

Das neue Magazin für den Österreichischen Schießsport

# 10.9

zehn komma neun

Ausgabe 01/10

NACHWUCHS



## Partner des ÖSB

### Sponsoren



### ÖSB-Pool



### Fördernde Partner



### Nachwuchs im Schießsport.

Die Voraussetzungen für sportliche Höchstleistungen sind neben intensivem, professionellem Training Talent, die körperliche und psychische Konstitution, Motivation und optimale strukturelle und finanzielle Rahmenbedingungen. Nur wenn alle Faktoren zusammentreffen, sind herausragende Erfolge erst möglich. Wie es uns die Natur in der Fortpflanzung vormacht (Titelbild), gelingt es nur Einzelnen, das Ziel, nämlich die absolute Weltspitze – in diesem Fall die Weltspitze im Schießsport –, zu erreichen. Um genau diese Athletinnen und Athleten herausfiltern und in einem angemessenen Umfeld fördern zu können, ist das Vorhandensein einer breiten Basis Voraussetzung. Je mehr Interessierte den Sport bereits im frühen Kindes- und Jugendalter ausüben, desto größer ist natürlich der Pool an potentiellen, späteren Leistungsträgern. Um die brisante, vielschichtige Problematik des Schützen-Nachwuchses und dessen Förderung geht es in dieser Ausgabe von 10,9. Mit Mag. Johannes Gosch, Mag. Uwe Triebel und LSM Franz Wenger beschäftigen sich Experten aus verschiedenen Bereichen mit dem Thema Nachwuchs und beleuchten es aus unterschiedlichen Blickwinkeln (ab Seite 10.9).

Die derzeit besten österreichischen Sportschützen Thomas Farnik, Mario Knögler und Christian Planer befinden sich mit ihren Leistungen bereits seit einigen Jahren auf internationalem Topniveau. Statt sich auf diesen Erfolgen auszuruhen, arbeiten hinter den Kulissen des ÖSB die Bundessportleiter und Trainer konsequent am Aufbau des österreichischen Nachwuchses. So laufen unter

anderem die Vorbereitungen auf die internationale Luftdruckwaffensaison und die anstehenden Saisonhighlights mit der EM in Meraker (Norwegen) und der Weltmeisterschaft in München auf Hochtouren (Seite 10.27).

Die Imageförderung des Schießsports ist in der Zwischenzeit zur internationalen Aufgabe geworden. Schießen als attraktiven, jungen Sport zu präsentieren und damit in der heutigen Zeit als Sportart wieder interessanter für eine größere Zielgruppe zu machen, hat sich nicht nur der Österreichische Schützenbund zum Ziel gesetzt. Auch die European Shooting Confederation arbeitet derzeit an der Publikumswirksamkeit der Schießsportbewerbe und der Attraktivitätssteigerung des Sports für die Medien, wie aus dem Gespräch mit ESC-Präsident Dr. Vladimir Lisin deutlich wird (Seite 10.22).

Um meinen Worten Taten folgen zu lassen und mich selbst aktiv um den Nachwuchs zu bemühen, verabschiede ich mich mit dieser Ausgabe von 10,9 vorerst in den Mutterschutz. Ich wünsche meinem Nachfolger, Mag. Manfred Ladstätter, einen guten Start und dass er ebenso mit offenen Armen in der Schießsportgemeinde aufgenommen wird.

Viel Spaß mit dieser Ausgabe wünscht

Mag. Tina Moser  
10,9-Redaktion, ÖSB-Marketing & PR

#### IMPRESSUM

Herausgeber: Österreichischer Schützenbund  
Für den Inhalt verantwortlich ist das Präsidium des ÖSB: DDR: Herwig van Staa (Präsident), Ing. Horst Judtmann (1. Vizepräsident), Ekkehard Leobacher (2. Vizepräsident)  
Redaktion, Anzeigen & Vertrieb:  
Österreichischer Schützenbund, Stadionstraße 1b, 6020 Innsbruck, Österreich, Mag. Tina Moser, T: +43 (0) 512 – 39 22 20, F: +43 (0) 512 – 39 22 20 – 20,

magazin@zehnkommaneun.at,  
www.zehnkommaneun.at  
Autoren: Mag. Tina Moser, Mag. Johannes Gosch, Mag. Uwe Triebel, LSM Franz Wenger, Ao.Univ.Prof. Dr. Helmut Hörtnagl, DI Gabriele Schachinger, Sabine Gelautz, Dipl. Psych. Heinz Reinkemeier  
Fotos: ÖSB, Alexander Schleissing  
Abonnement: Jahresabonnement 10,90 Euro inkl. Versand, Einzelausgabe 3,50 Euro inkl. Versand, magazin@zehnkommaneun.at,

www.zehnkommaneun.at  
Das Jahresabonnement verlängert sich jeweils um ein weiteres Jahr, falls nicht acht Wochen vor Ende des Bezugsjahres die schriftliche Kündigung erfolgt. Bei Nichterscheinen infolge Streiks oder Störung durch höhere Gewalt besteht kein Anspruch auf Lieferung. Die Zeitschrift und alle in ihr enthaltenen einzelnen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts-

gesetzes ist ohne die Zustimmung des ÖSB unzulässig und strafbar. Gerichtsstand und Erfüllungsort ist Innsbruck.  
Layout: Unique  
Werbeges.m.b.H., www.unique.at;  
Druck: Druckwerker F&W KopieranstaltbetriebsgmbH, www.druckwerker.at





## IO.4 NEWS

Aktuelles aus der Welt des Sportschießens

## IO.9 TITELSTORY – NACHWUCHS

Nachwuchs im Schießsport aus psychologischer Sicht von Mag. Gosch und Mag. Triebel IO.10, aus pädagogischer Sicht IO.13 und ein Blick auf die Nachwuchsarbeit von LSM Wenger IO.14

## IO.16 ÖSB INSIDE

Neuigkeiten vom ÖSB

## IO.20 STORYS

10,9 im Gespräch mit Nachwuchsathlet Alexander Exl IO.20  
ESC-Präsident Dr. Vladimir Lisin im Interview IO.22

## IO.24 INTERNATIONAL

Grand Prix of Pilsen 2010 IO.24 Eventkalender International IO.26  
Die Vorbereitungen auf die internationale Luftdruckwaffensaison 2010 IO.27

## IO.28 AUFS KORN GENOMMEN

werden die Ausdauer im Schießsport aus sportmedizinischer Sicht IO.28, dynamische Wechselwirkungen beim Armbrustschießen IO.31 und Atemübungen und Regulation aus schießtechnischer Sicht IO.34. Aus Karins Schützen-Küche IO.30

## IO.37 ÖSTERREICH

News aus den Sparten IO.37 Beiträge aus den Ländern IO.39  
Die nächsten Events IO.41

## IO.43 KONTAKT

## IO.44 ABO

Sichere dir jetzt dein Jahresabo!



## Neuer ÖOC-Vorstand.



Nach den Vorstandswahlen am 8.12.2009 steht das ÖOC-Präsidium für die kommende vierjährige Funktionsperiode fest.

Den bereits im Oktober gewählten ÖOC-Präsidenten Dr. Karl Stoss werden unter anderem die Vizepräsidenten Prof. Peter Schröcksnadel (Österreichischer Skiverband), KR Paul Schauer (Österreichischer Schwimmverband) und Mag. Walter Kapounek (Österreichischer Hockeyverband) im ÖOC-Präsidium unterstützen.

„Für die großen Aufgaben des ÖOC ist es entscheidend, dass wir national und international mit einem geschlossenen Team auftreten. Ich freue mich auf die gemeinsame Arbeit mit den neu gewählten Vorstandsmitgliedern“, blickt ÖOC-Präsident Dr. Karl Stoss den kommenden Herausforderungen positiv entgegen.

Nähere Informationen zum ÖOC-Vorstand können der ÖOC-Website [www.oec.at](http://www.oec.at) entnommen werden.



Dipl.-Ing. Udo Witte

## MEYTON auch 2010 ÖSB-Partner.



Die Firma MEYTON Elektronik GmbH ist auch 2010 wieder offizieller Partner des ÖSB.

Nach erfolgreicher Kooperation im Jahr 2009 haben sich die MEYTON Elektronik GmbH und der Österreichische Schützenbund auf eine Weiterführung der Zusammenarbeit im Jahr 2010 geeinigt. Mag. Florian Neururer, ÖSB-Generalsekretär: „Mit der finanziellen Unterstützung trägt die Firma MEYTON zur Förderung des österreichischen Schießsports bei. Zudem haben wir mit MEYTON als Partner für elektronische Messanlagen bei unseren Meisterschaften im Jahr 2009 äußerst gute Erfahrungen machen dürfen. Wir

freuen uns daher sehr, die Kooperation auch in Zukunft weiterführen zu können.“

„Wir waren mit der bisherigen Partnerschaft sehr zufrieden und haben uns deshalb für ein erneutes Sponsoring des Österreichischen Schützenbundes im kommenden Jahr entschieden“, so MEYTON Geschäftsführer Dipl.-Ing. Udo Witte.

Nähere Informationen zur MEYTON Elektronik GmbH gibt es unter [www.meyton.de](http://www.meyton.de)



## TIWAG unterstützt ÖSB.

Neuer Partner des Österreichischen Schützenbundes.

Mit der TIWAG (Tiroler Wasserkraft AG) konnte der ÖSB für das Jahr 2010 einen weiteren Förderer des Schießsports in Österreich gewinnen.

Die Tiroler Stromerzeugerin hat sich neben einer sicheren, nachhaltigen und günstigen Energieversorgung die Sport-, Kultur- und Jugendförderung zum Ziel gesetzt und wird damit beispielhaft ihrer gesellschaftspolitischen Verantwortung gerecht.

ÖSB-Generalsekretär Mag. Florian Neururer: „Wir freuen uns, mit der TIWAG einen weiteren starken Partner gefunden zu haben, und hoffen auf eine langfristige Kooperation mit dem Energie-lieferanten.“

Nähere Informationen zur TIWAG gibt es unter [www.tiroler-wasserkraft.at](http://www.tiroler-wasserkraft.at)

## ÖSB-Pool 2010.

Nach erfolgreicher Einführung des ÖSB-Pools im vergangenen Jahr werden auch 2010 in diesem Rahmen ausgewählte Partner der Schießsportindustrie die ÖSB-Kaderathletinnen und -athleten durch materielle Unterstützung fördern.

Der ÖSB-Pool ist der Zusammenschluss von Unternehmen aus dem Schießsport mit dem Ziel der Förderung des österreichischen Schießsports mittels direkter Unterstützung der ÖSB-Kaderathletinnen und -athleten.

Als Gegenleistung für die Kommunikation der ÖSB-Pool-Partner über die Medien des Österreichischen Schützenbundes wird den Schützinnen und Schützen Ausrüstung zu einheitlich vorgegebenen Konditionen zur Verfügung gestellt und damit ein Teil der finanziellen Basis für Training und Wettkampf geschaffen.

Im ÖSB-Pool 2010 befinden sich folgende Unternehmen mit ihren Produkten: ahg-Anschütz GmbH, Feinwerkbau Westinger & Altenburger GmbH, Männel Sport Shooting GmbH, Steyr Sportwaffen GmbH und Umarex Austria.

„Mit der bisherigen Entwicklung des ÖSB-Pools sind wir sehr zufrieden und freuen uns, den ÖSB-Athletinnen und -Athleten gemeinsam mit unseren Industriepartnern eine Möglichkeit bieten zu können, unkompliziert und günstig an Ausrüstung zu kommen. Für 2010 gehen wir davon aus, den ÖSB-Pool mit weiteren Partnern aus der Schießsportindustrie ausbauen zu können“, so Mag. Tina Moser, ÖSB-Marketing.

Für nähere Informationen zum ÖSB-Pool wenden Sie sich bitte direkt an das ÖSB-Marketing.



## DER PARTNER FÜR GOLD

Weltrekorde und Siege mit RWS



600 VON 600 RINGEN, Weltrekorde, Olympiasiege und zahlreiche Medaillenplätze bei internationalen Wettbewerben verdeutlichen die Siegerqualitäten der RWS R50 Randfeuermunition und der R10 MATCH Luftgewehr-Kugeln. Spitzenleistungen, die für Gewehr- wie Pistolenschützen gleichermaßen gelten. Denn RWS stellt höchste Anforderungen an die Präzision, die Qualität und die Zuverlässigkeit seiner Produkte. So werden erstklassige Ergebnisse möglich - auch für Sie.

RWS – Die Munition entscheidet.

Mehr Infos finden Sie unter: [www.rws-munition.de](http://www.rws-munition.de)  
RUAG Ammotec GmbH • Kronacher Straße 63 • 90765 Fürth

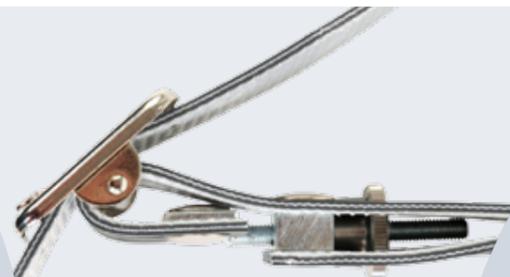
Abgabe nur an Erwerbzberechtigte.

ahg-Anschütz.

## Schießriemen Contact PLUS.

Der neue ahg-Schießriemen Contact PLUS ist aus verzugfreiem Kunststoffgewebe gefertigt. Mittels Dornschnallen ist eine einfache Anpassung der Armschlaufe und Armlänge möglich. Der Schießriemen kann aufgrund der langen Lochreihen auch an sehr kleine Armlängen angepasst werden, sodass die Dornschnalle im Anschlag nicht auf den Handschuh drückt. Auch das Nachjustieren im Anschlag ist durch eine Feineinstellschraube mit dem neuen ahg-Schießriemen kein Problem mehr.

<http://ahg.anschuetz-sport.com>



Schnalle des Contact PLUS  
Schießriemens

Anschütz.

## 9003 Premium S2 Precise.



9003 Premium  
S2 Precise

Das 9003 Premium S2 Precise von Anschütz hat den Luftgewehrmarkt revolutioniert. Das rückstoß- und erschütterungsfreie Pressluftsystem verfügt über eine Reihe patentierter technischer Details und eine wartungsfreundliche Gesamtkonzeption. Die durch Schwingungsanalyse berechnete Systemträgerform bietet eine neuartige Lauflagerung am Systemträger und multifunktionale Verstellmöglichkeiten sowie feinste Justierungen an Schaft und Pistolengriff. Das 9003 Premium ist ebenfalls in einer Auflageversion erhältlich.

[www.anschuetz.de](http://www.anschuetz.de)

Gehmann.

## Handstop 840.

Der neue Gehmann Handstop ermöglicht eine Anpassung an die Hand sowie die Waffe des Schützen auf alle erdenkliche Arten. Er ist nicht nur in alle Richtungen dreh-, schwenk- und verschiebbar, sondern mit Hilfe einer entfernbaren Zwischenplatte auch auf unterschiedliche Handgrößen einstellbar. Dabei können alle Einstellungen mit einem einzigen Werkzeug vorgenommen werden. Mittels Nutzenstein passt der Handstop auf alle T-Nut-Schienen handelsüblicher Sportwaffen. Durch den ausklinkbaren Riemenbügel kann der Schütze jederzeit seinen Anschlag verlassen, ohne anschließend alle Einstellungen erneut vornehmen zu müssen. Alle Befestigungsschrauben des Gehmann Handstop 840 sind aus Stahl für eine garantierte Langlebigkeit. Die Aluminiumoberflächen sind mit schlagfester Pulverbeschichtung veredelt. Mit 135 Gramm ist der Handstop ein Leichtgewicht.

[www.gehmann.com](http://www.gehmann.com)



Gehmann  
Handstop

Sauer.

## Perfect Style II.

Der neue Sauer Perfect Style II wurde grundlegend verbessert. Mit seinem neuen Leisten entspricht er allen modernen sportorthopädischen Ansprüchen. Durch die neuen zweigeteilten Einlegekeile kann er sowohl in der Fersenstellung als auch in der Stellung des Vorderfußes individuell in der Höhe angepasst werden. Neu ist auch die seitlich angebrachte Perforation für eine bessere Belüftung des Fußes.

Erhalten blieben unter anderem der überbreite Auftritt im Fersenbereich, der stabile Gummibesatz rund um den Korpus, die nach innen gewölbte Sohle und die abgeflachte Fersenform. Der Perfect Style II wird aus hochwertigen Materialien und unter strengsten Qualitätskontrollen in Deutschland hergestellt.

Das Besondere am Perfect Style II ist die individuelle farbliche Anpassungsmöglichkeit durch Klettverschluss und Schnürsenkel.

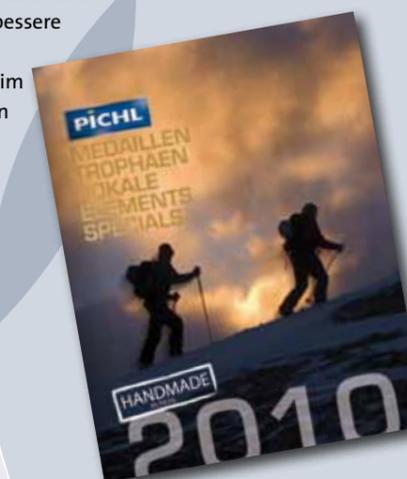
[www.sauer-shootingsportswear.de](http://www.sauer-shootingsportswear.de)



Sauer  
Perfekt Style II

Pichl.

## Der neue Sportpreis- katalog ist da.



[www.pichl.com](http://www.pichl.com)

Der Pichl-Sportpreiskatalog 2010 mit vielen neuen Medaillen, Pokalen und Trophäen ist soeben erschienen. Die aktuellen Sportmotive und eine große Auswahl an Sportschützen-Emblemen bieten für jeden Anlass das Passende. Alle Artikel, die der Print-Katalog auf 92 Seiten zeigt, sind auch im völlig neu gestalteten Pichl Online-Shop erhältlich. Hineinschauen lohnt sich.

# STEYR Luftpistolen Elektronischer Abzug

STEYR LP 10 E - neu und schon  
Weltcupfinalsieger!



