



Schießsport...

...ist MEIN Sport

...ist mehr als nur ein Sport.

Mit rund 240.000 Kindern und Jugendlichen in Deutschland, die Mitglieder in Schieß- und Bogensportvereinen sind, gehört der Deutsche Schützenbund e.V. nicht nur zu den größten Sportverbänden Deutschlands, sondern bietet mit dem Schieß- und Bogensport auch eines der vielfältigsten Angebote im Sportbereich, womit nicht nur die breit gefächerten Disziplinen und Wettkampfangebote gemeint sind.

Die Kombination aus körperlicher Anspannung und Konzentration, anspruchsvolle und spannende Wettkampfformate, sowie die Gemeinschaft und auch die vorbildliche Integration und Inklusion im Breitensport machen den Schießsport zu einer modernen und attraktiven Sportart. Neben herkömmlichen Sportwaffen und -bögen werden mittlerweile hoch präzise Sportgeräte mit Lichtpunkt Technologie verwendet, um den Jüngsten einen einfacheren und sicheren Einstieg in den Schießsport zu ermöglichen.





...ist fordernd für Körper und Geist.

Der Schießsport erfordert nicht nur Konzentration auf ein Ziel, sondern auf den eigenen Körper. Durch allgemeine Fitness und spezielle Trainings lassen sich Sinneswahrnehmungen schärfen, Puls und Atmung kontrollieren, Bewegungsabläufe optimieren und somit die Schießergebnisse verbessern. Zudem stärkt der Sport durch permanentes Einnehmen einer aufrechten Haltung die Muskulatur, wovon besonders Rücken und Wirbelsäule profitieren.

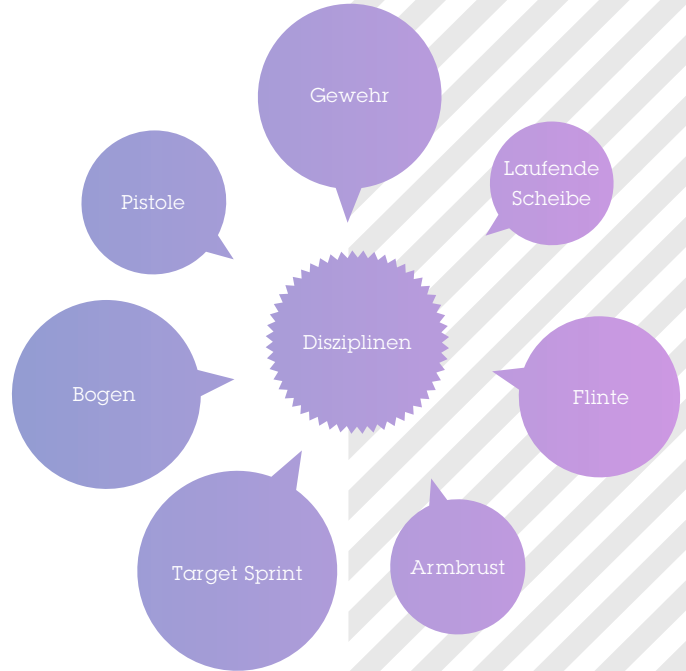
Bei jedem Schuss arbeitet der ganze Körper!

Der stetige Wechsel zwischen An- und Entspannung beim Schießen bietet ein außergewöhnliches Erlebnis, das hilft, den stressigen Schul- und Arbeitsalltag auszublenden. Perfekt zum „Abschalten“ wirkt der Schießsport beruhigend auf den Körper und fördert die Leistungsaufnahme und Konzentrationsfähigkeit in jedem Alter.

...ist facettenreich.

Der Deutsche Schützenbund e.V. ist ein Sportverband, der seinen Mitgliedern ein breites Spektrum an attraktive Disziplinen anbietet. Ob man sich für das rasante Wurfscheibenschießen oder den eleganten Bogensport interessiert, die klassischen Disziplinen mit Gewehr und Pistole ausübt oder dem dynamischen Target Sprint nachgeht - alle Sportarten haben ihren individuellen Reiz.

Egal ob für Breiten- oder Leistungssport, der Deutsche Schützenbund bietet mit seinem Meisterschafts- und Liga-System für jeden die perfekten Wettbewerbe.





... ist gemeinschaftlich.

