

TARGET SPRINT IM EIGENEN VEREIN



Jeder Sportverein, Schützenverein oder Mitgliedverband des Schweizer Schiesssportverbands kann einen Target Sprint organisieren. Ein Wettkampf muss dem Ressortleiter Target Sprint beim Schweizer Schiesssportverband gemeldet werden, der die Einhaltung der Sicherheitsbestimmungen und des Reglements überprüft.

Der Schweizer Schiesssportverband steht Organisatoren mit Rat und Tat zur Seite. So können beim SSV Klappscheiben, Target-Sprint-Gewehre und weiteres Equipment gegen ein geringes Entgelt ausgeliehen werden.

Vereine, die Target Sprint betreiben wollen, sollten neben dem bekannten Schiessstraining auch Lauf- und Athletiktraining anbieten. Dafür braucht es neben Trainern für das Sportschiessen auch Fachleute für das Lauftraining.

Der Ressortleiter Target Sprint im Schweizer Schiesssportverband gibt gerne Auskunft.

Kontakt: targetsprint@swissshooting.ch



PRÄZISION, MENTALE STÄRKE UND GUTE FITNESS

Target Sprint verbindet Schiess- und Laufsport. Um vorne mit dabei zu sein, braucht es viel Training und Durchhalten. Drei Faktoren sind besonders wichtig:



PRÄZISION

Ein scharfes Auge, eine ruhige Hand und eine stabile Körperhaltung – das A und O im Schiesssport, um ins Schwarze zu treffen.



MENTALE STÄRKE

Nur wer im Kopf bereit ist, trifft: Konzentrationsfähigkeit trotz hohem Pulsschlag ist die halbe Miete.



GUTE FITNESS

Nur wer über Rumpfkraft, Schnelligkeit und Ausdauer im Laufsport verfügt, ist im Target Sprint vorne dabei.

Target Sprint ist die ideale Disziplin, um Nachwuchs für die Schiesssportvereine zu gewinnen.

*Auch fasziniert?
Der Schweizer Schiesssportverband hilft dir gerne weiter – sei es bei der Organisation eines Wettkampfs oder der Vermittlung von Kontakten.*



Weitere Informationen auf
www.swissshooting.ch

Der Druck dieses Flyers wurde unterstützt von Kromer Shooting – www.kromer.ch
Fotos © ISSF

KROMER
Shooting

FASZINATION TARGET SPRINT

Hallo, ich bin Egon und möchte euch erklären, was den Target Sprint so besonders macht.



Schweizer Schiesssportverband
Lidostrasse 6
6006 Luzern

www.swissshooting.ch
info@swissshooting.ch

TARGET SPRINT EINE NEUE DISZIPLIN



Target Sprint ist eine Kombination von Schiessen und Laufen. Spannende Wettkämpfe sind garantiert.

Was Biathlon im Winter ist, soll Target Sprint im Sommer werden: Eine spannende Kombination von präzisiertem Luftgewehrschiessen unter körperlicher Belastung und einem Mitteldistanz-Laufwettbewerb. Die neue Disziplin des Internationalen Schiesssportverbands ISSF gewinnt auch in der Schweiz immer mehr Anhänger.

Anders als bei herkömmlichen Schiesswettkämpfen kann ein Target Sprint fast überall durchgeführt werden. Es braucht lediglich eine mobile Schiessanlage und ein flaches Gelände, auf dem der Mittelstreckenlauf ausgesteckt werden kann.

Mit dem Target Sprint kommt der Schiesssport zu den Menschen – zum Beispiel mitten ins Stadtzentrum.

DER WETTKAMPF SCHIESSEN UND LAUFEN



Schiessen mit hohem Puls: Target Sprint stellt hohe Anforderungen. Wer schnell rennt und trotzdem ruhig schießt, gewinnt.

Beim Target Sprint starten mehrere Sportlerinnen und Sportler gemeinsam zur ersten Laufrunde à 400 Meter, es folgt die erste Schiesseinlage, dann die zweite Laufrunde, danach die zweite Schiesseinlage und zum Abschluss nochmals eine 400 Meter lange Laufrunde. Wer zuerst im Ziel ankommt, hat gewonnen.



Gelaufen wird auf einer Leichtathletik-Bahn, auf einem Fussballfeld oder auf einem Platz mitten in der Stadt.

Einzige Bedingung: Die Laufstrecke sollte flach sein. Die Sportlerinnen und Sportler rennen ohne Gewehr. Dieses steht am Schiessstand bereit.

Geschossen wird mit einem Luft-

gewehr auf Klappscheiben. Jeder Sportler hat 15 Schüsse, um die fünf Scheiben zu treffen. Sind nach 15 Schüssen nicht alle Scheiben gefallen, muss für jede verfehlt Scheibe eine Strafzeit von 15 Sekunden abgewartet werden, bevor es zurück auf die Laufstrecke geht.

Unter 14-Jährige schießen liegend, alle anderen stehend. Die Trefferfläche ist klein: Liegend hat sie einen Durchmesser von 15 Millimetern, stehend sind es 35 Millimeter.



DIE TEILNEHMER VON 8 BIS 80 JAHREN

Target Sprint ist eine neue, spannende Disziplin für alle: ob Jung oder Alt, ob Schütze, Biathlet, Turner oder Leichtathlet.



Target Sprint ist eine ideale Einsteigerdisziplin in den Schiesssport, gleichzeitig eröffnet die Kombination von Lauf- und Schiesssport zahlreiche Möglichkeiten der Zusammenarbeit zwischen Schützen-, Turn-, Leichtathletik- oder Skisportvereinen. Target Sprint ist eine polysportive Herausforderung für alle.

Target Sprint kann übrigens auch im Team absolviert werden: Es sind Mixed-Team- oder Staffel-Wettkämpfe möglich. Dank der geringen Anforderungen an die Infrastruktur kann eine Target Sprint-Anlage rasch, unkompliziert und fast überall aufgestellt werden.

Mitmachen können alle von 8 bis 80 Jahren, die gerne Bewegung mit höchster Konzentration verbinden wollen.