STEYR LP 50 E

STEYR SPORTWAFFEN GmbH  
A-4432 Ernsthofen, Olympiastraße 1  
T: 07435 / 20259-0, F: -99  
E: [office@steyr-sportwaffen.com](mailto:office@steyr-sportwaffen.com)  
I: [www.steyr-sportwaffen.com](http://www.steyr-sportwaffen.com)



## Nachwuchs.

Nicht nur für den Leistungssport ist die frühe Förderung und Ausbildung hoffnungsvoller Talente wichtig. Zum Erhalt und für eine positive zukünftige Entwicklung des Sportschießens in Österreich als Breiten- und Leistungssport ist das ständige Nachrücken von interessierten Schützinnen und Schützen im Kindes- und Jugendalter unabdingbar. Im Folgenden werden verschiedene Gesichtspunkte rund um das Thema Nachwuchs im Schießsport beleuchtet: Mag. Johannes Gosch und Mag. Uwe Triebel gehen in ihrem Artikel den psychologischen Aspekten des Sportschießens im Kindes- und Jugendalter auf den Grund. In einem weiteren Beitrag werden die pädagogischen Auswirkungen des Sportschießens auf die Entwicklung im Kindesalter anhand einer wissenschaftlichen Studie verdeutlicht. Abschließend widmet sich Nachwuchs-Experte Franz Wenger der Problematik der Jugendarbeit in den Verbänden und Vereinen.

Schießsport im Kindes- und Jugendalter.

# Nachwuchsarbeit aus sportpsychologischer Sicht.

Text: Mag. Johannes Gosch und Mag. Uwe Triebel

**Ein interessanter Aspekt in Hinblick auf die Nachwuchsarbeit im Schießsport ist der sportpsychologische. Die Experten Mag. Johannes Gosch und Mag. Uwe Triebel konnten in ihrer jahrelangen Arbeit im Bereich des Kinder- und Jugendtrainings eine Vielzahl an wertvollen Erfahrungen dazu sammeln.**

## Einleitende Gedanken

Das Schützenwesen und der Schießsport haben in Österreich eine sehr große Tradition. Das zeigen die vielen Schützen- und Schießsportvereine. Österreichische Sportschützen sind international erfolgreich und erringen immer wieder Medaillen bei Olympischen Spielen und Weltmeisterschaften.

Nur in wenigen apparatetechnischen Sportarten sind das perfekte Zusammenspiel zwischen Körper und Geist, Geduld, Genauigkeit und Disziplin so gefragt wie beim Sportschießen – also Fähigkeiten, die in unserer heutigen schnelllebigen Zeit eine große Bedeutung haben.



Für das Bestehen einer Sportart ist auch eine ernsthafte Nachwuchsarbeit notwendig. Dies gilt vor allem für Bereiche des Sports, die wenig im medialen Mittelpunkt stehen und bei denen das Hantieren mit einem Sportgerät, das allgemein als Waffe gilt, in der Öffentlichkeit ein heikles Thema ist. Umso mehr ist ein verantwortungsvoller und sicherheitsbewusster Umgang mit Kindern und Jugendlichen notwendig. Unsere

Erfahrungen haben gezeigt, dass der Nachwuchs bei den österreichischen TrainerInnen und SportschützerInnen gut aufgehoben ist.

## Warum sollen Kinder und Jugendliche allgemein Sport betreiben?

Lange Zeit wurden die Wirkungen von Bewegung und Sport auf die kindliche Entwicklung vorwiegend aus physiologischer Perspektive be-

trachtet. Hier besteht mittlerweile kein Zweifel mehr daran, dass regelmäßige und richtig dosierte Bewegung sich förderlich auf die kindliche Entwicklung auswirken.

Darüber hinaus ist belegt, dass Bewegung und Sport auch wichtige psychische und psychosoziale Prozesse auslösen können, dass ein enger Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und psychischem Wohlbefinden besteht.

Neuere Ansätze gehen noch weiter und beschreiben das Gehirn als ein dynamisches System, dessen Strukturen sich durch die laufenden Aktivitäten verändern. Man spricht von der so genannten Neuroplastizität des Gehirns. Diese ist in den jüngeren Jahren – bis zum 20. Lebensjahr – am größten. Das Gehirn entwickelt sich dabei je nach Art und Weise, wie es genutzt wird. Es entsteht eine so genannte neuronale Landkarte.

Ziel in der Entwicklung eines Kindes ist, möglichst viele Wege zu bahnen und zu festigen. Diese so genannte synaptische Verschaltung (neuronale Muster) ist für spätere Verhaltens- und Gefühlsmuster sowie Lernleistungen ausschlaggebend. Das heißt, dass die Ausbildung der funktionellen Architektur des Gehirns in erheblichem Umfang von vielfältigen Sinnessignalen und den damit verbundenen Erfahrungen beeinflusst wird.

Die stärkste Anregung zur synaptischen Verschaltung und zur Ausschüttung von nervenzellerhaltenden Substanzen erfolgt laut Prof. Hollmann, einem bekannten deutschen Sportmediziner, über Bewegung und die damit eng verknüpfte Sensorik des Körpers.

## Wie kann das Sportschießen zu dieser Entwicklung beitragen?

Das Sportschießen kann einen wichtigen Beitrag zur Entwicklung des heranwachsenden Individuums leisten. Vorausgesetzt, dass auf die Bedürfnisse der Kinder und Jugendlichen bestmöglich eingegangen und Bewegung auf einer breiten Basis gefördert wird. Sportschießen fördert in einem hohen Maß die Konzentrationsfähigkeit und die Körperwahrnehmung. Gerade diese beiden Aspekte können für Kinder, die zu überdreht sind und ständig im Tun sind, ausgleichend wirken. Für Heranwachsende, die sich ohnehin zu wenig bewegen, muss das Training entweder dynamischer ge-

staltet oder mit anderen Sportarten kombiniert werden.

Wichtig bleibt, dass der Schießsport im Kinder- und Jugendalter immer im Zusammenhang mit einer polysportiven Entwicklung zu sehen ist. Das heißt, es ist dabei zu beachten, dass das Training abwechslungsreich sowie der Bewegungsfaktor (Ausgleichsport), der Spielgedanke und der Spaß (Schießspiele) mitberücksichtigt werden.

Ein großer Vorteil besteht auch darin, dass durch die breite Hochleistungszone im Erwachsenenalter mehr Zeit für eine stabile Aufbauarbeit bleibt.

## Was kann Kinder und Jugendliche zum Sportschießen motivieren?

Das kindliche Interesse am Schießen in Cowboy-, Räuber- oder Computerspielen und an Schießbuden bei Volksfesten ist nur selten Motivation, um später einem Schützenverein beizutreten und den Umgang mit Gewehr, Pistole oder Bogen zu erlernen. Jugendliche, die von diesem Interesse geleitet den Weg zu den Schützen finden, erkennen bald, dass Schießen ganz andere Voraussetzungen erfordert.

Ausschlaggebend für die Motivation sind Erwachsene, die sich „schießsportlich“ betätigen und mit Begeisterung dabei sind. Das folkloristische Kulturgut der traditionellen Schützenvereine kann

indirekt das Interesse am sportlichen Schießen verstärken.

Es gibt eine Vielzahl von unterschiedlichen Motiven, die das Interesse am Schießsport, an Training und Wettkampf wecken. Allgemein anzuführen sind das Bedürfnis nach Selbstbestätigung im Sport und in den Wettkämpfen durch Leistungen, die Freude am Schießen und an technischer Perfektion und Präzision sowie die Kameradschaft und Geselligkeit in den Schießsportvereinen.

Andere Motive könnten über das Anforderungsprofil des Schützen im Schießsport erfragt werden. Als Motive im Nachwuchsbereich kann durchaus die Ausbildung von bestimmten Fähigkeiten wie Konzentration, Atmung, Körperwahrnehmung und Entspannung genannt werden.

## „Meistere dich selbst“ – ein sportpsychologisches Trainingsprogramm für Kinder und Jugendliche

Das Programm „Meistere dich selbst“ ist entwickelt worden, um sportbegleitend und systematisch die Entwicklung im körperlichen, geistigen und seelischen Bereich zu fördern. Sehr positive Erfahrungen mit diesem Konzept gibt es bereits im Tennis, Wasserspringen und eben im Sportschießen.

## FÄHIGKEITEN UND QUALITÄTEN, DIE WICHTIG UND IM AUSBILDUNGSPROGRAMM ENHALTEN SIND:

- Selbstwahrnehmung, „Erkenne dich selbst“
- aktiver Wille, Motivation und Disziplin
- Regulierung der Emotionen und Energien
- Steuerung des Geistes – Lernen verschiedener Bewusstseinszustände (Konzentration, Imagination, Beruhigung)
- körperliche Fitness, Körperhaltung

**Bild 1:** Elisabeth Moosmüller

**Bild 2:** Michael Gruber

**Bild 3:** Tanja Karacsony

**Bild 4:** Daniel Pfeiffer





Martin Ledersberger

**STECKBRIEF:**Name: **Mag. Johannes Gosch**

Jahrgang: 1963

Wohnort: Graz

Beruf: Sportwissenschaftler und Mentalcoach mit eigener Beratungsstelle für Sportpsychologie des Landes Steiermark, staatl. geprüfter Lehrwart Sportschießen, ehemaliger Exekutivbeamter und Sportschütze, Rückwärts(marathon)läufer

Publikationen: Psychologie im Schießsport (1998), Kreativ LAUFen (2002), Kreative Bewegungsübungen – einfach gemacht (2008)

Website: [www.timelessvision.at](http://www.timelessvision.at)Name: **Mag. Uwe Triebel**

Jahrgang: 1974

Wohnort: Wundschuh bei Graz

Beruf: Sportpsychologe mit eigener Beratungsstelle für Sportpsychologie des Landes Steiermark, Klinischer und Gesundheitspsychologe, Energetiker und Tennistrainer

Publikationen: schreibt zurzeit an einem Buch zum Thema „Meistere dich selbst! – Bewusstseins- und Persönlichkeitsentwicklung mit Hilfe der 5 Elemente“

Website: [www.breakfree.at](http://www.breakfree.at)

So hilft dieses Programm dabei, sich selbst besser wahrzunehmen und regulieren zu lernen. Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen werden beobachtet, verändert und stabilisiert.

Als Grundwissen werden die wichtigsten Zusammenhänge zwischen Körper, Seele und Geist aus Sicht der traditionellen chinesischen Medizin dargeboten. Diese Sichtweise erklärt Emotionen und auch geistige Funktionen (Konzentration, Gedächtnis, Wille und Aufmerksamkeit) als abhängig von verschiedenen energetischen Zuständen der Organe.

So steht beispielsweise die Leber für die Emotion „Wut“ („Mir ist etwas über die Leber gelaufen“), für die Fähigkeit zum Planen (Vision), aber auch für die Eigenschaft geduldig zu sein. Bestehen Ungleichgewichte in diesen Organen (Fülle oder Mangel), kommt es zu charakteristischen Verhaltensweisen und Emotionen. Durch entsprechende Übungen kann dies ausgeglichen werden.

Das Programm ist auf 7 Ausbildungsstufen aufgebaut, die – wenn gewünscht – mit Prüfungen abgeschlossen werden können. Jede Ausbildungsstufe entspricht einer bestimmten Farbe. Nach Abschluss einer Stufe erhält der/die Sportler/in ein T-Shirt mit der jeweils zugehörigen Farbe. Dadurch wird ein Anreiz für das Erreichen der nächsten Stufe geschaffen.

Wie beim Aufbau vieler Computerspiele entwickelt sich der/die Nachwuchssportler/in von Stufe zu Stufe. Dadurch ist gewährleistet, dass in allen Bereichen Basiskompetenzen ausgebildet werden und die vielfach beobachteten Mängel hinsichtlich psychischer Fähigkeiten gemindert werden können.

Schießsport im Kindes- und Jugendalter.

# Auswirkungen auf die Entwicklung.

Text: Mag. Tina Moser



Eine Problematik im österreichischen Schießsport stellt das Sinken der Mitgliedszahlen besonders im Kindes- und Jugendalter dar. Schießsportvereine sehen sich oft gezwungen, den vielseitigen Vorurteilen der Allgemeinheit gegenüber dem Sportschießen argumentativ entgegenzutreten. Eine Argumentationshilfe aus pädagogischer Sicht bieten die positiven Ergebnisse einer durch den Bayerischen Schützenbund in Zusammenarbeit mit der Universität München durchgeführten Studie zum Thema „Pädagogische Auswirkungen des Schießsports auf Kinder unter 12 Jahren“.

Ziel dieses Pilotprojektes war die Herabsetzung des Mindestalters von damals gesetzlich verankerten 12 Jahren bei der bevorstehenden Novellierung des Waffenrechts in Deutschland, um einerseits den Nachwuchs im deutschen Schießsport zu sichern und andererseits dem Bedürfnis vieler Eltern gerecht zu werden, ihre Kinder in Sportvereinen gut aufgehoben zu wissen.

In Österreich ist die waffenrechtliche Situation für die Ausübung des Schießsports im Kindesalter vorteilhafter: Kinder und Jugendliche dürfen an behördlich genehmigten Schießstätten unter Aufsicht das Sportschießen betreiben. Es gibt unter diesen Bedingungen keine altersmäßige Beschränkung. Dennoch gestaltet sich die so wichtige Akquise des Nachwuchses für Schützenvereine in Österreich oft schwierig.

Im Rahmen der Studie wurden Kinder im Alter zwischen 8 und 11 Jahren sowie deren Eltern und Betreuer befragt und beobachtet, um Aussagen über die pädagogischen Auswirkungen des Schießsports auf die Entwicklung von Kindern, die früh mit diesem Sport beginnen, treffen zu können.

## Die Ergebnisse der wissenschaftlichen Studie zeigen ein äußerst positives Bild:

- Die untersuchten Kinder fielen durch besonders gute Kommunikationsfähigkeit auf.
- Die Konzentrationsfähigkeit mit 70% gut konzentrierten Kindern war überdurchschnittlich hoch. In diesem Zusammenhang wurde auch eine geringe Nervosität und eine

gute Entspannungsfähigkeit festgestellt, die darauf schließen lässt, dass die Kinder daran gewöhnt waren, sich im Vereinsleben zu entspannen und Nervosität abzubauen. Die Autoren der Studie konnten zudem ein gesundes Selbstvertrauen beobachten.

- Besonders ausgezeichnet haben sich die Kinder durch eine auffällig hohe Kritikfähigkeit, eine sichere Selbsteinschätzung und eine große Verantwortungsbereitschaft. Ein Zusammenhang dieser Eigenschaften mit der Ausübung des Sportschießens konnte allerdings anhand dieser durchgeführten Studie nicht geklärt werden.
- Es wurde eindeutig festgestellt, dass der Schießsport keinesfalls die Gewaltdisposition der Kinder erhöht. Die Annahme, dass der frühe Umgang mit einer Waffe – die übrigens von allen Teilnehmern der Studie nie als solche, sondern immer nur als Sportgerät bezeichnet wurde – die Bereitschaft erhöhen würde, diese negativ einzusetzen, konnte nicht nachgewiesen werden.

Zusammenfassend konnte anhand der Studie festgestellt werden, dass das Sportschießen und die damit verbundene Vereinszugehörigkeit einen äußerst positiven Einfluss auf die Entwicklung verschiedener Fähigkeiten und Eigenschaften und die Persönlichkeit im Kindesalter hat, die sich wiederum positiv auf die Gesamtentwicklung der jungen Sportler auswirken.

Der Schützenverein stellt somit eine hervorragende Möglichkeit dar, Kindern und Jugendlichen ein attraktives Sport- und Freizeitangebot und eine spezielle Bildungsmöglichkeit zu bieten. Er nimmt außerdem einen Teil sozialer Verantwortung wahr, indem er erzieherische Aufgaben übernimmt, die die Eltern aufgrund des gesellschaftlichen Wandels (mit Tendenz zur Kleinfamilie, hoher Scheidungsrate, berufstätigen Eltern) zum Teil nicht mehr selbst bewältigen können. So steht neben der Möglichkeit zur sportlichen Ausbildung und Freizeitgestaltung auch immer das durch die Vereinszugehörigkeit geschaffene positive und der Entwicklung förderliche soziale Umfeld im Vordergrund.

Nachwuchsarbeit in den Vereinen.

# Die Basis für den Erfolg.

Text: LSM Franz Wenger



LM Jugend

## STECKBRIEF:

Name: **Franz Wenger**

geboren: 16.09.1928 in Mauterdorf

Wohnort: Zell am See

berufl. Laufbahn: Gendarmerie-Gruppeninspektor, tätig als Chefausbildner für Drogen- und Lawinenhunde in der Bundesgendarmerie, Kriminalbeamter am Gendarmerie-Posten Zell am See

Tätigkeiten: ausgebildeter Übungsleiter (DSB-Schießsport-schule, Wiesbaden 1972), staatlich geprüfter Trainer (BAFL Wien), ÖSB-Bundestrainer Gewehr (1978–1996), ÖSB-Kampfrichter (seit 1990), ISSF Judgelligence B (seit 1992), ÖSB-Bundessportleiter Luftgewehr (1991–1996), BSR und ÖSB-Leistungssportkoordinator im LZ Rif (1996–2003), ÖSB-Praktikumslehrer an der Sportakademie Graz (1995–2003), Cheftrainer im SSSV-LZ Zell am See (seit 2003), Landesschützenmeister von Salzburg, EBSR im ÖSB

sportl. Laufbahn: Auswahlshütze des Österr. Gendarmerie-Sportverbandes und Teilnehmer an der Polizisten-EM in Finnland, Auswahlshütze des Salzburger Sport-schützenverbandes, mehrfacher ÖM mit dem KK-Gewehr und Österreich-Rekordhalter mit der Mannschaft 2x30

**Als Experte in Sachen Nachwuchsarbeit im Schießsport gilt der Salzburger Landesschützenmeister Franz Wenger nicht nur durch seine vielfältigen Tätigkeitsfelder im österreichischen Schießsport. Der ehemalige Bundessportleiter für Luftgewehr ist staatlich geprüfter Trainer, Praktikumslehrer für Gewehr an der Sportakademie in Graz, Koordinator im ÖSB-Leistungszentrum Rif und Mitbegründer des erfolgreichen Salzburger Landesleistungszentrums Zell am See, das 2003 ins Leben gerufen wurde. Wenger sieht die Gründe für den Schwund des Schützennachwuchses in den Landesverbänden in verschiedenen Bereichen des modernen Gesellschaftslebens und in der Veränderung in den Bereichen des Vereinslebens. Im Folgenden geht er auf die Problematik und mögliche Wege zur Verbesserung der Situation ein.**

Die Jugendarbeit in einem Sportfachverband kann nur dann erfolgreich sein, wenn bereits in der Stammzelle des Verbandes, dem Verein oder der Gilde, nach klaren Vorgaben gearbeitet wird. Für die Trainingsarbeit sollte Fachpersonal – unter Einbindung der Eltern – den jugendlichen Aktiven regelmäßig zur Verfügung stehen. Dieses Fachpersonal sollte aus dem Kreis der Vereinsfunktionäre bzw. aktiven, erfahrenen Schützen rekrutiert werden. Ideal wären staatlich geprüfte Lehrwarte oder Trainer, denn für diese kann über die Landessportorganisation (LSO) eine Lehrwarte- oder Trainersubvention beantragt werden. Diese gezielte Aufbauarbeit in den Vereinen ist die Grundlage für spätere Erfolge.

