Deutsche
SchützenJugend

Faszination Lichtschießen

Entdecke die Vielfalt

Vorwort

Die Faszination Licht ist ein moderner, altersgerechter Zugang zum Schießsport, der Kindern und Jugendlichen ab sechs Jahren erste Erfahrungen im Zielen und Treffen ermöglicht.

Das Angebot eignet sich hervorragend für Vereine, Schulen, Ferienfreizeiten, Aktionstage sowie Stadtfeste und lässt sich flexibel mit allgemeinen Bewegungsstationen kombinieren.

Bei uns sind alle willkommen! Unabhängig von körperlichen Gegebenheiten kann sich jedes Kind sportlich betätigen. Auch Mitglieder mit einer Behinderung haben in den Vereinen der Deutschen SchützenJugend einen Platz.

Unsere Türen stehen für jeden offen, egal ob Breiten- oder Leistungssportler! Also: Erlebe selbst die “Faszination Lichtschießen” und “Entdecke die Vielfalt!”



für 6 bis 12-Jährige

Was ist das Lichtschießen?

Mit dem Lichtschießen wird ein breitensportliches Angebot geschaffen - ganz ohne Geschosse.
Die Sportgeräte geben beim Lösen des “Schusses” ein Lichtsignal ab, das auf speziellen Zieleinrichtungen ausgewertet wird.

Lichtschießen ist Vielfalt, Hightech und fasziniert Menschen von klein bis groß auf ganzer Linie.

Psychologische und physiologische Aspekte

Im Zentrum steht die Förderung grundlegender Fähigkeiten:

- Koordination
- Konzentration
- und Geschicklichkeit

Diese Kompetenzen sind nicht nur sportlich relevant, sondern auch entscheidend für schulischen Erfolg, soziale Entwicklung sowie persönliche Reife.

Darüber hinaus spricht die Faszination Licht folgende Fähigkeiten an:

- Kraft
- Ausdauer
- und Schnelligkeit

Lichtschießen ist damit weit mehr als ein sportliches Angebot - es ist eine Förderung der Sinne, die Kinder spielerisch an Verantwortung und Selbstständigkeit heranführt.

Pädagogische Ziele und Vorteile

Lichtschießen vereint vier Elemente moderner Kinder- und Jugendarbeit:

- Förderung der Feinmotorik & Unterstützung der Kinder, sich besser zu fokussieren
- Mitwirkung zur Stressreduktion durch ruhige, konzentrierte Bewegungsabläufe
- Stärkung des Verantwortungsbewusstseins, da Kindern der achtsame Umgang mit Sportgeräten und das Einhalten von Regeln vermittelt werden
- Auch Kinder mit individuellem Förderbedarf werden inkludiert und können Erfolgserlebnisse sammeln

Technik und Sicherheit

Lichtgewehre und Lichtpistolen sind keine Waffen im Sinne des Waffengesetzes. Sie können ohne Altersgrenze verwendet werden – auch außerhalb von Schießstätten. Die Geräte sind leicht, individuell anpassbar und bieten durch Auflagesysteme eine optimale Einstiegsmöglichkeit. Die elektronische Trefferfassung ermöglicht eine genaue Auswertung und motiviert zur Verbesserung.
Durch die Möglichkeit, das Gewicht zu reduzieren oder das Sportgerät aufzulegen, wird eine Überbelastung der Jüngsten vermieden. So können Kinder bereits ab sechs Jahren sicher und erfolgreich am Lichtschießen teilnehmen.



Wettkampfangebote

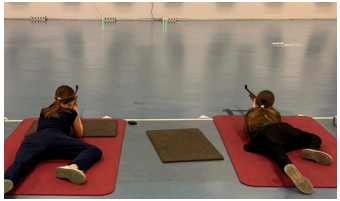
Faszination Lichtschießen

- Auflagewettbewerb mit dem Lichtgewehr oder der -pistole
- Zusätzliche Bewegungs- und Koordinationsübungen
- erste Erfahrung in Präzision und Konzentration
- ganz ohne Leistungsdruck!



Licht-Sommerbiathlon

- In der Halle sowie im Freien umsetzbar
- ist die optimale Kombination zwischen Schießen mit dem Lichtgewehr und Laufeinheiten
- Fördert neben allen anderen Elementen des Schießsports insbesondere die Ausdauer!



DM Lichtschießen

- vergleichbar mit den Luftdruckmeisterschaften
- 20-Schuss-Programm mit der Lichtpistole oder dem -gewehr freistehend
- 3x10-Programm Lichtgewehr-Dreistellung



Die Stationen

Ausdauer

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



Schnelligkeit

- Hier unterscheiden wir zwischen Reaktionsgeschwindigkeit und schnellem Tempo.
- Das Kernelement im Schießsport ist, im richtigen Moment den Schuss zu lösen. Dies geschieht innerhalb von Bruchteilen einer Sekunde durch eine minimale Bewegung des Fingers.
- Bei der Faszination Licht und auch beim Biathlon müssen die Teilnehmenden unter Beweis stellen, dass sie schnell wie der Blitz sind.

Kraft

- im Schießsport ist es wichtig, den Körper unter einer gewissen Spannung zu halten.
- Da unser Sportgerät nur durch die eigene Körperkraft gehalten wird, spielt die Muskelkraft eine entscheidende Rolle.
- Aufgrund der mehrfachen Wiederholung des Ablaufs fördert der Schießsport den Aufbau der relevanten bzw. betroffenen Muskelpartien.

Die Stationen

Koordination

- Das Zusammenspiel zwischen dem zu sehenden Zielbild und dem Finger, die sog. Hand-Auge-Koordination entscheidet oft darüber, wie zentral ein Schuss sitzt.



- Dies erfordert einen hohen Koordinationssinn, der mit vielfältigen Trainingsmethoden gefördert werden.
- Besonders im Alter von 8 bis 12 Jahren sind die koordinativen Fähigkeiten sehr gut trainierbar.

Balance

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

Konzentration

- Um einen “perfekten” Bewegungsablauf zu gewährleisten, müssen alle Facetten des Schießsports koordiniert werden.
- Dies gelingt durch das konzentrierte Arbeiten beim Training und im Wettkampf.
- Durch regelmäßiges Training werden einzelne Abläufe so verinnerlicht, dass der Fokus auf verschiedene Schwerpunkte gelegt werden kann.
- Langfristig fördert der Schießsport die Konzentrationsausdauer.

Deutsche SchützenJugend
Lahnstraße 120
65195 Wiesbaden

Fon +49 (0) 611 - 46807 21
Fax +49 (0) 611 - 46807 60
Mail jugend@dsb.de