

## Aktuelles aus dem Breitensport

15.02.2019

### Handbuch Breitensport: Jeden Monat eine Erweiterung



Welche Sportarten kann ich in meinem Verein anbieten? Welche Materialien brauche ich dafür und wo kann ich mich als Trainer oder Übungsleiter weiterbilden? All diese und viele weitere Fragen thematisiert das [Handbuch Breitensport](#) des Deutschen Behindertensportverbandes mit dem Ziel die Vielfalt des Sporttreibens sowie neue Ideen und Anregungen in die Vereine zu tragen. Schon über 30 Sportarten werden in dem Handbuch vorgestellt – Ab sofort folgt für ein Jahr lang jeden Monat eine weitere. Los geht es mit der Sportart [Sportschießen](#).

#### Sportschießen

Sportschießen ist eine Präzisionssportart, bei der Einzelschützen/innen oder auch Mannschaften in insgesamt acht verschiedenen Gewehr- und vier Pistolendisziplinen gegeneinander antreten können.

Sportschützen/innen vom Jugendlichen bis zum/r Senior/in trainieren ihre körperliche Fitness, mentale Stärke und Konzentration. Das Sportschießen kann einen Menschen ein Leben lang bis ins hohe Alter begleiten, das Verletzungsrisiko ist nahezu null und für Menschen mit Behinderung gibt es zahlreiche Hilfestellungen sowie eine Vereinsstruktur, die ein positives Miteinander leichtmachen.

Hobbyschützen/innen werden gern gesehen und wer auf Leistung trainieren möchte, findet Meisterschaften und Rundenwettkämpfe bis hin zu den Paralympischen Spielen. Das ermöglichen in Deutschland über 14 000 Schützenvereine mit fast 1,4 Millionen Mitgliedern.

## Beschreibung



Norbert Gau beim Sportschießen © Uli Gasper / DBS

Geschossen wird in erster Linie auf schwarze runde Zielscheiben mit einer Zehneinteilung. Je näher man die Treffer in der Mitte platzieren kann, umso mehr Ringe/Punkte erhält man. Es gibt auch Disziplinen, bei denen nicht auf eine feststehende Schießscheibe, sondern auf spezielle Wurfscheiben geschossen wird. Sehr beliebt sind Kleinkaliberdisziplinen – hierbei wird aus einer Entfernung von bis zu 100 Metern geschossen. Finden diese Disziplinen im Freien statt, ist dies eine zusätzliche Herausforderung für den/die Schützen/in: Wärme, Kälte, Regen und wechselnde Lichtverhältnisse wollen berücksichtigt werden.

Die jüngsten Schützen/innen nutzen Lichtgewehre bzw. Lichtpistolen. Jugendliche und Erwachsene starten mit typischen Einstiegs Waffen wie Luftgewehr und Luftpistole (max. 7,5 Joule Energie). Für das Schießen mit Waffen mit über 7,5 Joule benötigt man eine spezielle Erlaubnis. Hierfür legen Schützen/innen eine Sachkundeprüfung ab.

## Material

Grundsätzlich benötigt man für die Sportart eine Sportwaffe und Zielscheiben. Um das Schießen zu beginnen, reicht es im Normalfall jedoch aus, einem Verein beizutreten, da diese zumeist Vereinswaffen zur Verfügung stellen können. Je nach Behinderungsart müssen darüber hinaus spezielle Hilfsmittel angeschafft werden.

## Anpassungsmöglichkeiten

Sportschießen bedeutet echte Inklusion. Wer mit Behinderung in den Schießsport einsteigen möchte, erhält eine Klassifizierung, die klärt, mit welchen Hilfsmitteln geschossen wird. Dies wird transparent in den Hilfsmittelausweis eingetragen. So erhält ein/e Schütze/in, der/die nicht ausreichend stehen kann, beispielsweise einen Hocker. Es gibt einen Federständer als Auflage für Schützen/innen, die das Gewehr

nicht halten können. Für blinde Personen gibt es Waffenaufbauten, damit nach Gehör geschossen werden kann. Auch ein/e Ladehelfer/in kann gestellt werden. Dazu ermöglichen verschiedene Umbauten an den Waffen, dass wirklich jede/r mit Behinderung am Sportgeschehen teilnehmen kann. Für Epileptiker/innen empfiehlt sich ein Beratungsgespräch. Durch den Hilfsmittelausweis können Schützen/innen mit Behinderung zusammen mit Schützen/innen ohne Behinderung trainieren und Wettkämpfe bestreiten.

```
document.write('
```

```
');
```