



Faszination Lichtschiesen

Entdecke die Vielfalt

Vorwort

Mit Lichtgewehren und Lichtpistolen haben wir die Möglichkeit gerade im Einstiegsalter von acht bis elf Jahren die Vielfalt, die das Sportschießen bietet, noch attraktiver, vielfältiger und interessanter zu gestalten. Beginnend bei unseren Jüngsten werden so die Grundlagen in den Bereichen Koordination, Konzentration, Ausdauer, Wissen und Kraft im Lichtschießen ideal zusammengeführt. Es fördert zudem die Feinmotorik und trägt zur Stressreduktion bei. Kinder können diese wichtigen Elemente bereits in jungen Jahren vielfältig nutzen.

Die Kinder können sich unabhängig von ihrer körperlichen Konstitution in den Vereinen und Verbänden sportlich vielfältig betätigen. Auch Kinder

mit Behinderung haben in den Vereinen bis hinauf zum Deutschen Schützenbund ein Zuhause.

Dazu müssen wir zunächst das Angebot **“Faszination Lichtschießen – Entdecke die Vielfalt“** annehmen und breitensportlich die Lichtgewehre und Lichtpistolen mit unseren Kindern im Alter von acht bis elf Jahren zum Einsatz bringen. Unter Berücksichtigung des Waffengesetzes kann das Angebot mit dem Luftgewehr oder der Luftpistole weiter ausgebaut werden.

Jeder ist im Deutschen Schützenbund herzlich willkommen. Egal ob Breiten- oder Leistungssportler. Jeder wird seinen Platz in einem der 15.000 Schützenvereine des Deutschen Schützenbundes finden.



Zertifikat „Faszination Lichtschießen“

Wie erhalten Sie das Zertifikat?

Jeder Verein, der Mitglied im Deutschen Schützenbund e.V. ist, und einen Trainer oder Betreuer mit mindestens einer Jugendausbildung von 15 LE wie zum Beispiel die JugendBasisLizenz vorweisen kann, kann das Zertifikat beantragen und damit werben.

Weitere Informationen und einen Ansprechpartner findet ihr unter jugend@dsb.de



Potentiale des Lichtschiessen

Bereits Kinder unter zwölf Jahren können mit dem Lichtgewehr oder der Lichtpistole an unseren Schießsport herangeführt werden.

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 und sowohl Kinder als auch Jugendliche und Erwachsene für den Schießsport begeistern. Eltern können gemeinsam mit ihren Kindern die Bandbreite unseres Sports live erleben und sich ausgiebig über die Inhalte und Vorteile informieren.

Psychologische und physiologische Aspekte

Um Kinder optimal an den Schießsport heranzuführen, bieten Lichtsysteme vielerlei Einstellungsmöglichkeiten, die es erlauben, das Sportgerät optimal an die körperlichen Gegebenheiten anzupassen. Wichtig ist hier vor allem die Reduzierung des Gewichts bis hin zur kompletten Gewichtsentslastung durch das Auflegen des Lichtgewehrs bzw. der Lichtpistole auf eine Auflage. Damit wird eine Überbelastung der Jüngsten ausgeschlossen.

Damit Kinder schnell erste Erfolgserlebnisse haben, wird das Lichtschießen auf Bundesebene als Auflage Disziplin geschossen. Nach und nach kann dann zum Beispiel eine Schlinge als Hilfsmittel eingesetzt, das Gewicht erhöht oder ein hochwertigeres Lichtsportgerät verwendet werden. So wachsen die Lichtsysteme mit und können durch Luftdruckwaffen ersetzt werden, sobald die Kinder das zwölfte Lebensjahr erreicht haben.

Der Schulsport ist wie beim Bogenschießen ein außerordentlich wichtiger Faktor. Wo bislang die nötigen räumlichen Gegebenheiten wie beispielweise ein Schießstand fehlten, kann nun dank moderner Lichtsysteme das Sportschießen, mit seiner Vielfalt angeboten werden. Die nötige Distanz von sieben bis zehn Metern bietet im Regelfall jede Turnhalle.

Durch die Einführung von Arbeitsgruppen direkt an den Schulen als mittelfristiges Ziel kann Lehrern und Schülern in Kooperation mit dem örtlichen Schützenverein das Lichtschießen näher gebracht werden. Lehrern kann die Integration des Schießsports Licht in den Sportunterricht ermöglicht und die Möglichkeiten einer fachgerechten Weiterbildung aufgezeigt werden.

Unser langfristiges Ziel ist, dass Sportlehrer schon in ihrer Ausbildung neben dem Bogenschießen den Umgang mit Lichtgewehren und -pistolen lernen und Schießsport dadurch im Sportunterricht etabliert wird.



Das Lichtschießen ist im Bereich des Grundlagentrainings ein wichtiges Mittel, welches den Vereinen die Arbeit mit Jungschützen von Anfang an erleichtert. Dabei sind die Lichtsysteme ortsungebunden einsetzbar und es bedarf keiner ausgewiesenen Schießstätte. Jedoch müssen die Jüngsten von Beginn an für einen gewissenhaften Umgang mit dem Sportgerät sensibilisiert werden. Sie müssen lernen, Regeln und Absprachen verlässlich einzuhalten. Das fördert die Selbstständigkeit ebenso wie das Verantwortungsbewusstsein.

Für das Kinder- und Jugendtraining ist das Lichtschießen ein großer Schritt nach vorne, da mit dessen Hilfe gegenüber dem traditionellen Schießsport auch dank der neuen Möglichkeiten früher spielerischer gearbeitet werden kann. Der soziale Aspekt ist auch hier ein nicht zu verachtendes Mittel, das zur Persönlichkeitsentwicklung der Kinder beiträgt.

