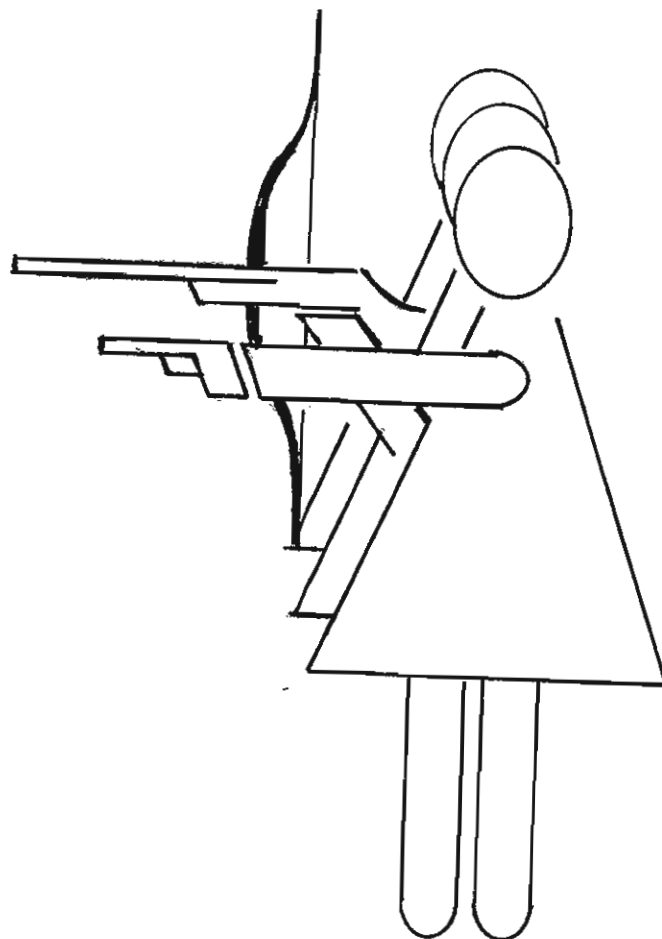


Leitfaden Frauen
im Schützenwesen



Arbeitshilfen für ehrenamtlich tätige
Frauen in Vereinen und Verbänden

Herausgegeben von der Arbeitsgemeinschaft der
Kreisdamenleiterinnen im Niedersächsischen
Sportschützenverband e. V.

Ursel Marquardt
Gertrud Riepe, Ilse v. Einem, Maria Kortebrück,
Birgit Unger, Hella Winnemuth, Christa Schröder,
Esther Bensch

Überarbeitet von

Brigitte Jeglorz
Carmen Nordhausen
Elke Bockelmann, Birgit Winter, Inge Weiß,
Marie-Luise Friedrich, Susanne Hirschhausen
Helga Gleue

Inhaltsverzeichnis

Vorwort der Landesdamenleiterin

Vorwort des Präsidenten Heinz-Helmut Fischer

	Seite
Frauen und Schiesssport	5
Referat	12
Der Frauenförderplan	17
Aufgaben einer Damenleiterin	19
Selbstdarstellung des Frauenausschusses	22
Öffentlichkeitsarbeit	25
Vorbereitung einer Sitzung	28
Versicherung	30
Angebote der Disziplinen	34
Breitensport	36
Seminare / Informationen	38
Schiessspiele	40
Diverse Ausschreibungen	43
Ernährung für Sportler	62

Arbeitshilfen für Frauen im Ehrenamt vom DSB

Niedersächsischer Sportschützenverband E.V.



Vorwort

Liebe Schützinnen,

der Arbeitskreis für Frauen im Niedersächsischen Sportschützenverband hat die Broschüre „Leitfaden für die Frau „ überarbeitet.

Unser Ziel ist, den Frauen in den Ehrenämtern mehr Hilfestellung und Unterstützung zu geben.

