



Volle Konzentration wird verlangt. (Bild: Schweizer Schiesssportverband)

Petra Lustenberger über die Eigenheiten des Schiesssports

## Jugendliche und der Schiesssport

30.03.2018, 12:56 Uhr

Schiessen ist kein dynamischer Sport wie Fussball. Beim Schiesssport kommt es darauf an, sich für längere Zeit auf ein Ziel zu konzentrieren, ohne sich ablenken zu lassen. Petra Lustenberger erzählt von den physischen und psychischen Anforderungen.



**Blogger/in:**

**Petra Lustenberger**

Die Kunst zu treffen war schon in der Urzeit des Menschen von enormer Bedeutung. Es ging um das Beschaffen von Nahrungsmitteln, die Verteidigung des Lebens/Lebensraumes. Auf den Punkt gebracht, es ging um das «Überleben».

Wenn man die heutige Welt des Sports betrachtet, fällt auf, dass viele Disziplinen noch immer auf der Kunst des Treffens basieren. Deutlich sichtbar ist dies bei den Präzisionssportarten Sportschiessen, Bogenschiessen oder Trap und Skeet (Tontaubenschiessen) sowie auch bei den meisten Ballsportarten, wie Fussball, Golf, Basketball, Billard etc. Immer kommt es darauf an, ein Projektil bzw. einen Ball mit der Geschicklichkeit der Hände oder Füsse und der Genauigkeit des Auges ins Ziel zu lenken.

**«Durch das Ausüben des Schiesssports werden die schulischen Leistungen positiv beeinflusst.»**

Um Reichweite und Zielgenauigkeit zu erhöhen, sind im Laufe der Zeit verschiedene Geräte entwickelt worden. Ob der Filzball mit dem Schläger über ein Netz ins Feld geschmettert werden muss oder eine Elfenbeinkugel mit einem Queue ins Loch gestossen wird, ist vom Ursprung her gleich: Es geht ums Treffen.

## Hohe Anforderungen physisch und psychisch

Schiessen ist kein dynamischer Sport wie Fussball. Beim Schiessen kommt es darauf an, sich für längere Zeit auf ein Ziel zu konzentrieren, ohne sich ablenken zu lassen. Schiessen erfordert und fördert Konzentration, Feinmotorik, Koordination, Disziplin, Körperbeherrschung, Nervenstärke, Entscheidungsfreude und Ausdauer. Alles Schlüsselemente, welche heute ebenso in Beruf, Schule und auch im Alltag gebraucht werden.

Aber bei vielen Jugendlichen fehlen heutzutage diese Eigenschaften. Durch das Ausüben des Schiesssports werden unter anderem die schulischen Leistungen äusserst positiv beeinflusst. Auch bei mir selbst konnte ich feststellen, dass meine Schulleistungen anstiegen, da sich Konzentrations- und Ausdauerfähigkeit merklich verbesserten.

Mit meinen nachfolgenden Fragen und Antworten hoffe ich, die anspruchsvolle Sportart «Sportschiessen» näherzubringen und Burschen und Mädchen zu animieren, sich einmal in ein Probetraining in einem der vielen Schiessvereine zu begeben.

### Wie werden die Jugendlichen betreut?

Der ausgebildete Jugend- und Sportleiter ist mit den Schiessenden auf dem Schiessstand. Dieser führt sie in den Sport ein, indem er die Jugendlichen unter anderem mit der korrekten Haltung und den Ausrüstungsgegenständen vertraut macht. Aber insbesondere legt er Wert auf die Einhaltung der Sicherheitsvorschriften.

### Welche körperlichen Voraussetzungen braucht es für das Sportschiessen?

Jeder kann schiessen lernen. Eine ruhige Hand kann man trainieren. Gegen Sehschwächen gibt es Brillen. Eine grundlegende Basis für den Sport ist schnell geschaffen. Alles andere ist Übungssache.

### In welchem Alter können Jugendliche mit dem Schiesssport anfangen?

In den Kursen von Jugend und Sport können Kinder ab dem achten Lebensjahr teilnehmen. Quereinsteige sind in jedem Alter möglich.

#### Erklärvideo Schiesssport



## Was benötige ich?

Die Sportgeräte, Munition und sonstige Ausrüstungsgegenstände werden zunächst vom Verein zur Verfügung gestellt. Erst wenn der Schütze sich mehrere Jahre für den Sport begeistert, lohnt sich die Anschaffung einer eigenen Ausrüstung.

## Mit welchen Sportgeräten schiessen die Jugendlichen?

Der Einstieg erfolgt mit den Druckluftsportgeräten Luftgewehr oder Luftpistole (Schiessdistanz 10 Meter) und führt dann zu den grösseren Distanzen mit Sportgeräten wie Kleinkalibergewehr oder Kleinkaliberpistole. Es wird in unterschiedlichen Disziplinen und Altersklassen geschossen. Bei den Sportgeräten handelt es sich nicht um «Opas Spatzengewehr», sondern um Hightech-Präzisionsgeräte.

## Fazit

Der Schiesssport ist sowohl traditionell als auch modern und zeitgemäss. Schiessen macht aber vor allem Spass. Es fördert die Kameradschaft und bringt Menschen zusammen.



Keiner ist zu klein. (Fotos: Schweizer Schiesssportverband)

[Aus dem zentralplus Blog Sport-Blog](#)

[ZUR BLOGÜBERSICHT](#)

[MEHR LADEN](#)

[ZUR ÜBERSICHT](#)