trainingsformen .....          | 139        |
| <b>6.</b> | <b>Methodik</b> .....                  | <b>139</b> |
| <b>7.</b> | <b>Anfängertraining</b> .....          | <b>139</b> |
| 7.1       | Schnupperkurs .....                    | 139        |
| <b>8.</b> | <b>Bauanleitungen</b> .....            | <b>142</b> |

## H Sommerbiathlon

|           |   |            |
|-----------|---|------------|
| <b>1.</b> | <b>Historische Wurzeln</b> .....  | <b>145</b> |
| <b>2.</b> | <b>Werfen – Schießen</b> .....  | <b>146</b> |
| 2.1       | Einstieg für die Jüngsten .....   | 146        |
| 2.1.1     | Bälle & Co. ....  | 147        |
| 2.1.2     | Kombination mit Werfen .....  | 148        |
| 2.1.3     | Kombination mit „Schießen“ .....  | 148        |
| 2.2       | Einstieg für Kinder ab acht Jahren .....                                    | 149        |
| 2.2.1     | Kombination mit Lichtsportgeräten oder PC-gesteuerten Zielwegsystemen ..... | 149        |
| 2.2.2     | Sicherheit, Schießtechnik und Schießstandablauf .....                       | 150        |
| 2.3       | Die ersten Schritte mit Druckluftwaffen .....                               | 150        |
| 2.3.1     | Schießstandablauf .....   | 152        |
| <b>3.</b> | <b>Laufen</b> .....   | <b>155</b> |
| 3.1       | Besser spielerisch schulen .....  | 156        |
| 3.2       | Laufparcours .....  | 159        |
| 3.3       | Ausdauerlauf .....  | 159        |
| 3.3.1     | Aufwärmen und Mobilisieren .....  | 160        |
| 3.4       | Beispiel zum Aufbau einer Übungsstunde .....                                | 161        |
| 3.5       | Wettkampfsport, Lauftraining einer SAG Sportschießen .....                  | 163        |
| 3.6       | Zusammenfassung Laufen .....  | 164        |
| <b>4.</b> | <b>Organisation eines Kinderbiathlons</b> .....                             | <b>165</b> |
| 4.1       | Laufstrecken .....  | 165        |
| 4.2       | Materialien .....   | 166        |

|     |                                     |     |
|-----|-------------------------------------|-----|
| 4.3 | Personal .....                      | 167 |
|     | <b>Beispiele:</b> Dehnübungen ..... | 168 |
|     | Übungen zur Mobilisation.....       | 170 |
|     | Lerneinheit in der Turnhalle .....  | 172 |

## I Gewehrschießen

|       |   |     |
|-------|---|-----|
| 1.    | <b>Grundsätzliches</b> .....                              | 173 |
| 2.    | <b>Die ersten Schritte</b> .....                          | 173 |
| 2.1   | Zielen .....  | 174 |
| 2.2   | Abziehen .....  | 174 |
| 2.3   | Der Liegendanschlag ohne spezielle Schießbekleidung ..... | 175 |
| 2.3.1 | Aufbau Liegendanschlag .....                              | 175 |
| 2.3.2 | Der Liegendanschlag mit spezieller Schießbekleidung ..... | 176 |
| 2.3.3 | Wichtiges zum Einsatz des Schießriemens .....             | 177 |
| 2.4   | Der Stehendanschlag .....                                 | 178 |
| 2.4.1 | Die ersten Schritte zum Stehendanschlag .....             | 179 |
| 3.    | <b>Lerneinheiten (LE)</b> .....                           | 180 |
| 4.    | <b>Zusammenfassung</b> .....                              | 192 |

## J Schießen mit der Pistole

|         |  |     |
|---------|--|-----|
| 1.      | <b>Das Stiefkind</b> .....                             | 193 |
| 1.1     | Einstiegsalter .....                                   | 194 |
| 1.2     | Sportbekleidung .....                                  | 196 |
| 1.3     | Einsatz von Schießlernhilfen .....                     | 196 |
| 2.      | <b>Die ersten Schritte</b> .....                       | 197 |
| 2.1     | Regeln .....   | 197 |
| 2.1.1   | Rund um die Sicherheit .....                           | 197 |
| 2.1.2   | Sonstige Verhaltensregeln .....                        | 197 |
| 2.2     | Technik des Pistolenschießens .....                    | 198 |
| 2.2.1   | Der äußere Anschlag .....                              | 199 |
| 2.2.1.1 | Schrittfolgen I .....                                  | 199 |
| 2.2.2   | Das Griffumfassen mit Auflegen des Abzugsfingers ..... | 200 |
| 2.2.3   | Zielen und Abziehen .....                              | 201 |
| 2.2.3.1 | Schrittfolgen II .....                                 | 204 |
| 2.2.4   | Zusammenfassung der Schrittfolgen I und II .....       | 205 |
| 3.      | <b>Lerneinheiten</b> .....                             | 205 |
| 3.1     | Hauptteil-Lerneinheiten, 1 bis 38.....                 | 206 |
| 3.2     | Tipps zur Organisation .....                           | 225 |
| 3.2.1   | Die „Lerneinheit“ für Jugendleiter .....               | 227 |
| 4.      | <b>Die Spirale zum Erfolg</b> .....                    | 229 |
| 5.      | <b>Zusammenfassung</b> .....                           | 230 |

