

- Andere Sportgeräte dürfen ohne Erlaubnis des Besitzers nicht berührt werden.
- Ein Schütze darf während des Schießens nicht gestört werden.
- Bei einem Feuerausbruch oder bei einem Totalstromausfall am Abend, wenn es plötzlich finster wird, müssen Kinder wissen, wie sie sich zu verhalten haben.

Das sind die wichtigsten Regeln, die jedes Kind so peu à peu zu lernen hat. Hinzu kommen faires, kameradschaftliches Verhalten, Rücksichtnahme auch dem anderen Geschlecht gegenüber, gegenseitige Hilfe und Höflichkeit (ein Danke und Bitte ist nicht mehr selbstverständlich). Kraftausdrücke, die ich hier nicht zu nennen brauche und auch nicht möchte, sollen nicht geduldet werden.

Die den Kindern aufgezeigten Regeln und Grenzen gelten für alle, auch für den Trainer, Jugendleiter und Betreuer. Schießen zu den Trainingsstunden der Kinder auch Erwachsene, sollte für sie das Alkohol- und Rauchverbot gelten. Kinder lernen von Erwachsenen!

Kinder brauchen Grenzen, aber auch Freiräume. Beide müssen im Gleichgewicht sein. Wichtig für einen Jugendleiter ist, kein Kind zu bevorzugen oder zu benachteiligen, auch wenn ihm das eine mehr Probleme bereitet als ein anderes.

Mit Rollenspielen und Ausnahmesituationen im Trainingsbetrieb lassen sich positive Verhaltensweisen am günstigsten erreichen.

Dürfen Kinder schon mit Diabolos schießen, dann sollen sie wissen,

- wie sie eine Kartusche aufladen (selbstverständlich ist man dabei und hilft, wenn es nötig ist),
- wie sie die Visierung der Luftpistole verstellen können,
- wie sie sich verhalten müssen, wenn sie versehentlich zwei Diabolos geladen haben.

Nehmen sie schon an Wettkämpfen teil, muss mit den Kindern die Sportordnung durchgesprochen werden. Oftmals wissen Kinder und Jugendliche dies nicht.

- wie sie sich bei einer Aufsicht während eines Wettkampfes bemerkbar machen können,

- dass sie jederzeit den Stand verlassen dürfen und was sie dabei zu beachten haben und
- wie sie sich verhalten müssen, wenn sie ihr Schießen beendet haben.

Werden solche Verhaltensweisen schon im Training nach und nach angewandt und durchgespielt, haben Kinder im Wettkampf kein Problem damit, wenn sie beispielsweise plötzlich zur Toilette müssen.

Manche Jugendleiter nehmen den Kindern, manche sogar noch Jugendlichen, die Waffenkontrolle ab. Ich finde das nicht gut. Wie sollen Kinder lernen, damit umzugehen? Besser ist, im Vorfeld das Sportgerät nach den Erfordernissen der Sportordnung mit dem Kind durchzuchecken und dem Kind zu erklären, was, warum und wie geprüft wird. Selbstverständlich ist das Kind zur Waffenkontrolle zu begleiten, und falls es wider Erwarten zu Problemen kommt, sind diese ihm abzunehmen.

Auf der einen Seite muss das Kind am Schießstand selbstständig entscheiden, ob es den Schuss auslöst oder den begonnenen Bewegungsablauf mit der Luftpistole abbricht, um ihn besser zu machen, und auf der anderen Seite wird die Heranführung an eine Selbstständigkeit oftmals verhindert. Das sollten diejenigen bedenken, die hier anderer Meinung sind.

2.2 Technik des Pistolenschießens

Die Frage ist, wie tiefgehend soll beispielsweise achtjährigen Kindern, die gerade mit der Luftpistole beginnen, die Technik des Pistolenschießens vermittelt werden. Manche sagen, am Anfang spielt das keine Rolle. Hauptsache sie haben Spaß. Ich schließe mich dieser Meinung nicht an, denn das eine schließt das andere nicht aus.

Wozu Unkorrektes zulassen, das später ein mühsames Umlernen für das Kind bedeutet und so manchen Trainer an den Rand der Verzweiflung bringt, wenn es auch anders geht. Der äußere Anschlag, das Zielen und Abziehen können von Beginn an korrekt vermittelt werden.

Zu berücksichtigen ist der Entwicklungsstand des Kindes, die fehlende körperliche Kraft und die noch kurze Konzentrationsausdauer.

2.2.1 Der äußere Anschlag

Der Anschlag unterscheidet sich in keiner Weise von dem eines Erwachsenen. Von Anfang an bringe ich Kindern den fast steilen Anschlag bei, den ich auch in meinem Buch „Sportliches Pistolenschießen“ beschrieben habe. Die ungefähr 5%ige Abweichung habe ich deshalb gewählt, weil Kinder bei einem völlig steilen Anschlag sehr oft die Kniegelenke verdrehen und auch die Schultern hochziehen müssten, um den Kopf gerade halten zu können. Die Halsmuskeln werden dann zusätzlich mehr als nötig angespannt. Dies wird umso auffälliger, wenn Kinder einen kurzen Hals haben. Meistens halten diese Kinder den Kopf schief, was wiederum das Gleichgewicht beeinträchtigt.

Die Vorgabe eines fast steilen Anschlages kann nur eine Empfehlung für die ersten Schritte sein. Bedeutend ist letztlich der individuelle Körperbau des Kindes und mit welcher Fußstellung bei gerader Körper- und Kopfhaltung das Gleichgewicht bei geringstem Kraftaufwand im späteren Freihandschießen gehalten werden kann.

