

#2

## 20 Tips für Sportschützen

1. Planen Sie Ihr Training. Stimmen Sie es mit den Höhepunkten des Jahres ab. Systematisches Training ist erfolgreicher als gelegentliches Schießen. Trainieren Sie aber nicht stur, sondern abwechslungsreich, damit es Ihnen Spaß macht.
2. Trockentraining ist das wichtigste Training überhaupt. Es allein garantiert die volle Konzentration auf den Anschlag und ist besonders für die Vorsaison (Januar – Februar – März) sehr gut geeignet, um die Schießtechnik und die Anschläge zu verbessern. Unsinn ist, dabei fernzusehen oder Radio zu hören; das lenkt nur ab.
3. Nur ein durchtrainierter Körper ist zu höchsten Leistungen fähig; auch im Schießsport. Waldlauf, Schwimmen, Gymnastik, Ballspiele usw. sollten deshalb auf keinem Trainingsplan fehlen.
4. Scharfes Schießen dient der Leistungskontrolle. Bereiten Sie auch ein Trainingsschießen gewissenhaft vor, auch wenn es scheinbar um nichts geht. Man vermeide möglichst zu ideale Trainingsbedingungen, um im Wettkampf nicht verweicht zu sein.
5. Schreiben Sie sich alle Besonderheiten des Trainings oder Wettkampfes genau auf. Das Leistungsbuch soll Ihnen dabei helfen, aus guten und schlechten Erfahrungen Ihre Schlüsse zu ziehen. Führen Sie dieses Leistungsbuch regelmäßig und gewissenhaft. Erst durch Auswertung der Ergebnisse eines größeren Zeitraumes lassen sich Fehler und Mängel sicher erkennen.
6. Beherrschen Sie das Diopterstellen im Schlaf! Nötige, aber nicht übertriebene - also zu häufige - Korrektur der Treffpunktlage hilft kostbare Ringe zu gewinnen.
7. Schreiben Sie auf eine Liste oder in dieses Leistungsbuch, was Sie bei jedem Schießen dabei haben sollten. Vom Gewehr über Munition, Schießkleidung, Schreibzeug, Schraubenzieher usw. bis zur Sicherheitsnadel muß alles notiert werden. Ergänzen Sie diese Liste bei Bedarf und führen Sie sie immer in der Schießausrüstung mit sich. Lesen Sie sie vor jedem Wettkampf durch!
8. Pflegen Sie Ihre Waffen und Ausrüstung sorgsam. Eine Generalinspektion der Waffe mit Auseinandernehmen und Reinigen vor einem großen Wettkampf ist aber auf keinen Fall zu empfehlen.
9. Ändern Sie vor einem Wettkampf auf keinen Fall Ihre Lebensgewohnheiten!
10. Essen und trinken Sie vor dem Schießen mit Überlegung. Überladen Sie Ihren Magen nicht und meiden Sie anregende Getränke wie Bohnenkaffee, Tee und Cola.
11. Fangen Sie rechtzeitig vor jedem Wettkampf mit Ihren Vorbereitungen an. Prüfen Sie, ob alles da und in Ordnung ist. Überprüfen Sie den festen Sitz aller Schrauben und Muttern. Gehen Sie, wenn alles vorbereitet ist, noch ein bißchen spazieren.
12. Setzen Sie sich für Ihr Schießen eine bestimmte Norm. Kämpfen Sie, auch im Training, um dieses Ziel zu erreichen.
13. Kämpfen Sie bis zum letzten Schuß und um jeden Ring. Man kann sich dadurch Enttäuschungen ersparen, wenn man nämlich erst durch Leichtfertigkeit einen nur scheinbar verlorenen Wettkampf endgültig verliert.
14. Halten Sie nach. Manch guter Schuß verunglückte durch überhastetes Absetzen.
15. Lernen Sie das saubere Abziehen. Wählen Sie einen sicheren, also nicht zu leichten Abzug. Ziehen Sie, den Druck verstärkend, bis der Schuß bricht. Eine bewußt „gezogene“ 9 ist sicherer als eine „abgeschnappte“ 10, die durch Verreißen auch in der 6 landen kann.
16. Bewerten Sie Ihre Trainingsergebnisse nie zu hoch. Überlassen Sie im Wettkampf das Auswerten der Auswertung. Sie müssen jedoch das Mindestergebnis Ihrer Leistung in etwa wissen, um ggf. gegen Rechenfehler Einspruch erheben zu können.
17. Halten Sie Ihre Ausrüstung komplett. Die Schießsportindustrie bietet allerlei nützliche Hilfen an, die dazu da sind, Ihre Leistungen zu steigern.
18. Lassen Sie von Zeit zu Zeit Ihre Augen überprüfen. Verwenden Sie ggf. eine Schießbrille mit den passenden Farbgläsern. Sehr nützlich ist auch ein Farbfiltersatz für verschiedene Beleuchtungsverhältnisse.
19. Halten Sie Augen und Ohren offen! Lernen Sie, – und wenn es sein muß aus den Fehlern der Konkurrenten.
20. Beachten Sie die Sicherheitsbestimmungen. Eine fahrlässig gehandhabte Sportwaffe kann u. U. großes Unheil anrichten.