Der Ausbildungsstand der zur Verfügung stehenden Betreuer ist von großer Wichtigkeit für die Leistungsentwicklung des Schützennachwuchses. Als besondere Schwierigkeit ist anzusehen, dass sich seit vielen Jahren zu wenige Jugendbetreuer in den Vereinen und Gilden für die Arbeit mit der Jugend zur Verfügung stellen. Auch der ÖSB als übergeordneter Sportfachverband ist mit dieser Problematik konfrontiert. Ausgeschriebene Trainer-Ausbildungen und -Fortbildungen kommen aufgrund zu geringen Interesses nicht oder nur bedingt zustande, was zu einem Mangel an motivierten, ausgebildeten Betreuern in den Vereinen und Gilden führt. Die Lösung dieser Problematik zählt zu den anstehenden

Herausforderungen für das ÖSB-Management in den kommenden Jahren.

Ein wesentlicher Aspekt im Zusammenhang mit der Nachwuchsarbeit ist die Umfeld-Regelung für die Weiterentwicklung der Nachwuchsschützen sowie der Trainingsarbeit. Dazu ist eine verstärkte Einschaltung des Landesverbandes zur Erstellung der weiteren Ausbildungsprogramme notwendig. Unter Einbeziehung des Landesschützenrates, der Landessportleiter und der Fachreferenten sollte vereinbart werden, welchen Weg der jeweilige Landesverband diesbezüglich einschlagen wird.

Erfahrungsgemäß können mehrere Wege parallel zur verbesserten Ausbildung und Schulung der Aktiven im Landesverband verfolgt werden:

### 1. Der Weg über das Landesleistungszentrum, welches grundsätzlich nur über Antrag des Landesverbandes von der Landessportorganisation bewilligt und auch subventioniert wird:

Der Leitung und dem Fachpersonal im Landesleistungszentrum stehen finanzielle Mittel und Möglichkeiten für Projektanträge zur besonderen Ausbildung der Aktiven zur Verfügung. Von der Landessportorganisation bewilligte Leistungszentren haben im Sportbereich des jeweiligen Landes einen besonderen Stellenwert. Die Rechte und Pflichten für Funktionäre und Aktive eines Landesleistungszentrums sind von der Landessportorganisation festgelegt und müssen von der Leitung des Landesleistungszentrums und des Landesverbandes eingehalten werden. Subventionen, die von der Landessportorganisation dem Landesleistungszentrum zugestanden werden, können vom Landesverband nicht beansprucht werden, da sie zweckgebunden sind. Die jährlichen finanziellen Abrechnungen und sportlichen Berichte sind von der Leitung des Landesleistungszentrums über den Landesverband mit der Landessportorganisation abzuwickeln. Die Leitung des Leistungszentrums kann für aktive Landeskaderschützen, die nicht Kadermitglieder im Landesleistungszentrum sind, besondere Trainingsmöglichkeiten im Landesleistungszentrum schaffen. Im Landesleistungszentrum Zell am See beispielsweise, stehen zur-

zeit 15 Kadermitglieder aus sieben Vereinen des LV im Training. Davon sind fünf Aktive in den verschiedenen Kadern des ÖSB.

### 2. Schulungen des Nachwuchses und des Landeskaders in besonderen Kursen unter Einbindung von Fachreferenten des Landesverbandes, deren Trainern und Betreuern:

Grundsätzlich sind für die beabsichtigten Aktivitäten des Landesverbandes, wie Spezialtraining, Wochentrainingslager und Unterstützung von staatlich geprüften Trainern, Psychologen bzw. Mentaltrainern, die erforderlichen finanziellen Mittel vom Landesverband aufzubringen.

Wichtig ist, dass die Ausbildungskette von der Jugendarbeit in den Vereinen bzw. Gilden über den Landeskader bis zur Aufnahme in einen Nationalkader nicht unterbrochen wird. Dabei sind durch das in den Landesverbänden eingeteilte Fachpersonal klare Trainingspläne – angefangen vom Techniktraining, der allgemeinen und speziellen Kondition bis zur psychologischen und mentalen Schulung – vorzugeben, die im Idealfall mit denen des ÖSB koordiniert sind.

Das Ziel des Vereines sollte es also sein, seine Athleten für den jeweiligen Landeskader zu trainieren. Der Landesverband hat wiederum die Aufgabe, seine Athleten für die Aufnahme in den ÖSB-Kader fit zu machen. Durch die im vergangenen Jahr neu geschaffenen Strukturen im ÖSB und den Einsatz des Bundestrainers Thomas Farnik im Gewehrbereich ist auf dieser Ebene für die weitere Förderung der Athleten gesorgt.



Thomas Farnik und Bernhard Pickl

## Budget 2010. Die ÖSB- Finanzgebarung.

Die in den letzten drei Jahren vollzogene Umstrukturierung der Finanzgebarung des ÖSB hat sich bewährt. Während noch vor wenigen Jahren im ÖSB negativ bilanziert werden musste und auf Finanzreserven zurückgegriffen wurde, hat sich die Situation positiv gewendet. In den vergangenen drei Jahren konnten vorher gemachte Verluste kompensiert werden und der ÖSB präsentiert sich nun auf einer finanziell gesunden Basis.



ÖSB-Generalsekretär Mag. Florian Neururer (Bild, links): „Grundpfeiler dieses Erfolges ist eine detaillierte Budgetierung. Im Jahr 2010 beinhaltet der durch die Landesverbände beschlossene Budgetvorschlag rund 620.000 Euro. Nicht enthalten darin sind Sonderprojekte wie beispielsweise der Ausbau des Bundesleistungszentrums in Arzl und Team Rot-Weiß-Rot Subventionen. Die den einzelnen Bundessportleitern zugesprochenen Budgets stecken den finanziellen Spielraum für die einzelnen Maßnahmen sehr detailliert ab. Die damit verbundene Budgetverantwortung ermöglicht jedoch einen klaren und finanziell abgesicherten Saisonverlauf.“

Die zweite wesentliche Säule stellt ein striktes Controlling dar. Sämtliche Rechnungen werden durch die ÖSB-Geschäftsstelle auf entsprechende Budgetierung geprüft und zugeordnet. In einem zweiten Schritt werden diese nochmals durch den ÖSB-Kassier kontrolliert. Eine tatsächliche Überweisung von einem ÖSB-Konto kann dann erst mit Zustimmung eines zweiten Zeichnungsberechtigten erfolgen. Die weiteren Kontrollorgane setzen sich aus den ÖSB-Rechnungsprüfern und der BSO-Kontrollkommission zusammen. Durch diese Vorgangsweise ist ein verantwortungsvoller Umgang mit den finanziellen Mitteln des ÖSB sichergestellt und es sollte auch für das Jahr 2010 für einen reibungslosen Ablauf gesorgt sein.“



DDR. Herwig  
van Staa

## ÖSB. Sitzung des Bundesschützenrates.

Unter Leitung von Bundesoberschützenmeister DDR. Herwig van Staa fand am 16. Januar die erste Bundesschützenratssitzung des neuen Jahres in Innsbruck statt.

Auf der Tagesordnung standen unter anderem die Vergabe der Durchführung der Österreichischen Staatsmeisterschaften und Österreichischen Meisterschaften Kleinkalibergewehr 2010 an Wien und 2011 an Tirol sowie die Vergabe der Durchführung der Österreichischen Staatsmeisterschaften und Österreichischen Meisterschaften Armbrust 2010 an Salzburg. Die Österreichischen Meisterschaften für Luftdruckwaffen Jugend I und II werden 2010 erstmals gemeinsam mit den Österreichischen Staatsmeisterschaften für Luftdruckwaffen in Herzogenburg ausgetragen.

Für die Sparte Armbrust wurden von Bundessportleiter Harald Lugmayr neue Richtlinien für Ranglisten und Kader vorgelegt, die künftig eine einheitliche Regelung und Transparenz bringen sollen. Die Richtlinien wurden vom Bundesschützenrat genehmigt und haben damit ihre Gültigkeit erlangt. Im Downloadbereich der ÖSB-Website [www.schuetzenbund.at](http://www.schuetzenbund.at) können die Richtlinien eingesehen werden.

Als neuer Bundessportleiter Field Target und Silhouette wurde der Wiener Ernst Zwiauer gewählt, der sich bereits in den letzten Jahren erfolgreich um die Angelegenheiten der Sparte kümmerte. Neben den Anträgen gab ÖSB-Geschäftsführer Mag. Florian Neururer den Bericht der Geschäftsstelle ab.

Den Abschluss der Sitzung stellte die Revision der Österreichischen Schießordnung dar. Aus gegebenem Anlass waren zu diesem Tagesordnungspunkt die Bundessportleiter aller Sparten des ÖSB geladen. Im gemeinsamen Gespräch wurde die aktuelle Österreichische Schießordnung überarbeitet und beschlossen. Um den austragenden Bundesländern der kommenden Veranstaltungen einen Zeitraum zur Anpassung einzuräumen, erhält die neue Version ab 15. April 2010 ihre Gültigkeit und steht im Downloadbereich der ÖSB-Website [www.schuetzenbund.at](http://www.schuetzenbund.at) zur Verfügung.

BOSM DDR. Herwig van Staa zeigt sich über den Verlauf der Sitzung erfreut: „Mit der Finalisierung der Österreichischen Schießordnung können wir nun endlich einen Schlussstrich unter die vielen Diskussionen zu diesem Thema ziehen. Mit den vorliegenden Richtlinien sind die Weichen für einen reibungslosen Ablauf künftiger Schießsportveranstaltungen gestellt.“



## Kadereingangslehrgang und Coach-the-Coach. Start in die Gewehrsaison 2010.

Am 31.10. und 01.11.2009 starteten die nominierten Athletinnen und Athleten des Gewehr-Kaders die neue Saison 2010 mit dem ersten ÖSB-Kadereingangslehrgang.

Der für die kommende Saison erstmalig durchgeführte Kadereingangslehrgang wurde von Bundessportleiterin Margit Melmer und Bundestrainer Thomas Farnik im Landessportcenter Tirol in Innsbruck durchgeführt. Neben Konditionsüberprüfungen, Informationen zur Trainingsplanung und zum neuen ISSF Regelwerk, sportmedizinischer Beratung durch Dr. Helmut Hörtnagl, sportpsychologischer Beratung durch Mag. Simone Tschernschütz und einer Informationsveranstaltung durch Vertreter der NADA zum Thema Anti-Doping stand das Thema Teambuilding im Mittelpunkt des Lehrganges. ÖSB-Generalsekretär Mag. Florian Neururer stimmte auf die neue Saison ein und Psychologin Mag. Simone Tschernschütz

führte die Athletinnen und Athleten des Gewehr-Kaders mit Teambuilding-Maßnahmen zusammen. Vorweihnachtliche Stimmung kam bei der Einkleidung mit dem ÖSB-Kaderoutfit 2010 auf.

Besonders erfreut war das Gewehr-Team über den kurzen Besuch des ESC-Präsidenten Dr.Sc. Vladimir Lisin, der die Veränderungen im ÖSB und den neu eingeführten Kadereingangslehrgang sehr begrüßte.

Auch die Bundessportleiter und Trainer wurden bei der Coach-the-Coach-Veranstaltung Ende November auf die kommende Saison eingestimmt. Unter der Leitung von Psychologin Mag. Simone Tschernschütz ging es um die Optimierung der Betreuung der Athletinnen und Athleten einerseits und andererseits um die Kommunikation des Betreuerenteams untereinander.

**Bild 1:** Der ÖSB-Gewehr-Kader 2010; **Bild 2:** Bundestrainer Thomas Farnik mit Stefan Raser beim Rückenmuskulatur-Test; **Bild 3:** Tamara Alt beim Gleichgewichtstest; **Bild 4:** BSPL Margit Melmer und Bundestrainer Thomas Farnik bei der Konditionsüberprüfung; **Bild 5:** Sportpsychologin Mag. Simone Tschernschütz; **Bild 6:** BSPL Margit Melmer und der Gewehr-Kader; **Bild 7:** Michael Podolak, der gewählte Athleten-Sprecher des Gewehr-Kaders 2010; **Bild 8:** Teambuilding

Nähere Informationen zu den Athletinnen und Athleten aller ÖSB-Kader 2010 gibt es auf der ÖSB-Website [www.schuetzenbund.at](http://www.schuetzenbund.at) unter „Sport“ und „ÖSB-Kader“.



## ÖSB-Kadereinstufung. Neue Limits für 2010.

In Anlehnung an die internationale Leistungsentwicklung in den olympischen Disziplinen wurden einige Limits zur ÖSB-Kadereinstufung 2010 durch Bundessportleiterin Margit Melmer in der Sparte Gewehr und Bundessportleiter Siegfried Schöberl in der Sparte Pistole angepasst.

Für Kleinkalibergewehr wurden in den Disziplinen 3x40 und Liegend bei den Junioren sowie in der Disziplin Liegend bei den Junioren leichte Adaptionen der Limits zur Kadereinstufung vorgenommen.

In der Sparte Luftpistole kam es lediglich zu einer Erhöhung des B-Limits für die Einstufung der Junioren. Etliche Anpassungen gibt es hingegen in fast allen Disziplinen der Sparte Feuertpistole.

Die Limits 2010 können im Detail den „Richtlinien für Ranglisten und Kadereinstufung für die ISSF-Disziplinen“, die im Download-Archiv der ÖSB-Website unter „Statuten und Regeln“ zur Verfügung stehen, entnommen werden.

Nähere Informationen unter [www.schuetzenbund.at](http://www.schuetzenbund.at)

## Neuer Bundessportleiter Armbrust. Harald Lugmayr.



Nach dem Rücktritt von Josef Irsiegler im September 2009 wurde Harald Lugmayr nach Abstimmung durch den Bundesschützenrat am 17.11.2009 zum Bundessportleiter Armbrust gewählt.

Harald Lugmayr bringt nicht nur das Know-how aus seiner langjährigen Laufbahn als aktiver Sportschütze in den Disziplinen Armbrust (aktueller Erfolg: Bronzemedaille bei ÖM Armbrust 2009), Luftgewehr und Luftpistole in seine neue Position mit, sondern hat sich bereits in der Vergangenheit als Sportleiter der Sparte Armbrust (2007 bis 2009) durch u.a. die Organisation und Durchführung der Österreichischen Rundenwettkämpfe bewiesen.

„Ich freue mich sehr über das in mich gesetzte Vertrauen und die damit verbundene Herausforderung, die sportliche Leitung der Sparte Armbrust zu übernehmen“, so Lugmayr zu seiner neuen Position.

Neben der Einführung klarer Richtlinien stehen eine effizientere Organisation der Ranglistenwettkämpfe und eine bessere Auslastung und damit Attraktivitätssteigerung der Österreichischen Staatsmeisterschaften und Meisterschaften ganz oben auf der Prioritätenliste des 50-jährigen Wieners für 2010.

Ein weiteres Ziel ist die Installierung eines internationalen Armbrust-Wettkampfes in Österreich, die Lugmayr gemeinsam mit dem Tiroler Manfred Hofbauer umsetzen wird. Die ersten Austria-Open werden im Juli 2010 in Innsbruck ausgetragen.

## ASF Wurfscheibe und Kombination. Einigung im Namensstreit.



Nach monatelangen Verhandlungen im Rahmen der Umbenennung des ehemaligen Verbandes für Jagd und Wurfscheiben und der damit einhergehenden Verwechslungsgefahr mit dem Österreichischen Schützenbund konnte in den vergangenen Wochen eine Einigung erzielt werden.

Bereits im Jahr 2008 gab es beim Verband der Jagd und Wurfscheiben aufgrund von Umstrukturierungen im Verbandspräsidium und aus marketingrelevanten Überlegungen eine Namensänderung auf „Austria Sportschützen Fachverband“. Erst durch eine Mitteilung des internationalen Verbandes ISSF, der aufgrund der Verwechslungsgefahr im Februar 2009 an die Geschäftsführung des ÖSB herangetreten war, wurde der Österreichische Schützenbund darauf aufmerksam gemacht.

Neben der Verwechselbarkeit innerhalb Österreichs entstanden durch die Umbenennung auch Probleme auf internationaler Ebene. So lautet der international durch die ISSF offiziell anerkannte englische Name des Österreichischen Schützenbundes „Austrian Shooting Sport Federation“. Die neue englische Bezeichnung des ehemaligen Verbandes für Jagd und Wurfscheiben sollte „Austria Sport Shooting Federation“ sein. Eine klare Abgrenzung war so nicht mehr gegeben.

Nach Kontaktaufnahme des ÖSB-Generalsekretärs Mag. Florian Neururer mit Präsident Mag. Erwin Falkner gab es diesbezüglich keine Einsicht von Seiten des ehemaligen Verbandes der Jagd und Wurfscheiben.

In weiterer Folge sah sich der ÖSB gezwungen, Kontakt mit dem Österreichischen Olympischen Komitee und der Österreichischen Bundes-Sportorganisation aufzunehmen. Da nach mehrmaliger Aufforderung kein Einlenken des ehemaligen Verbandes der Jagd und Wurfscheiben in der Namensstreitsache zu erreichen war, kam es schließlich zur Einberufung des BSO-Schiedsgerichtes.

In der Zwischenzeit wurde die englische Bezeichnung „Austria Sport Shooting Federation“ per Exekutivkomitee-Beschluss durch die ISSF abgelehnt. Bei der deutschen Bezeichnung konnte die ISSF nicht eingreifen, da dies auf nationaler Ebene geklärt werden musste.

Ein letztes Gespräch beim Tag des Sports im September 2009 zwischen ÖSB-Vizepräsident Ing. Horst Judtmann, ÖSB-Generalsekretär Mag. Florian Neururer und den Vertretern des ehemaligen Verbandes der Jagd und Wurfscheiben, Präsident Mag. Erwin Falkner und Vizepräsident Dr. Kom.-Rat Jürgen Siegert, brachte schließlich doch noch eine außerschiedsgerichtliche Einigung, die im November 2009 schriftlich bestätigt wurde. Durch ÖSB-Präsidiumsbeschluss wurde das Verfahren beim BSO-Schiedsgericht daraufhin eingestellt.

Der neue Name des ehemaligen Verbandes für Jagd und Wurfscheiben lautet nun „Austria Sportschützen Fachverband Wurfscheibe und Kombination“, die englische Bezeichnung ist „Austria Shooting Federation Clay Target and Combined“.

Da diese Angelegenheit zur beiderseitigen Zufriedenheit geklärt werden konnte, ist nun der Weg für zukünftige Kooperationen zwischen den beiden Verbänden frei.

