

# *Fit für die 10*



## *Athletiktraining für Sportschützen* *– Halten, Stehen, Treffen –*



**BAYERISCHER SPORTSCHÜTZENBUND E.V.**



# LP400

## VIELFALT GEWINNT!



[www.carl-walther.com](http://www.carl-walther.com)

**WALTHER**

BEST PERFORMANCE

<b>Warum Athletiktraining? .....</b>	<b>Seite 4</b>
<b>Was bedeutet Athletik im Schießsport! .....</b>	<b>Seite 5</b>
<b>Wann ist der richtige Zeitpunkt? .....</b>	<b>Seite 6</b>
<b>Für wen ist dieses Athletikprogramm gedacht? ..</b>	<b>Seite 7</b>
<b>Beweglichkeit und Dehnung .....</b>	<b>Seite 8</b>

## Übungen

<b>Seitstütz .....</b>	<b>Seite 9</b>
<b>Unterarmstütz .....</b>	<b>Seite 10</b>
<b>Umgekehrter Unterarmstütz .....</b>	<b>Seite 11</b>
<b>Unterer Bauch .....</b>	<b>Seite 12</b>
<b>Rückenstreckerstärker .....</b>	<b>Seite 13</b>
<b>Knieloser Vierfüßler .....</b>	<b>Seite 14</b>
<b>Liegestütz .....</b>	<b>Seite 15</b>
<b>Situps .....</b>	<b>Seite 16</b>
<b>Kniebeuger .....</b>	<b>Seite 17</b>
<b>Diagonaler Rückenstrecker .....</b>	<b>Seite 18</b>
<b>Ausfallschritt .....</b>	<b>Seite 19</b>
<b>Rückwärtsruderer .....</b>	<b>Seite 20</b>
<b>Trainingsplan .....</b>	<b>Seite 22</b>



# Warum Athletiktraining?



In einer Gesellschaft, die mittlerweile 70 % Wirbelsäulengeschädigte hat, gewinnt ein Stabilitätstraining für den Rumpf immer mehr an Bedeutung. Wir als Sportschützen sind verpflichtet unsere Wirbelsäule aufgrund der einseitigen und statischen Belastung zu schützen. Durch dieses Training kann die Grundlage für diese Prävention gelegt werden.

Zudem spielt in allen Disziplinen die Rumpfstabilität eine große Rolle. Komplizierte Anschläge verlangen dem Körper und unserem Muskelapparat alles ab. Außerdem wird immer wieder deutlich, welch großes Körpergefühl für unseren Sport nötig ist, um die Details unserer Technik wahrzunehmen und möglichst perfekt umzusetzen.

Natürlich spielt auch das körperliche Wohlbefinden in Bezug auf das selbstbewusste Auftreten eine Rolle. Weniger die Ästhetik, sondern vielmehr ein positives Körperempfinden sind wie in jeder Sportart nicht zu verachten.



# Was bedeutet Athletik im Schießsport?



Für Sportschützen zählen in erster Linie die Rumpfstabilität, eine gewisse allgemeine Ausdauer, Koordination und die Kraftausdauer.

Rumpfstabilität beinhaltet Bauch- und Rückenmuskulatur zum Schutz der Wirbelsäule.

Eine gewisse allgemeine Ausdauer ist vor allem nötig, um Trainings- und Wettkampfbelastungen standzuhalten und trotzdem mit Körper und Geist eine hohe Wiederholungsqualität zu erzielen.

In unserer Sportart spielt die Hand – Auge – Koordination und das Gleichgewicht eine führende Rolle.

Mit den Belastungsphasen in unserer Sportart spricht man von Kraftausdauer, um auch über lange Zeiträume eine hohe Bewegungsqualität zu erhalten.



# Wann ist der richtige Zeitpunkt?



Um mit dem Training grundsätzlich zu beginnen bietet sich die Vorbereitungsperiode sprich die wettkampffreie Zeit an. Nach dem Jahreshöhepunkt (z.B. Bayerische Meisterschaft oder Deutsche Meisterschaft) beginnt eine Aufbauphase in der das Athletiktraining forciert werden kann.

