



Tipp- & Trickkiste.

## Die Wettkampfvorbereitung.

Du wolltest schon immer wissen, was die Erfolgsgeheimnisse der Weltklasse-Schützinnen und -Schützen sind? Die Besten Österreichs legen in die eigens dafür aufgestellte Tipp- & Trickkiste einige Schätze – vielleicht ist der eine oder andere für dich dabei.

Der erste Tipp kommt von niemand Geringerem als dem in der Weltspitze etablierten Gewehrscützen Alexander Schmir. Wir dürfen ihn während seiner Vorbereitung auf einen Wettbewerb begleiten.

„Die Wettkampfvorbereitung beginnt eigentlich schon am Tag zuvor. Kein üppiges Essen am Vorabend, am besten finde ich eine Suppe und/oder einen Salat, um den Magen nicht zu sehr zu belasten, damit der Schlaf so regenerativ wie möglich ist. Vor dem Wettbewerb sollte man ausreichend schlafen – es wird oft ein langer Tag. Meine Marke sind etwa acht Stunden.

Am Wettbewerbstag fängt der frühe Vogel den Wurm: Drei bis dreieinhalb Stunden sollte man mindestens vor dem Wettbewerb aufstehen, damit der Körper optimal leistungsfähig ist. Ein kleines Frühstück, z.B. eine Scheibe Brot mit Käse oder eine kleine Schüssel Müsli, um die Energiespeicher aufzufüllen, ist ein fester Bestandteil einer guten Vorbereitung. Mit dem Frühstück sollte man sich nicht zu viel Zeit lassen bzw. das Frühstück nicht zu spät einnehmen. Wir brauchen ja schließlich jegliche Energie für den Wettkampf und nicht für die Verdauung.

Dann geht es auch schon auf den Schießstand. Ich bin gerne sehr früh vor Wettbewerbsbeginn am Stand (mindestens eineinhalb Stunden). Dort kann ich mich in Ruhe akklimatisieren und mein Equipment vorbereiten. Bei KK-Bewerben bin ich sogar noch früher am Stand, um mir in Ruhe ein Bild von den aktuellen Windbedingungen zu machen und mit dem Trainer noch einige taktische Sachen besprechen zu können. Danach nehme ich mir viel Zeit für mich. So kann ich mich auf den Wettbewerb fokussieren und mich bestmöglich einstellen. Meistens gibt es noch einige kleine Schwätzereien und Gespräche mit Kollegen, bei denen man sich allerdings nicht aus dem Fokus bringen lassen sollte. Also führe ich zumeist keine wichtigen Gespräche, um meinen Kopf frei zu halten (ein paar Scherzchen schaden nie).

Wenn dann der Stand für die Belegung freigegeben ist, bin ich schon in meiner vollen Montur, um keine Zeit zu verlieren. Nach dem Gewehrauspacken erfolgt noch ein kurzer Check, ob alles am Equipment in Ordnung ist und es keine bösen Überraschungen gibt. Ich richte mir meinen Maßstab und mein Stativ ein und orientiere mich dabei immer nach der Standmitte. Dann setze ich mich nochmal kurz hin, atme ein paar mal durch und etwa sieben Minuten vor dem Probesschießen beginne ich, mich einzurichten und mache schon einige Trockenanschläge. Damit habe ich beim Probesschießen genug Zeit, um vielleicht auftretende Probleme in Ruhe analysieren und lösen zu können.“

Alexander Schmir, ÖSB-Nationalmannschaft Luft- und Kleinkalibergewehr

Trainingsteil 1: Das Basis-Programm.

## Bedeutung der Rumpfstabilisation und Rumpfkraft im Schießsport.

Von Roland Luchner MSc und Dr. Christian Raschner,  
Campus Sport Tirol Innsbruck – Olympiazentrum  
Athletin: Olivia Hofmann

Bereits in der letzten Ausgabe von 10,9 wurde die zentrale Rolle des Rumpfes und des Oberkörpers mit seiner Funktion der Stabilisierung und Kraftübertragung sowohl im Alltag als auch im Sport hervorgehoben.

Auf den folgenden zwei Seiten findest du ein Programm, mit dem du schrittweise sowohl deine Rumpfstabilität als auch deine Rumpfkraft verbessern kannst. Es handelt sich dabei um Übungen, wie sie die Athletinnen und Athleten des Nationalkaders in ihrem täglichen Training absolvieren. Sie sollen dir helfen, deine Rumpfkraft und -stabilität zu verbessern, um sportartbedingten muskulären Dysbalancen vorzubeugen und damit einhergehende Rückenschmerzen zu vermeiden. Dies führt mit Sicherheit auch zu einer stabileren Körperhaltung beim Schießen und in weiterer Folge zu besseren Schießergebnissen.

Beginne zunächst mit zwei Trainingseinheiten pro Woche. Wenn du erste Fortschritte merkst, steigere auf drei Trainingseinheiten pro Woche.

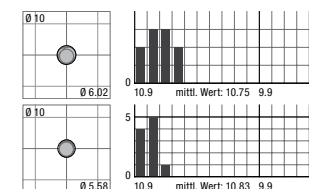
Viel Spaß beim Trainieren wünscht das Team des  
CAMPUS SPORT TIROL INNSBRUCK – OLYMPIAZENTRUM.