# Alexander Exl.

## Der Junior und die Laufende Scheibe.

Interview: Mag. Tina Moser  
Fotos: ÖSB

Alexander Exl ist Österreichs derzeit einziger Laufende-Scheibe-Schütze, der auf internationalem Niveau aktiv ist. Der Oberösterreicher vertrat Österreich bei den Europa- und Weltmeisterschaften 2008 und 2009. Auf nationaler Ebene ist er mit seinen 19 Jahren derzeit in der Juniorenklasse ungeschlagen und stellte in den vergangenen Jahren etliche österreichische Rekorde auf.

**10,9:** Wann und wie bist du zum Schießsport gekommen?

**AE:** Mein Vater ist selbst Schütze und Vereinsmitglied. Vor vier Jahren hat er mich einmal zum Training zum Landeshauptschießstand in Linz mitgenommen. Zufällig war gerade Marc Heyer vor Ort, der mich angesprochen und gefragt hat, ob ich nicht Interesse am Sportschießen hätte. Scheinbar habe ich mich gleich beim ersten Mal mit dem Gewehr recht gut angestellt.

**10,9:** Wieso hast du dich gerade der Disziplin Laufende Scheibe verschrieben?

**AE:** Da Marc Heyer der Trainer am Landeshauptschießstand Linz und zudem Bundessportleiter der Disziplin Laufende Scheibe ist, war es naheliegend, diesen Weg einzuschlagen. Natürlich habe ich auch die anderen Disziplinen ausprobiert. Laufende Scheibe hat mir aber immer schon am besten gefallen.

**10,9:** Was macht für dich die Faszination an diesem Sport aus?

**AE:** Das Spannende an der Laufenden Scheibe ist das Zusammenspiel von Konzentration und Feinmotorik beim Schießen. Körper und Geist sind voll gefordert. Besonders reiz-

voll finde ich die Schnelligkeit, die bei dieser Disziplin so charakteristisch ist.

**10,9:** Was würdest du jungen Menschen sagen, um sie für deinen Sport zu gewinnen?

**AE:** Das Laufende-Scheibe-Schießen würde ich als Kombination zwischen Gewehr- und Tontaubenschießen bezeichnen. Diese Mischung macht Spaß. Jeder, der Interesse am Sportschießen hat, sollte es auf jeden Fall einmal probieren. Die Vielseitigkeit, die dort trainiert wird, ist auch für die Ausübung anderer Schießsportdisziplinen von Vorteil.

**10,9:** Was waren deine größten Erfolge?

**AE:** Zu meinen größten Erfolgen zählt der Sieg beim IWK in Linz dieses Jahr und die Qualifikation zu und die Teilnahme an Welt- und Europameisterschaften wie bspw. die Europameisterschaften in Winterthur 2008, Prag und Osijek 2009 und die Junioren EM in Pilsen 2009. Außerdem habe ich in den letzten 2 Jahren einige österreichische Rekorde aufstellen können und mehrmals den Österreichischen Meistertitel geholt.

**10,9:** Wie sieht dein Leben neben dem Sportschießen aus?

**AE:** Ich habe die HTL-Ausbildung mit Schwerpunkt Mechatronik – einer Mischung aus Maschinenbau und Elektrotechnik – vor kurzem abgeschlossen. Seit Jänner dieses Jahres mache ich meinen Wehrdienst. Derzeit steht der Schießsport bei mir an erster Stelle. Nach dem Bundesheer möchte ich gerne Mechatronik studieren. Neben Ausbildung und Sport spielen natürlich meine Freundin und Freunde eine große Rolle in meinem Leben.

**10,9:** Du hast vor kurzem mit dem Tod deiner Mutter einen großen persönlichen Verlust erfahren müssen. Wie schaffst du es, mit dieser Situation umzugehen? Hilft dir dein Sport in irgendeiner Weise?

**AE:** Meine Mutter ist im letzten Herbst nach zwei Jahren schwerer Krankheit gestorben. Das ist natürlich sehr schwer für mich. Mein Sport schafft da ein bisschen Ablenkung und ist insofern schon

eine Hilfe, da ich gezwungen bin, mich auf etwas anderes zu konzentrieren.

**10,9:** Wer waren und sind deine größten Förderer und Unterstützer deiner sportlichen Laufbahn?

**AE:** Meine bisher größten Förderer waren meine Eltern, die mich immer voll bei meinem Sport unterstützt haben, und mein Trainer Marc Heyer. Eine große Unterstützung ist auch mein Verein, der Landeshauptschießstand Auerhahn in Linz, der mir mit den modernsten Anlagen für Laufende Scheibe in ganz Österreich optimale Trainingsbedingungen bietet. Finanziell werde ich in erster Linie durch meine Eltern unterstützt. Sponsoren habe ich derzeit noch keine. Das Material bekomme ich unter anderem durch den Einsatz von Marc Heyer zu günstigeren Konditionen.

**10,9:** Was sind deine sportlichen Ziele für die kommende Saison und die weitere Zukunft?

**AE:** In der kommenden Saison möchte ich mich für die EM in Norwegen qualifizieren und dort eine gute Platzierung erreichen. Bei der WM in München habe ich mir eine Top-5-Platzierung zum Ziel gesetzt. Langfristig wäre die Teilnahme an Olympischen Spielen – sollte Laufende Scheibe wieder olympisch werden – ein Traum.

**10,9:** Was wünschst du dir für die Zukunft deines Sports?

**AE:** Sportschießen sollte von der Öffentlichkeit mehr anerkannt und als Sport wahrgenommen werden. Außerdem würde ich mir wünschen, dass die Disziplin Laufende Scheibe wieder olympisch wird.



EM Osijek 2009

### STECKBRIEF:

Name:	<b>Alexander Exl</b>
geboren:	02.03.1990 in Linz
Wohnort:	Linz/Froschberg
Beruf/Ausbildung:	Absolvent HTL Mechatronik
Disziplinen:	10m Laufende Scheibe NL/Mix, 50m Laufende Scheibe NL/Mix
größte Erfolge:	mehrfacher Österreichischer Meister, Sieger des IWK Linz 2009, Teilnahme an Welt- und Europameisterschaften
Verein:	LHA Linz



# Dr. Vladimir Lisin.

Im Gespräch mit dem ESC-Präsidenten.

Interview: Mag. Tina Moser  
Fotos: ESC, ÖSB

Bei den Neuwahlen der European Shooting Confederation (ESC) im Juli 2009 ist der russische Geschäftsmann und Präsident der Russian Shooting Union, Dr. Vladimir Lisin, zum Präsidenten des europäischen Fachverbandes gewählt worden. Im Gespräch mit 10,9 erzählt der ambitionierte Sportschütze über die ersten Eindrücke, Herausforderungen und Problemstellungen, mit denen er in seinem neuen Amt konfrontiert wurde, und welche Zielsetzungen die ESC in den kommenden 4 Jahren seiner Amtsperiode verfolgen wird.

**10,9:** Seit Ihrer Wahl zum Präsidenten der European Shooting Confederation im Juli 2009 sind einige Monate vergangen. Was waren Ihre ersten Eindrücke in diesem neuen Amt?

**VL:** Die Übernahme einer neuen Position bedeutet immer auch, mit zusätzlicher Verantwortung und Problemen konfrontiert zu sein. Ein tiefes Verständnis der Problemstellungen des Verbandes und des Sports sind dabei entscheidend. Die Informationen, mit denen ich in den letzten Monaten versorgt wurde, sind sehr umfangreich, bieten mir aber ein sehr klares Bild der Problemstellungen des Verbandes.

**10,9:** Was sind die aktuellen Themen, mit denen sich die ESC derzeit beschäftigt?

**VL:** Die Publikumswirksamkeit, neue Finalmodi und deren Genehmigung sind wichtige Punkte zur Erhöhung der Attraktivität des Schießsports in den Medien. Derzeit befassen wir uns außerdem mit den Problemen der nationalen Verbände. Ein weiterer wichtiger Aspekt unserer Arbeit ist der große Pool an ökologischen Problemen.

**10,9:** Was sind die Ziele für die kommende Periode Ihrer Amtszeit? Welche Änderungen wollen Sie herbeiführen? Sind Neuerungen zu erwarten?

**VL:** Bei jedem der zuvor angesprochenen Punkte sind Änderungen erforderlich. Ich bin überzeugt, dass es uns möglich sein wird, die geplanten Neuerungen zu realisieren, obwohl mir bewusst ist, dass nicht alle Mitglieder des Verbandes von der Notwendigkeit einer Veränderung überzeugt sind.

**10,9:** Gibt es Schießsport-Disziplinen, auf die sich die ESC in der kommenden Amtsperiode fokussieren wird?

**VL:** Nein. Alle Disziplinen erfordern Aufmerksamkeit und es gibt diesbezüglich keine Präferenzen.

## STECKBRIEF:

**Name:** Dr. Vladimir Lisin  
**geboren:** 07.05.1956 in Ivanovo (Russland)  
**Wohnsitz:** Russland  
**Laufbahn:** Vladimir Lisin ist als russischer Geschäftsmann äußerst erfolgreich in der Stahlindustrie tätig. Zudem ist er unter anderem Professor der „Academy of National Economy“.  
**Schießsport:** seit dem 14. Lebensjahr aktiver, erfolgreicher Sportschütze  
**Funktionen:** seit 2009 Präsident der European Shooting Confederation; seit 2002 Präsident der Russian Shooting Union; u.a. Mitglied des Internationalen Olympischen Komitees  
**Websites:** www.esc-shooting.org  
www.shooting-russia.ru



**10,9:** Wie sehen Sie die Bedeutung des europäischen Schießsports?

**VL:** Es gibt keinen Zweifel darüber, dass Europa die dominierende Rolle in der Welt des Sportschießens einnimmt. An dieser Situation wird sich auch in Zukunft nichts ändern.

**10,9:** Gibt es Pläne zur Intensivierung der Öffentlichkeitsarbeit und zur Steigerung des öffentlichen Interesses am Schießsport?

**VL:** Dies ist einer der grundlegenden Aspekte. Die Öffentlichkeitsarbeit und das öffentliche Image des Schießsports und dessen Präsenz nehmen den wichtigsten Platz ein. Wir haben diesbezüglich einige Ideen und konkrete Pläne, begrüßen aber natürlich auch weitere Vorschläge.

**10,9:** Wird es Neuerungen oder besondere Veranstaltungen rund um die kommenden Europameisterschaften geben?

**VL:** Ja, selbstverständlich. Das ESC-Präsidium hat beschlossen, bei jeder Europameisterschaft zusätzliche Special-Events zu organisieren. Die erste Auflage eines solchen Super-Cups wird es bei den Europameisterschaften in Meraker im März 2010 geben. Zudem planen wir eine Shotgun-Super-Final-Championship in Kazan.

unten links: ESC-Wahlen 2009;  
oben rechts: ÖSB-Generalsekretär Mag. Florian Neururer, IOC-Mitglied Vitaly Smirnov, ESC-Präsident Dr. Vladimir Lisin und ÖSB-Präsident DDR. Herwig van Staa (v.l.) in Innsbruck



## Weit mehr als bloß einen Schritt voraus!



**MÄNNEL AdvancedSmallBore**

Das (r)evolutionäre Kleinkaliber-Gewehr aus Österreich:

- Stufenlose Vorderschaft-Höhenverstellung für perfekte Anschläge in allen Stellungen!
- Schränkung des Schafes seitlich zur Laufachse!
- Trockentrainingseinrichtung ohne Pufferpatrone!
- Einzigartiger Verschluss – komfortables Laden im Anschlag!
- Individuelle Einstellungen an Hinterschaft und Haken ohne Werkzeug!



Offizieller Vertrieber  
der sensationellen  
EVOTEX-Bekleidung  
für Gewehr- und  
Pistolenschützen!

MÄNNEL Sport Shooting GmbH  
A-4484 Kronstorf · Hauptstraße 78  
T: (+43) 07225 / 21 110 - 0  
E: office@maennel.at

Weitere innovative Top-Produkte  
für Gewehr- & Pistolenschützen: [www.maennel.at](http://www.maennel.at)



EVENT: 10M AIR RIFLE WOMEN										
NUMBER OF QUALIFICATION PARTICIPANTS: 42										
DATE: 15.01.2010										
Rank	Name	Nat	1	2	3	4	Sum	Final	Total	
1	EMMONS Katerina	CZE	100	100	100	99	399	105,4	504,4	
2	BOGACKA Sylwia	POL	99	100	99	100	398	101,9	499,9	
3	PEŠKOVÁ Daniela	SVK	99	99	100	100	398	101,6	499,6	
8	OBERMOSER Steph.	AUT	99	99	100	98	396	99,6	495,6	
15	HAFNER Viktoria	AUT	98	97	99	99	393			
25	EMBACHER Sonja	AUT	98	97	96	99	390			
26	HEIGL Anna	AUT	96	99	98	97	390			
40	LOIDL Caroline	AUT	97	91	95	98	381			

EVENT: 10M AIR RIFLE WOMEN										
NUMBER OF QUALIFICATION PARTICIPANTS: 51										
DATE: 16.01.2010										
Rank	Name	Nat	1	2	3	4	Sum	Final	Total	
1	PEŠKOVÁ Daniela	SVK	100	98	100	100	398	102,6	500,6	
2	SYKOROVÁ Adéla	CZE	100	99	99	98	396	103,5	499,5	
3	TAL Chen	ISR	99	99	100	98	396	103,1	499,1	
6	OBERMOSER Steph.	AUT	100	99	99	98	396	102,4	498,4	
12	LOIDL Caroline	AUT	99	97	98	100	394			
19	HEIGL Anna	AUT	98	100	96	99	393			
20	HANFER Viktoria	AUT	99	98	99	97	393			
25	EMBACHER Sonja	AUT	95	100	99	98	392			

EVENT: 10M AIR RIFLE MEN											
NUMBER OF QUALIFICATION PARTICIPANTS: 38											
DATE: 15.01.2010											
Rank	Name	Nat	1	2	3	4	5	6	Sum	Final	Total
1	EMMONS Matthew	USA	100	100	100	100	99	99	598	101,8	699,8
2	HAMAN Václav	CZE	100	98	99	99	100	99	595	104,7	699,7
3	RICHTER Sergy	ISR	100	99	99	99	100	99	596	102,2	698,2
7	FARNIK Thomas	AUT	95	100	100	100	100	98	593	102,1	695,1
9	KNÖGLER Mario	AUT	98	99	100	100	99	97	593		
11	PODOLAK Michael	AUT	98	98	98	99	100	99	592		
12	STREMPFL Martin	AUT	99	100	97	99	100	96	591		
14	PLANER Christian	AUT	98	99	99	100	97	98	591		

EVENT: 10M AIR RIFLE MEN											
NUMBER OF QUALIFICATION PARTICIPANTS: 37											
DATE: 16.01.2010											
Rank	Name	Nat	1	2	3	4	5	6	Sum	Final	Total
1	HAMAN Václav	CZE	99	99	98	100	100	99	595	103,9	698,9
2	RICHTER Sergy	ISR	100	100	99	99	100	99	595	103,5	698,5
3	EMMONS Matthew	USA	99	100	100	99	98	99	595	102,5	697,5
5	STREMPFL Martin	AUT	100	99	99	99	99	98	594	102,9	696,9
9	KNÖGLER Mario	AUT	98	100	98	100	99	98	593		
15	FARNIK Thomas	AUT	98	99	99	98	99	98	591		
17	PODOLAK Michael	AUT	98	99	98	99	97	99	590		
25	PLANER Christian	AUT	96	99	99	99	96	98	587		

EVENT: 10M AIR RIFLE JUNIOR WOMEN										
NUMBER OF QUALIFICATION PARTICIPANTS: 56										
DATE: 15.01.2010										
Rank	Name	Nat	1	2	3	4	Sum	Final	Total	
1	IWASZUK Zaneta	POL	99	98	99	97	393	103,8	496,8	
2	PETEVA Iva	BUL	96	99	100	99	394	102,8	496,8	
3	VERES Kata	HUN	99	99	99	97	394	101,6	495,6	
7	HOFMANN Olivia	AUT	97	97	99	100	393	101,4	494,4	
8	UNGERANK Lisa	AUT	99	100	97	97	393	101,1	494,1	
10	MOOSMÜLLER E.	AUT	98	99	96	100	393			
12	OBERHOFER Nicole	AUT	98	99	99	96	392			
27	SAILER Manuela	AUT	95	98	98	98	389			

EVENT: 10M AIR RIFLE JUNIOR WOMEN										
NUMBER OF QUALIFICATION PARTICIPANTS: 57										
DATE: 16.01.2010										
Rank	Name	Nat	1	2	3	4	Sum	Final	Total	
1	VOGNAROVÁ Gabriela	CZE	100	98	98	100	396	101,9	497,9	
2	MISCHLER Jasmin	SUI	98	100	98	99	395	102,8	497,8	
3	TIRKOT Kadijajne	AUS	98	100	98	99	395	100,8	495,8	
5	SAILER Manuela	AUT	99	100	98	97	394	101,1	495,1	
16	UNGERANK Lisa	AUT	99	96	99	98	392			
39	HOFMANN Olivia	AUT	98	96	96	98	388			
47	MOOSMÜLLER E.	AUT	98	96	95	97	386			
51	OBERHOFER Nicole	AUT	96	97	97	95	385			

EVENT: 10M AIR RIFLE JUNIOR MEN											
NUMBER OF QUALIFICATION PARTICIPANTS: 38											
DATE: 15.01.2010											
Rank	Name	Nat	1	2	3	4	5	6	Sum	Final	Total
1	CHARHEIKA Illia	BLR	98	99	99	98	100	98	592	100,1	692,1
2	ZILINSKY Filip	CZE	99	98	97	98	99	98	589	101,4	690,4
3	VELIK Vit	CZE	97	98	99	99	97	98	588	101,3	689,3
4	KAMMERLANDER L.	AUT	96	100	98	99	99	98	590	99,2	689,2
7	PICKL Bernhard	AUT	98	99	99	96	98	97	587	101,2	688,2
10	RUMPLER Gernot	AUT	98	98	99	96	98	97	586		
11	RUMPLER Stefan	AUT	96	99	98	96	99	98	586		
17	MATHIS Thomas	AUT	96	97	97	99	96	98	583		

EVENT: 10M AIR RIFLE JUNIOR MEN											
NUMBER OF QUALIFICATION PARTICIPANTS: 38											
DATE: 16.01.2010											
Rank	Name	Nat	1	2	3	4	5	6	Sum	Final	Total
1	KAMMERLANDER L.	AUT	99	100	99	98	99	97	592	101,3	693,3
2	CHARHEIKA Illia	BLR	100	96	98	99	98	100	591	102,2	693,2
3	ZILINSKY Filip	CZE	97	98	98	100	100	98	591	101,7	692,7
4	MATHIS Thomas	AUT	99	99	99	98	99	99	593	99,1	692,1
13	PICKL Bernhard	AUT	97	97	99	98	97	98	586		
15	RUMPLER Gernot	AUT	99	97	97	99	97	96	585		
17	RUMPLER Stefan	AUT	96	99	97	98	97	97	584		

