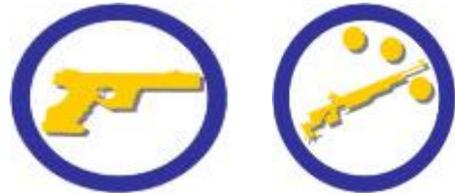


Sportschießen

- Training
- Unsere Trainer
- Sportliche Planung



- Sportliche Höhepunkte
- Aufnahmekriterien
- Umsetzungskriterien
- Informationen zur Einschulung
- Seiteneinstieg
- Ansprechpartner

Training

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

Unsere Trainer

Herr Benno Bölke	– Cheftrainer
Herr Jörg Schulz	– Lehrertrainer - Flinte Skeet
Herr Dirk Wietrzichowski	–Lehrertrainer - Flinte Trap
Herr Carsten Spiegel	– Lehrertrainer – Pistole 7. und 8.Klasse
Herr Ulf-Henry Thurmann	– Lehrertrainer – Pistole 9. und 10.Klasse
Herr Olaf Haspel	–Trainer – Pistole SEK II

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 Speziialschule 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 Einsetze des Deutschen Schützenbundes
- Ranglisten des Deutschen Schützenbundes
- Jugendverbandsrunden des Deutschen Schützenbundes

Auswahlkriterien zur Sicherung der sportspezifischen und qualitativen Eignung

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.

Die Sichtung zur Einschulung an die Eliteschule des Sports in Frankfurt (Oder) bildet den Höhepunkt der Talentfindungsmaßnahmen. Die möglichen Kandidaten aus den LSP des BSB sowie interessierter Vereine aus allen Bundesländern werden durch deren Trainer/Übungsleiter bis zum **01.10.des Vorjahres** gemeldet.

- Wettkampfergebnisse ca. 140 Ringe zu sehen im Verhältnis zur bisherigen Trainingszeit (aufgrund Waffengesetz, Schießerlaubnis ab 12 Jahre)
- Schulische Ergebnisse (letztes Halbjahreszeugnis)
- Persönlichkeitseinschätzungen durch Trainer/Übungsleiter
- Persönliches Umfeld und Auftreten

Bei Einschulung:

- Grundschulgutachten
- Ärztliche Gutachten

Zur Sichtung werden dann wesentliche Testelemente mit herangezogen, die der Deutsche Schützenbund für seine Kaderentwicklung nutzt. Diese Testelemente werden auch nach der Sichtung weiterführend im Rahmen des TUP (Test-und Überprüfungsprogramm) zur Anwendung gebracht.

Folgende Tests werden zur Sichtung durchgeführt:

1. 2 zeitlich getrennte Kontrollwettkämpfe a 20 Schuss (Schüler) 40 Schuss (Jugend) zur Feststellung der aktuellen Leistungsfähigkeit sowie der Belastbarkeit. Hier kommt es nicht vordergründig auf das Endergebnis, sondern auf den Grad der technischen Umsetzung sowie die Wiederholbarkeit an.

2. Athletiktests zur Feststellung der allgemeinen sportlichen Ausbildung in den Bereichen Ausdauer, Kraft und Koordinationsfähigkeit

- Schlängellauf
- Seilspringen (60s)
- Liegestütz (30s)
- Schneller Crunch (30s)
- Halten im Hang
- Hanteltest 1kg Zielhand (2 min.)
- Cooper-Ausdauer-Test 12 Minuten
- Allgemeine Beweglichkeit Rolle vorwärts/rückwärts

3. Spezieller Test (physiologischer Tremor)

- Handruhetest 10x10 Sek. Zielstellung: 12% Bestwert. Im Bereich der ersten 2,5 Sek. 18% Bestwert.

4. Schießsportspezifische Tests - STEPS

- **Reaktionsfähigkeit - einfach-Reaktion (Rze), antizipierte Reaktion (Rza).** Zielstellung: 220 ms (Rze) 30 ms (Rza) Schnell, richtig und exakt reagieren – das ist eine wichtige Anforderung an den Sportschützen. Die Reaktionsfähigkeit ist in allen Disziplinen des Schießsports leistungsbestimmend.