Man spricht erst ab mindestens 3 x wöchentlich von einem Leistungszugewinn. Eine Einheit sollte am Anfang 20 bis 30 Minuten dauern. Am Anfang können es auch mehr Einheiten pro Woche sein, wobei man darauf achten sollte, dass sich der Körper zwischendurch wieder erholt (einen Tag Pause). Vor jedem „Stabilitraining“ sollte ein kurzes Aufwärmprogramm von von mindestens 5 Minuten stattfinden (z.B. Seilspringen, Kniebeugen, Treppensteigen, Tischtennis usw.).

Sobald es in die Wettkampfphase geht, sollte das Athletiktraining erhaltend (2 x wöchentlich) beziehungsweise ganz zurückgeschraubt werden. Wobei man beobachten kann, dass erfahrene Schützen ihr Rumpfraining auch kurz vor Wettkämpfen noch betreiben, um eine gewisse Körperstabilität zu erlangen.

Aus unserer Erfahrung sollten Anfänger zu Beginn mindestens 3 Monate kontinuierlich das Training betreiben, um ein Gefühl für sich und die Übungen zu bekommen. Erst danach kann langsam beurteilt werden in welcher Intensität und in welchem zeitlichen Abstand zu den Wettkämpfen das Athletiktraining benötigt wird.



# Für wen ist dieses Athletikprogramm gedacht?



Sowohl der Hobbysportler als auch der Profi können von diesem Training profitieren. Das Trainingsprogramm ist so gedacht, dass jung und alt durch diese Übungen wohlgemerkt eine Grundlage für die Saison legen können. Aus diesem Grund haben wir auch versucht das Programm so einfach wie möglich zu halten.

Dieses Programm kann auch disziplinübergreifend genutzt werden. Gewehr, Pistole, Bogen oder Wurfscheibe – für Jedermann ist das Programm eine Chance mit einem Athletiktraining zu beginnen.

## Das große Ziel

- mehr Stabilität im Rumpfbereich
- erhöhtes Körpergefühl
- verbesserte Kraftausdauer
- erhöhte psychische Belastungsfähigkeit
- bessere Kompensation von psychischem und physischem Wettkampfstress
- Dysbalancen ausgleichen und vorbeugen
- Verletzungsprophylaxe
- erhöhtes Selbstvertrauen durch ein besseres Körpergefühl
- natürlich stabile Schießleistungen
- stabilere Anschläge
- höhere Bewegungsgenauigkeit
- und noch Vieles mehr ...



# Beweglichkeit und Dehnungen



Wir verzichten bewusst in unserem Skript auf Dehnungen, um die Einfachheit und Kürze der Broschüre zu bewahren. Trotzdem möchten wir deutlich machen, dass natürlich auch die Beweglichkeit eine große Rolle in dem Athletiktraining spielt. Vor allem nach Kraft- und Ausdauereinheiten sind kurze (15 bis 20 min) Dehneinheiten sehr zu empfehlen. Mit zunehmender Erfahrung lernt der Sportler auch, diese Art der Athletik einzuschätzen.

Herausgeber:

Bayerischer Sportschützenbund e.V.  
Ingolstädter Landstraße 110  
85748 Garching-Hochbrück

Telefon: (089) 316949-0  
Telefax: (089) 316949-50  
E-Mail: [gs@bssb-de](mailto:gs@bssb-de)

Homepage: [www.bssb.de](http://www.bssb.de)  
Facebook: [www.facebook.com/bssbev](http://www.facebook.com/bssbev)

Wir bedanken uns bei der Firma Walther für die Unterstützung.





# 1. Seitstütz



## 1. Leicht (Grundposition)

Seitlage rechts, rechter Unterarm zeigt nach vorn, Ellenbogen unter der Schulter, Beine leicht gebeugt, Knie übereinander. Oberkörper in sich aufrichten. Im Ausatmen den Rumpf, Becken und Oberschenkel anheben, bis Oberschenkel und Oberkörper eine Linie bilden.

## 2. Mittel

Grundposition einnehmen, dabei das obere Bein anheben und diese Position halten.



## 3. Schwer

Grundposition einnehmen und dabei die Hüfte im Wechsel absenken und anheben



## Besonderheiten

Der Seitstütz ist eine effektive Übung für die seitliche Bauchmuskulatur und alle rumpfstabilisierenden Muskeln.



