



Sportschießen



- Training
- Unsere Trainer
- Unsere Besten
- Sportliche Planung
- Sportliche Höhepunkte
- Kriterien zur Sportschule
- Informationen bei Einschulung
- Ansprechpartner

Training

Die Trainingseinheiten finden im Trainingsband des Studentafel und zusätzlich am Nachmittag im Stützpunkttraining statt. Die Trainingszeiten sind den unterschiedlichen Altersklassen sowie dem Entwicklungsstand und der Zugehörigkeit zu den Kaderkreisen angepasst. Die Trainingszeiten variieren disziplinspezifisch im Pistolen- und Flintenbereich.

Unsere Trainer

<http://sgi-ffo.de/sport/trainer/>

Benno Bölke
Jörg Schulz
Dirk Wietzichowski
Carsten Spiegel
Ulf-Henry Thurmann
Olaf Haspel
Karsten Beth
Michael Buchheim
Karl-Heinz Urban
Christoph Herzer
Max Thielbeer

Cheftrainer/Bundesstützpunktleiter
Lehrertrainer – Flinte Skeet
Lehrertrainer – Flinte Trap
Lehrertrainer – Pistole 7. & 8. Klasse
Lehrertrainer- Pistole 9. & 10. Klasse
Stützpunkttrainer – Pistole
Stützpunkttrainer – Flinte/Landesstützpunktleiter
Honorartrainer – Flinte
Honorartrainer – Pistole
Trainer Nachwuchsentwicklung
Assistenztrainer Flinte

Unsere Besten

<http://sgi-ffo.de/verein/unsere-besten/>

Sportliche Planung

Für jede Trainingsgruppe wird mit Beginn des Ausbildungsjahres ein Gruppentrainingsplan erstellt. Die entsprechenden Kadersportler in den einzelnen Altersklassen trainieren nach individuellen Trainingsplänen. Die Verantwortlichen der Spezialschule sowie die Eltern werden über den Inhalt informiert. Die Einhaltung der Termine sollte grundsätzlich im Ausbildungsprozess im Interesse der Sportler angestrebt werden.

Sportliche Höhepunkte

- Landesmeisterschaften
- Deutsche Meisterschaften
- Internationale Wettkämpfe des Deutschen Schützenbundes
- Ranglisten des Deutschen Schützenbundes
- Jugendverbandsrunden des Deutschen Schützenbundes

Kriterien zur Sportschule (Sportschießen)

<https://sportschule-ff.de/>

Grundsätzliche Zielstellung unserer Ausbildung junger Leistungssportler ist, sie mit allen notwendigen Kompetenzen über das Abitur bis zur internationalen sportlichen Spitze zu entwickeln. Schule-Leistungssport-Verbundsystem ist dabei die Grundlage.

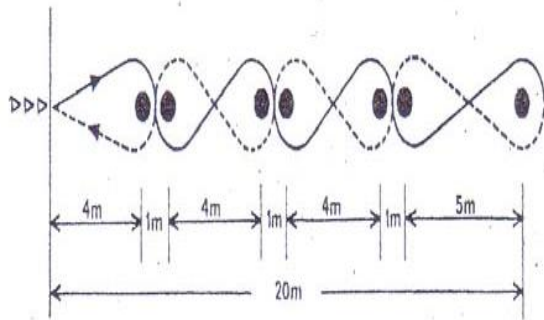
Im Kontext der Nachwuchsentwicklung haben sich in den vergangenen Jahren folgende Kriterien herauskristallisiert:

Aufnahmekriterien	Inhalte	Notwendige Voraussetzungen
Disziplinspezifische Leistungsfähigkeit	<ul style="list-style-type: none"> • Kontrollwettkämpfe • Handruhetest • Reaktion • Diskrimination • Koordinationsfähigkeit • visuelle Motorik • Konzentration 	<ul style="list-style-type: none"> • Mehrfaches Erreichen von Ringzahlen im derzeitigen persönlichen Leistungsvermögen • Durchführung von Tests, die für eine weiterführende Beurteilung hinsichtlich einer Eignung für bestimmte Disziplingruppen von Bedeutung sind. (STEPP)
Physische Leistungsfähigkeit	<ul style="list-style-type: none"> • Lauf über 12 min.(Cooper) • Pendellauf • Schneller Crunch • Liegestütz • Seilspringen • Rolle vor/rück • Halten im Hang • Hanteltest 1 kg 	<ul style="list-style-type: none"> • mindestens durchschnittlich athletisch und allgemein belastbar (regelmäßige Überprüfung bei Sichtungmaßnahmen) • dabei Überprüfung körperbaulicher Dispositionen für eine spezielle Eignung
Psychische Leistungsfähigkeit (Intellekt, geistige Motorik)	<ul style="list-style-type: none"> • Zeugnis • Einschätzungen der Heim- und Lehrertrainer 	<ul style="list-style-type: none"> • Erfüllung der leistungsbezogenen Anforderungen der

