

## Saison-Vorbereitung – Was ist zu beachten?

In eine Wettkampf-Saison sollte man nicht hinein stolpern, sondern sie vorher ganz bewusst planen. Zwar lassen sich nicht immer alle Eventualitäten planen, jedoch sollte man versuchen, die Hürden so gering wie möglich zu halten. Daher sollte man sich weit genug vor der Saison die Zeit nehmen und alle Randbedingungen auf ein Papier schreiben und sich somit das Grundgerüst seiner Saisonplanung erstellen. Folgende Themen könnten wir beispielsweise berücksichtigen:

- Zielwettkämpfe und Disziplinen
- Trainingsumfang / Arbeitszeiten / Klausuren / Schule / Dienstreisen
- Regelwerk
- Material
- Team und Umfeld

Schauen wir uns das ganze Mal Stück für Stück an!

### Zielwettkämpfe und Disziplinen



Am Beginn der Saison sollte sich jeder Schütze einmal Zeit nehmen und seinen persönlich wichtigsten Wettkampf definieren. Für Spitzensportler sind das definitiv internationale Meisterschaften oder Liga-Wettkämpfe. Bei Neu-Einsteigern kann das auch die Teilnahme an Kreis- oder Bezirksmeisterschaften sein. Es muss nicht immer sofort die deutsche Meisterschaft sein. Plant zu Beginn lieber erstmal konservativ, denn alles über euer Ziel hinaus ist als Zugabe zu betrachten.

Jeder muss am Anfang der Saison einmal festlegen welche Disziplinen er oder sie schießen möchte. Nicht immer bleibt es bei den Druckluft-Disziplinen. Oft kommen noch KK und GK hinzu – egal ob Gewehr oder Pistole.

Das kann bedeuten, dass es gerade auf der ersten Wettkampf-Ebene im Kreis hin und wieder zu Terminüberschneidungen kommen kann. Aber auch auf der deutschen Meisterschaft kann dieses Problem wieder auftreten. Hier muss sich der Sportler dann für eine der Disziplinen entscheiden. Auf Kreis-Ebene hilft ein gutes Wort beim Sportleiter schon weiter, um die Qualifikation schießen zu können.

Spannend wird in der Wettkampfplanung dann noch der Liga-Betrieb. Speziell in höheren Ligen werden die Wettkämpfe grundsätzlich immer an Wochenenden ausgetragen. Berücksichtigt, dass ihr je nach Wettkampfort vielleicht einen zusätzlichen Reisetag vor dem Wettkampf mit einplant. Daher gilt es auch hier frühzeitig nach den Terminen zu schauen und mögliche Überschneidungen festzustellen. Es ist immer sehr stressig eine Woche im Voraus den Wettkampfplan umschmeißen zu müssen. Daher plant langfristig!

