

Inhalt

1	Liebe Sportschützin, lieber Sportschütze	9
	Hinweise von den Autoren, Sport und Kunst	
2	Interessantes rund um den Schießsport	13
	Disziplinen im Schießsport, Wettbewerbe, der deutsche und internationale Verband	
3	Hallo, Christian!	19
	Ein Gespräch mit Christian Reitz, dem erfolgreichen deutschen Schützen, Fansseiten	
4	Training – der Weg zum Erfolg	23
	Training, richtiges Trainieren, Ziele, Motivation, Belastung, was einen erfolgreichen Sportschützen ausmacht, Trainingstagebuch	
5	Kondition und Koordination	39
	Kondition allgemein, Kondition im Sportschießen, Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Konditionstraining, Reaktionsübungen, Übungen zur Beweglichkeit, Koordination, Übungen zu koordinativen Fähigkeiten	
6	Auf die Psyche kommt es an	57
	Gehirn – unser Computer, Wahrnehmungen, Reflexe, Einstellung, Umgang mit Nervosität, Angst und Wut, Überwindungsfähigkeit, Aufmerksamkeit, Konzentration, Druck, Entspannung, Selbstbewusstsein, Wettkampfstärke, Übungen, Test	
7	Technik	79
	Technik allgemein, Technik im Sportschießen, Techniktraining, Leistungssteigerung, Trainingstipps, Kontrolle, Bewertung, Muskelsinn, Sensibilisierungsprogramm	
8	Gewehrschießen	89
	Stehendanschlag, Liegendanschlag, Kniendanschlag, Zielen, Abziehen, Nachhalten, Atmung	

9	Pistolenschießen	113
	Anschlagaufbau, Bewegungsablauf und Technischelemente, Atmung, Zielen, Abziehen, Duellanschlag	
10	Sicherheit geht vor!	137
	Regeln, Sicherheitsvorschriften, Sportordnung, Argumente gegen Waffenmissbrauch und für den Sport	
11	Rundherum gesund	145
	Leistungsfähigkeit, richtiges Essen und Trinken, Energiequel- len, Vorbeugen und Regenerieren, Doping	
12	Auflösungen	153
	Lösungen und Antworten der Rätsel	
13	Auf ein Wort	155
	Liebe Eltern, liebe Trainer, einige Hinweise von den Autoren über den Umgang mit dem Buch	
	Literaturangaben	159
	Bildnachweis	159

Anmerkung:

Die Übungen und praktischen Hinweise in diesem Buch sind von den Autorinnen sorgfältig ausgesucht und überprüft worden. Für Unfälle oder Schäden jeglicher Art, die im Zusammenhang mit dem Inhalt des Werks stehen, können die Autorinnen jedoch keinerlei Haftung übernehmen.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit haben wir uns entschlossen, durchgängig die männliche (neutrale) Anredeform zu nutzen, die selbstverständlich die weibliche mit einschließt.