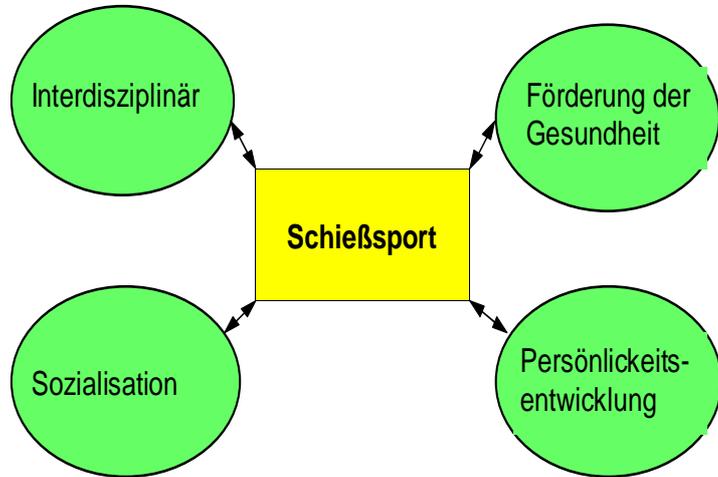


# Jugend und Schießsport

## Pädagogischer Wert

Wenn man sich mit Sportschießen mehr und mehr beschäftigt, stößt man auf die Vielfältigkeit dieser Sportart. Es gibt erzieherische, gesundheitsfördernde, psychische und soziale Aspekte, die dem Schießsport zugeschrieben werden. Ebenso ist das Sportschießen eine interdisziplinäre Sportart, worauf im kommenden Abschnitt näher eingegangen werden soll.



Der Schießsport wird entscheidend von den Grundnormen menschlichen Verhaltens geprägt, und die sind es, die von den Schülern und Schülerinnen akzeptiert und außerhalb der Schule angewandt werden sollen. Die folgende Aufstellung veranschaulicht die versteckten erzieherischen Potentiale:

- Entwicklung der Selbständigkeit
- der Kontinuität,
- Förderung des Verantwortungsbewusstseins
- der gegenseitigen Rücksichtnahme, etc.

Eine weitere Abbildung verdeutlicht Faktoren, die förderlich für die Gesundheit eines Menschen sind.

Aus Sicht der Medizin und des Sports sind es unterschiedliche Aspekte, die sich aber in der Kombination des Schießsportes ergänzen.

Sportschießen trägt vor allem zur Schulung der Feinkoordination von Bauch-, Rücken-, Schulter-, Arm- und Beinmuskulatur bei. Insbesondere die koordinativen Fähigkeiten werden jedoch bei vielen Sportarten und deren Trainingsprogrammen nicht oder nur ungenügend berücksichtigt. Es geht dort um viel mehr Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer (konditionelle Fähigkeiten). Somit bietet der Schießsport eine Möglichkeit, diese Defizite in einem Maße auszugleichen, zumal im Altersbereich von acht bis zwölf Jahren die koordinativen Fähigkeiten so gut trainierbar sind, wie zu keinem anderen Zeitpunkt der menschlichen Entwicklung.

## Gesundheit

Aus Sicht der Medizin		Aus Sicht des Sports	
<b>Medizin</b>	Anregung des Herz-Kreislauf-Systems	Koordination	<b>Sport</b>
	Verbesserung der Atemtechnik	Motorik	
	Geringe Verletzungsgefahr	Stressreduktion (regenerative Phasen)	

Schießsport trägt zur Gesundheit insbesondere durch Verbesserung der Körperhaltung bei. Er schult die koordinativen und psychischen Fähigkeiten (z.B. Konzentration, Entspannung). Um muskulären Dysbalancen (z.B. auf Grund der einseitigen Belastung der Schulter-, Arm- und Rumpfmuskulatur) vorzubeugen, sind vorbereitende und ausgleichende Lockerungs-, Dehn- und Kräftigungsübungen notwendig. Die Jugendlichen sollen die Bedeutung zweckentsprechender Bekleidung, möglicher Gefahrenquellen und grundlegender Sicherheitsmaßnahmen kennen lernen.

## Sportspezifische Kondition und Koordination

Durch entsprechende Spiel- und Übungsformen werden die Kraftausdauer, die Differenzierungs-, Orientierungs- und Konzentrationsfähigkeit sowie die Bewegungsgenauigkeit und –konstanz verbessert.

## Theorie

Sicherheitsregeln, Fachsprache, Besonderheiten des Projektilfluges, Trainingsmethoden, Bewegungsanalyse, Fehlerkorrektur, Ausrüstung und ihre Pflege, Vorbereitung und Durchführung von Wettkämpfen, Wettkampfbestimmungen.