Trainingsumfang / Arbeitszeiten / Klausuren / Schule / Dienstreisen

| Januar                  | Februar                 | März                 | April                        | Mai                              | Juni                           |
|-------------------------|-------------------------|----------------------|------------------------------|----------------------------------|--------------------------------|
| 1 So Neujahr            | 1 Mi 1 x KK             | 1 Mi 2 x LG          | 1 Sa                         | 1 Mi Tag der Arbeit              | 1 Do - schießfrei -            |
| 2 Mo                    | 2 Do                    | 2 Do                 | 2 So                         | 2 Di                             | 2 Fr - schießfrei -            |
| 3 Di 1 x LG             | 3 Fr                    | 3 Fr                 | 3 Mo                         | 3 Mi 1 x KK                      | 3 Sa - schießfrei -            |
| 4 Mi                    | 4 Sa                    | 4 Sa                 | 4 Di 1 x LG                  | 4 Do                             | 4 So LM KK 100m                |
| 5 Do - schießfrei -     | 5 So                    | 5 So                 | 5 Mi 1 x KK                  | 5 Fr                             | 5 Mc Pfingstmontag             |
| 6 Fr - schießfrei -     | 6 Mo                    | 6 Mo                 | 6 Do                         | 6 Sa                             | 6 Di Wettkampfsimulation 60l   |
| 7 Sa - schießfrei -     | 7 Di 2 x KK             | 7 Di 1 x LG + 1 x KK | 7 Fr                         | 7 So                             | 7 Mi - schießfrei -            |
| 8 So 2. BL / VL / KM KK | 8 Mi                    | 8 Mi                 | 8 Sa BM KK 100m              | 8 Mo                             | 8 Do - schießfrei -            |
| 9 Mo                    | 9 Do                    | 9 Do                 | 9 So BM KK 100m              | 9 Di                             | 9 Fr - schießfrei -            |
| 10 Di 1 x LG            | 10 Fr                   | 10 Fr                | 10 Mo                        | 10 Mi 2 x KK                     | 10 Sa - schießfrei -           |
| 11 Mi                   | 11 Sa BM KK 60 l        | 11 Sa                | 11 Di 1 x LG                 | 11 Do                            | 11 So LM KK 60l                |
| 12 Do                   | 12 So BM KK 3x20        | 12 So                | 12 Mi                        | 12 Fr                            | 12 Mo                          |
| 13 Fr                   | 13 Mo                   | 13 Mo                | 13 Do                        | 13 Sa                            | 13 Di Wettkampfsimulation 3x20 |
| 14 So BM LG             | 14 Di                   | 14 Di                | 14 Fr Karfreitag             | 14 So                            | 14 Mi - schießfrei -           |
| 15 Mi                   | 15 Mi - trainingsfrei - | 15 Mi 2 x LG         | 15 Sa                        | 15 Mo                            | 15 Do - schießfrei -           |
| 16 Mo                   | 16 Do                   | 16 Do                | 16 So                        | 16 Di                            | 16 Fr - schießfrei -           |
| 17 Di                   | 17 Fr                   | 17 Fr                | 17 Mi Mc Ostermontag         | 17 Mi 1 x KK                     | 17 Sa - schießfrei -           |
| 18 Mi                   | 18 Sa                   | 18 Sa                | 18 Di Wettkampfsimulation LG | 18 Do                            | 18 So LM KK 3x20               |
| 19 Do                   | 19 So                   | 19 So                | 19 Mi - schießfrei -         | 19 Fr                            | 19 Mo                          |
| 20 Fr                   | 20 Mo                   | 20 Mo                | 20 Do - schießfrei -         | 20 Sa                            | 20 Di - trainingsfrei -        |
| 21 Sa                   | 21 Di                   | 21 Di 1 x LG         | 21 Fr - schießfrei -         | 21 So                            | 21 Mi                          |
| 22 So                   | 22 Mi 2 x LG            | 22 Mi + 1 x KK       | 22 Mo - schießfrei -         | 22 Mo                            | 22 Do                          |
| 23 Mo                   | 23 Do                   | 23 Do                | 23 Mi So LM LG               | 23 Di                            | 23 Fr                          |
| 24 Di                   | 24 Fr                   | 24 Fr                | 24 Mo                        | 24 Mi 2 x KK                     | 24 Sa                          |
| 25 Mi                   | 25 Sa                   | 25 Sa                | 25 Di                        | 25 Do Himmelfahrt                | 25 So                          |
| 26 Do                   | 26 So                   | 26 So                | 26 Mi - trainingsfrei -      | 26 Fr                            | 26 Mo                          |
| 27 Fr                   | 27 Mo                   | 27 Mo                | 27 Do                        | 27 Sa                            | 27 Di                          |
| 28 Sa                   | 28 Mi                   | 28 Mi                | 28 Fr                        | 28 So                            | 28 Mi 1 x LG                   |
| 29 So                   | 29 Do                   | 29 Do 2 x LG         | 29 Mo                        | 29 Mo Wettkampfsimulation KK 60m | 29 Do                          |
| 30 Mo                   | 30 Do                   | 30 Do                | 30 Di                        | 30 Di                            | 30 Fr                          |
| 31 Di                   |                         | 31 Fr                | 31 Mi - schießfrei -         |                                  |                                |