Während des Breiten- und Längenwachstums, vor allem in der beginnenden Pubertät, ist eine individuelle Anpassung des äußeren Anschlages immer wieder notwendig. Kinder und Jugendliche können bis zu 10 cm pro Jahr wachsen, und zudem bildet sich nicht der gesamte Körper gleichzeitig aus. Es kommt zu Verschiebungen der Proportionen. Zuerst wachsen Hände, Füße und der Kopf, der Oberkörper kommt als Letztes. Plötzlich werden aus Kindern, bis das Wachstum abgeschlossen ist, ungelenke Jugendliche. Von einem zum anderen Training passt der Anschlag nicht mehr.

Hinzu kommen all die seelischen Probleme, die diese Wachstums- und Entwicklungsphasen, auch im sexuellen Bereich, mit sich bringen. Kinder und Jugendliche brauchen, je älter sie werden, mehr individuelle Betreuung und Verständnis für all die Probleme, die auf sie einströmen und mit denen sie konfrontiert werden, die sie bewältigen müssen.

Zur Vermittlung des Grundanschlages entwickelte ich vor vielen Jahren schon den „Charlie-Chaplin-Stil“, der in fünf Schritten zu dem für Anfänger geeigneten Grundanschlag führt.

2.2.1.1 Schrittfolgen I

1. Schritt:



Gerade Körperhaltung, geschlossene Füße in 90 Grad **mittig zum Ziel** (Ziellinie), Arme hängen seitlich am Körper herunter.

2. Schritt:



Die Füße so weit spreizen, wie ein guter Ausgleich des Körpergewichtes noch möglich ist. Die Fersen bleiben zusammen.

3. Schritt:



Die Fersen anheben, Körpergewicht auf die Zehen und Ballen legen und die Füße parallel stellen (wichtig!). Fast immer stehen die Füße dann schulterbreit auseinander. Am Foto ist zu sehen, dass *Malevia* den rechten Fuß nicht voll belastet. Als Beispiel, worauf zu achten ist, habe ich das Foto so belassen.

4. Schritt:



Den linken Fuß ca. 5 cm gerade nach vorne setzen (bei Rechtshändern).

5. Schritt:

Die Zehen hochheben, Körpergewicht auf beide Fersen legen und Füße einen Tick in Richtung Ziel drehen, den linken Arm in die Jacken- oder Hosentasche stecken, den Kopf gerade in Richtung Ziel drehen, dann den gestreckten rechten Arm gerade hochheben.



Der Vorteil dieses „Charlie-Chaplin-Stils“ ist, dass kaum Korrekturen vorzunehmen sind. Eine eventuelle Hilfestellung ist bei dem fünften Schritt notwendig, wenn es um die minimale Drehung der Füße in Richtung Ziel geht.

Der „Charlie-Chaplin-Stil“ ist ein für Kinder schnell nachvollziehbarer äußerer Anschlag, den ein Jugendleiter mit der Gruppe zu Beginn einüben kann.

*Kinder kennen heute den englisch-amerikanischen Filmkomiker und -regisseur Charlie Chaplin (*1889, †1977) nicht mehr. Es sollte deshalb ein Bezug zu ihm und seiner berühmten Fußstellung hergestellt werden.*

Der Spiegel bringt es an den Tag

Den Kindern ständig zu sagen, halte den Kopf gerade oder lass deine linke Schulter entspannt, ist nervig für einen selbst und für die Kinder. Da kann ein Spiegel abhelfen. Wenn sie sich selbst im Spiegel von vorne sehen, ist das sehr viel wirkungsvoller als viele Worte. Ein Spiegel hat gegenüber Videofilmen den Vorteil, dass sich die Kinder gleich korrigieren können und das Ergebnis für sie sofort sichtbar ist.

Fahrbare Spiegel gibt es schon zu erschwinglichen Preisen. Ich habe hier auf Spiegelfotos verzichtet, da *Burkhard Schindler* in seinem Gewehrkapitel Beispiele abgebildet hat.

2.2.2 Das Griffumfassen mit Auflegen des Abzugsfingers

Kompromisse müssen aufgrund der kleinen Hände beim Griffumfassen, selbst bei kleinstem Griff, noch eingegangen werden. Die individuelle Anpassung des Griffes unterbleibt jedoch vielfach bei Vereinspistolen, weil mehrere Kinder mit einer Pistole schießen. Das ist das größte Problem beim Pistolenschießen.

Wird die Pistole korrekt in die Mitte der Handgabelung (zwischen Zeigefinger und Daumen) eingesetzt, kann oft der Abzugsfinger nicht auf die Mitte des ersten Gliedes auf das Abzugszüngel – trotz Verstellung nach hinten – aufgelegt werden. Jetzt muss man sich entscheiden: entweder auf korrektes Einsetzen der Hand oder auf richtiges Auflegen des Abzugsfingers. Man könnte die goldene Mitte wählen oder bei der Luftpistole das Abzugszüngel schräg stellen oder mit der Fingerspitze abziehen lassen. Davon halte ich nichts. Es wären mir zu viele Kompromisse. Dies ist beim Auflage-Schießen nicht nötig. Das Erlernen des Tast- und Druckgefühls auf der Mitte des ersten Gliedes des Abzugsfingers ist mir sehr viel wichtiger. Denn alles andere würde auf die Dauer ein ständiges Umlernen bedeuten, zum einen im Griffumfassen und zum anderen im Abziehen, was für die Kinder sehr viel schwieriger ist. Deshalb mache ich keine Zugeständnisse an das Auflegen des Abzugsfingers, wohl aber beim Einsetzen des Griffes beim Auflage-Schießen, wie in den Bildern rechts oben