EVENT: 10M AIR PISTOL WOMEN										
NUMBER OF QUALIFICATION PARTICIPANTS: 41										
DATE: 15.01.2010										
Rank	Name	Nat	1	2	3	4	Sum	Final	Total	
1	MARUŠKOVÁ Lenka	CZE	94	97	99	95	385	100,5	485,5	
2	HOCHMUTH Julia	GER	96	95	92	100	383	100,8	483,8	
3	TIRODE Stéphanie	FRA	98	98	93	94	383	99,8	482,8	
10	EWEN Gretchen	AUT	95	97	94	93	379			
27	STEINER Sylvia	AUT	94	91	93	95	373			
33	WEINGAND Marion	AUT	90	94	95	92	371			

EVENT: 10M AIR PISTOL WOMEN										
NUMBER OF QUALIFICATION PARTICIPANTS: 42										
DATE: 16.01.2010										
Rank	Name	Nat	1	2	3	4	Sum	Final	Total	
1	MARUŠKOVÁ Lenka	CZE	98	94	99	98	389	100,9	489,9	
2	ASPANDIYAROVA Dina	AUS	95	95	97	97	384	97,5	481,5	
3	TIRODE Stéphanie	FRA	96	95	94	97	382	97,8	479,8	
13	WEINGAND Marion	AUT	95	93	93	94	375			
22	EWEN Gretchen	AUT	93	92	95	93	373			
24	STEINER Sylvia	AUT	90	95	97	90	372			

EVENT: 10M AIR PISTOL MEN											
NUMBER OF QUALIFICATION PARTICIPANTS: 44											
DATE: 15.01.2010											
Rank	Name	Nat	1	2	3	4	5	6	Sum	Final	Total
1	SVĚTLÍK Pavel	CZE	97	97	97	99	98	96	584	102,0	686,0
2	TUŽINSKÝ Juraj	SVK	98	97	96	99	96	97	583	98,4	681,4
3	LENGERER Patrik	GER	99	97	93	98	98	97	582	95,7	677,7
11	KRÖLL Johannes	AUT	96	97	97	94	96	94	574		
37	ZORAN Sladjan	AUT	97	94	93	92	93	94	563		
39	PSENNER Wolfgang	AUT	91	94	95	93	93	93	559		
40	REBERNIK Erwin	AUT	91	92	94	95	91	90	553		
41	GRUBELNIK Hermann	AUT	91	92	94	93	90	89	549		

EVENT: 10M AIR PISTOL MEN											
NUMBER OF QUALIFICATION PARTICIPANTS: 44											
DATE: 16.01.2010											
Rank	Name	Nat	1	2	3	4	5	6	Sum	Final	Total
1	TENK Martin	CZE	96	94	98	96	98	98	580	98,3	678,3
2	PROCHÁZKA Josef	CZE	96	99	95	95	98	96	579	99,2	678,2
3	SVĚTLÍK Pavel	CZE	96	95	96	97	95	99	578	100,1	678,1
9	KRÖLL Johannes	AUT	98	97	95	94	96	96	576		
25	PSENNER Wolfgang	AUT	95	93	92	96	96	96	568		
31	REBERNIK Erwin	AUT	97	92	96	92	94	94	565		
40	ZORAN Sladjan	AUT	93	94	95	92	91	91	556		
41	GRUBELNIK Hermann	AUT	87	94	93	95	89	96	554		

EVENT: 10M AIR PISTOL JUNIOR MEN											
NUMBER OF QUALIFICATION PARTICIPANTS: 37											
DATE: 15.01.2010											
Rank	Name	Nat	1	2	3	4	5	6	Sum	Final	Total
1	DUBOVÝ Jindra	CZE	95	95	96	99	96	96	577	99,1	676,1
2	PALAMARZ Tomasz	POL	97	97	96	94	94	94	572	98,9	670,9
3	ARTAUD Boris	FRA	92	93	98	93	94	96	566	102,7	668,7
8	KIRCHMAYER Ch.	AUT	96	95	95	94	90	95	565	96,3	661,3
30	EDER Stefan	AUT	91	93	95	89	93	88	549		
36	LAUCK René	AUT	88	85	88	90	88	91	530		

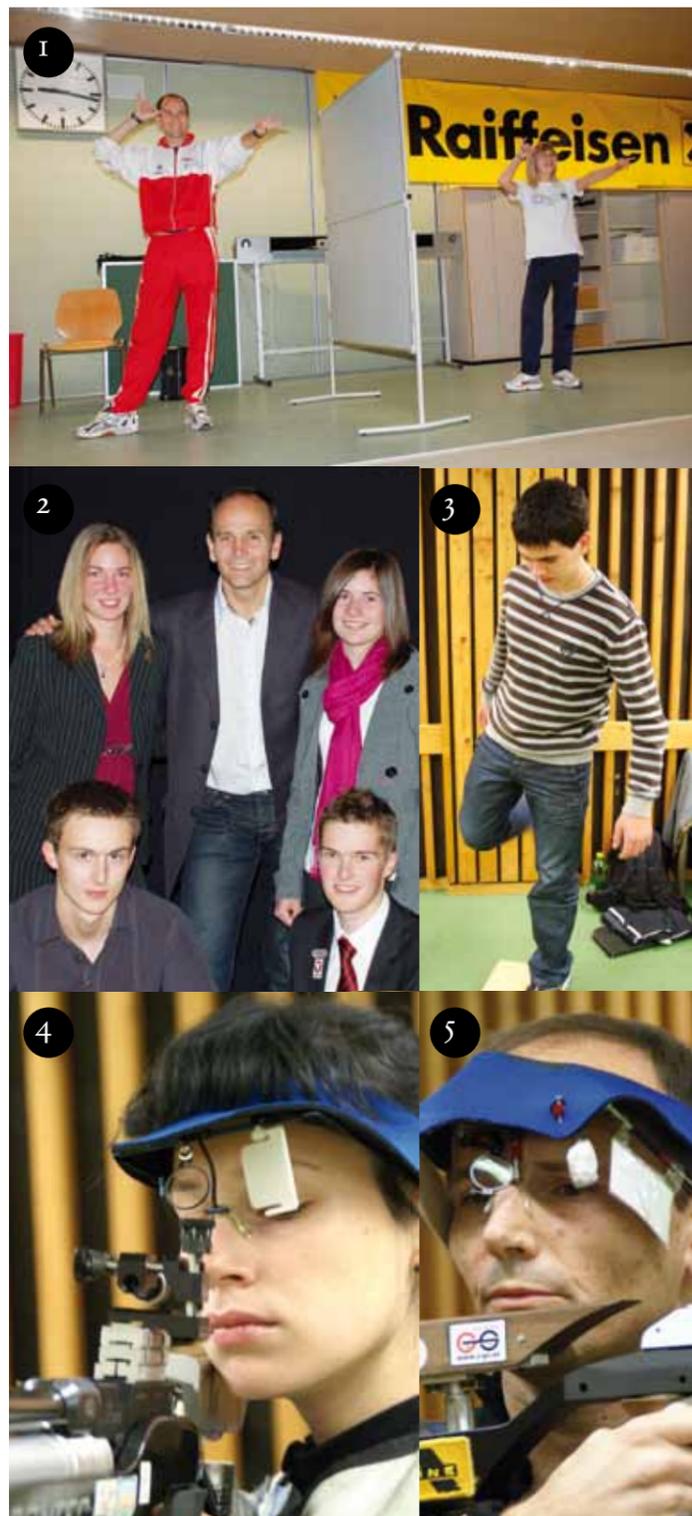
EVENT: 10M AIR PISTOL JUNIOR MEN											
NUMBER OF QUALIFICATION PARTICIPANTS: 37											
DATE: 15.01.2010											
Rank	Name	Nat	1	2	3	4	5	6	Sum	Final	Total
1	DUBOVÝ Jindra	CZE	97	95	96	95	96	97	576	98,6	674,6
2	PALAMARZ Tomasz	POL	98	94	96	97	99	92	576	92,4	668,4
3	HORBACH Aliaksei	BLR	99	94	94	94	94	94	569	98,8	667,8
13	KIRCHMAYER Christ.	AUT	91	94	95	96	95	94	565		
20	EDER Stefan	AUT	88	95	92	95	94	95	559		
27	LAUCK René										

## EVENT KALENDER INTERNATIONAL

### EVENTKALENDER INTERNATIONAL

06.03. - 14.03.2010	EUROPAMEISTERSCHAFT LUFTDRUCKWAFFEN MERAKER (NOR)
20.03. - 21.03.2010	IWK VORDERLADER INNSBRUCK (AUT)
20.03. - 28.03.2010	ISSF WELTCUP SYDNEY (AUS)
15.04. - 25.04.2010	ISSF WELTCUP BEIJING (CHN)
23.04. - 24.04.2010	INT. POLNISCHER WETTKAMPF FIELD TARGET MORSKO (POL)
27.04. - 02.05.2010	IWK GEWEHR, PISTOLE, LAUFENDE SCHEIBE HANNOVER (GER)
30.04. - 02.05.2010	OFFENE DEUTSCHE MEISTERSCHAFT SILHOUETTE PHILIPPSBURG (GER)

**Bild 1:** Thomas Farnik und Lisa Ungerank  
**Bild 2:** Caroline Loidl, Thomas Farnik, Podpeskar,  
 Lukas Kammerlander und Thomas Mathis  
**Bild 3:** Stefan Eder, **Bild 4:** Anna Heigl  
**Bild 5:** Thomas Farnik  
**Bild rechts:** Alexander Exl



Lehrgänge und Ranglistenwettkämpfe.

# Vorbereitungen auf die internationale Luftdruckwaffen-Saison.

Fotos: Thomas Farnik, Gretchen Ewen, Siegfried Schöberl, Marc Heyer, ÖSB

In den vergangenen Wochen und Monaten bereiteten sich die ÖSB-Kaderathletinnen und -Kaderathleten in den Disziplinen Gewehr, Pistole und Laufende Scheibe intensiv auf die anstehende internationale Luftdruckwaffen-Saison vor. Mit den Europameisterschaften in Meraker (Norwegen), dem Qualifikationswettkampf für die Youth Olympic Games und den ISSF Weltcups in Sydney und Peking sind die Monate März und April mit internationalen Topveranstaltungen belegt. Natürlich auch jetzt schon im Fokus der Vorbereitungen ist das diesjährigen Saisonhighlight: die Weltmeisterschaften Anfang August in München.

### Gewehr

Die Kaderathletinnen und Kaderathleten starteten Ende November 2009 mit den Ranglisten-Wettkämpfen in Rif in die Luftgewehr-Saison 2010. Bei diesem ersten Kräftenessen zeigte sich eine starke österreichische Mannschaft. So wurden bereits von einigen Athletinnen und Athleten die ersten Limits erreicht. Parallel zu den Ranglisten-Wettkämpfen fanden mehrere ÖSB-Kaderlehrgänge statt, bei denen die Schützinnen und Schützen von Bundestrainer Thomas Farnik auf die bevorstehenden internationalen Wettkämpfe vorbereitet wurden. „Der Fokus des Trainings lag neben gezieltem Techniktraining besonders auf der Verbesserung der konditionellen Fähigkeiten. Aber auch die Entwicklung einer raschen Umstellungsfähigkeit von Luft- auf Kleinkalibergewehr war mir in der Vorbereitung wichtig“, so Farnik.

Mit Blick auf die Europameisterschaften im März sind Bundessportleiterin Margit Melmer und Trainer Thomas Farnik optimistisch: „Die Saisonvorbereitung hat gezeigt, dass sich einige Athletinnen und Athleten deutlich weiterentwickelt und verbessert haben. Auch die Stimmung und der Zusammenhalt im Team sind hervorragend. Das Ziel für die Europameisterschaften ist Edelmetall. Es wird natürlich nicht leicht, ist aber besonders durch die starke Nachwuchsmannschaft im Teambewerb nicht außer Reichweite.“ Für die Europameisterschaften können sich jeweils drei Schützinnen und Schützen bzw. Juniorinnen und Junioren über die Qualifikationswettkämpfe und die IWKS in Pilsen und München qualifizieren.

Im Vorfeld der Europameisterschaften in Meraker wird zudem ein Qualifikationswettkampf für die Youth Olympic Games ausgetragen, bei dem auch die besten österreichischen Juniorinnen und Junioren der Jahrgänge 1992 und 1993 mit am Start sein werden. Die

ersten Olympischen Sommerspiele für Jugendliche finden im August 2010 in Singapur statt.

### Pistole

Auch die ÖSB-Pistolenschützen starteten mit Ranglistenwettkämpfen und Kaderlehrgängen in die Luftpistolen-Saison 2010. Der Schwerpunkt beim ersten Trainingslehrgang wurde speziell auf die Verbesserung der Schießtechnik gelegt. „Neben dem Techniktraining haben wir mit den Athleten ein ausführliches Theorieprogramm durchgeführt, im zweiten Trainingslehrgang ging es vorrangig um leistungsorientiertes Techniktraining, mentale Wettkampfvorbereitung und Psychochoregulation“, so Trainerin Gretchen Ewen.

„Durch die gezielte Vorbereitung auf die kommende Saison haben wir deutliche Leistungssteigerungen bei allen Teilnehmern erkennen können. Vor allem die gemeinsame Trainingsarbeit und das dadurch entstandene Teamgefühl scheinen eine leistungsfördernde Wirkung zu haben. Bei den Leistungskontrollen sind Topleistungen gebracht worden, die uns zeigen, dass wir auf dem richtigen Weg sind“, bilanziert Bundessportleiter Siegfried Schöberl positiv.

Für die ersten internationalen Einsätze des Teams gilt es, die Trainingsleistungen auch im Wettkampf umzusetzen und mit guten Platzierungen – auch in Hinblick auf die Qualifikation zur EM in Meraker – zu punkten.

### Laufende Scheibe

Mit dem Sichtungsschießen am 9. Jänner 2010 und gleichzeitiger EM-Qualifikation begann für die Schützen der Laufenden Scheibe das große WM-Jahr 2010. Überzeugen konnte hierbei vor allen Dingen der Nachwuchs. Die gezielte Nachwuchsarbeit durch Bundessportleiter und Trainer Marc Heyer fängt nun an, Früchte zu tragen. „Vielleicht kommt für den einen oder anderen die Weltmeisterschaft ein bisschen zu früh, doch sie bleibt das große Ziel für das Jahr 2010“, so der Bundessportleiter. Die ersten Herausforderungen sind die Hungarian Open und die Europameisterschaft in Meraker, bevor es dann in die gezielte WM-Vorbereitung geht.

Die Ergebnisse aller Ranglistenwettbewerbe sowie den aktuellen Stand der Rangliste gibt es auf [www.schuetzenbund.at](http://www.schuetzenbund.at)



# aufs korn genommen

## Sportmedizin.

Autor: Ao.Univ.Prof. Dr. Helmut Hörtnagl

# Ausdauer im Schießsport.

**Nach der Darstellung der Bedeutung der Muskulatur und eines gezielten Krafttrainings im Sportschießen in der November-Ausgabe von 10,9 widmet sich Sportmediziner Dr. Helmut Hörtnagl diesmal dem Thema Ausdauer. Der positive Einfluss der Ausdauerleistungsfähigkeit auf die Schießleistung wird von vielen Schützinnen und Schützen immer noch unterschätzt.**

In der letzten Ausgabe von 10,9 wurde unter anderem auf die Bedeutung der sensomotorischen Koordinationsfähigkeit für die Schießleistung hingewiesen. So ergab eine Studie bezüglich des Stehens auf dem Schwebebalken (Stabilometer, Rollbrett etc.) laut Univ. Prof. Dr. Martin Burtscher, dass die Stehdauer in der Schwebelage bei Untrainierten (Gruppe 1) und gut Ausdauertrainierten (Gruppe 2) im ausgeruhten Zustand nur gering unterschiedlich gemessen wurde. Wurde der gleiche Test jedoch nach einer Belastung durchgeführt, fiel die Stehdauer in der Gruppe 1 mit mäßigem Ausdauerleistungsvermögen von durchschnittlich 29 auf 15 Sekunden, also um beinahe 50 % ab, während in der Gruppe 2 mit guter Ausdauerleistung eine unveränderte Dauer des Schwebestehens von über 30 Sekunden erreicht wurde.

Ähnliche Ergebnisse wurden auch beim Reaktionstest und beim Konzentrationstest erhoben. War im ausgeruhten Zustand die Reaktionszeit bei mäßig Ausdauertrainierten um etwa 30 % länger, nahm sie bei den gut Trainierten nach Belastung um etwa 30 % zu, bei den mäßig Trainierten aber um 70 %.

Beim Konzentrationstest war im ausgeruhten Zustand die Gruppe der mäßig Trainierten um 25 % schlechter als die gut Ausdauertrainierten, aber auch hier war der Abfall der Trefferanzahl bei den

Letzteren nur 20 %, während die Ersteren um 59 % in der Konzentrationsleistung abfielen.

Diese Studie zeigt uns sehr schön, wie die Ausdauerleistungsfähigkeit die Laborwerte der für die Schießleistung so wichtigen Faktoren wie das statische Gleichgewicht, die Reaktion und die Konzentration vor allem während der Belastung günstig beeinflusst. Ein regelmäßiges Ausdauertraining gehört daher unbedingt und ohne Ausnahme zum Trainingsprogramm eines jeden leistungsorientierten Sportschützen.

Nicht ohne Grund bezeichnen erfahrene Trainer dieses Ausdauertraining als Organschulung, die die Aufrechterhaltung der erworbenen technischen Fertigkeiten über den gesamten Wettkampf erst ermöglicht, aber auch die Beanspruchung der Trainingseinheiten verkraften hilft. So werden durch ein gezieltes Ausdauertraining die Lunge und das Herz-Kreislaufsystem gestärkt. Damit nimmt die Atemfrequenz, die bei jeder dynamischen, aber auch statischen Belastung ansteigt, für eine bestimmte Tätigkeit weniger stark zu. Das heißt, durch Training wird die Atemökonomie verbessert, durch die antrainierte größere Atemreserve kann der Sauerstoffbedarf mit einer niedrigeren Atemfrequenz abgedeckt

werden. Dieser Effekt kann durch Atemübungen wie Yoga-Atmung bzw. Atemgymnastik (anregendes und beruhigendes Atmen) oder durch formelhafte Vorsätze (z.B. „ich bin ganz ruhig, ich bin konzentriert“) in psycho-regulativen Einheiten verstärkt werden. Dadurch kann die beim Zielvorgang notwendige Atempause mühelos und damit ohne Konzentrationsverlust auf 8 bis 12 Sekunden verlängert werden. Dazu ist bei der Schussabgabe zu empfehlen, den Atem weder bei voller Einatmung noch bei völliger Ausatmung anzuhalten, sondern bei etwa einem Drittel der Lungenfüllung.