## 2. Unterarmstütz



### 1. Leicht (Grundposition)

Im Vierfüßlerstand auf die Unterarme aufstützen. Nacheinander die Beine nach hinten strecken, so dass Beine, Becken und Oberkörper eine Linie bilden. Die Rumpfmuskulatur anspannen und den Bauchnabel nach innen in Richtung Wirbelsäule ziehen. Die Ellenbogen müssen direkt unter den Schultern platziert sein. Der Blick richtet sich auf die Matte.



### 2. Mittel

Die Grundposition einnehmen und dabei abwechselnd ein Bein vom Boden abheben.



### 3. Schwer

Grundposition einnehmen und Spannung aufbauen. Mit dem Oberkörper leicht nach vorne und hinten wippen. Dabei den Körper nicht ablegen

### Besonderheiten

Der Unterarmstütz kräftigt den ganzen Körper, besonders die vordere und hintere Rumpfmuskulatur. Der Unterarmstütz ist eine Übung, die die Wirbelsäule wenig belastet.



### 3. Umgekehrter Unterarmstütz



#### 1. Leicht (Grundposition)

In Rückenlage die Unterarme auf der Matte ablegen, sodass der Oberkörper die Matte nicht berührt.

Jetzt wird die Spannung in der Rücken- und Bauchmuskulatur erhöht. Dadurch hebt sich der Körper ab und bildet so eine Linie. Die Ellenbogen befinden sich direkt unter den Schultern.



#### 2. Mittel

Grundposition einnehmen und ein Bein anheben. Nach einigen Sekunden das Bein ablegen und das andere Bein vom Boden abheben.



#### Besonderheiten

Bei dieser Übung wird hauptsächlich die Schulterpartie gestärkt und gleichzeitig mobilisiert.



## 4. Unterer Bauch



### 1. Leicht (Grundposition)

In Rückenlage werden die Beine rechtwinklig vom Boden abgehoben und gehalten. Die Knie werden gegeneinander gedrückt und die Zehen Richtung Oberkörper gezogen. Hände flach auf die Matte legen. Wieder wird der Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule gezogen.



### 2. Mittel

Grundposition einnehmen und wie beim Fahrradfahren die Beine abwechselnd ausstrecken. Diese Übung sollte langsam ausgeführt werden.



### 3. Schwer

Grundposition einnehmen, beide Beine gleichzeitig nach vorne führen und Spannung für einige Sekunden halten.

### Besonderheiten

Hier wird vor allem die untere Bauchmuskulatur gestärkt. Wichtig ist es bei dieser Übung, dass am unteren Rücken immer Kontakt mit der Matte gehalten wird! Diese wird oft vernachlässigt und trägt wesentlich dazu bei, einen stabilen Stand zu haben. Diese Übung formt den beliebten Sixpack! ;-)



## 5. Rückenstreckerstärker



### 1. Leicht (Grundposition)

In Bauchlage werden die Zehen aufgestellt und die Beine so angespannt, dass sie sich von der Matte abheben, die Zehen aber trotzdem Kontakt zur Matte haben.

Jetzt werden die Arme und der Oberkörper von der Matte abgehoben. Die Arme bilden dabei ein U, so dass die Unterarme seitlich vom Kopf sind. Der Kopf bildet dabei eine Verlängerung der Wirbelsäule, der Blick richtet sich auf die Matte.



### 2. Mittel

In der Grundposition werden beide Arme nach vorne gestreckt, die Handflächen stehen zueinander. In dieser Position werden die Arme so schnell es geht abwechselnd auf und ab bewegt. (Holzhacker)

### 3. Schwer

In der Grundposition wird ein Arm abwechselnd in Richtung der Beine gezogen und der andere nach vorne gestreckt.



### Besonderheiten

Ein MUSS für den Rücken und die Schulterblätter!  
Achtet darauf, dass die Fußspitzen den Boden berühren und die Beine durchgestreckt sind. Auch der Po darf unter Spannung stehen.



## 6. Knieloser Vierfüßler



### 1. Leicht (Grundposition)

In der Vierfüßlerposition wird die Spannung in den Beinen so stark erhöht, bis sich die Knie von der Matte abheben.



### 2. Mittel

In der Grundposition werden abwechselnd die Füße vom Boden abgehoben.

### 3. Schwer

In der Grundposition wird abwechselnd ein Bein so weit es geht nach oben über den Po gestreckt.

### Besonderheiten

Bei dieser tollen Übung kommt Spannung in den ganzen Körper. Besondere Aufmerksamkeit geht auf die Schultern, den Rücken und auch auf die Rumpfmuskulatur.



