

## Alle Wettkämpfe sollten geplant werden

### Die Wettkampfvorbereitung beginnt mit dem Training

- ✦ Simulation der Wettkampfbedingungen  
(Startzeit 12.00 Uhr mittags, Training möglichst ebenfalls 12.00 Uhr mittags)
- ✦ Aufwärmen, Anschläge, Probeschüsse usw. so Wettkampfnah wie möglich gestalten

### Das Frühstück am Wettkampftag

- ✦ ein ausreichendes Frühstück darf nicht fehlen, sonst macht der Körper im Wettkampf schlapp

### Die Anfahrt

- ✦ die Anfahrt zum Wettkampfort muss vom Betreuer so geplant werden, dass genügend Zeit für die Wettkampfvorbereitung bleibt.

### Am Wettkampfort

Aufgabe des Trainers bzw. Betreuers ist es, dem Schützen so viel Aufgaben als möglich abzunehmen.

- ✦ Lichtverhältnisse am Stand prüfen um evtl. die Visierung neu einzustellen
- ✦ Vorbereitung zur Waffenkontrolle (Schützen- und Wettkampfpassembelungen) usw.

## Vorbereitung zum Wettkampf

Die meisten Schützen sind vor dem Wettkampf sehr nervös. Als Betreuer sollte man

- # selber die Ruhe bewahren und dieses dem Schützen auch zeigen
- # die Ausrüstung nochmals checken
- # immer in der Nähe des Schützen bleiben, das wird ihn beruhigen
- # Standortvorbereitung bei Dreistellungskampf

## Der Wettkampf

Für den Betreuer gilt

- # alles unnötige von deinem Schützen abhalten
- # Blickkontakt zum Schützen halten um evtl. mittels geheimer Zeichen Korrekturen vornehmen zu können (Vorsicht vor der Standaufsicht)
- # jetzt nicht zur Kaffeepause gehen. Der Schütze braucht dich

als Schütze

- # Wettkampfscheiben überprüfen
- # Standeinrichten wie Du es gelernt hast (je nach Disziplin)
- # keine Schussabgabe vor dem Kommando "Start"
- # genügend Probeschüsse abgeben
- # auf die Grundlagentechnik des Schiessens konzentrieren (nicht ganz einfach wenn man nervös ist)

Stichwort: Nullkontrolle, Abziehen, Nachzielen  
kleiner Tipp: o.g. Stichwörter auf einen Zettel schreiben und auf dem Schießstand ablegen.

Zusätzliche Sätze wie: "Ich bin gut drauf", "Ich treffe die zehn", "Meine Waffe ist i.O.",

"Ich werde einen guten Wettkampf machen" können dir ebenfalls helfen.

Wenn Dich solche Tipps eher stören, lass sie einfach weg.

### Nachbereitung

- ✦ genaue Analyse des Wettkampfes
- ✦ wurden die Erwartungen nicht erfüllt - bitte nicht meckern, sondern den Schützen wieder aufrichten
- ✦ wurden die Erwartungen mehr als erfüllt - mit dem Schützen feiern und gratulieren
- ✦ ist ein Podestplatz herausgesprungen - jetzt bitte nicht die Digitalkamera vergessen haben

Nach dem Wettkampf ist immer vor dem Wettkampf.  
Also nicht schludern, sondern konzentriert weiterarbeiten.  
Jeder Wettkampf bringt den Schützen um eine Erfahrung weiter.