- **Optische und kinästhetische Diskriminationsfähigkeit** Zielstellung: 0,5 und besser (Optisch) 6 von 10 Gewichtstreffern. Bei der Informationsaufnahme im Sportschießen spielt der Zeitfaktor bei der vollständigen und exakten Erfassung des Zielbildes eine entscheidende Rolle.

- **Konzentrationsfähigkeit** - Zahlensuche 1-50 zur Feststellung der Beständigkeit der Aufmerksamkeit. Zielstellung: 5 min.

Konzentrationsfähigkeit ist das Vermögen des Schützen, die Aufmerksamkeit aktiv auf jene Wettkampffaktoren zu richten, deren Beachtung für eine erfolgreiche Schussabgabe unerlässlich ist.

-**Mengenschätzen** - Abweichung vom Maximum 30 Fehler (Räumliche Wahrnehmung, Handlungsplanung, Schätzvermögen)

-**Sensomotorische Koordinationsfähigkeit** Freies Tempo und Zwangstempo (Heißer Draht)

5. Feststellung der Körperbaumerkmale Größe und Gewicht

Nach Vergleich und Auswertung der Test durch die verantwortlichen Trainer der Vorlage des aktuellen 6. Klasse Zeugnisses, des Grundschulgutachtens sowie der ärztlichen Untersuchung in Potsdam erfolgt der Vorschlag zur Einschulung durch den Brandenburgischen Schützenbund.

2.2. Aufnahmekriterien

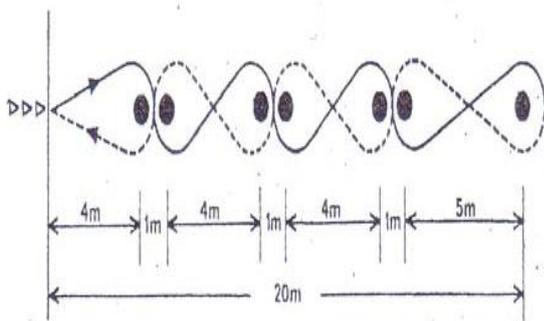
Im Kontext der Nachwuchsentwicklung haben sich in den vergangenen Jahren folgende Kriterien herauskristallisiert:

Aufnahmekriterien	Inhalte	Notwendige Voraussetzungen
Disziplinspezifische Leistungsfähigkeit	<ul style="list-style-type: none">• 2 Kontrollwettkämpfe a 20 Schuss Schüler 40 Schuss Jugend• physiologischer Tremor• Reaktion (einfach u. antizipierte)• Optische und kinästhetische Diskriminationsfähigkeit (Zielbild, Gewichte)• Konzentration (Zahlensuche)• Mengenschätzen• Sensomotorische Koordinationsfähigkeit (Heißer Draht)	<ul style="list-style-type: none">• Mehrfaches Erreichen und Überbieten von geforderten Ringzahlen bei ausgewählten und festgelegten Wettkämpfen (im Rahmen von Sichtungmaßnahmen)• Durchführung von Tests, die für eine weiterführende Beurteilung hinsichtlich einer Eignung für bestimmte Disziplingruppen von Bedeutung sind (STEPS)

Physische Leistungsfähigkeit	<ul style="list-style-type: none"> • Schlängellauf • Seilspringen (60s) • Liegestütz (30s) • Schneller Crunch (30s) • Halten im Hang • Hanteltest 1kg Zielhand (2min.) • Allgemeine Beweglichkeit Rolle vorwärts/rückwärts • Cooper-Ausdauer-Test 12 Minuten 	<ul style="list-style-type: none"> • mindestens durchschnittlich athletisch und allgemein belastbar (regelmäßige Überprüfung bei Sichtungsmaßnahmen) • dabei Überprüfung körperbaulicher Dispositionen für eine spezielle Eignung
Psychische Leistungsfähigkeit (Intellekt, geistige Motorik) Trainingsbereitschaft, Trainingsfleiß Sportbezogene Lebensweise, sportorientiertes Auftreten	<ul style="list-style-type: none"> • Zeugnis • Grundschulgutachten • Einschätzungen der Heim- und Lehrertrainer 	<ul style="list-style-type: none"> • Erfüllung der leistungsbezogenen Anforderungen der Sportschule (Notendurchschnitt) • Disziplinspezifische Charaktermerkmale • Perspektivisch bedeutsame Leistungsvoraussetzungen • Geistige Beweglichkeit, Belastbarkeit • Verhaltensmuster in Stresssituationen
Ärztliche Untersuchung	<ul style="list-style-type: none"> • Explizit sollten Untersuchungen des Gehörs und der Augen erfolgen 	<ul style="list-style-type: none"> • Gutachten

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.