Die Auswirkungen dieser Atemtechnik werden auch durch die trainingsbedingte Zunahme der Kapillargefäße in der beanspruchten Muskulatur und die Verbesserung der Sauerstofftransportkapazität des Herzens mit Hilfe eines entsprechenden Ausdauertrainings gefördert. Die Zunahme der Auswurfleistung des Herzens bedeutet nämlich, dass eine bestimmte Belastung (mit gleichem Energieumsatz und damit gleichem Sauerstoffbedarf) mit einem geringeren Anstieg der Herzfrequenz bewältigt werden kann. Es ist also der Puls bei gleicher statischer (Haltearbeit) oder dynamischer (Anheben und Absetzen des Sportgerätes) Belastung, aber auch bei gleicher psychischer Anspannung beim Ausdauertrainierten niedriger. Dies weist auf eine geringere Beanspruchung beim Wettkampf, aber auch bei den Trainingseinheiten hin. Welche außerordentliche Beanspruchung der Kreislaufregulation der Schießsport mit sich bringt, zeigt unter anderem eine Untersuchung der Medizinischen Kommission des ÖSB, bei der die Herzfrequenzen während eines Trainingswettkampfes im Stehen aufgezeichnet wurden. Während der letzten 24 Sekunden vor

Schussabgabe sank die Herzfrequenz von 70 bis 90 auf 55 bis 60 Schläge pro Minute unmittelbar beim Schuss ab und stieg innerhalb von 6 bis 8 Sekunden wieder auf die Ausgangswerte an. Bei einem Trainingsfinale sank der Puls innerhalb von 8 Sekunden von 90 bis 110 auf 70 bis 75 Schlägen pro Minute ab und stieg innerhalb von 4 Sekunden wieder auf die Ausgangswerte an. Dennoch verspürten die teilnehmenden Schützen keine wesentliche psychische Beanspruchung. Da sie aber einhellig berichteten, dass bei einem entscheidenden Wettkampf (ÖSTM, Weltcup bis hin zu Olympischen Spielen) zunehmend mit der Stressbelastung der

### STECKBRIEF:

Name:

**Ao. Univ.-Prof. Dr. Helmut Hörtnagl**

Geburtstag:

03.08.1942

Wohnort:

Innsbruck

Tätigkeit:

Vorsitzender der Sportmedizinischen Kommission und Anti-Doping-Beauftragter des ÖSB

Laufbahn:

Bis September 2007 Facharzt für Innere Medizin, Kardiologie und Internistische Sportheilkunde an der Universitätsklinik Innsbruck und Vorstand des Instituts für Sport- und Kreislaufmedizin





## Aus Karins Schützen-Küche. Glühapfel.

von Ernährungswissenschaftlerin  
Mag. Karin Buchart, [www.essimpuls.at](http://www.essimpuls.at)

Herzschlag immer stärker zu verspüren ist, kann die Rolle des Trainingszustandes auf die Herzfrequenz abgeschätzt werden. Die geringeren Herzfrequenzanstiege bei besserer Ausdauerleistung weisen zudem auf eine schnellere Regeneration nicht nur nach körperlichen, sondern auch nach psychischen Belastungen hin, und damit auf eine verbesserte Stressbewältigung. Durch die geringere Beanspruchung lässt sich auch die Stärkung des Immunsystems bzw. der Infektabwehr erklären und damit eine geringere Infekthäufigkeit annehmen.

Mit dem Ausdauertraining ist eine größere Bandbreite der Möglichkeiten der Kreislaufregulation zu erzielen. In einer Untersuchung am Institut für Sport- und Kreislaufmedizin wurde bei 150 Patienten mit entsprechenden Beschwerden der Blutdruck bis 10 Minuten nach dem Aufstehen gemessen und dabei erhoben, dass neben einer Gruppe mit Fehlregulation auch die Gruppe mit normaler Blutdruckregulation die gleichen Beschwerden angab, während in der Kontrollgruppe (Ausdauertrainierte) keine Beschwerden auftraten, obwohl in nahezu demselben Prozentsatz Blutdruckregulationsstörungen festgestellt wurden. Wir haben deshalb angenommen, dass ein Ausdauertraining zur Verbesserung der Kreislaufanpassung durch laufende Beanspruchung der Regelkreise führt. Beim Schießen im Stehen können einzelne Symptome wie z.B. Konzentrationsschwäche, Koordinationsstörungen, Störungen der Feinmotorik oder des Gleichgewichtssinns, zum Teil aber auch Müdigkeit, Schwindel und andere Beschwerden auf eine ungenügende Anpassung der Kreislaufregulation hinweisen, die durch Ausdauertraining zu verbessern ist.

*Ausblick: Da der Eindruck entsteht, dass im Sportschießen immer wieder die so wichtige Rolle der athletischen Ausbildung und insbesondere der Ausdauerleistungsfähigkeit unterschätzt wird, soll im folgenden Artikel (10,9 Ausgabe 2/2010) auf das Training der Ausdauer eingegangen werden.*

**Aufgrund des Erfolges des Artikels von Mag. Karin Buchart in der August-Ausgabe von 10,9 und der unzähligen Leseranfragen nach weiteren Rezepten konnten wir die Ernährungsexpertin gewinnen, uns mit weiteren Geheimtipps aus ihrer Schützen-Küche zu versorgen.**

Ein heißer Apfelsaft mit Gewürzen bringt Wirkstoffe ins Schützenleben: Er wärmt, liefert Mineralstoffe und leicht resorbierbare Flüssigkeit. Warme Getränke werden wesentlich leichter aufgenommen als kalte. Der aromatische Duft belebt die Sinne und macht uns feinfühlig für den perfekten Schuss.

**REZEPT:**  
500 ml naturtrüber Apfelsaft  
200 ml Wasser  
Orangenschale,  
Nelken, Piment,  
Koriander  
nach Geschmack  
ein wenig  
Zimt und Galgant

**Apfelsaft und Wasser erwärmen und mit den Gewürzen einige Minuten ziehen lassen, abseihen und in angenehmer Wärme genießen.**



**essimpuls**  
wir kommunizieren Ernährung



Biomechanik.

Schwerpunkt Athlet, Teil 2

# Dynamische Wechselwirkung zwischen Sportgerät und Sportler.

Autoren: DI Gabriele Schachinger, DI Heinz Neuburger, Sabine Gelautz

**Im folgenden Artikel werden die Ausführungen der Autoren DI Gabriele Schachinger, DI Heinz Neuburger und Sabine Gelautz zu den dynamischen Wechselwirkungen zwischen Sportgerät und Schütze der 10,9 November-Ausgabe fortgesetzt.**

Wie bereits in der letzten Ausgabe beschrieben, kann durch Änderung der Massenverteilung des Sportgerätes, wie in **Bild 1** veranschaulicht durch eine steif mit dem System verbundene Auswuchtmasse, die Drehbewegung als Reaktion auf die Rückstoßkraft vermieden werden (dabei ist nicht gemeint, die Auswuchtmasse strukturell am Diopter zu befestigen!). Die geradlinige Reaktionsbewegung in Richtung der Rückstoßkraft kann durch gezielte Wahl der Massenverteilung jedoch nicht unterdrückt werden – hat aber keinen Einfluss auf die Trefferlage, da diese Bewegung die Laufausrichtung nicht beeinflusst.

### STECKBRIEF:

Name:	<b>Prof. Ing.-Paed. IGIP Dipl.-Ing. Gabriele Schachinger</b>
geb.:	1967
Wohnort:	Wien
Tätigkeit:	Engineer (Lehre, selbstständige Entwicklung und Beratung), staatlich geprüfte Trainerin
Name:	<b>Prof. Dipl.-Ing. Heinz Neuburger</b>
geb.:	1951
Wohnort:	Wien
Tätigkeit:	Engineer (Lehre, selbstständige Entwicklung und Beratung)
Name:	<b>Sabine Gelautz</b>
geb.:	1968
Wohnort:	Klagenfurt
Tätigkeit:	Sportmanagerin, IT-Leistungsdiagnostikerin, Lehrwart, Europacup- und Weltmeisterschaftsteilnehmerin Armbrust
Disziplin:	Armbrust, Luftgewehr und Kleinkalibergewehr
Website:	<a href="http://www.i-gs.at">www.i-gs.at</a>



In Bild 1 werden für den Stehendanschlag neben dem Gewehr beteiligte Teilmassen, Gelenke und Ankopplungselastizitäten im menschlichen Körper schematisch dargestellt.

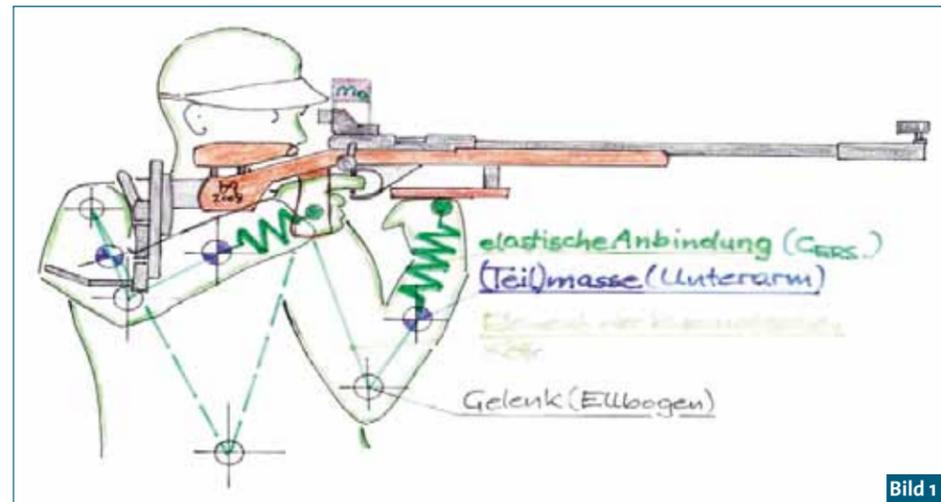


Bild 1

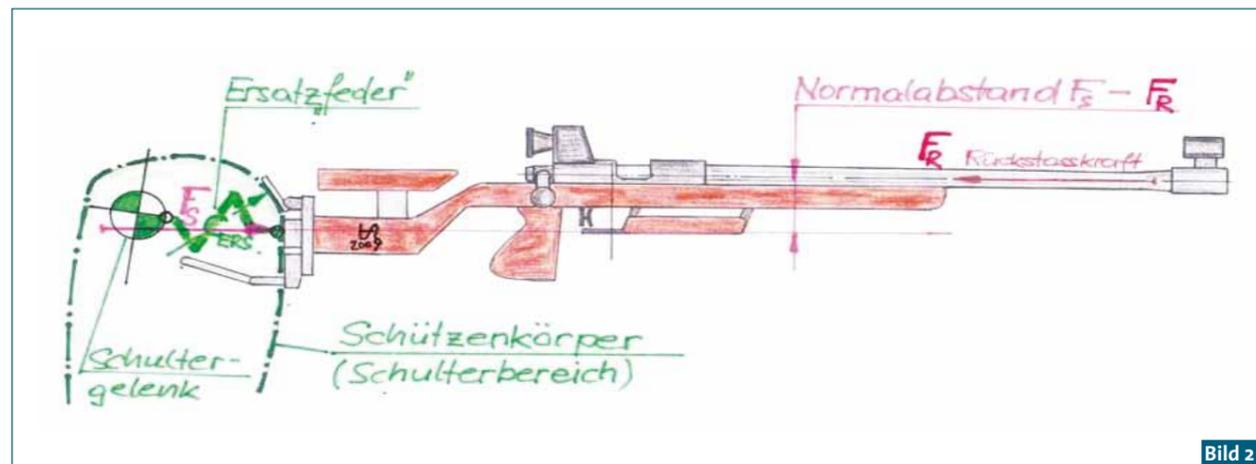


Bild 2

Bild 2 zeigt die Abstützung der Waffe an der Schulterstruktur: Im Körper wurde zwischen Kolbenplatte und der Knochenstruktur des Schultergelenks eine „Ersatzfeder“ angeordnet. Die Stützkraft  $F_S$  gegen den Rückstoß wird von einem Ende dieser Ersatzfeder auf die Kolbenplatte übertragen. Aus Vereinfachungsgründen wurden beide für den Anschlag erforderlichen Arme in Bild 2 weggelassen.

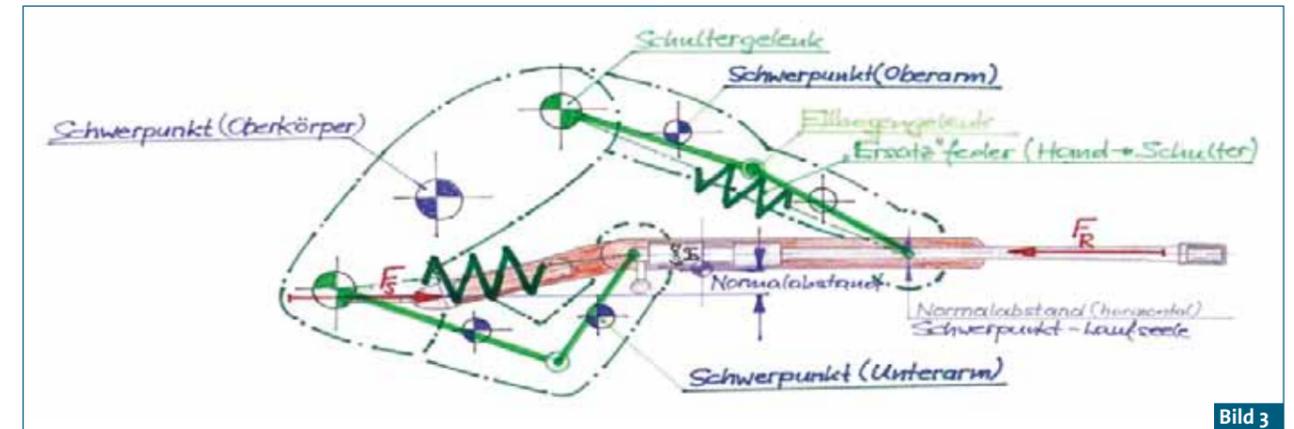


Bild 3

Bild 3 zeigt am Anschlag beteiligte Teilmassen, Gelenke und „Ersatzfedern“ mit Blickrichtung senkrecht zum Boden. Es ist zu sehen, dass die Wirkungslinie der Rückstoßkraft  $F_R$  und der Stützkraft mit Normalabstand zueinander verlaufen.

Der anschlagende Schütze hat ebenfalls wesentlichen Einfluss auf die Reaktionsbewegung des Sportgerätes: Bild 1 und 2 zeigen die Situation am Beispiel des Stehendanschlags: Der Schütze koppelt Körpermassen elastisch an die Masse des Sportgerätes an. Diese elastischen Ankopplungen sind durch Spiralfedern symbolisiert. Die Elastizität der Schulterstruktur wird durch die beim Anschlag aufgebaute Vorspannung – das „Einziehen“ – bestimmt.

Abweichend von metallischen Federn wird durch die Haltekraft – den Muskeltonus – die Steifigkeit der Ankopplung beeinflusst (Bild 3). Die Körperteilmassen sind durch die Skelettgelenke kinematisch gekoppelt. Die Reaktionsbewegung des Sportgerätes bewegt diese Körperteilmassen reaktiv mit. Die Bewegungsgrößen der Körper-Teilschwerpunkte werden von den individuellen kinematisch-relevanten Körperabmessungen und von der Steifigkeit der Ankopplungen (Haltekraft) bestimmt.

Durch Wahl einer geeigneten Massenverteilung („vollkommene Auswuchtung des Sportgerätes“) kann also eine präzisionsstörende Reaktionsbewegung der Mündung vermieden werden. Wenn der Massenmittelpunkt des Sportgerätes in Verlängerung der Laufseele liegt, würde das Gewehr für sich alleine eine geradlinige Reaktionsbewegung ausführen.

Die Reaktionsbewegung des vom Schützen gehaltenen Sportgerätes wird ausschließlich vom Schützen beeinflusst. Die resultierende Mündungsstörbewegung kann aber durch eine geeignete, von der „vollkommenen Auswuchtung des Sportgerätes“ abweichende Masseverteilung („individuelle Massebalance“, anthropometrisch bestimmt) unterdrückt werden. Die Wirksamkeit der individuellen Balancierung hängt dabei von der Gleichmäßigkeit des Anschlags ab.

Da die Masseverteilung bei der Herstellung nicht freizügig genug hergestellt werden kann, wird die Anwendung von Zusatzmassen als „Auswuchtmassen“ vorgeschlagen.

Da die Hauptanregung für Laufbiegenschwingungen die Drehbeschleunigung in Folge der Rückstoßwirkung ist, ist diese Maßnahme auch gegen diese wirksam – Gasports an der Mündung dagegen nicht! (Konstruktive Maßnahmen zur Ableitung der Gaschwaden vom Projektil können zur Verringerung der Störanregung des Geschosses durchaus streuungsverringend wirken.)

Abschließend, bei der Betrachtung einiger ausgewählter Aspekte der dynamischen Wechselwirkungen zwischen Sportgerät und Sportler, sei darauf hingewiesen, dass der Mensch auf Grund der hohen Beweglichkeit seines Körpers in der Lage ist, Gleichgewichtsanforderungen im Sport, aber auch im Alltag grandios zu lösen. Dazu ist es für ihn unerlässlich, neben den mechanischen Gesetzen die bewegungssteuernden Prozesse in einem ersten Schritt zu kennen und in weiterer Folge diese auch anwendend zu beherrschen.

Die erlern- und trainierbare Qualität und Gleichmäßigkeit des Anschlages ist von eminenter Bedeutung für das Erzielen kleinster Streukreise: sowohl bei einer nicht massebalancierten, als auch bei einem Sportgerät, dessen Masseverteilung in der dargelegten Art optimiert ist.

Mit einem Sportgerät, dessen Masseverteilung für den Schützen individuell optimiert ist, können kleinere Streukreise erzielt werden – allerdings nur unter der Voraussetzung eines geeigneten, konsequenten Trainings.

Techniktraining mit Heinz Reinkemeier.