Denn nur mit Unterstützung kann man erfolgreich arbeiten.

Diese Arbeitshilfen sollen Euch bei Eurer ehrenamtlichen Arbeit eine Hilfe sein.

Wir würden uns freuen, wenn viele Interessierte mit diesen Unterlagen ihre ehrenamtliche Tätigkeit im Damenschiesssport erweitern können.

Landesdamenleiterin



Vorwort

Liebe Schützinnen, liebe Leserinnen und Leser,

der Arbeitskreis für Frauen im Niedersächsischen Sportschützenverband hat mit der Erstellung der Broschüre „Arbeitshilfen für ehrenamtlich tätige Frauen im Niedersächsischen Sportschützenverband“ das Problem angefaßt, Frauen für die ehrenamtliche Tätigkeit in den verschiedensten Organisationen unseres Verbandes zu gewinnen und ihnen bei der Bewältigung der Aufgaben Anregungen und Unterstützung zu geben. Interessierte Leserinnen und Leser werden auf anstehende Aufgaben in verschiedenen Positionen eines Verbandes hingewiesen und ihnen gleichzeitig Wege zur Lösung aufgezeigt.

Ich würde mich freuen, wenn diese Broschüre dazu beitragen würde, neue Mitarbeiterinnen für die Vereine, Kreisverbände und den Landesverband zu gewinnen. Fachkundige Schützenschwestern werden für eine Vielzahl von ehrenamtlichen Aufgaben in unserem Verband benötigt.

Heinz-H. Fischer

Präsident
des

Niedersächsischen Sportschützenverbandes e. V.

Frauen und Schießsport: Emanzipationsbestrebungen im Schützenwesen der zwanziger Jahre

Ursel Marquardt

Frauen fordern heute zu Recht ihre volle Einbeziehung in die Entscheidungsgremien in Wirtschaft, Sport und Politik. Bei Leitungsaufgaben in Firmen und in gesellschaftlichen Organisationen wie Parteien oder Verbänden sehen sie sich unterrepräsentiert und die Einbeziehung frauenspezifischer Interessen vernachlässigt.

Tatsache ist, daß sich zur Zeit Männer weit häufiger in Führungspositionen befinden als gleichqualifizierte Frauen. Dies dürfte u. a. darauf zurückzuführen sein, daß gemäß einem weitverbreiteten Vorurteil Frauen oft die Kompetenz abgesprochen wird, eine solche Stellung auszufüllen. Ein weiterer Grund dafür scheint jedoch bei den Frauen selbst zu liegen, die oft vor der Übernahme von Führungspositionen zurückschrecken, weil es ihnen an Selbstverständnis und Selbstbewußtsein fehlt.

Besonders bemerkbar ist dies in den sogenannten „Männerdomänen“, denen auch das traditionelle und traditionsreiche Schützenwesen zugeordnet werden kann.

Frauen im Schießsport, wann hat das eigentlich begonnen?

Wegbereiter des Frauen-Schießsports war ein kleiner Verein der überwiegend sozialdemokratisch geprägten Arbeitersportbewegung der zwanziger Jahre: der Arbeiter-Schützenbund Deutschlands, dessen offizielle Gründung am 01.11.1920 in Braunschweig vollzogen wurde.

In diesem Arbeiter-Schützenbund waren von Anfang an auch Frauen organisiert. Gleichwohl traten die Frauen erst relativ spät, zum Ausgang der zwanziger Jahre, ins Licht, als nämlich eine Frau, die Sozialdemokratin Maria Sattler, in den technischen Hauptausschuß des Bundes aufgenommen wurde. Die erst 1928 in den Bund eingetretene Mannheimerin nutzte das monatlich erscheinende Bundesblatt, die Arbeiter-Schützen-Zeitung, um in einer Vielzahl von Artikeln für den Schießsport zu werben. Sie forderte darin die angeschlossenen Vereine auf, die von den Sozialisten propagierte Gleichberechtigung der Frauen nun endlich auch in den Reihen der Arbeiter-Schützen einkehren zu lassen und zur Förderung der Frauenbewegung eigene Sparten bzw. Frauengruppen aufzubauen.