Jeder Wettkampf und jede Disziplin wollen gescheit vorbereitet sein. Daher sollte man sich zu Beginn der Saison die bekannten oder die möglichen Termine in einen großen Jahreskalender schreiben. Diese speziell markierten Wettkämpfe sind ein oder mehrere wichtige Zielwettkämpfe. Schnell werdet ihr so sehen, wo es Überschneidungen verschiedener Disziplinen gibt und wo ihr mehrere Wettkämpfe an einem Wochenende haben werdet.

Plant nach euren Zielwettkämpfen immer ein bisschen Pause ein, um euch von dem Wettkampf-Stress zu erholen. Die Erholung variiert von Schütze zu Schütze stark. Leistungssportler brauchen nur wenige Tage Erholung, ein Neuling kann sich durchaus mal zwei Wochen frei nehmen.

Geht ihr noch zur Schule oder zur Uni solltet ihr auch die Schul- oder Semesterferien eintragen. Hier könnt ihr je nach dem eure Trainingszeit erhöhen ohne dass die Schule und das Lernen leidet (vorausgesetzt eure Noten stimmen!). Seid ihr bereits berufstätig solltet ihr auch hier eure Urlaubsplanung eintragen. Erfordern eure Projekte Dienstreisen, so sollten auch diese Tage im Kalender markiert werden, da hier ein Training möglich ist.

Somit habt ihr eine erste Übersicht über euren Terminkalender für die kommende Saison. Das kann schon recht voll werden. Aber eine gute Planung lässt euch das meistern! Nun wird es Zeit in die freien Blöcke zwischen den Wettkämpfen ein Training zu planen. Schießt ihr mehrere Disziplinen, so solltet ihr versuchen diese auch regelmäßig einzuplanen. Es beginnt nun der Spagat zwischen „nicht zu übertreiben“ und „alles gescheit trainieren“. Schießt ihr Luft und KK-Disziplinen macht es Sinn jede Disziplin einmal in der Woche zu trainieren. Am Beispiel der Gewehrdisziplinen lässt sich gut feststellen, dass man stets beide Disziplinen gleichzeitig trainieren kann. Schießt ein Schütze neben dem Luftgewehr noch KK3x40, so kann er den Stehend-Anschlag mit dem KK-Gewehr und das Luftgewehr quasi als eine Trainingseinheit ansehen. Trainiert er Luftgewehr, so trainiert er gleichzeitig auch für den Stehend-Anschlag mit dem KK-Gewehr. Nehmen wir einmal an, dass der Schütze einmal die Woche LG oder KK-Stehend trainiert, so kann er seinen zweiten Trainingstag auf die Riemenanschlüsse kniend und liegend konzentrieren. Nach Ablauf einer Woche hat der Schütze nun alle seine Disziplinen und Anschläge trainiert. So kann es erstmal weiter gehen.

Nähert sich der Termin eures Zielwettkampfes, so solltet ihr vor diesem die Trainingsleistung etwas erhöhen. Schießt wenn möglich die übrigen Disziplinen nicht so oft, damit ihr für euren Wettkampf konzentriert und gut vorbereitet seid.