# Atemübungen und Regulation.

**Schießsportexperte, Psychologe und Trainer Dipl.-Psych. Heinz Reinkemeier lädt in diesem Auszug aus seinem Buch „Luftgewehrschießen 2010“ zu einer intensiven Befassung mit dem Thema Atmung ein. Er erklärt anschaulich anhand hilfreicher Übungen, wie die Atmung als technisches Hilfsmittel zur Verbesserung der Schießleistung trainiert werden kann.**

## Atem-Übungen

Das Atmen nimmt im Stehendanschlag eine Schlüsselrolle ein. Es regelt deinen Energiehaushalt, die Technik und die Erregung. Deshalb ist es nötig, die Atmung gezielt zu trainieren. Je kontrollierter und präziser du deine Sauerstoffversorgung steuern kannst, desto reibungsloser werden Ausdauer, Technik und Psyche funktionieren. Gerade in Krisen, wenn's darauf ankommt.

Tägliche kurze Grundübungen helfen dir, deine Atmung kennenzulernen und bewusster wahrzunehmen. Spezielle Übungen zur Regelung der Erregung dienen der Bewältigung heikler Momente, wie dem ersten, dem letzten Schuss oder dem Finale.

Übungen zur Schießtechnik dienen der Steuerung der Atmung im Schussablauf. So wird zum Beispiel das Absenken des Haltepunktes ins Zentrum wesentlich mit der Füllung des Brustkorbes gelenkt. Hier ist die Atmung pure Schießtechnik.

## Grundübungen mit Variation

Um deine Atmung bewusster zu erleben, genügt es, jeden Abend vor dem Einschlafen drei bis fünf Minuten zu üben. Lege dich flach auf den Rücken, Arme und Beine sind gerade ausgestreckt, die Muskeln locker entspannt. Schließe deine Augen, sobald sie die nötige Schwere erreicht haben. **Bild 1**



Bild 1

Konzentriere dich nun auf deinen Körper und beobachte, was geschieht. Lasse die Luft durch die Nase ein- und ausströmen und bemühe dich, unhörbar zu atmen. Lasse das Ausatmen allmählich langsamer werden. Du wirst wie von selbst von Minute zu Minute ruhiger.

Beginne nun, bewusst über den Bauch zu atmen. Beim Einatmen hebt sich deine Bauchdecke leicht, beim Ausatmen sinkt sie zurück;

in der Pause danach bleibt sie einige Sekunden unbewegt.

Stelle dir vor, dass deine Muskeln beim Ausatmen schwerer werden: die Hände, die Arme und die Schultern; die Füße, die Beine, das Gesäß und der Rücken. Du wirst staunen, wie schwer du wirst.

Mit der Entspannung wird sich ein Gefühl der Wärme ausbreiten. Wenn du dir vorstellst, dass die Luft durch die Finger ausströmt, werden deine Hände schwerer und wärmer. Atme durch die Sohle aus und deine Füße werden schwer und warm. Nach und nach kannst du dir jeden beliebigen Körperteil vornehmen. Wenige Atemzüge genügen, um Entspannung, Schwere und Wärme zu erzeugen.

Variiere die Übungen jeden Abend nach deinem Belieben. Bestimmt fällt dir bald ständig etwas Neues ein.

Im Sitzen: Sobald du die Übung im Liegen beherrschst, kannst du sie sitzend probieren (**Bild 2**). Es eignet sich jede Sitzgelegenheit, ein einfacher Stuhl ebenso wie die Bank im Park oder im Bus. Wer mag, probiert den Lotussitz.

## Bild 2

Achte darauf, den Rücken gerade aufzurichten und dich nicht anzulehnen. Die Hände ruhen auf den Oberschenkeln, die Augen schließen sich, damit du dein Innenleben deutlicher empfindest.

Wenn du frei sitzend deine Augen abblendest, musst du dich zunächst auf die Balance deiner Haltung konzentrieren. Atme gleichmäßig und ruhig, bis du dich im Gleichgewicht befindest, ohne unnötige Muskeln zu beanspruchen. Dabei sollte der Rücken gerade aufgerichtet bleiben.

Atme nun bewusst über den Brustkorb, so dass sich deine Rippen in alle Richtungen ausdehnen. Durchspüle deine Lungen bis in die hintersten Winkel mit frischer Luft und beobachte, wie du wacher wirst und Energie aufladst.

Verlagere die Atmung dann auf deinen Bauch. Jetzt wölbt sich nur die Bauchdecke vor und zurück, der Brustkorb bleibt unbewegt. Achte wieder auf deine Haltung. Der Rücken bleibt aufrecht und gerade, dein Kopf genau über der Sitzfläche.

Konzentriere dich nun beim Atmen auf deine Schultern und entspanne sie, ohne die Haltung zu verlieren. Anschließend kannst du dir wieder nach Belieben jeden Körperteil vornehmen, der dir in den Sinn kommt. Probiere einmal dein Gesicht und entspanne dabei speziell den Unterkiefer ...



Bild 2



Bild 3

## Psychoregulation

Um gezielt auf das psychische Befinden einzuwirken, eignen sich sitzende Haltungen sehr gut, weil sie ein gewisses Maß an Haltung erfordern. So läufst du weniger Gefahr, müde zu werden und einfach wegzudämmern.

Stabilisiere zunächst wieder deine Haltung und verlagere die Atmung auf den Bauch. Schließe allmählich die Augen, beruhige die Atmung und lasse deine Muskeln ihre ideale Spannung finden. Wiederhole nun in Gedanken immer wieder den Satz: „Ich bin ruhig und hellwach.“

Wenn du magst, kannst du diesen Satz bei weiteren Übungen durch andere „Formeln“ ersetzen. Zum Beispiel durch die Silben

„OM-AH-HUM“, die sich gut mit der Atmung synchronisieren lassen. Beim Einatmen denkst du „OM“, beim Ausatmen „AH“ und in der Pause vor dem nächsten Einatmen „HUM“.

Setze diese Folge 3 bis 5 Minuten lang fort, bis du völlig mit der Formel verschmolzen bist. Wenn du merkst, dass dich andere Gedanken ablenken, dann stoppe die Störungen und kehre zu den Silben zurück.

Rücknahme: Zur Beendigung aller Übungen atmest du einige Male tief durch und öffnest die Augen. Dann hebst du die Arme langsam über den Kopf und spannst sie fest an. Räkele und strecke dich anschließend, bis du wieder hellwach bist. Eine ordentliche Rücknahme in dieser Form ist unbedingt einzuhalten, damit du nach jeder Entspannung wieder voll da bist! Das ist gerade dann wichtig, wenn du vor Wettkämpfen mit Entspannung arbeitest.

Eine Ausnahme bilden Übungen unmittelbar vor dem Einschlafen. Hier kannst du dich nach der Meditation sanft in Morpheus' Arme sinken lassen.

## Atem-Mechanik und Übung

Lungen und der Brustkorb sind ein wesentlicher Bestandteil deines Stehendanschlages. Je nachdem, wie viel Luft sich in den Flügeln befindet, ändert sich die Ausdehnung des Oberkörpers und des Bauches.

Eingeatmet wird das Gewehr höher stehen, mit dem Ausatmen sinkt es. Wenn du die Atmung einstellst, entweicht weiterhin eine

geringe Luftmenge, so dass die Waffe auch in der Atempause noch geringfügig sinkt.

Diese „Nebenwirkungen“ der Atemmechanik zählen zu den statischen Elementen deines Anschlags. Was liegt also näher, als sie für die notwendigen Bewegungen der Waffe ins Ziel zu nutzen. Zumal sie sich hervorragend eignen, das Gewehr behutsam ins Zentrum zu senken.

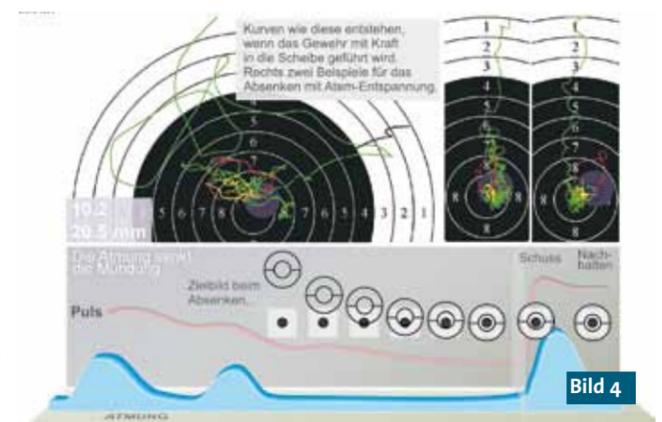


Bild 4

**Bild 4** veranschaulicht diese Abläufe beim Schuss. Indem sich die Lungen leeren, der Brustkorb an Volumen abnimmt, senkt sich die Visierung in den Halteraum.

Wieder einmal hängt dabei die Präzision des Ganzen von der Ausführung eines Details ab. Je exakter die „Pneumatik“ bedient wird, desto genauer findet das Korn zum Zentrum. Weil die Lungen selbst ohne Muskulatur sind, mithin keine „Arbeitsvibrationen“ erzeugen, funktioniert dieser Fahrstuhl weitgehend ohne unerwünschte Bewegungen. Der relativ saubere Verlauf der grünen Kurve auf dem SCATT-Bildschirm wäre mit Muskelbewegungen, etwa des linken Arms, kaum zu erreichen.

Das größte Problem bei der Nutzung des Ausatmens als Senkmechanismus ist es, jeweils die exakte Höhe zu erreichen. Einerseits müssen die Lungen bis zu ihrem natürlichen Ausatem-Niveau geleert werden, weil erst dann alle Spannungen aus der Atemmuskulatur verschwinden. Andererseits muss eben auf diesem Level das Ringkorn die Scheibenhöhe erreicht haben. Jeder Fehler in der Abstimmung erfordert Korrekturspannungen und führt damit unweigerlich zu einer Beunruhigung des Halteraums.

Der Ausweg aus diesem Dilemma liegt, wie üblich, in den entspre-



Katerina Emmons, immer mit Hauptaugenmerk auf die Regulation ihrer Spannung. Sie scheint ins Unendliche zu schauen und das ewige Ein und Aus der Luft zu verfolgen ...

chenden Trainingsanstrengungen. Tausendfache Wiederholungen schaffen ein immer besseres Gefühl für die perfekte Füllung und die sorgfältige Leerung der Lungen. Wichtig ist es dabei, ständig auf das „spannungsfreie“ Erreichen der Scheibenhöhe zu achten. Ein wichtiges Indiz ist das Nachhalten. Nach dem Schuss sollte das Korn exakt zum Haltepunkt zurückkehren. Noch besser lässt sich die perfekte Nutzung der Lungenfüllung mit dem SCATT nachvollziehen. Hier kann man üben, bis die richtige Höhe und auch eine möglichst lotrechte, geradlinige Absenkung erreicht wird. Wer das probiert, wird automatisch die Atmung als Schlüssel entdecken. Die Atmung bleibt im Wettkampf ein immer kritisches Detail. Psychische Schwankungen oder konditionelle Schwächen wirken sich gerade über das exakte Absenken der Waffe auf Scheibenhöhe unmittelbar auf das Halten aus. Deshalb musst du hier ständig nachbessern. Die Atemführung muss gleich bleiben, selbst wenn dir das Herz bis zum Halse schlägt. Alles eine Frage der richtigen Übung. Entscheidend ist es, das Atmen immer im Blick zu behalten. Sobald der Fluss stockt, sich beschleunigt, tiefer oder flacher wird, ist Gefahr im Verzug. Dann gilt es, die Atmung mit den obigen Übungen wieder zu harmonisieren. Sobald die Luft fließt, lassen sich nervliche und technische Probleme wieder in den Griff bekommen. Also: Atmen üben!



#### STECKBRIEF:

Name: **Dipl.-Psych. Heinz Reinkemeier**  
 geb: 1955  
 Wohnort: Drensteinfurt, Deutschland  
 Beruf: Trainer, Sportpsychologe, Designer, Fotograf und Autor  
 Veröffentlichte Titel: Vom Training des Schützen, Trainingsplan Luftgewehr, Wege des Gewehrs, Luftgewehr-Schießen, Gewehrtraining 2008, Leistungsplanung Gewehr 2010, Die Psyche des Schusses

Das Buch Luftgewehrschießen 2010 von Dipl. Psych. Heinz Reinkemeier ist seit August 2009 im Handel.

## News aus den Sparten.



Die österreichische Mannschaft beim IWK Laufende Scheibe in Süssen.



Peter Lamprecht bei den finnischen Meisterschaften.

## Match Armbrust.

Bericht: Bundessportleiter Harald Lugmayr

### Austria-Open

Unter der Schirmherrschaft des Tiroler Landesschützenbundes finden vom 1. bis 4. Juli 2010 die 1. Austria-Open für Match Armbrust in Innsbruck statt. Startberechtigt sind nationale Schießsportverbände und deren untergeordnete Verbände. Erstmals wird es auch eine Seniorenwertung geben.

Die Organisatoren Bundessportleiter Harald Lugmayr (Wien) und Landessportleiter Manfred Hofbauer (Tirol) haben sich zum Ziel gesetzt, mit diesem Mehrländerwettkampf Armbrustschießen in Österreich und über die Grenzen hinaus wieder attraktiver zu gestalten. Bei erfolgreicher Erstdurchführung der Austria-Open ist eine Wiederholung im jährlichen Rhythmus geplant. Seitens der Schweiz, Deutschlands und Frankreichs wurde bereits großes Interesse an diesem Ereignis bekundet. Ebenfalls große Zustimmung und Unterstützung erhalten die Austria-Open durch die IAU.

Alle weiteren Informationen können der Website [www.austria-open.at](http://www.austria-open.at) entnommen werden.

## Laufende Scheibe.

Bericht: Bundessportleiter Marc Heyer

### Austria Cup

Die Erweiterung zum Internationalen Austria Cup trägt volle Früchte: Über 30 Starter waren zum Finale nach Linz gekommen, insgesamt hatten über 80 Sportler aus Österreich und Deutschland teilgenommen.

Bei den Junioren siegte der Linzer Alexander Exl vor dem deutschen Junioren-Nationalkaderschützen Sebastian Zeh. Bei den Herren konnte sich der Oberösterreicher Herbert Grasböck auf Platz 5 behaupten. Martin Ledersberger (Oberösterreich) holte sich den dritten Platz bei den Jungschützen, während Hans-Peter Spitzenberger (Oberösterreich) den Sieg in der Seniorenklasse feiern konnte. Nach Absprache mit dem ISSF Running Target Komitee im November wird der Austria Cup 2010 weiter ausgedehnt, denn es gab Anfragen aus dem asiatischen wie auch aus dem nordeuropäischen Raum, am Austria Cup teilzunehmen.

### IWK Süssen

Traditionell fand Ende November der letzte IWK statt, diesmal im Württembergischen Süssen. Der österreichische Junior Alexander Exl startete ausnahmsweise in der Herrenklasse, verfehlte nur knapp das Finale und belegte am Ende den 5. Platz.

Die Mannschaft Alexander Exl, Herbert Grasböck und Jungschütze Martin Ledersberger holte sich Bronze. Zu erwähnen bleiben noch

die guten Platzierungen der beiden Juniorinnen Kerstin Sonnberger und Tanja Karacsony, die sich nur der amtierenden deutschen Meisterin geschlagen geben mussten.

## Pistole und Gewehr.

Bericht: Silvia Halder

### World Masters Games

Die österreichischen Teilnehmer bei den World Masters Games 2009 in Sydney konnten wie in den vergangenen Jahren wieder große Erfolge feiern. Bei für Australien äußerst windigem und kaltem Wetter schlugen sich die Schützen Horst Halder (Vorarlberg), Silvia Halder (Vorarlberg), Johann Achrainger (Tirol), Helmut Horvath (Burgenland) und Jaroslav Liptak (Wien) ausgezeichnet und waren vom Siegespodest nicht mehr wegzudenken. So war Horst Halder in seiner Klasse mit sechsmal Gold in den Bewerben 50m Pistol, Air Pistol, Sport Pistol, Centre Fire Pistol, Standard Pistol und Rapid Fire Pistol von der internationalen Konkurrenz nicht einzuholen. Ebenfalls mit der Pistole holten sich Johann Achrainger viermal Silber und Helmut Horvath viermal Bronze. Jaroslav Liptak schoss sich mit dem Gewehr ebenfalls viermal auf den 2. Platz.



## Silhouette.

Bericht: Bundessportleiter Ernst Zwiauer

### Finnische Meisterschaften

Nur ein erlesener Personenkreis aus Europa wurde eingeladen, an den Finnischen Meisterschaften Silhouetten Gewehr 2009 in Heinola (Finnland) teilzunehmen, unter anderem auch der Österreicher Peter Lamprecht.

Im Kleinkalibergewehr-Bewerb Light Rifle musste sich Lamprecht nur dem finnischen Favoriten Nikko Marko geschlagen geben. Im darauffolgenden Kleinkaliber-Bewerb Silhouette Rifle wendete sich das Blatt – Lamprecht siegte vor Marko.

Nach technischen Problemen im Bewerb Big Bore Hunting Rifle und dennoch neuem österreichischem Rekord landet der Österreicher auf einem hervorragenden 5. Platz in der Kombinationswertung.



## Vorarlberg. Union-Bundesmeisterschaften.

Bericht: Silvia Halder



Siegerehrung LG Frauen (v.l.): 2. Rosemarie Beranek (Vorarlberg), 1. Viktoria Hafner (Tirol), 3. Anna Heigl (Steiermark), 4. Waltraud Metzler (Vorarlberg), Union-Bundesfachwart Ernst Zöhner

Am 24. und 25. Oktober 2009 fanden in Bregenz die Union-Bundesmeisterschaften statt. Geschossen wurde auf den Ständen der Hauptschützengilde Bregenz und der Schützengilde Vorkloster. Der Landessparten-Referent Walter Lingenhel konnte 170 Schützen aus 8 Bundesländern in Bregenz begrüßen, wo die Meister in den Bewerben Luftgewehr, Luftpistole und 5-schüssige Luftpistole gekürt wurden. Es waren auch viele jugendliche Schützen am Start und erzielten sehr schöne Resultate.

Die Siegerehrungen am Samstag und Sonntag wurden in einem feierlichen Rahmen durchgeführt, wobei der Bürgermeister der Landeshauptstadt Bregenz DI Markus Linhart und der Landtagsabgeordnete und STR Mag. Roland Frühstück mit treffenden Worten den Sport im Allgemeinen und den Schützensport würdigten. Die Grußworte von der Sportunion Vorarlberg überbrachte Präsident Werner Müller.

Aufgrund der guten Vorbereitung durch Landessparten-Referent Walter Lingenhel und sein Team und der Begeisterung der ange-reisten und heimischen Teilnehmer wurde es eine ausgezeichnete Veranstaltung. Dies bestätigten viele Teilnehmer, die mit dem Ablauf sehr zufrieden waren. Landesoberschützenmeister Horst Halder sprach seinen Dank für die Fairness und Kameradschaft aus und konnte als Hausherr auf zwei schöne Tage zurückblicken. Die Vorarlberger Union-Schützen freuen sich schon auf die nächsten Bundesmeisterschaften 2010.