Bei ihrem Bemühen stieß sie jedoch nicht auf vorbehaltlose Zustimmung, denn zu sehr wurde das Schießen in diesen Kreisen damals als ein Vorrecht der Männer betrachtet, die es hauptsächlich als Kriegshandwerk gelernt hatten.

Immer wieder mußte Maria Sattler die Bundesmitglieder daran erinnern, daß durch die Einbeziehung und aktive Teilnahme von Frauen am deutlichsten zu bekunden sei, worauf es dem Arbeiter-Schützenbund doch schließlich ankäme: das Schießen nicht zum Mord, sondern als pazifistisch ausgerichteten Volkssport zu betreiben.

Trotzdem waren offensichtlich nicht alle Schützen von der Berechtigung einer Frauenbewegung innerhalb ihrer Organisation zu überzeugen. Aufgrund der Klagen weiblicher Mitglieder mußte Maria Sattler des öfteren die Männer ermahnen, die von ihr geleistete mühsame Werbearbeit nicht ständig durch abfällige und arrogante Bemerkungen gegenüber

den noch leistungsschwächeren Schützinnen zu torpedieren. In einem *Appell an die Vernunft des 'stärkeren Geschlechts'* bat sie die Schützen, die Frauen doch endlich als gleichberechtigte Sportkameradinnen zu akzeptieren. „Ich möchte die Genossen dringend bitten, in Zukunft den Frauen gegenüber etwas mehr Rücksicht zu üben und sie als Sportgenossinnen zu betrachten. Wollen wir den Schießsport zum Volkssport machen, dann dürfen die Genossen die Frauen mit Bemerkungen usw. nicht wieder von der Sache abbringen. Was auf der einen Seite unter großer Mühe und Arbeit aufgebaut wird, reißt ihr auf der anderen Seite wieder zusammen.“

Trotz theoretischer Bekenntnisse zur Gleichberechtigung der Frau taten sich die Arbeiter-Schützen - wie andere Arbeiterorganisationen auch - in der Praxis ausgesprochen schwer, diesen Anspruch auch in die Realität umzusetzen. Sicher war auch manchem Schützen nicht sehr wohl bei dem Gedanken, daß eintreten könnte, was Maria Sattler neben gesundheitlichen Aspekten stets als besonderen Vorzug des Frauenschießsports gepriesen hatte: Steigerung des Selbstbewußtseins der Frau und damit verbunden der Verlust des Untertänigkeitsgefühls gegenüber dem Mann.

Eine solche Wandlung im Geschlechterverhältnis widerspruchlos zu akzeptieren, mußte den Schützen schon allein deshalb schwerfallen, weil der bis 1930 amtierende Bundesvorsitzende des Arbeiter-Schützenbundes, Fritz Flegel, seine Werbearbeit in den Jahren zuvor darauf aufgebaut hatte, den Schießsport als *eine Quelle der Freude und ein Weg zu echter Männlichkeit* darzustellen.

Sein Nachfolger Arthur Meißgeier aus Karlsruhe, mit dessen Amtsübernahme auch der Bundesvorsitz von Braunschweig an den Wohnort des neuen Vorsitzenden wechselte, erwies sich hingegen als ein Mann, der sich solche „Flegelien“ nicht erlaubte und statt dessen das Seine tat, um den Schießsport für weibliche Mitglieder zu öffnen und attraktiv zu machen. In seine Amtsperiode, die bis zur Auflösung des Bundes durch die NSDAP währte, fiel schließlich auch die Schaffung neuer Schießvorschriften und Organisationsstatuten, die es den Frauen ermöglichen sollten, besser als zuvor am Vereinsleben des Arbeiter-Schützenbundes teilzunehmen. So traten z. B. im Jahre 1930, das einen Umbruch im Arbeiter-Schützenbund markierte, erstmalig die Schützinnen bei einem süddeutschen Ländertreffen in Pforzheim an eine breite Öffentlichkeit.

