

1. Was ist Schießsport?

Der Schießsport ist ein Gesellschaftsport aber auch Wettkampfsport der Regeln und Verantwortung mit sich bringt.

Sportschiessen ist eine anspruchsvolle Tätigkeit, die gute Nerven, eine gute Grundkondition und eine gesunde Portion Ehrgeiz verlangt. Der Reiz an dieser Sportart ist, dass es eben nicht so einfach ist, wie es sich anhört. Vielmehr erfordert es ein hohes Maß an Konzentration und Körperbeherrschung um erfolgreich eine Zehn (die höchstmögliche Ringzahl) zu treffen. Man braucht neben einer ruhigen Hand und innerer Ruhe auch eine gute allgemeine Kondition, um seinen Körper unter Kontrolle halten zu können.

Kurzum ist der Schießsport ein Sport der viel Freude bereitet und sowohl Jungschützen als auch Veteranen gleichermaßen begeistern kann. In kaum einer anderen Sportart kann zum Beispiel ein Jungschütze zusammen mit seiner Schwester, dem Vater und dem Großvater in der gleichen Mannschaft starten.

2. Was versteht man unter sportlichen Pistolenschießen?

Das Pistolenschießen ist eine der schwierigeren Disziplinen beim Sportschießen. Wettkämpfe auf nationaler und internationaler Ebene werden vor allem mit der Luftpistole, der Sportpistole, der Freien Pistole und der Olympischen Schnell-Feuerpistole ausgetragen.

Der Schütze steht etwas seitlich gedreht und hält die Pistole mit ausgestrecktem Arm und mit nur einer Hand. Dies verlangt dem Schützen eine gewisse spezielle Kondition ab, um die Waffe möglichst ruhig halten zu können. Außerdem muss ein guter Schütze über eine ausgefeilte Technik verfügen, denn um den Abzug auszulösen muss ein Gewicht von mindestens 500g überwunden werden, was es nicht gerade einfach macht, die Pistole ruhig und sauber im Ziel zu halten.

Anfänger beginnen mit der **Luftpistole**. Hier gilt es, das bis zu 1,5 kg schwere Sportgerät ruhig zu halten und auf einer zehn Meter entfernt stehende Scheibe im Idealfall die Zehn (Durchmesser 11,5 mm) zu treffen. Gezielt wird beim Pistolenschießen nicht wie in den meisten anderen Disziplinen mit Hilfe eines Ringkornes, sondern mit Kimme und Korn. Die Kugel, ein Diabolo mit 4,5 mm Durchmesser wird von Pressluft oder Kohlendioxid geschossen.

Im Wettkampf schießen Schüler (bis 13 Jahre) 20 Schuss, Frauen und Männer 40 Schuss. Bei größeren Wettkämpfen müssen die Männer 60 Schuss absolvieren.

Mit der kleinkalibrigen (5,6 mm Randfeuerpatronen) **Sportpistole** werden im Wettkampf auf 25m 60 Schuss abgegeben. International wird diese Disziplin nur von Frauen geschossen. Die ersten 30 Schuss werden auf eine fest stehende Scheibe abgegeben (Präzision genannt), jeweils zu Serien von 5 Schuss in 5 Minuten. Bei den zweiten 30 Schuss (Duell genannt) ist die Scheibe zunächst für die Schützen nicht sichtbar um 90° gedreht und dreht sich dann für 3 Sekunden dem Schützen zu. In dieser kurzen Zeit muss er 1 Schuss auf die Scheibe abgeben, was ein Höchstmaß an Konzentration fordert.

Mit der ebenfalls kleinkalibrigen **Freien Pistole** (international nur für Männer) besteht ein Wettkampfprogramm aus 60 Schuss, die auf die Distanz von 50m abgegeben werden.

Die dynamischste Pistolendisziplin ist die **Olympische Schnellfeuerpistole** (international nur für Männer). Hier werden in zwei Durchgängen jeweils 30 Schuss in 6 Serien à 5 Schuss abgegeben. Das besondere an dieser Disziplin ist, dass der Schütze nicht alle 5 Schuss einer Serie auf die selbe Scheibe macht, sondern hierfür auch 5 Scheiben hat. Die Scheiben sind zunächst für den Schützen nicht sichtbar und drehen sich dann erst zu Beginn der Schießzeit zum Schützen. Nacheinander gibt dieser dann zunächst innerhalb von 8 Sekunden jeweils der Reihe nach auf jede Scheibe einen Schuss ab. Über den Wettkampf verkürzt sich die Zeit auf 6 bzw. für die letzten beiden Serien auf 4 Sekunden. Man kann sich vorstellen, welches hohes Maß an Konzentration, Technik und Disziplin es erfordert, sich in kürzester Zeit jeweils wieder neu auf die Scheibenmitte einzurichten, um die 10 treffen zu können.