## K Schule und Verein

|       |   |     |
|-------|---|-----|
| 1.    | <b>Kooperation mit Schulen</b> .....                | 231 |
| 1.1   | Gründe für eine Kooperation .....                   | 232 |
| 1.2   | Möglichkeiten der Kooperation .....                 | 232 |
| 1.3   | Merkmale einer Schularbeitsgemeinschaft (SAG) ..... | 235 |
| 2.    | <b>Vom ersten Kontakt zur Kooperation</b> .....     | 236 |
| 2.1   | Organisatorische und pädagogische Hinweise .....    | 236 |
| 2.1.1 | Organisatorische Vorbereitungen .....               | 236 |

|           |   |     |
|-----------|---|-----|
| 2.1.2     | Aufsichtspflicht und Sicherheitsvorkehrungen .....                | 236 |
| <b>3.</b> | <b>Kooperationsmodell</b> (fächerübergreifender Unterricht) ..... | 238 |
| 3.1       | Sommerbiathlon als Bereicherung des Schul-Sportunterrichts .....  | 240 |

## **L Ideenbörse**

|           |  |     |
|-----------|--|-----|
| <b>1.</b> | <b>Allgemeines</b> .....   | 241 |
| <b>2.</b> | <b>Ideen</b> .....   | 242 |
| 2.1       | Von der Planung bis zur Durchführung .....                       | 242 |
| 2.1.1     | Die Planung .....  | 242 |
| 2.1.2     | Die Planungs-Checkliste für Werbeveranstaltungen .....           | 243 |
| 2.1.3     | Die Organisation .....   | 244 |
| 2.1.4     | Die Werbemittel .....  | 245 |
| 2.2       | Wohlfühl-Aktionen für Vereinsmitglieder .....                    | 247 |
| 2.2.1     | Mitbestimmen und Mitgestalten, Mitarbeiterbesprechungen .....    | 247 |
| 2.2.2     | Im und ums Schützenhaus „Ramadama“ .....                         | 248 |
| 2.2.3     | Regelmäßige und aktuelle Informationen .....                     | 248 |
| 2.2.4     | Das „gläserne“ Mitglied .....                                    | 249 |
| 2.2.5     | Arbeitsbereiche und Kompetenzen .....                            | 250 |
| 2.2.6     | Nachwuchsförderung im Ehrenamt .....                             | 251 |
| 2.2.7     | Aus- und Weiterbildungen bringen Bewegung in den Verein .....    | 254 |
| 2.2.8     | Patenschaften .....  | 255 |
| 2.3       | Werbeaktionen .....  | 255 |
| 2.3.1     | „Tag der offenen Tür“ ist out .....                              | 255 |
| 2.3.2     | Internet-Präsentation .....                                      | 255 |
| 2.3.3     | Rund um den Info-Stand .....                                     | 256 |
| 2.3.4     | Festveranstaltungen .....  | 258 |
| 2.3.5     | Mitglieder werben Mitglieder .....                               | 259 |
| 2.4       | Schießsportaktionen .....  | 259 |
| 2.4.1     | Einführungskurse .....   | 259 |
| 2.4.2     | Trainingskurse zur Erlangung des Deutschen Sportabzeichens ..... | 260 |
| 2.4.3     | Allround-Parcours .....  | 260 |
| 2.5       | Schießsporttraining braucht Abwechslung .....                    | 261 |
| 2.5.1     | Schießspiele .....   | 261 |
| 2.5.2     | Wettkampfnahes Training? .....                                   | 261 |
| 2.5.3     | Schießsportbezogene Angebote .....                               | 261 |
| 2.6       | „AWSM“-Spielaktionen .....                                       | 264 |
| 2.6.1     | Kleine Bewegungsspiele im Raum .....                             | 264 |
| 2.6.2     | Kleiner Spielparcours im Raum .....                              | 267 |
| 2.6.3     | Kleine Aktionen .....  | 269 |
| 2.7       | Halb- und Ganztagesmaßnahmen .....                               | 270 |
| 2.7.1     | Sinnesparcours .....   | 272 |
| 2.7.2     | Kinderfest „Heute geht's rund!“ .....                            | 275 |
| 2.7.3     | Kinderfest „Nichts geht rund!“ .....                             | 277 |
| 2.7.4     | Fahrten .....  | 278 |
| 2.8       | Mehrtagesmaßnahmen .....   | 278 |
| 2.8.1     | Zeltlager .....  | 279 |
| 2.8.1.1   | Planung eines Zeltlagers .....                                   | 279 |
| 2.8.1.2   | Probleme während eines Zeltlagers .....                          | 281 |
| 2.8.1.3   | Nachbereitung .....  | 282 |
| 2.9       | Das alles ist nicht so mein Ding! .....                          | 283 |

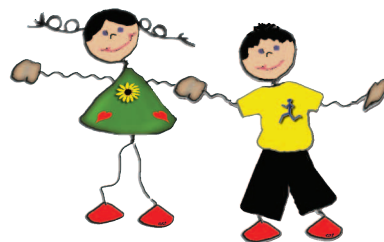
|       |  |     |
|-------|--|-----|
| 2.9.1 | Die heterogene kleine Jugendgruppe ..... | 284 |
| 3.    | <b>Zusammenfassung</b> .....             | 284 |

**M Schießspiele**

|  |     |
|--|-----|
| Einführung .....                         | 287 |
| 38 Schießspiel-Vorschläge ab Seite ..... | 288 |

**Service**

|   |     |
|---|-----|
| <b>Verbands-, Hersteller- und Schützenbedarf-Adressen</b> ..... | 314 |
| <b>Literaturhinweise und -empfehlungen</b> .....                | 316 |
| <b>Die Autoren stellen sich vor</b> .....                       | 319 |



Hinweis: Aus Gründen der sprachlichen Vereinfachung und zur besseren Lesbarkeit haben wir nicht durchgängig die weibliche und männliche Form benutzt. Die männliche Form gilt selbstverständlich für beide Geschlechter. Wir bitten die Leserinnen um Verständnis.