Von da an ging es mit der Frauenbewegung bei den Arbeiter-Schützen wenn nicht steil, so doch stetig bergauf.

Ende Oktober 1930 wurde zum ersten Mal seit Bestehen des Arbeiter-Schützenbundes ein überregionales Frauen-Bundesschießen ausgetragen, bei dem ca. 50 Schützinnen ihr Können in den Disziplinen Kleinkaliber (50 m Entfernung), Bolzen (6 Meter Entfernung), Zimmerstutzen (10 Meter Entfernung) und Bogenschießen (30 Meter Entfernung) unter Beweis stellen. Dieses Vergleichsschießen mußte als Einzelkampf durchgeführt werden - entgegen der sonst im Arbeiter-Schützenbund üblichen Praxis, aus ideologischen Gründen nur solidaritätseinübende Mannschaftswettbewerbe zuzulassen -, denn nur einige wenige südwestdeutsche Vereine verfügten über komplette Frauenmannschaften (Mannschaftsstärke: 5 Schützinnen).

Für alle anderen Bundeswettkämpfe galt aber weiterhin die Maxime, daß nur Mannschaftswettbewerbe zugelassen sind. Diese organisatorischen Regelung machte es den Schützinnen schwer, wenn nicht unmöglich, einen internen Leistungsvergleich durchzuführen. Die 1931 geänderten Schießsportvorschriften des Arbeiter-Schützenbundes sahen zwar ausdrücklich vor, daß Frauen durch spezielle Lehrabende zu fördern seien und ihnen die Möglichkeit eingeräumt werden könne, in Männermannschaften mitschießen. Sie lösten aber damit nicht das Problem, daß jene Frauen, die in Männermannschaften mitschossen - sofern sie dort aufgrund ihrer Leistungen überhaupt Berücksichtigung fanden -, niemals die Gelegenheit hatten, mit Frauen zu konkurrieren, deren Vereine bereits mit Frauenmannschaften in den Wettkampf gehen konnten.

Wieder war es Maria Sattler, die auf dieses Dilemma aufmerksam machte und wiederholt forderte, die Resultate der in Männermannschaften schießenden Frauen auch extern für die Frauenwertung gelten zu lassen. Die gültigen Schießvorschriften hielt sie für denkbar ungünstig, weil die noch in geringer Anzahl und erst kurze Zeit aktiven Schützinnen nur selten in der Lage wären, komplette Frauenmannschaften zu stellen. Darüber hinaus besäßen sie gegenüber den Männern praktisch keine echte Wettkampfbchance, was zwangsläufig zu Frustrationserlebnissen führen müsse, die alle Freude am Schießsport nehmen könne.

Mit ihrem Ruf nach zumindest temporären Sonder- bzw. Schutzbestimmungen für Frauen stieß die Mannheimerin jedoch auf energischen Widerstand, diesmal gewissermaßen aus den *eigenen* Reihen. In ungewöhnlich scharfer Form trat ihr Cöli Zähringer entgegen, die das 1932 neu geschaffene Amt der Bundesfrauenleiterin bekleidete. Sie polemisierte gegen Maria Sattlers *stete* Rufe nach Ausnahmebestimmungen

für die Frauenbewegung, die in ihren Augen doch nur dazu angetan seien, bei den Männern jegliche Sympathien für die Gleichberechtigung der Frau zu verspielen. Ihre Argumentation gipfelte in dem Vorwurf: „Viele Genossinnen fassen die Gleichberechtigung der Frau so auf, daß sie alle möglichen Vorrechte verlangen. Gleichberechtigung ist nicht identisch mit Bevorrechtigung.“ Hier prallten zwei Positionen aufeinander, die auch heute noch heftig diskutiert werden.