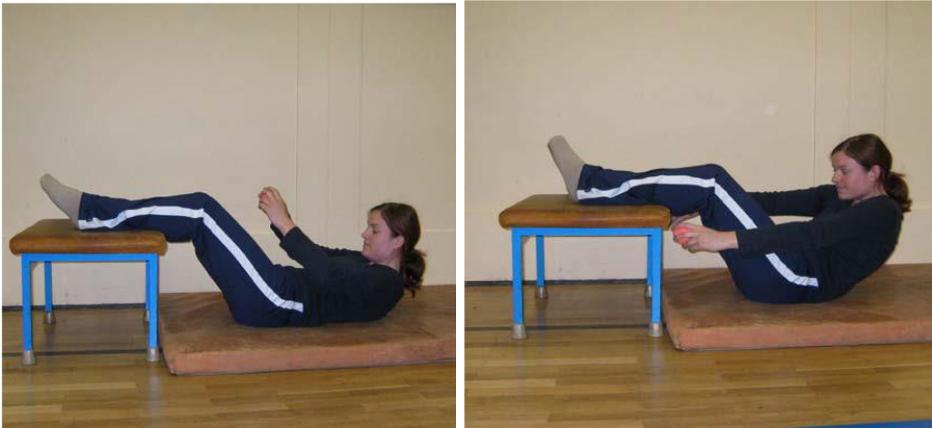


Schneller Crunch (30 s)

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 Vorauswahl erfolgt nachfolgenden Kriterien:

- **Trainings- und Wettkampfergebnisse im Verhältnis zur bisherigen Trainingszeit (aufgrund Waffengesetz, Schießerlaubnis ab 12 Jahre)**
- **Schulische Ergebnisse (letztes Halbjahreszeugnis)**
- **Persönlichkeitseinschätzungen durch Trainer/Übungsleiter**
- **Allgemein sportliche Ausbildung**
- **Persönliches Umfeld und Auftreten**

Bei Sportlern aus Vereinen, die nicht einem Landesstützpunkt zugeordnet sind, finden im Vorfeld Trainingshospitationen zur Klärung o.g. Kriterien durch den Landestrainer statt.

Zur Sichtung werden dann wesentliche Testelemente mit herangezogen, die der Deutsche Schützenbund für seine Kaderentwicklung nutzt. Diese Testelemente werden auch nach der Sichtung weiterführend im Rahmen des TÛP (Test- und Überprüfungsprogramm) zur Anwendung gebracht.

Nach Vergleich und Auswertung der Tests durch die verantwortlichen Trainer und der Vorlage des aktuellen 6. Klasse-Zeugnisses sowie der Grundschulgutachten erfolgt die Auswahl von 8 Sportlern zur Einschulung in die 7. Klasse der Sportschule.

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 nachfolgenden 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

Informationen zur Einschulung

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 inklusive Druck ist käuflich zu erwerben:

Ein einheitliches Auftreten der Sportler bei Wettkämpfen und Siegerehrungen ist erwünscht!



Mit zunehmender Leistungssteigerung (spätestens mit Erreichen der Nationalmannschaft) 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.

Seiteneinstieg

Seiteneinstieg an die Schule bis zur 9. Klasse möglich
Ebenfalls für die Sekundarstufe II in der 11. Klasse

Voraussetzungen

Sichtungswettkämpfe im Rahmen des Brandenburgischen Schützenbundes e.V.
Überprüfung der konditionellen, koordinativen, psychologischen Fähigkeiten

Nächster Sichtungstermin

November 2020 in Frankfurt (Oder)

Ansprechpartner

Landestrainer Nachwuchsentwicklung
Christoph Herzer
email: christoph-herzer@online.de

Benno Bölke
Cheftrainer