Ausblick: Wenn du die Übungen konsequent machst, werden sich bald Fortschritte einstellen. In der nächsten Ausgabe findest du Teil 2 dieses Programms mit einigen Änderungen bzw. Steigerungen.

**WENN  
ZEHNTELRINGE  
ENTSCHEIDEN**



- gefertigt unter engsten Toleranzen
- Qualitätskontrolle per Hand
- in Österreich unter höchsten Anforderungen vorselektiert



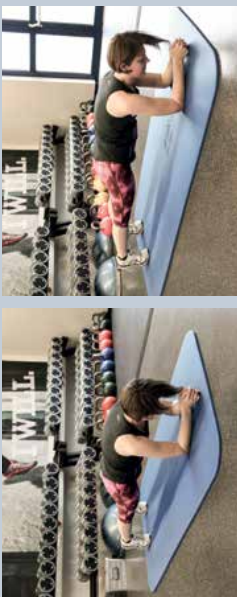
Händlersuche



**UMAREX**  
A U S T R I A

Umarex Sport- und Freizeit Ges.m.b.H. & Co KG  
Prof. Dr. Anton Kathrein Str. 3 · 6342 Niederndorf  
Email: verkauf@umarex.at · Telefon: +43 5373 61110

# aufs korn genommen



## Plank gerade

- Platziere deine Ellbogen genau unter deinen Schultern.
- Halte Schultern, Hüfte und Sprunggelenke in einer Linie.
- Vermeide ein Durchhängen im Rücken genauso wie ein zu hohes Anheben des Gesäßes.

2 x 30 Sekunden

1

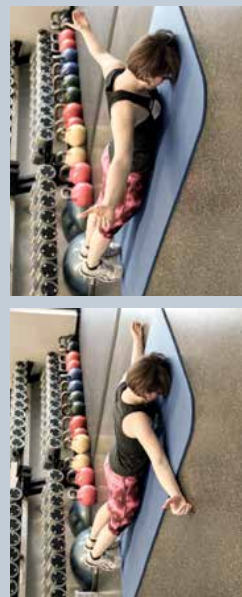


## Plank seitlich

- Platziere deinen Ellbogen genau unter deiner Schulter.
- Halte Schulter, Hüfte und Sprunggelenk in einer Linie.
- Halte Ellbogen und beide Schultern in einer Linie.
- Vermeide ein Durchhängen des Gesäßes.

2 x 30 Sekunden pro Seite

2



## Ts in Bauchlage

- Strecke deine Arme in Bauchlage zur Seite.
- Die Daumen zeigen dabei nach oben.
- Strecke die Arme nach hinten und zwicke die Schulterblätter dabei aktiv zusammen.
- Die Stirn bleibt auf dem Boden.
- Spanne dein Gesäß und deine Beine bewusst mit an.

2 x 15 WH

3



## Bridge

- Platziere die Fersen auf dem Boden und ziehe die Zehenspitzen an.
- Halte die Knie schulterweit auseinander.
- Hebe das Becken an, bis Schultern, Hüfte und Knie eine Linie bilden.
- Spanne das Gesäß dabei bewusst an.

2 x 15 WH

4

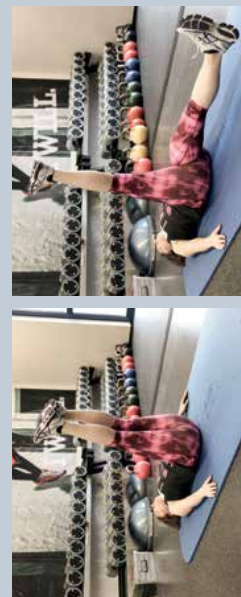


## Squats

- Stelle dich mit schulterbreiter Fußposition in die Ausgangsstellung.
- Halte deinen Rücken gerade.
- Beuge deine Knie, bis sich Knie und Gesäß auf gleicher Höhe befinden.
- Die Fersen bleiben dabei auf dem Boden.

2 x 15 WH

5

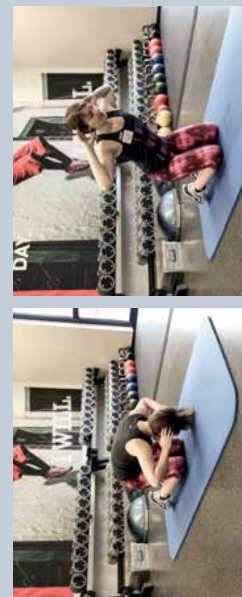


## Leg Levers einheinig

- Hebe in Rückenlage die Beine nach oben.
- Drücke die Lendenwirbelsäule vorsichtig auf den Boden.
- Senke abwechselnd ein Bein ab.
- Achte darauf, dass die Lendenwirbelsäule nicht den Bodenkontakt verliert.

2 x 8 WH pro Seite

6



## Roll-ups kniend

- Gehe in den Kniestand.
- Nimm die Hände zu deinen Schläfen.
- Rolle dich aus der Ausgangsposition Wirbel für Wirbel auf.
- Zwicke in der Endposition die Schulterblätter aktiv zusammen.

2 x 15 WH

7