3. Ist das nicht alles gefährlich?

Sportschießen und der Umgang mit Waffen durch sachkundige Schützen unterliegt keiner besonderen Gefahr, wenn sich alle an die Sicherheitsbestimmungen halten. Unfälle mit Waffen sind im Vergleich zur Zahl legaler und registrierten Waffen gering.

4. Was für Grundvoraussetzung muss man mitbringen?

Eigentlich fast keine!

Ab 8 Jahren kann am Laser geschossen werden und ab dem 12. Lebensjahr mit einer Luftdruckwaffe. Mit dem 12. Lebensjahr fangen dann auch die Wettkämpfe an (mit Sondergenehmigung ist das auch schon ab dem 10. Lebensjahr möglich). Statur und Fitnessstand spielen keine Rolle, und auch für Brillenträger gibt es spezielle Schiessbrillen.

5. Wie erlerne ich das Schießen?

Um das Schießen richtig zu erlernen ist Geduld und Ausdauer nötig. In den einzelnen Trainingseinheiten werden dem Anfänger die grundlegenden Fähigkeiten zum erfolgreichen Sportschießen vermittelt.

Waffe, Jacke und Handschuh werden, soweit vorhanden, vom dem Verein gestellt. Sobald man dem Verein beitreten und ergebnisorientiert Schiessen möchte, ist es ratsam sich eigene Sachen zu kaufen. Munition und Scheiben werden bei der Jugend generell gestellt und bei Erwachsenen werden spätestens beim Eintritt kosten für Munition und Scheiben erhoben, bzw. man kauft sie sich selbst.

Auf einander folgende zu erlernende Fähigkeiten sind:

- Aufbau eines stabilen Anschlages, der ein ruhiges Zielen ermöglicht
- Atemrhythmus, wann darf der Schütze atmen und wann nicht
- das Zielen, wie sieht ein gutes Zielbild aus
- das Auslösen des Schusses
- das Nachhalten oder wohin wanderte die Waffe beim abdrücken

Diese Fähigkeiten werden vom Schützen trainiert. Gewöhnlich fängt man mit dem Zielen und dem Auslösen des Schusses an. Kinder trainieren bis zum 12. Lebensjahr mit dem Lasergewehr (abhängig vom Verein). Zum Anfang wird dabei die Waffe noch aufgelegt, damit der Anfänger sich voll auf diese beiden Punkte konzentrieren kann. Später wenn er dieses erlernt hat, kommt die Atmung und das Nachhalten dazu. Ganz zum Schluss wird das wohl komplexeste Thema angegangen, der richtige Anschlag.

Unter dem **richtigen Anschlag** (beim Gewehr) ist das Halten der Waffe zu verstehen, bei dem die Waffe ohne Krafteinsatz vom Schützen gehalten wird. Alle Muskelgruppen sollten dabei möglichst entspannt sein, da nur so ein ruhiges Zielen möglich ist. Bei der Pistole muss natürlich Kraft aufgewendet werden, um die Pistole zu halten. Aber auch dort sollten alle anderen Muskelpartien weitestgehend entspannt sein. Entspannte Muskeln sind nötig, da dieser unter Anspannung zu zittern anfängt und somit das ruhige Zielen stört.

6. Bekommt man eine eigene Waffe?

Der Weg zur eigenen Waffe ist nicht leicht und erfordert eine gewisse Zeit. Nicht jeder der in einen Schützenverein eintritt kann sich gleich eine eigene Waffe zulegen (auch wenn dieses gleich gewünscht wird). Bevor der Antrag auf den Erwerb einer scharfen Waffe eingereicht werden kann, muss der Antragsteller mindestens ein Jahr Mitglied im Verein sein und regelmäßig am Training teilnehmen.

Beim Luftgewehr und der Luftpistole ist die einzige Bedingung für den Erwerb ein Mindestalter von 18 Jahren.

Für scharfe Waffen sind eine Menge von behördlichen Auflagen zu erfüllen. Neben einem Mindestalter von 18 Jahren muss man die geforderte Zuverlässigkeit (§5 Waffengesetz (WaffG)) und persönliche Eignung (§6 WaffG) besitzen. Ferner sind die Sachkunde (§7 WaffG) und das Bedürfnis (§8 WaffG) nachzuweisen. Des Weiteren muss man seinen gewöhnlichen Aufenthalt in den letzten fünf Jahren im Geltungsbereich des Waffengesetzes gehabt haben.

7. Gibt es Mindestpunktzahl (Ringzahlen), um an Wettkämpfen teilnehmen zu können?

Für die meisten Wettkämpfe gibt es keine mindest Ringzahlen. Ausnahme bilden dabei die Verbandsmeisterschaften und die Deutschen Meisterschaften.