Lichtsysteme sind in jeglicher Hinsicht facettenreich und vielseitig einsetzbar.

Lichtgewehre und Lichtpistolen sind keine Waffen im Sinne des Waffengesetzes. Die waffenrechtlichen Regelungen finden daher grundsätzlich keine Anwendung. Insbesondere gelten keine Altersgrenzen, so dass bereits vor dem zwölften Lebensjahr mit diesen Geräten trainiert werden kann. Dies gilt nicht nur auf einer Schießstätte, sondern grundsätzlich auch an jedem anderen Ort.

Lichtschießen

- Vereint alle Elemente des Sportschießens.
- Unterstützt die schulische Entwicklung durch geistigen Ausgleich zum Schulalltag.

Licht-Sommerbiathlon



- In der Halle sowie im Freien umsetzbar
- Ist die optimale Kombination zwischen Sportschießen und Laufen
- Fördert neben allen anderen Elementen des Schießsports insbesondere die Ausdauer!

Die Stationen

AUSDAUER: Schießsport unterstützt die Entwicklung der Ausdauer

- Zur guten Vor- und Nachbereitung auf das Training und den Wettkampf gehört ein vernünftiges Warm-Up bzw. ein Cool-Down.
- Eine gewisse Kraftausdauer ist für einen guten und stabilen Anschlag und somit für einen erfolgreichen Wettkampf notwendig.
- Aus diesem Grund ist die Ausdauer essentiell für unseren Sport wichtig.



KRAFT: Schießsport unterstützt die Entwicklung der Kraft

- Da unser Sportgerät nur durch die eigene Körperkraft gehalten wird, spielt die Muskelkraft eine entscheidende Rolle.
- Aufgrund der mehrmaligen Wiederholung des Schussvorgangs fördert der Schießsport somit den Aufbau der für das Schießen relevanten Muskelpartien.



REAKTIONSSCHNELLIGKEIT: Schießsport unterstützt die Entwicklung der Reaktionsschnelligkeit

- Das Kernelement im Schießsport ist, im richtigen Moment den Schuss zu lösen. Dies geschieht innerhalb von Bruchteilen von einer Sekunde durch kleinste Bewegungen, z.B. durch den Finger. Daher wird durch den Schießsport die Reaktionsschnelligkeit verbessert.



Die Stationen

KOORDINATION: Schießsport unterstützt die Entwicklung der Koordination

- Im Schießsport ist es wichtig, den Körper unter einer gewissen Spannung zu halten und dennoch ruhig zu stehen. Dies erfordert einen hohen Koordinationssinn, der mit vielfältigen Trainingsmethoden gefördert werden kann.
- Besonders im Lernalter von 8 bis 12 Jahren sind die koordinativen Fähigkeiten sehr gut trainierbar.



BALANCE: Schießsport fördert die Balance

- Ein gutes Körpergleichgewicht ist Grundvoraussetzung für einen stabilen Stand beim Schießen.
- Die geistige Stärke muss vorhanden sein, damit im richtigen Moment die verschiedenen Abläufe abgerufen werden können, beispielsweise um den Körpermittelpunkt zu finden und richtig einzusetzen.



KONZENTRATION: Schießsport fördert die Konzentration

- Um einen „perfekten“ Bewegungsablauf zu gewährleisten müssen alle Facetten des Schießsportes (Ausdauer, Koordination, Balance, Reaktionsfähigkeit und vieles mehr) koordiniert werden. Dies gelingt durch das konzentrierte Arbeiten beim Training und im Wettkampf.
- Durch regelmäßiges Training fördert der Schießsport somit langfristig die Konzentrationsausdauer.



Partnerfirmen



EINFACH EINS WERDEN!

www.anschuetz-sport.com



www.carl-walther.de



www.dr-schneider.de

www.plt2.de



MEY ROSA
Infrarot-Messrahmen

www.meyton.info



www.feinwerkbau.de



www.disag.de

Zertifikat beantragen ist kostenfrei!



Auf unserer Internetseite www.dsj-dsb.de findet ihr weitere Informationen rund um das Lichtschießen.

Unter anderem:

- die Shooty Spiele
- alle Vordrucke
- Bestellmöglichkeiten
- Ansprechpartner usw.

Mit Internetadressen von

- J.G. ANSCHÜTZ GmbH & Co. KG (Ulm)
- Disag GmbH & Co KG (Hallstadt)
- Feinwerkbau GmbH (Oberndorf/ Neckar)
- Carl Walther GmbH (Ulm)
- Irosa, Weigt Präzisionstechnik GmbH (Celle)
- Meyton Elektronik GmbH (Melle-Bruchmühlen)
- Dr. Heinrich Schneider Messtechnik GmbH (Bad Kreuznach)

Gesamtverantwortlich

Stefan Rinke (Vizepräsident Jugend, DSB)

Verantwortlich für den Inhalt

Deutsche SchützenJugend

Gesamtgestaltung

Deutsche SchützenJugend

Druck und Papier Xpert-print

Wiesbaden, 2017

Soweit in dieser Broschüre neutrale oder männliche Bezeichnungen verwendet werden, sind darunter jeweils weibliche und männliche Personen zu verstehen. Selbstverständlich richten sich alle Informationen in gleicher Weise an Frauen und Männer.



Deutsche
SchützenJugend

www.dsj-dsb.de

Deutsche SchützenJugend
Lahnstraße 120
65195 Wiesbaden

Fon +49 (0) 611 - 46807 21

Fax +49 (0) 611 - 46807 60

Mail jugend@dsb.de