Trainingsbereitschaft, Trainingsfleiß Sportbezogene Lebensweise, sportorientiertes Auftreten	<ul style="list-style-type: none"> • Ärztliches Gutachten (Hochschulambulanz Potsdam) 	Sportschule (Notendurchschnitt) <ul style="list-style-type: none"> • Disziplinspezifische Charaktermerkmale • Perspektivisch bedeutsame Leistungsvoraussetzungen • Geistige Beweglichkeit, Belastbarkeit • Verhaltensmuster in Stresssituationen
---	--	--

Schlängellauf

Durchführung: Slalomlauf um sieben Stangen (Mindesthöhe 1,50 m) mit einem Wendepunkt. Der Geräteaufbau ist der Abbildung zu entnehmen. Die Stangen dürfen nicht fest verankert sein. Das Umwerfen einer Stange macht den Versuch ungültig. Zwei Wertungsversuche.
 Wertung: Bewertet wird die Zeit des besseren Wertungsversuches.



Seilspringen (60 s)

Durchführung: Seilspringen am Ort mit beliebigem Seildurchschlag. Wertung: Bewertet wird die Anzahl der Seildurchschläge in der vorgegebenen Zeit. **Zeitvorgabe:** Klassen 5 – 12 60 Sekunden
 Hinweis: Springseile mit verstärkter Mitte oder Wettkampf-Gymnastik-Seile verwenden, keine Speed-Ropes.



Liegestützbeugen (30 s)

Durchführung: **Klassen 3 - 7:**

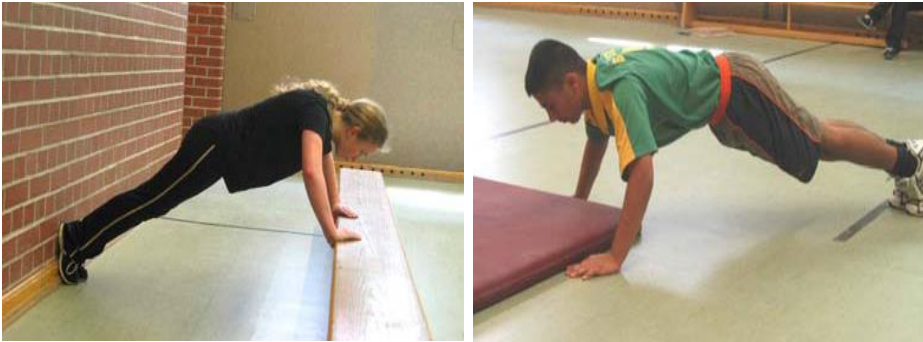
Die Hände stützen schulterbreit auf der Turnbank (Arme senkrecht), Füße am Boden. Beugen und Strecken der Arme ohne Unterbrechung bei gestrecktem Körper. Gezählt werden die Liegestütze, wenn beim Beugen zwischen Ober- und Unterarm ein spitzer Winkel (unter 90 Grad) erreicht wird.

Wertung: Bewertet wird die Anzahl der erreichten Wiederholungen in 30 Sekunden.

Durchführung: **Klassen 8 – 12:**

Die Hände stützen schulterbreit auf dem Boden vor der Turnmatte (s. Abb.). Beugender Arme bis die Brust die Turnmatte berührt und ein rechter Ellbogenwinkel erkennbar ist. Sofortiges Hochdrücken bis zur Armstreckung ohne Pause.

Wertung: Bewertet wird die Anzahl der erreichten Wiederholungen in 30 Sekunden.

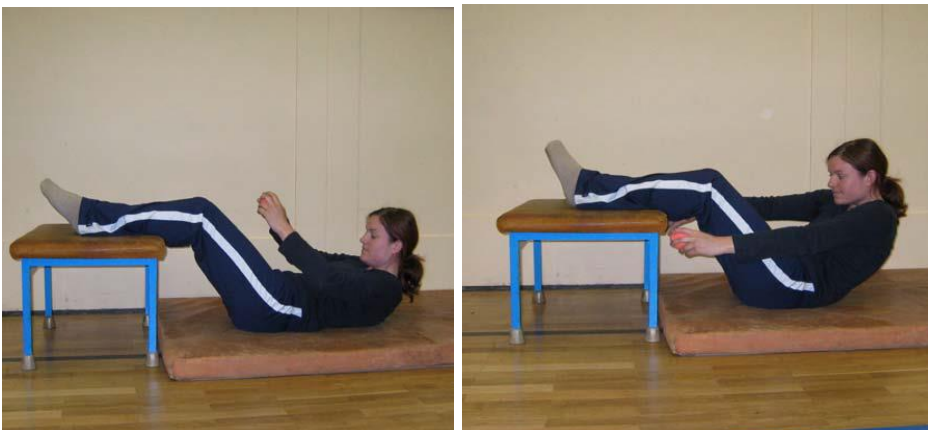


Schneller Crunch (30 s)