# 7. Liegestütz



## 1. Leicht (Grundposition)

Die Liegestützposition einnehmen und langsam den Oberkörper in Richtung Boden bewegen und dann wieder nach oben pressen. Dabei die Spannung im ganzen Körper halten. Die leichte Variante wird, statt auf den Zehen, auf den Knien durchgeführt.



## 2. Mittel

Beim Ausführen der Grundübung wird immer bei der Abwärtsbewegung abwechselnd ein Bein vom Boden abgehoben.



## Besonderheiten

Jeder kennt und liebt sie! Liegestützen gehen hauptsächlich auf die Arm- und Schultermuskulatur. Wichtig ist es, die Spannung im ganzen Körper aufrecht zu erhalten, um auch die Stabilität zu fördern.



# 8. Situps



## 1. Leicht (Grundposition)

In Rückenlage die Beine anwinkeln, die Fersen in Richtung Boden gedrückt, so dass die Zehen nach oben zeigen. Jetzt mit den Armen an den Beinen vorbei und den Oberkörper abheben bis beide Schulterblätter den Boden nicht mehr berühren. Danach den Oberkörper wieder senken. Die Spannung darf hierbei nicht ganz gelöst werden.



## 2. Mittel

Beim Ausführen der Grundübung werden beide Arme auf einer Seite der Beine vorbei geführt, so dass der Oberkörper sich leicht in eine Richtung dreht.



## 3. Schwer

Beim Ausführen der Grundübung werden die Fersen nicht auf dem Boden abgestellt, sondern die Beine rechtwinklig vom Boden abgehoben und die Zehen in Richtung Oberkörper gezogen.



### Besonderheiten

Auch die Situps sind jedem bekannt. Sie stärken vor allem die Bauch- und Rumpfmuskulatur.





# 9. Kniebeuger



## 1. Leicht (Grundposition)

Im Stand werden die Arme nach vorne ausgestreckt und es folgt eine Bewegung die dem „Hinsetzen“ ähnelt. In der Sitzposition wird kurz verharret, um dann wieder in die stehende Position zu wechseln. Wichtig dabei ist, dass die Fersen während der ganzen Übung den Boden berühren.

Das Knie darf nicht über die Zehenspitzen hinaus geschoben werden.



## 2. Mittel

Wem die Grundübung zu einfach ist, der kann diese auf einem Bein machen.



## Besonderheiten

Die Kniebeugen stärken die Beinmuskulatur im Gesamten.



# 10. Diagonaler Rückenstrecker



## 1. Leicht (Grundposition)

In der Vierfüßlerposition werden der rechte Arm und das linke Bein ausgestreckt. Die Streckposition wird kurz gehalten. Danach wird der Ellenbogen des rechten Armes und das Knie vom linken Bein zusammengeführt. Der Rücken soll dabei rund sein. Nach dem Zusammenführen folgt wieder eine Streckung. Diese Bewegungen werden im Wechsel ausgeführt.



## 2. Mittel

In der zweiten Variante dieser Übung wird nicht nur mit dem Körpergewicht gearbeitet, sondern es wird zusätzlich ein Gewicht, zum Beispiel eine Wasserflasche verwendet.

## 3. Schwer

Wem das noch zu leicht ist, der kann diese Übung auf Zehenspitzen machen.

Das Knie wird zusätzlich vom Boden abgehoben



## Besonderheiten

Der diagonale Rückenstärker mobilisiert, stärkt die Muskulatur und die Koordination wird angesprochen.

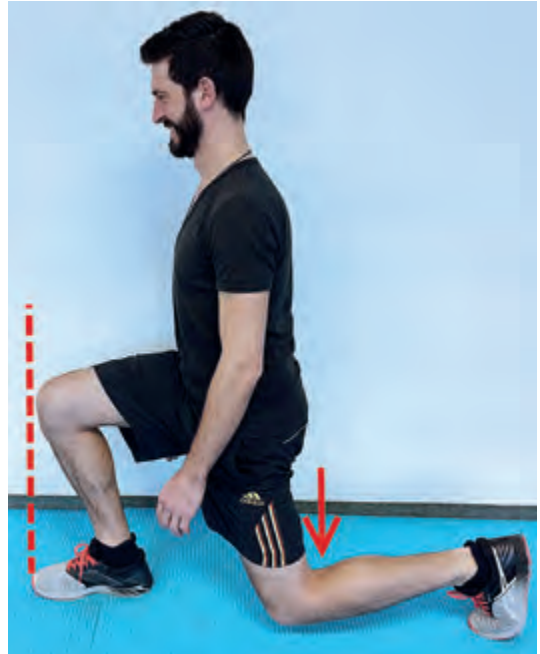


# 11. Ausfallschritt



## 1. Leicht (Grundposition)

In stehender Position, wird mit dem rechten Bein ein großer Schritt nach vorn gemacht. Das linke Knie wird dabei bis knapp über den Boden abgesenkt.