## Tirol. Modernisierung des Landeshaupt-schießstandes fortgesetzt.

Bericht: LSM Friedl Anrain

Nach dem Umbau der KK-Halle in Innsbruck-Arzl vom Sommer hat der TLSB den nächsten Umbauschritt durchgeführt. Kurz vor Weihnachten wurden die 48 Luftgewehrstände von 7 tatkräftigen freiwilligen Helfern von Zusanlagen auf elektronische Meyton-Anlagen umgerüstet.

42 Jungschützen waren am 12. Dezember 2009 von den Vorzügen dieses Systems begeistert. Highlight des Tages waren zwei Runden Landesliga mit 48 Schützen, die nach dem Muster der Deutschen Bundesliga in leicht abgeänderter Form geschossen wurde. Dabei kämpfen in 6 Gruppen jeweils zwei Mannschaften bestehend aus 4 Schützen gegeneinander. Jeder Schütze schießt im direkten Duell gegen einen Kontrahenten im gegnerischen Team.

Im ersten Wettkampf erzielte Hötting 1.558 Ringe und holte die vollen 10 Punkte. Die in der Gesamtwertung führenden Sölller mussten 4 Punkte gegen Bruckhäusl abgeben und Umhausen erzielte mit 1.560 Ringen Tagesbestleistung, musste aber auch 2 Ringe an Zell am Ziller abtreten. In der zweiten Runde schoss Umhausen mit 1.556 Ringen das beste Ergebnis der zweiten Runde, musste aber 3 Punkte an Münster abgeben. Hötting und Söll erkämpften jeweils 8 Punkte. Nach 4 Runden liegen daher Söll und Hötting mit 34 Punkten einen Ring vor den drittplatzierten Umhausenern.

Besonders erwähnenswert ist, dass die Meyton-Anlage bereits im ersten Versuch (180 Starts) einen reibungslosen und fehlerfreien Wettkampf ermöglichte und den Zuschauern die Spannung des Wettkampfes deutlich besser präsentieren konnte. Als Abrundung schenken Mitglieder der SG Zell am Ziller und SG Ellbögen wärmende Getränke aus und am TLSB-Shop konnten sich die Schützen mit Trainingsanzügen, Polos etc. selbst beschenken.

Für 2010 hat sich der TLSB mit der Durchführung eines Internationalen Wettkampfes im Juli ein besonders anspruchsvolles Ziel gesetzt.



Die neue elektronische Meyton-Anlage in Aktion



## Steiermark. Gedenken an Erzherzog Johann.

Bericht: LOSM HR Dr. Gerwald Schmeid



v.l.: LSM KR Dieter Wenzel, Präsident des ASVÖ Steiermark DI Christian Purrer, Bürgermeister Dir. Walter Eichmann, Franz Graf Meran, LOSM HR Dr. Gerwald Schmeid, OSM des SV Stainz Paul Stelzl, Alois Huber (Maler der Scheibe), ELSM DI Fritz Schattleitner

Der Steiermärkische Landesschützenbund und der Schützenverein Stainz gedachten im Oktober 2009 auf der Johann-Graf-Meran-Schießstätte in Stainz des 150. Todestages des „steirischen Prinzen“ Erzherzog Johann.

Nach den Grußadressen von Franz Graf Meran, der eindrucksvoll an das vielfältige Wirken des Erzherzogs für die Allgemeinheit erinnerte, des Bürgermeisters von Stainz, des Präsidenten des ASVÖ und des Oberschützenmeisters des SV Stainz hielt der Landesoberschützenmeister der Steiermark die Festrede.

Er schilderte den Lebenslauf Erzherzog Johanns, dessen militärische Laufbahn, die Schaffung der Landwehr, die Studienreisen, die vielfältigen nachhaltigen Gründungen und Förderungen und sein familiäres Glück, die Funktion als Reichsverweser an der Spitze des Deutschen Reiches in den Jahren 1848 und 1849 und die Wahl des Erzherzogs zum Bürgermeister der Marktgemeinde Stainz im Jahre 1850, welches Amt er neun Jahre bis zu seinem Tod ausübte.

Der Landesoberschützenmeister zitierte Carl von Braitenberg, den langjährigen Oberschützenmeister der 1668 gegründeten Oberbozener Schützengesellschaft: „Das in den Städten Deutschlands so beliebt gewordene Wettspiel im Scheibenschießen, zuerst mit Bogen und Pfeil, dann mit der Armbrust und endlich mit Schießgewehren, stellt sich in historischer Betrachtung als eine in die Sphäre der Bürgerlichkeit übertragene Fortsetzung der ritterlichen Turniere dar. Schon die dabei gebräuchlichen Worte wie ‚Stechen‘ oder ‚Rittern‘ weisen darauf hin.“

Er erwähnte den dreimaligen Aufenthalt Erzherzog Johanns auf der Schießstätte der Oberbozener Schützengesellschaft in den Jahren 1804, 1839 und 1857, die dem Erzherzog gewidmeten Ehrenscheiben und dessen Einschüsse darauf. Weiters, dass die be-

vorstehende Enthüllung des Erzherzog-Johann-Denkmales auf dem Grazer Hauptplatz im Jahre 1878 den Anlass zu der ein Jahr später erfolgten Gründung des Steiermärkischen Schützenbundes bildete und dass der einzige Sohn des Erzherzogs, Franz Graf Meran, und dessen Sohn Johann Graf Meran Landesoberschützenmeister und der Urenkel des Erzherzogs, Franz Graf Meran Landesschützenmeister waren.

Es wurde auch des Urenkels des ersten Landesoberschützenmeisters, des Gönners und Förderers des Schützenvereines Stainz, Johann Graf Meran gedacht. Seinem Andenken ist die Bezeichnung der Schießstätte in Stainz als Johann-Graf-Meran-Schießstätte gewidmet.

Mit den auf dem Erzherzog-Johann-Denkmal in Graz ersichtlichen Worten schloss der Landesoberschützenmeister seine Ausführungen zu Erzherzog Johann: „Unvergessen lebt im Volke, der des Volkes nie vergaß.“

Die vom Steiermärkischen Landesschützenbund dem Schützenverein Stainz gewidmete Ehrenscheibe, die das Bildnis des Erzherzog Johann und eine alte Ansicht des von ihm im Jahre 1840 erworbenen Schlosses Stainz zeigt, schuf der Stainzer Künstler Alois Huber. Im Anschluss erfolgte ein Gedenkschießen mit Kleinkalibergewehren (Teilerbewerb, 100m). Der Stainzer Schütze Gerd Staudacher gab mit einem 378 Teiler den besten Schuss ab. Als Best gab es die Veröffentlichung des Steiermärkischen Landesarchives „Erzherzog Johann MENSCH UND MYTHOS“.

Im Anschluss lud der Schützenverein Stainz zu einem gemeinsamen Mittagessen. Mit einem gemütlichen Zusammensein klang die Gedenkveranstaltung aus.

## EVENT KALENDER ÖSTERREICH

EVENTKALENDER ÖSTERREICH		
20.02. - 21.02.2010	Ö-CUP FINALE / ÖM 3X20	KNITTELFELD (ST)
12.03. - 13.03.2010	1. Ö-CUP FIELD PISTOL QUALIFICATION	TATTENDORF (NÖ)
20.03. - 21.03.2010	JUGENDCUP FINALE / ÖSB-POKAL FINALE LUFTPISTOLE	RIF (S)
20.03. - 21.03.2010	2. Ö-CUP BIG BORE PISTOL QUALIFICATION	LUDVIKOVICE (CZE)
25.03. - 28.03.2010	ÖSTM / ÖM LUFTDRUCKWAFFEN	HERZOGENBURG (NÖ)
10.04.10	3. Ö-CUP BIG BORE RIFLE QUALIFICATION	LUDVIKOVICE (CZE)
14.04. - 25.04.2010	EC-QUALIFIKATION 300M	LIENZ (T)
16.04. - 28.04.2010	50M GEWEHR RANGLISTENSCHIESSEN	
17.04. - 18.04.2010	RANGLISTE / QUALIFIKATION FEUERPISTOLE	SALZBURG
17.04. - 18.04.2010	4. Ö-CUP BIG BORE PISTOL QUALIFICATION	LUDVIKOVICE (CZE)
24.04. - 25.04.2010	„5. Ö-CUP UND NÖ LANDES- MEISTERSCHAFT SMALL BORE PISTOL QUALIFICATION“	KREMS (NÖ)





## In der nächsten Ausgabe

Das erwartet dich unter anderem in der nächsten Ausgabe von 10,9:

- Berichte von den Europameisterschaften für Luftdruckwaffen in Meraker (Norwegen) und den ISSF Weltcups in Sydney (Australien) und Peking (China) sowie von den Österreichischen Staatsmeisterschaften für Luftdruckwaffen in Herzogenburg
- Aufs Korn genommen wird unter anderem das Ausdauertraining im Sportschießen aus sportmedizinischer Sicht von Dr. Helmut Hörtnagl



Strom Wasser Abwasser Abfall Telekommunikation Krematorium Bäder Wärme-Contracting



## Gut versorgt. Tag für Tag!

Die IKB versorgt uns verlässlich rund um die Uhr. Sie entsorgt schnell und gründlich und bietet viel Komfort. So fühlen wir uns wohl in Innsbruck.

Für Sie erreichbar unter:  
Tel. 0800 500 502  
kundenservice@ikb.at  
www.ikb.at

Für Sie erreichbar unter:  
Tel. 0800 500 502  
kundenservice@ikb.at  
www.ikb.at

**IKB** | Innsbrucker  
Kommunalbetriebe

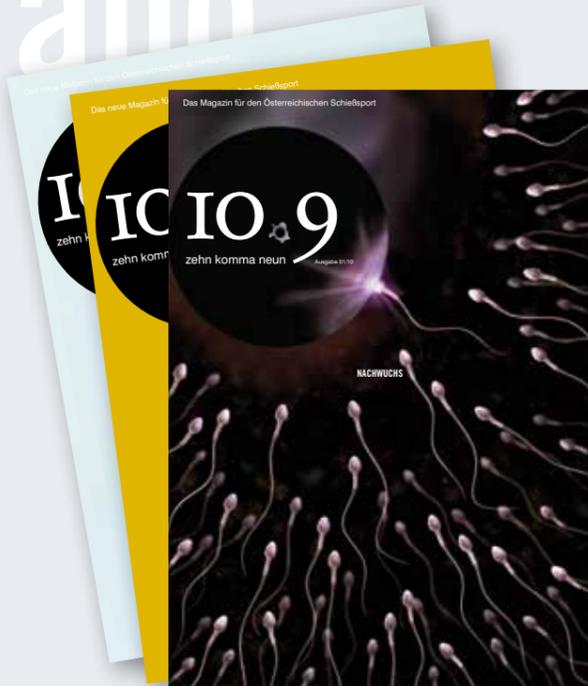


## Mitglieder des ÖSB.

Der ÖSB und seine Landesverbände.

**Österr. Schützenbund:** Stadionstr. 1b, 6020 Innsbruck, Tel.: +43 (0) 512 39 22 20, E-Mail: office@schuetzenbund.at, www.schuetzenbund.at;  
**Burgenländischer Sportschützen-Landesverband:** Dr.-Ludwig-Leserg. 13, 7201 Neudörfel, Tel.: +43 (0) 2622 79785, E-Mail: office@bsslv.at, www.bsslv.at; **Kärntner Landesschützenverband:** Wunderstätten 30, 9473 Lavamünd, Tel.: +43 (0) 650 925 0110, E-Mail: deiserkl@gmx.at, www.klsv.at; **Landesschützenverband für Niederösterreich:** Kaiserallee 23/1/7, 2102 Bisamberg, Tel.: +43 (0) 676 639 1611, E-Mail: losm@lsvnoe.at, www.lsvnoe.at; **Oberösterreichischer Landesschützenverband:** Geitenedt 31, 4202 Kirchschlag bei Linz, Tel.: +43 (0) 650 354 68 00, E-Mail: guenter.hamader@utanet.at, http://ooe.zielsport.at; **Salzburger Sportschützenverband:** Dr.-Eugen-Zehme-Straße 23, 5111 Bürmoos, Tel.: +43 (0) 627 451-29, E-Mail: seeleithner@sssv.at, www.sssv.at; **Steiermärkischer Landesschützenbund:** Jahngasse 1, 8010 Graz, Tel.: +43 (0) 676 332 2103, E-Mail: post@st-lsb.at, www.st-lsb.at; **Tiroler Landesschützenbund:** Brixner Straße 2/1. Stock, 6020 Innsbruck, Tel.: +43 (0) 512 5881-90, E-Mail: tlsb@aon.at, www.tlsb.at; **Vorarlberger Schützenbund:** Am Tannenbach 8, 6900 Bregenz, Tel.: +43 (0) 5574 425-19, E-Mail: horst.halder@utanet.at, www.vlbg-sb.at; **Sportschützen-Landesverband Wien:** Innocentiagasse 14, 1130 Wien, Tel.: +43 (0) 1 616 3929-11, E-Mail: losm@sslw-wien.at, www.sslw-wien.at

Den Link zu deinem Landesverband findest du auf der ÖSB-Website [www.schuetzenbund.at](http://www.schuetzenbund.at) unter „ÖSB“ und „Unsere Mitglieder“.



# Sichere dir dein Jahresabo von 10,9!

Sichere dir dein Jahresabonnement zum Einstiegspreis von 10,90 Euro für vier Ausgaben. Du hast folgende Möglichkeiten zur Anmeldung:

- auf der 10,9 Website [www.zehnkommeneun.at](http://www.zehnkommeneun.at) oder
- fülle den Coupon unten aus und sende ihn an:  
**Österreichischer Schützenbund**  
**Redaktion 10,9**  
**Stadionstraße 1b**  
**6020 Innsbruck**
- bzw. per Fax an: **+43 (0) 512 39 22 20-20**
- bzw. per E-Mail an: [magazin@zehnkommeneun.at](mailto:magazin@zehnkommeneun.at)

„10,9 – Das Magazin für den Österreichischen Schießsport“ ist das offizielle Organ des Österreichischen Schützenbundes. Ziel dieses neuen Mediums ist es, nicht nur die hervorragenden Erfolge der österreichischen Athletinnen und Athleten herauszustrahlen, sondern auch das, was dahinter steckt – nämlich die gesamte Welt des Sportschießens mit all ihren Facetten – näher zu beleuchten. Die Faszination des Sportschießens soll mit der Schießsportgemeinde geteilt und darüber hinaus einem breiteren Publikum vorgestellt werden. Die Erlöse aus diesem Magazin kommen der Nachwuchsförderung im österreichischen Schießsport zugute. 10,9 erscheint viermal jährlich.

## Hiermit bestelle ich das Jahresabonnement von 10,9.

Name:	
Straße, Hausnummer:	
PLZ, Ort:	Land:
E-Mail:	Telefon:

Nach Anmeldung mit diesem Coupon bekomme ich die Rechnung über 10,90 Euro für die kommenden vier Ausgaben von 10,9  
 per E-Mail als PDF (Achtung: bitte oben E-Mail-Adresse angeben!)  per Post zugesendet (bitte Zutreffendes ankreuzen).

Das Jahresabonnement verlängert sich jeweils automatisch um ein weiteres Jahr. Kündigungen des Jahresabonnements müssen bis spätestens acht Wochen vor Ende des Bezugsjahres schriftlich mit Angabe des vollständigen Namens und der Abnummer der Redaktion von 10,9 bekannt gegeben werden.

Sobald ich den Betrag auf das auf der Rechnung angewiesene Konto überwiesen habe, erhalte ich 10,9 ab der nächstfolgenden Ausgabe.

Datum:	Unterschrift:
--------	---------------

## Einzugsermächtigung bei Wunsch auf Bezahlung per Bankeinzug

Hiermit ermächtige(n) ich/wir Sie widerruflich, die von mir/uns zu entrichtenden Zahlungen bei Fälligkeit zu Lasten meines/unseres Kontos mittels Lastschrift einzuziehen. Damit ist auch meine/unsere kontoführende Bank ermächtigt, die Lastschriften einzulösen, wobei für diese keine Verpflichtung zur Einlösung besteht, insbesondere dann, wenn mein/unser Konto die erforderliche Deckung nicht aufweist. Ich/Wir habe(n) das Recht, innerhalb von 42 Kalendertagen nach erfolgter Abbuchung oder nach erfolgtem Einzug ohne Angabe von Gründen die Rückbuchung bei meiner/unserer Bank zu veranlassen.

Name des Zahlungspflichtigen (Titel, Vorname, Nachname):	Anschrift des Zahlungspflichtigen (Straße, PLZ, Ort):	
--	---	--

Kontonummer des Zahlungspflichtigen:	bei (genaue Bezeichnung der Kreditunternehmung):	Bankleitzahl
--------------------------------------	--	--------------

Ort, Datum:	Unterschriften des (der) Zahlungsberechtigten:
-------------	--



**MEYTON**

# Wir werden immer besser!

Wettbewerbe / Klassen	StandNr.	Schütze	Wettbewerb	TrefferNr.	Ergebnis	Trend	letzter Tr.	S1	S2	S3	S4	S5	S6	Stellung	Restzeit	Kontext	
Alle Wettbewerbe	0141	Mustermann, Hans	LG 20 1 10	20	152		7.3	7.9	7.3	0	0	0	0	0	0	0	0
KK 3x20 1 40	0142	User, Joe	LG 20 1 10	20	154		7.6	7.6	7.6	0	0	0	0	0	0	0	0
offene Klasse	0143	Bar, Foo	LG 20 1 10	20	153		7.6	7.7	7.6	0	0	0	0	0	0	0	0
LG 20 1 10	0144	Mustermann, Peter	LG 20 1 10	20	160		8.4	8.3	7.7	0	0	0	0	0	0	0	0
offene Klasse	0145	Wurst, Hans	LG 20 1 10	20	138		8.4	6.7	7.1	0	0	0	0	0	0	0	0
	0146	--frei--	KK 3x20 1 40	0	0		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	0147	--frei--	KK 3x20 1 40	0	0		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	0148	--frei--	KK 3x20 1 40	0	0		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	0149	--frei--	KK 3x20 1 40	0	0		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	0150	--frei--	KK 3x20 1 40	0	0		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

[www.meyton.de](http://www.meyton.de)

Unsere neue Software kann sich sehen lassen.

- besser und einfacher zu bedienen
- neues Hilfesystem
- verbesserte Flexibilität



Das alles und noch viel mehr können wir Ihnen jetzt bieten. Fragen Sie nach unserem Upgradeangebot!



# Die *schönste* Energie im Land!

TIWAG-Tiroler Wasserkraft AG