Durchführung: Der Schüler liegt auf dem Rücken, die Fersen sind auf einem Hocker abgelegt. Zwischen den Knien kann ein Volleyball fixiert werden. Im Knie- und Hüftbereich wird jeweils ein rechter Winkel eingenommen. Auf ein Startsignal wird 30 Sekunden lang, möglichst oft ein Tennisball um beide Oberschenkel kreisend übergeben (nicht werfen!).

Die Übergabe erfolgt jeweils vor oder hinter den Oberschenkeln. Der Rumpf wippt dabei leicht auf und ab. Ein Wertungsversuch.

Wertung: Bewertet wird die Anzahl korrekt ausgeführter vollständiger Umkreisungen innerhalb von 30 Sekunden.



Halten im Hang

Durchführung: Der Schüler ergreift mit Ristgriff die oberste Sprosse der Sprossenwand (bei Klasse 3 – 5 die vorstehende Sprosse unter dem Fenster) und beugt die Arme so, dass die Nase in Höhe der obersten Sprosse ist (rechter Winkel zwischen Ober- und Unterarm). Auf das Kommando „los“ nimmt der Schüler die Füße von der Sprosse auf der er steht. Die Zeit wird dann gestoppt, wenn der Schüler sein Körpergewicht in der Ausgangsstellung nicht mehr halten kann bzw. die Nase unter die oberste Sprosse sinkt.

Hinweis: Nicht mit den Knien abstützen, Körper gestreckt.



Die Sichtung zur Einschulung an die Sportschule Frankfurt (Oder) im Januar jeden Jahres bildet den Höhepunkt der Talentfindungsmaßnahmen. Die möglichen Kandidaten aus den Landesstützpunkten Brandenburgs, anderer Vereine des BSB und weiterer Bundesländer, werden durch deren Trainer/Übungsleiter bzw. Verantwortlichen der Landesverbände bis zum 01.10. des Vorjahres gemeldet.

Zur Sichtsungsmaßnahme wird durch den Landestrainer für Nachwuchsendwicklung des BSB Separat eingeladen.

Die Einladung erfolgt nach folgenden Kriterien:

- **Trainings- und Wettkampfergebnisse im Verhältnis zur bisherigen Trainingszeit**
- **Schulische Ergebnisse (letztes Halbjahreszeugnis)**
- **Persönlichkeitseinschätzungen durch Trainer/Übungsleiter**
- **Allgemein sportliche Ausbildung**
- **Persönliches Umfeld und Auftreten**

Bei Sportlern aus Vereinen, die nicht einem Landesstützpunkt in Brandenburg angehören oder aus anderen Bundesländern die Absicht zur Aufnahme an die Sportschule nach Frankfurt (Oder) erstreben, finden im Vorfeld Trainingshospitationen zur Klärung o.g. Kriterien durch den Landestrainer statt.

Zur Sichtung werden die benannten Testelemente herangezogen. Diese Testelemente werden auch nach der Sichtung weiterführend im Rahmen des TUP (Test- und Überprüfungsprogramm).

Nach Auswertung der Sichtungsergebnisse und dem entsprechenden Votum der verantwortlichen Trainer, der Vorlage des aktuellen Zeugnisses, des Grundschulgutachtens sowie der Ärztlichen Untersuchung erfolgt die Auswahl der Sportler zur Einschulung an die Eliteschule des Sports.

Seiteneinstieg

- Seiteneinstieg an die Schule bis zur 9. Klasse ist möglich und **durchaus erwünscht**
Ebenfalls für die Sekundarstufe II in die 11. Klasse

Voraussetzungen

- Wettkampfergebnisse
- Überprüfung der konditionellen, koordinativen, psychologischen Fähigkeiten (Sichtung am Stützpunkt)
- Überprüfung der Kompatibilität der Bildungsvoraussetzungen zum Seiteneinstieg
- Ärztliches Gutachten (Hochschulambulanz Potsdam)

Umsetzungskriterien

In Anbetracht der Tatsache einer qualitätsgerechten Ausbildung von Nachwuchsleistungssportlern mit dem Ziel, eine langfristige Leistungsentwicklung zu gewährleisten, besteht die Möglichkeit einer Umsetzung im WP I nach der 8.Klasse für Schüler, die nicht das Anforderungsprofil erfüllen.