Innerhalb des Arbeiter-Schützenbundes konnte damals keine Lösung des Konfliktes herbeigeführt werden, weil die Zeit zu einer innerorganisatorischen Diskussion fehlte, die beide Kontrahentinnen anstrebten. Der Hitlerfaschismus stand vor der Tür...

Gleichwohl dokumentierten die Arbeiter-Schützen mit ihrem 1932 neu geschaffenen Organisationsstatut, daß sie bereit waren, Frauen auf allen organisatorischen Ebenen besondere Mitspracherechte und Kompetenzen einzuräumen.

Dies nimmt in der gesamten Arbeitersportbewegung, die sich - zumindest verbal - um die Verwirklichung von Frauenrechten bemühte, einen besonderen Stellenwert ein. Die Arbeiter-Schützen schufen nicht nur das Amt einer Bundesfrauenleiterin, die Sitz und Stimme im Bundesvorstand hatte, sondern sie etablierten daneben noch einen speziellen sechsköpfigen Bundesfrauenausschuß, dessen Aufgabe es war, die Frauenbewegung zu überwachen und zu fördern. Analog zu diesen Bestimmungen wurden auf allen organisatorischen Ebenen des Bundes Frauenvertretungen statuarisch fixiert. Mit Sicherheit war dies eine Reaktion auf den wachsenden Zustrom von Frauen in den Arbeiter-Schützenbund, der um

die Jahreswende 1931/1932 über 17 % der neu aufgenommenen Mitglieder ausmachte.

Frauen von der Leitung des Schießsports auszuschließen war trotz anfänglicher Vorbehalte, die geschildert und nicht bestritten sein sollen, bereits vor sechzig Jahren in fortschrittlich denkenden Kreisen nicht mehr opportun.

Als alledem ist zu erkennen, daß schon zu Anfang der dreißiger Jahre die Schützinnen bestrebt waren, an der Leitung des Verbandes mitzuwirken und daß es überregionale Schießsportveranstaltungen für Frauen gab. Weiterhin wird offenkundig, daß - nach den anfänglichen Vorbehalten - in der Bewegung des eher sozialdemokratisch geprägten Arbeiter-Schützenbundes die Meinung vorherrschte, Frauen an der Spitze des Schießsportverbandes mitwirken zu lassen.

Die damals begonnene Entwicklung im gleichen Sinne fortzuführen und zu verwirklichen, was sich die Schützinnen der ersten Stunde vorgenommen hatten, nämlich volles Mitspracherecht und gleiche Pflichten und Rechte für Männer und Frauen im Schießsport, sollte den Schützinnen von heute Aufgabe und Ziel sein.

Referat

Ursel Marquardt

Die Sportschützen können zwischen zahlreichen Disziplinen wählen. Manche sind in ihren Anforderungen auf Ausdauer, andere auf Reaktionsschnelligkeit ausgerichtet. Schützen lernen, bei der Ausübung ihres Sports nur an das Ziel zu denken und alle störenden Gedanken abzuschalten.

Die Schützen verwenden in ihren Disziplinen Pistole, Armbrust, Gewehr und Bogen. Sportgeräte, die oft zu Unrecht ängstlich beäugt werden.

Die mediengerechte Aufbereitung des Sportschießens wird in Zukunft dazu führen, daß vor allem die international erfolgreichen Schützen stärker ins öffentliche Rampenlicht rücken und auch das Sportschießen insgesamt werbewirksam dargestellt werden kann. Der olympische Gedanke bedeutet den Schützen sehr viel - die erfolgreiche Teilnahme steht im Vordergrund.