## 2. Mittel

In stehender Position werden die Arme rechtwinklig neben den Kopf gehalten, so dass die Hände auf Ohrenhöhe sind.

Als nächstes wird mit dem rechten Bein ein großer Schritt nach vorn gemacht und der Oberkörper wird zum linken Bein gedreht. Das linke Knie wird dabei bis knapp über den Boden abgesenkt.

## Besonderheiten

Auch bei dieser Übung wird die Beinmuskulatur gestärkt. Wichtig ist es, dass das Knie die Matte nicht berührt und die Spannung kurz gehalten wird.



## 12. Rückwärtsruderer



### 1. Leicht (Grundposition)

Bei dieser Übung hebt man die Ellenbogen auf Schulterhöhe und lehnt sich, ein bis zwei Fußlängen von der Wand entfernt, mit Schultern und Ellenbogen gegen eine Wand. Im nächsten Zug werden die Ellenbogen so gegen die Wand gedrückt und dabei die Schulterblätter zusammengezogen, dass der Oberkörper sich von der Wand abhebt.



### 2. Mittel

Um sein Gleichgewicht und seine Koordination zu trainieren, hebt man ein Bein vom Boden ab und führt die Übung ganz normal aus.

### Besonderheiten

Um die Schultern auch nach hinten mobil zu halten und zu stärken wird diese sehr angenehme Übung durchgeführt.



# KK500

## Erfolgsbilanz

- bei 7 Weltcups in 2016 und 2017 wurden mit dem KK500 schon 5 Gold-, 5 Silber- und 3 Bronze-Medaillen in den olympischen Disziplinen errungen
- beim Weltcupfinale 2016 1 x Silber
- bei der EM in Baku (ganz aktuell) 2 x Gold und 6 x Silber

Seit 2016 wurden mit dem KK500 ein neuer Weltrekord (3x40: 1186), 2 Finalweltrekorde und 2 Mannschaftsweltrekorde erzielt.



Vor jeder Übungseinheit 5 Minuten Aufwärmtraining				
	Tage (z. B. Mo, Mi, Fr)	Übung	Zeit	Wiederholungen
Woche 1 bis 2		1,3,5,7,9	30 Sek. je Übung, nach jeder Übung 30 Sek. Pause	ein Übungskreis bestehe aus 5 Übungen, dieser wird 3 x wiederholt
Woche 3 bis 4		2,4,6,8,10,11,12	30 Sek. je Übung, nach jeder Übung 30 Sek. Pause	ein Übungskreis bestehe aus 5 Übungen, dieser wird 3 x wiederholt
Woche 5 bis 6		2,3,4,5,7,12	40 Sek. je Übung, nach jeder Übung 30 Sek. Pause	ein Übungskreis bestehe aus 6 Übungen, dieser wird 3 x wiederholt
Woche 7 bis 8		1,6,8,9,10	40 Sek. je Übung, nach jeder Übung 30 Sek. Pause	ein Übungskreis bestehe aus 5 Übungen, dieser wird 4 x wiederholt
Woche 9 bis 10		3,7,9,11,12	50 Sek. je Übung, nach jeder Übung 30 Sek. Pause	ein Übungskreis bestehe aus 5 Übungen, dieser wird 4 x wiederholt
Woche 11 bis 12		1,2,4,5,6,8,10	50 Sek. je Übung, nach jeder Übung 30 Sek. Pause	ein Übungskreis bestehe aus 5 Übungen, dieser wird 4 x wiederholt
<b>nach einer Einheit kann ein kurzes Abwärmprogramm (z.B kurzes Spiel) folgen</b>				





# FP500

## NEUHEIT 2017



[www.carl-walther.com](http://www.carl-walther.com)

**WALTHER**

BEST PERFORMANCE