## Regelwerk



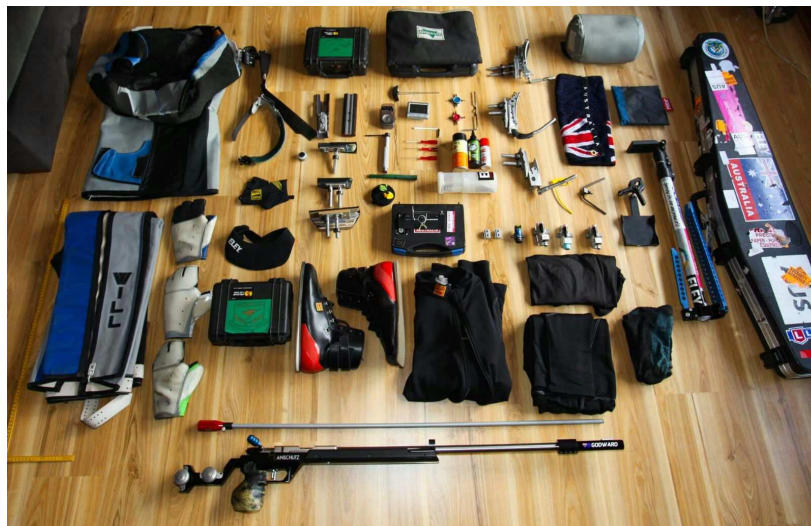
Hier kommen wir zu einem unglaublich wichtigen Punkt. Das Regelwerk beschreibt im groben, was erlaubt ist und was nicht. Es regelt wie Wettkämpfe durchgeführt werden und was der Schütze alles zu berücksichtigen hat. Alle vier Jahre jeweils nach den olympischen Spielen kann es durchaus größere Änderungen geben. Es geht dabei um Material und Ausrüstung, die nun nicht mehr erlaubt sind, um Wettkämpfe und um Wettkampfzeiten. Alle diese Punkte sind in der jeweils gültigen Sportordnung zusammengefasst. Es ist daher unbedingt notwendig, dass sich jeder Schütze über Regeländerungen informiert.

Je nach dem welche Wettkampfebene geschossen wird sind die Kontrollen genauer oder weniger genau. Auf Kreis-Ebene kann durchaus weniger kontrolliert werden, als auf einer deutschen Meisterschaft. Speziell Bekleidungskontrollen für Gewehrschützen werden nur auf den deutschen Meisterschaften durchgeführt. Hier muss der Schütze aber vor der Saison schon Bescheid wissen, dass seine Ausrüstung regelkonform ist.

Nach den olympischen Spielen 2012 in Rio de Janeiro wurden beispielsweise Schießzeiten und die Reihenfolge der Anschläge im 3-Stellungs-Wettkampf verändert. Zuvor galt ein Luftgewehr-Durchgang in 60 Minuten geschossen zu werden. Nach der Überarbeitung der Sportordnung standen hierfür nur noch 50 Minuten zu Verfügung. Hat sich ein Schütze auf 60 Minuten eingestellt und sein Training und seine Abläufe dahingehend ausgerichtet, so bedarf es schon einer großen Anstrengung, den Wettkampf in 10 Minuten weniger zu schießen.

Das kann speziell zu Beginn einer Saison mächtig Ringe kosten. Im 3-Stellung-Wettkampf galt zuvor die Reihenfolge liegend – stehend – kniend. Nach der Regeländerung wurde daraus kniend – liegend – stehend. Auch hier wurden die Schießzeiten deutlich reduziert. Im 3x40-Wettkampf war die Wettkampfzeit zuvor über drei Stunden. Nach der Regeländerung waren es nur noch weniger als drei Stunden. Diese Änderungen gilt es bei der gesamten Planung eines Wettkampfjahres zu berücksichtigen!

### Material



Prüft vor der Saison eure Ausrüstung! Nichts ist schlimmer, als am Wettkampf-Ort festzustellen, dass etwas fehlt oder etwas doch nicht regelkonform ist. Kontrolliert daher zu Saisonbeginn alles genau. Alle Druckluft-Schützen müssen z.B. ihre Kartuschen überprüfen. Aufgrund einiger Probleme mit den Druckluftbehältern haben der DSB und die Hersteller eine Nutzungsdauer von 10 Jahren für einen Behälter festgelegt. Jede Kartusche ist seither mit einem Ablaufdatum versehen bzw. man muss aus dem Produktionsdatum das Ablaufdatum berechnen. Nach 10 Jahren ist diese zu ersetzen. Prüft daher rechtzeitig, ob ihr im Verlaufe der Saison eine neue Kartusche benötigt. Denkt daran, dass es für diese Produkte je nach Hersteller Lieferzeiten von mehreren Wochen bis Monaten gibt.

