

# Warum Sportschießen – was ist das?

Als Sportschießen bezeichnet man den sportlichen Umgang mit Schusswaffen. Ziel ist es, die Mitte der Schießscheibe zu treffen.

Beim Sportschießen, das betrifft nicht nur das Schießen mit Schusswaffen sondern auch mit Bogen, Armbrust, Luftdruck- sowie Lichtpunkt- waffen, hat man Gelegenheit sich wertvolle Eigenschaften für das tägliche Leben anzueignen, wie Nachdenken, Zielstrebigkeit, Planen, Organisieren, Konzentrieren, Urteilsfähigkeit oder Entschlossenheit.

## **Generationenübergreifend und integrativ!**

Schießsport verbindet Menschen! Das Schöne am Schießsport: Man kann ihn in jedem Alter ausüben. Die Kleinsten können mit Lichtpunkt- waffen und Bogen gefahrlos und spielerisch erste Erfahrungen machen. Senioren können bis ins hohe Alter Konzentration und Ausdauer trainieren. Körperliche Beeinträchtigungen sind kein Hinderungsgrund für das erfolgreiche Ausüben des Schießsportes in unserem Verein. Zum Schießsport gehören Toleranz, Interesse und soziale Empathie. Vielleicht ist dies der Grund dafür, dass bei uns Menschen unterschiedlichster Herkunft, verschiedenster sozialer Hintergründe und aller Altersgruppen aufeinander zugehen, voneinander lernen und miteinander Freude am Sport und dem Vereinsleben haben.

## **Ein Sport für Jederfrau und Jedermann!**

Immer mehr Sportschützinnen finden Gefallen am Schießsport und bereichern das Leben unseres Vereins. Und manchmal sind ganze Familien von Enkeln bis zu Urgroßeltern gleichzeitig bei uns aktiv. Kein Wunder, denn wir haben niedrige Beiträge, eine geringe Aufnahme- gebühr besonders für den Kinder- und Jugendbereich und es sind keine Anfangsinvestitionen notwendig. Anfänger kommen in normaler Straßenkleidung, Waffen und Sportgeräte bekommen sie von uns gestellt. Klopft einfach bei uns an, alle sind herzlich willkommen!

## **Schießen – ist das überhaupt richtiger Sport?**

Aber hallo! Wer Höchstleistung erbringen möchte, braucht körperliche Fitness, einen niedrigen Ruhepuls und höchste Konzentrationsfähigkeit. Deshalb sind auch Ausdauer- und Krafttraining hilfreich, wenn man im Schießsport vorankommen möchte. Aber es sind noch eine ganze Reihe anderer Aspekte, die den Schießsport zu einer mental und körperlich herausfordernden und wohltuenden Sache machen.

Was auch durch die Sportmedizin bestätigt wird. Nicht unerwähnt bleiben soll, dass Sportschießen in vielen verschiedenen Facetten auch Olympische Sportart ist. Jeder erfolgreiche Sportschütze hat seinem Weg in einem Schützenverein begonnen. Dort wird die Basis für eine erfolgreiche Karriere gelegt.

## **Das Zusammenspiel von Körper und Geist**

Sportschießen ist mehr, als eine Waffe im Anschlag zu tragen und auf alles zu feuern, was sich bewegt. Es ist ein Sport der Konzentration und der Selbstbeherrschung. Physis und Psyche müssen im Einklang arbeiten. Das klappt bei dem meisten Sportschützen nicht von jetzt auf gleich, sondern bedarf eines langen Trainings. Wenn dieses Training dann von Erfolg gekrönt wird und der erste Treffer sitzt, werden Glückshormone ausgesendet, die den Schützen sehr euphorisch machen. Aber auch dann muss er lernen, diese im Zaum zu halten, damit auch der nächste Schuss sitzt. Was für andere Yoga ist, ist für Schützen das Sportschießen.