Der Vorschlag zur Umsetzung erfolgt nach folgenden Gesichtspunkten:
(Fortführung der Sportschule Frankfurt (Oder) als Schule besonderer Prägung vom 27.April 2009-MBJS)

1. Grundlage der Entscheidungsfindung ist die individuelle Entwicklungsdokumentation (IED)
2. Vorschlag der Umsetzung erfolgt durch den verantwortlichen Lehrertrainer in Abstimmung mit dem Lenkungsstab.
3. Stellungnahme des OSP an die Sportschule.
4. Information an die Eltern.
5. Antrag der Eltern auf WP-Wechsel oder Schulwechsel

Informationen bei Einschulung 7.Klasse

<https://sportschule-ff.de/>

Die Eliteschule des Sports ist eine Ganztagschule!

Hohe Anforderungen kommen durch die Doppelbelastung Schule – Sport auf einen Sportschüler zu. Dies bedeutet aber auch eine **doppelte Lernchance**. Sehen Sie dies als Vorteil für Ihre Kinder, sich zu bilden, bei gleichzeitiger Ausprägung lebenswichtiger Charaktereigenschaften durch sportliches Training. Dies geschieht nicht im Selbstlauf, sondern bedarf der Anstrengungen aller Erziehungsträger. Sie als Eltern tragen weiter große Verantwortung in diesem Entwicklungsprozess Ihrer Kinder.

Trainingszeit = Schulzeit, d.h. in dieser Zeit sind:

- Handys untersagt
- keine Nachhilfezeiten zu nehmen (Ausnahmen nur nach Absprache mit dem Lehrertrainer)
- keine Arzttermine zu vereinbaren (Ausnahmen nur nach Absprache mit dem Lehrertrainer)

Wettkämpfe und Trainingslager gehören zum Ausbildungsprogramm und sind dementsprechend im Jahresverlauf wahrzunehmen. (Ausnahmen nur nach Absprache mit dem Lehrertrainer)

Bei Krankheit oder Fehlen im Unterricht (Training = Unterricht!):

- Meldung im Sekretariat der Schule
- Meldung an den Trainer: Trainer 7. Klasse: Carsten Spiegel
Email: carspi@web.de

Telefon Büro SGI Frankfurt (Oder): 0335 – 542361

Das Nachmittagstrainingsband geht je nach Trainingsinhalt bis 17Uhr!

Folgende Unterrichtsmaterialien sind zu beschaffen:

Arbeitsmittel:

- Lehrbuch ISBN 978-3-89899-546-7



Sportsachen:

- Hallenschuhe und Laufschuhe
- Wind- oder Wetterjacke
- kurze und lange Sportbekleidung (witterungsgerecht)
- Badehose bzw. Badeanzug (Badekappe)
- Sporttasche
- Mütze (Oktober bis März)

Schießbekleidung und Zubehör (verbleiben im Verein):

- Sporttasche oder Rucksack für:
- Schießschuhe (flacher Halbschuh, gerade Sohle)
- Gehörschutz, Stoppuhr, Schraubendreher, Kerze & Feuerzeug (bzw. Ruß-Feuerzeug)
- Schießbekleidung (sportive Hose, Langarmshirt bzw. T-Shirt und Trainingsjacke)
- Der Repräsentationsanzug des BSB bzw. der Sportschule inklusive Druck ist käuflich zu erwerben, da ein einheitliches Auftreten der Sportler bei Wettkämpfen und Siegerehrungen Erwünscht ist!

Mit zunehmender Leistungssteigerung (spätestens mit Erreichen der Auswahlmannschaften) wird jedem Sportler nahegelegt, sich eine **private Luftpistole** anzuschaffen. Käufe bitte vorab mit dem Trainer abstimmen (ausgesuchte Läufe für den Leistungssport und bessere Konditionen, aufgrund Beziehungen zu **allen** Ausrüstungsfirmen). Es besteht die Möglichkeit, besonders talentierte Sportler zu fördern.

Bei Wettkämpfen ist mitzubringen:

Verpflegung (Banane, belegtes Brot, usw.), Getränk (stilles Wasser oder mit Saft angereichert), Taschengeld, Zuschuss für Startgeld, wenn die Information vom Trainer erfolgt.

Die Deutschen Meisterschaften sind der Jahreshöhepunkt und finden IMMER Ende August statt!!! Das heißt bei Qualifizierung -> die letzten 2 Ferienwochen, unter Umständen auch schon Schulwochen, in der Urlaubsplanung der Familien bitte berücksichtigen.

Nächster Sichtungstermin

16. Januar 2021 in Frankfurt (Oder)

Ansprechpartner

Landestrainer Nachwuchsentwicklung

Christoph Herzer

mail: bblandestrainer@gmx.de