Sport verbindet - im Schießsport findet dies vor allem auf sozialer Ebene statt, egal ob im Training, auf Wettkämpfen oder im Austausch mit Vereinsmitgliedern. Wie in kaum einem anderen Sport führt das Schießen Generation, Geschlechter sowie Menschen mit und ohne Behinderung im Sozialen, aber auch im Wettkampf als Team oder Konkurrenz zusammen.

Der ehrenamtliche Bereich, z.B. als Trainer*in, Jugendleiter*in oder Kampfrichter*in bietet eine breite Möglichkeit mit allen Schützen, ob groß oder klein, egal welcher Disziplin, in Kontakt zu treten. Kooperationen mit Schulen breiten das Spektrum auf Nichtschützen aus, die den Schießsport begeistert kennenlernen. Schießsport ist somit nicht nur Sport, sondern basiert auf Gemeinschaft und Kommunikation.



...ist faszinierend.

Durch den Einsatz eines Lichtgewehrs oder einer Lichtpistole ist es Kindern bereits unter zwölf Jahren möglich, das Schießen zu erlernen.

Dieses frühe Einstiegsalter in den Schießsport birgt ein großes Potential bei der Mitgliedergewinnung. Vereine können auf Stadt-, Dorf- und Schützenfesten oder bei einem Tag der offenen Tür durch das Lichtschießen auf eine besonders spannende und zugleich spielerische Weise auf den Schießsport aufmerksam machen, denn Lichtschießen ist ungefährlich und macht großen Spaß.

Viele Hersteller setzen mittlerweile auf realistisch nachgebildete Lichtgewehre und Lichtpistolen, die den Sportgeräten weder in Gewicht, Form

noch unter technischen Aspekten nachstehen. So können Kinder bereits in jungen Jahren wichtige Techniken des Sportschießen wie Zielen, Abziehen, und Nachhalten erlernen.

Im Rahmen der Deutschen Meisterschaften richtet die Deutsche SchützenJugend die Deutsche Jugendmeisterschaft „Faszination Lichtschießen“ aus. Hierbei gilt es für unsere Jüngsten, neben dem Schießen mit Lichtgewehr oder -pistole, auch Aufgaben aus den Bereichen Geschicklichkeit, Koordination, Konzentration und Schnelligkeit zu meistern und Punkte zu sammeln. Die Besten eines Jahrgangs können sich anschließende über Medaillen und attraktive Sachpreisen freuen.

...ist entwicklungsfördernd.

„Meine Beobachtungen zeigen, dass die Jugendlichen – ob körperlich oder kognitiv beeinträchtigt oder nicht – nach regelmäßigem Training ruhiger, ausgeglichener, ausdauernder werden und ein besseres Gefühl für ihre Körperhaltung entwickeln. Viele Eltern haben unabhängig voneinander bestätigt, dass sich diese Veränderungen auch auf die Bereiche Schule und Freizeit übertragen haben. Die Jugendlichen wurden selbstständiger bei der Erledigung ihrer Hausaufgaben und reagierten zu Hause oft nicht mehr so gereizt. Bei den körperlich oder kognitiv beeinträchtigten Jugendlichen habe ich im schulischen Bereich die gleichen Beobachtungen gemacht wie die Eltern bei ihren gesunden Kindern. Mein Fazit für den Bogensport: Ein Erfolgserlebnis

stärkt ungemein das Selbstwertgefühl, und zwar bei Kindern oder Erwachsenen, beeinträchtigt oder gesund, gleichermaßen. Das wiederum motiviert, ausdauernder zu trainieren: Die ritualisierten Bewegungsabläufe beim Bogensport helfen dabei, ruhiger zu werden und sich selbst besser zu kontrollieren. Erfolgserlebnisse stellen sich dadurch immer öfter ein und das führt schließlich zu einer größeren inneren Ausgeglichenheit. Diese Verhaltensweisen werden in alle Lebensbereiche übertragen, fördern so das Sozialverhalten und erleichtern das Lernen im Allgemeinen.“

Marie-Luise Greiner

Fachlehrerin an einer Förderschule



Deutsche
SchützenJugend

Deutsche SchützenJugend
Lahnstraße 120
65195 Wiesbaden

Fon +49 (0) 611 - 46807 421
Fax +49 (0) 611 - 46807 449
Mail jugend@dsb.de

www.dsj-dsb.de

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