Überprüft auch eure Waffe und die Ausrüstung. Durchaus kann das ein oder andere Teil mal verschleißen. Bevor es völlig unerwartet kaputt geht solltet ihr es im Vorfeld bereits ersetzen. Besonders unangenehm ist es, wenn der Defekt direkt im Wettkampf auftritt. Gebt dazu eure Sportwaffe vor der Saison zu einer Wartung. Dort wird alles geprüft, neue Dichtungen eingebaut und das ein oder andere wieder richtig eingestellt. Macht diesen Check aber niemals direkt vor eurem Wettkampf! Bei der Reparatur und Wartung kann es sein, dass Teile des Abzugs getauscht oder verstellt werden. Der erste Schuss danach kann zu einem bösen Erwachen werden. Daher eine Wartung immer nach einem Zielwettkampf machen.

Weiterhin solltet ihr eure Schießkleidung überprüfen – im speziellen die Überlappung der Knöpfe. In der Sportordnung ist definiert, dass eine Jacke lose am Schützen hängen muss. Das ist gegeben, wenn ihr die Jacke um 70mm überlappen könnt. Ist das nicht gegeben heißt es Knöpfe versetzen. Hilft das auch nicht muss ggf. eine neue Jacke her.

Jedes Training kostet Munition. Prüft anhand eures Trainingsplans wie viel Munition ihr benötigt. Bedenkt auch, dass ihr möglicherweise für Wettkämpfe und für Trainings unterschiedliche Munitionen verwendet. Ihr solltet auch eine gewisse Reserve zur Verfügung haben, wenn ihr auf einmal das Training intensivieren möchtet.

Besonders bei jungen Schützen ist ein Schießanzug wichtig, um den Anschlag zu unterstützen. Kommt aber ein Wachstumsschub, so kann die Kleidung von vor einem Jahr auf einmal nicht mehr passen. Schaut euch daher frühzeitig um, ob ihr neue Kleidung einplanen solltet. Es sollte aber keine Maß-Kleidung sein, da das Verhältnis Kosten – Nutzen nicht passt. Versucht Kleidung von der Stange zu nutzen. Vielleicht könnt ihr euch für den Notfall ja etwas leihen.



## Team und Umfeld



Jeder Sportler hat ein Team im Hintergrund. Sei es Trainer oder Betreuer oder auch der Rest des Teams. Auf mit denen gilt es sich vor der Saison zu arrangieren. Es geht dabei einerseits um die Terminplanung (Wettkämpfe, Trainings, Teamevents), aber auch um einen individuellen Fahrplan. Nicht jeder Schütze ist gleich, so gilt es ggf. vor der Saison gewisse Dinge festzulegen. Beispielsweise wie die Trainer und Betreuer den Schützen im Wettkampf ansprechen. Nicht immer mag es ein Schütze, dass er oder sie direkt mit Fragen bombardiert wird. Man muss hier gemeinsame Regeln finden.

Auch gilt es aus Sicht der Trainer den Schützen eine Perspektive darzustellen. Um welche Wettkämpfe geht es? Welche Disziplinen und welche Teams werden eingesetzt. Sind grundsätzlich neue Schützen im Team muss man sich erst einmal gegenseitig „beschnuppern“. Als Trainer sollte man hier an dieser Stelle neue Sportler als Verstärkung des Teams darstellen und nicht als Ersatz für jemanden aus der Mannschaft. Wichtig ist daher ein Spagat zwischen „Fordern“ und „Fördern“. Jeder Schütze muss spüren, dass ein Trainer auf ihn oder sie setzt, aber es keinesfalls ein Selbstläufer wird. Jeder muss seinen Beitrag zum Erfolg der Mannschaft beisteuern.