

Worum geht es beim Sportschießen?

Beim Sportschießen geht es darum, die Mitte der Scheibe zu treffen – und das am besten so oft wie möglich. Dabei kommt es auf eine ruhige Hand und ein gutes Auge an. Bestimmt kennst du viele Spiele, bei denen du ebenfalls auf etwas zielen musst, zum Beispiel Dosenwerfen oder Minigolfen.

Das Sportschießen besteht aber nicht nur aus einer einzigen Disziplin, im Gegenteil, es gibt Viele: Gewehr, Pistole, Flinte, Bogen, Armbrust und einige mehr. Leider dürfen manche Disziplinen erst ab einem bestimmten Alter trainiert werden, aber vorher gibst es viele Möglichkeiten, dich mit der Sportart vertraut zu machen. Gerade das Lichtschießen, bei dem du mit einem Lichtstrahl auf die Scheibe zielst, macht viel Spaß und bereitet dich optimal auf später vor. Probiere es einfach mal aus!



Welche Vorteile bringt Sportschießen mit sich?

Konzentration

Beim Sportschießen kommt es darauf an, dass du dich voll und ganz auf das Ziel, die Mitte der Scheibe, konzentrierst. Während des Trainings oder eines Wettkampfes wird es jedoch nie ganz ruhig um dich herum sein. Indem du jedoch fleißig übst, lernst du, dich trotz der Ablenkungen ausschließlich auf das Ziel zu konzentrieren. Das kannst du dann auch in anderen Lebensbereichen einsetzen, zum Beispiel beim Lernen in der Schule.

Entspannung und Körperbeherrschung

Außerdem ist es beim Sportschießen wichtig, dass du vor einem Schuss völlig ruhig bist und du erst dann den Schuss auslöst, wenn du die Mitte der Scheibe im Blick hast. Während des Trainings lernst du deshalb auch, dich zu entspannen und du verbesserst deine Körperbeherrschung.

Verantwortungsbewusstsein

Da Sicherheitsbestimmungen und Regeln eingehalten werden müssen, erfordert der Umgang mit dem Sportgerät von dir zudem ein hohes Verantwortungsbewusstsein. Hier kannst du zeigen, dass man sich auf dich verlassen kann.

Auf der Homepage des Internationalen Schießsportverbandes (ISSF) www.issf-sports.org findest du viele Videos von Wettkämpfen. Dort kannst du den Spitzensportlern über die Schulter schauen und noch mehr über unseren Sport erfahren.