## **Die Gemeinschaft**

Sportschießen ist ein Hobby, welches sich nicht für soziale Schichten interessiert. Der Lagerarbeiter kommt mit dem Konzernleiter zusammen und umgekehrt. Man lernt sich auf einem neutralen Boden kennen und mag sich – oder eben nicht. Doch davon ab, ist das Zusammenkommen mit anderen Menschen, die sich ein Hobby bzw. ein Interesse teilen, eine schöne Sache. Man unterhält sich, lernt voneinander, misst sich – das alles sind Komponenten, die Spaß machen. Dass dabei eine Waffe eine Rolle spielt und z. B. kein Fußball, macht die Sache mit Sicherheit noch ein bisschen interessanter.

## **Perfektion und persönliche Weiterentwicklung für den Erfolg**

Nur Perfektion kann zum [Erfolg](#) führen. Wer persönlich oder in echten Wettkämpfen etwas erreichen will, der muss nicht nur seine eigene Atemtechnik finden, sondern auch auf diverse andere Kleinigkeiten achten. So kann schon eine nicht korrekt gehaltene Waffe, oder kleinste Abweichung in Haltung und Stand des Schützen, zum Misserfolg führen.

Die richtige Einschätzung des eigenen Körpers, der Technik und allen anderen Faktoren erfordert eine Menge Erfahrung. Es schärft aber durchaus die Sinne. Dies wiederum ist, so gegenteilig es sich auch anhören mag, für viele absolute Entspannung.

Die Zeitung „Die Zeit“ hatte 2013 ein Interview mit mehreren Sportschützen geführt. Darunter war ein junger Mann namens Nikolas, der Folgendes sagte: „Es ist bemerkenswert, wie leistungsfähig da der menschliche Geist ist“, und weiterhin „Abschalten, das lernt man beim Schießen, das ist ein ganz großes Plus auch im Alltag“.

## **Gegen den schlechten Ruf:**

*„Die hantieren nur mit Waffen!“, „Alles Waffenfreaks!“, „Waffen töten Menschen und durch den „Sport“ wird es verharmlost!“, „Die sind doch alle nicht ganz sauber!“, „Die wollen sowieso nur rumballern.“*

Gerade Schützenvereine hatten in der Vergangenheit immer wieder mit einem schlechten Ruf zu kämpfen. Viele, die mit Sportschießen im Allgemeinen nicht viel in Berührung kommen, denken, dass Sportschützen ein Haufen komischer Menschen sind. Dass dem nicht so ist, zeigt sich, sobald man sich etwas näher mit dem Thema beschäftigt.

Nicht selten beginnen sich einige fürs Sportschießen zu interessieren, weil sie wissen wollen, ob es sich dabei wirklich um einen Haufen Schießwütiger handelt. Schnell fällt ihnen auf, dass dem nicht so ist und dieser Sport unheimlich faszinierend ist. Es zeigt sich, dass hinter dem Erlernen der Waffenarten, Vor- und Nachteilen, rechtlicher Komponenten und dem Training viel mehr steckt, als Außenstehende vermuten.

Und wer meint, dass Sportschießen langweilig ist, weil kaum ein TV-Sender darüber berichtet, der irrt sich. Ja, Schützen stehen lange still und eine Weile passiert gar nichts. Doch das heißt noch nicht, dass wirklich nichts passiert. Was der Schütze in dieser Zeit an Konzentration, Ruhe und Koordinationsfähigkeit aufbringen muss, ist enorm. Das hat nichts mit den wilden Schießereien zu tun, die Sie im TV-Krimi sehen können.

## **Schlussfolgerung**

Ein erfolgreicher Sportschütze zu sein, hat viele Facetten und erfordert eine Synthese aus physischen Fähigkeiten und psychischer Stärke. Durch das Verstehen und Entwickeln der wichtigsten Einstellungen und Eigenschaften, die dem Erfolg im Schießsport zugrunde liegen, kann der Sportschütze seine Leistung verbessern und seine Wettkampfziele erreichen. Denken Sie daran, dass Spitzenleistung im Schießsport nicht nur bedeutet, die Zielscheibe zu treffen, sondern auch die mentalen und emotionalen Eigenschaften zu entwickeln, die eine konstante Spitzenleistung ermöglichen.