

### Schießen – ein anspruchsvoller Sport....

Schießen, das ist Sport, das ist Vielfalt und aus Sicht des Schützenverbandes Hamburg außerdem ein sehr erfolgreiches Kapitel. Denn die sportlichen Erfolge im Norden Deutschlands können sich sehen lassen: Regelmäßig stellt der Landesverband in unterschiedlichen Disziplinen des Schießsports Teilnehmer und Medaillenjäger bei den Deutschen, Europa- und Weltmeisterschaften.

Das Sportschießen ist in seinem Reichtum an unterschiedlichen Disziplinen vielfältig wie kaum eine andere Sportart: Gewehr, Pistole, Armbrust, Laufende Scheibe, Sommerbiathlon und Vorderlader. Unterschieden wird in den einzelnen Disziplinen nicht nur nach Waffengattungen, sondern auch nach den sportlichen Ansprüchen, die an den Schützen gestellt werden. Außerdem wird im Bereich des Sportschießens auch unterschieden nach olympischen und nichtolympischen Disziplinen. Zu den olympischen Disziplinen – der DSB ist übrigens einer der erfolgreichsten Sportverbände in der olympischen Familie - gehört beispielsweise das Luftgewehr. Erwachsene Schützen schießen diese Disziplin Freihand im Stehen. Für Kinder und Jugendliche ist die Disziplin noch spannender ausgestattet: Sie müssen im Dreistellungskampf bestehen, stehend, kniend und liegend.

Wer als Sportschütze erfolgreich sein will, kommt nicht umhin viel mehr zu trainieren als „nur“ das Schießen. Die körperliche und mentale Fitness müssen auf die unterschiedlichsten Arten trainiert werden, um im Wettkampf dann bestehen zu können: Koordination, Kondition und Konzentration sind gleichermaßen gefordert und werden gleichermaßen trainiert. Auf das Schießen selbst entfällt bei Schützen, die regelmäßig an nationalen und internationalen Wettkämpfen teilnehmen nur rund 50 Prozent des Trainings.

<http://schuetzenverband-hamburg.de/index.php?page=275&setLang=1&pdfview=1>