Klappern gehört zum Handwerk

Frauen und Sport, Öffentlichkeitsarbeit

Frauen neigen dazu, ihr *Licht unter den Scheffel zu stellen* und das *Klappern*, das *zum Handwerk gehört*, anderen zu überlassen. Sie *vermarkten* sich kaum und nehmen wenig Notiz davon, wie sie vermarktet werden.

Sport - Schießsport - dient im Hörfunk sowie im TV nur noch als Zulieferer. Viele Sendungen *fliegen* aus dem Programm. Nicht das Sportergebnis als solches, sondern die Personen und vor allem deren *Unterhaltungswert* zählen, Boulevardstil in der Berichterstattung ist gefragt.

Stell Dir vor, Du machst Frauenarbeit - und keine kommt!

Der immer wieder erlebte Frust in der Arbeit mit Frauen.

Engagierte Frauen erarbeiten, planen und bieten immer wieder Seminare, Kurse und Wochenenden für Sportler an. Viele Rückfragen, um die Bedürfnisse und Wünsche der eingeladenen Sportler - Frauen - zu berücksichtigen, viel zeitlicher und persönlicher Einsatz und viele Auseinandersetzungen mit kritischen Geistern bilden oft den Hintergrund einer endlich angebotenen Veranstaltung für Frauen.

Und dann kaum Anmeldungen, kurzfristige Absagen und sogar unentschuldigtes Wegbleiben.

Die immer wieder erlebte Unverbindlichkeit und fehlende Übernahme von Verantwortung zehren an der Motivation von engagierten Frauen im Schießsport.

In Weiterbildungen wollen wir **nicht im Austausch über diesen Frust stekkenbleiben, sondern die Gründe für die „Frauen in Führungspositionen“ diskutieren.**

Seminare führen in die Grundlagen und Strukturen der Frauenförderung ein.

Möglichkeiten, Frauenförderkonzepte zu entwickeln, sind genauso gegeben, wie die Möglichkeit, entsprechende Durchsetzungsstrategien zu überlegen:

- Wie bringe ich mein Anliegen ein?
- Was heißt es für mich, mich zur *Anwältin* für Belange von Frauen zu machen?

Führungsaufgaben beinhalten grundsätzlich für Frauen und Männer die gleichen Anforderungen und Ziele! Sie werden jedoch auf unterschiedliche Art und Weise, mehr oder weniger erfolgreich, erfüllt.

Warum brauchen wir Frauenförderpläne?

1. Frauen im Leistungssport

Wenn Frauen sich entscheiden, in den Spitzensport zu steigen, sind die Schwierigkeiten meist größer als die Unterstützung. Mit 18 Jahren, oft bevor sie ihr Leistungsmaximum erreichen, geben viele auf. Schuld daran ist mangelhafte Betreuung, Trainer im Frauenbereich sind in der Regel weniger qualifiziert, schlechter bezahlt und weniger angesehen. Ausnahmen gibt es im alpinen Skisport, bei den Schützinnen, bei den Reiterinnen und mit Einschränkungen auch bei den Florettfechterinnen.

Wir brauchen also Frauenförderpläne, damit diese Probleme aufgearbeitet werden.

Sportlerinnen müssen bei der Gestaltung der meisten Aspekte, die die Entwicklung einer Karriere betreffen, Mitspracherecht erhalten.

2. Frauen in der Gesellschaft des Sports

Frauen stehen nach wie vor nicht gleichberechtigt neben den Männern.

Wir brauchen Förderpläne, weil die gleichberechtigte Mitwirkung von Frauen zuerst auch ein ethisches Problem unserer Gesellschaft ist.

Wir wollen keineswegs die schlechte Machtform - Dominanz des männlichen Geschlechts - ablösen. Wir wollen die Dinge miteinander tun und damit zu einer neuen Qualität bringen. Wir müssen für diese neue Qualität ein verändertes Bewußtsein bei Männern und Frauen entwickeln.

3. Frauenwartin - Kreisdamenleiterin

Wir brauchen einen Frauenförderplan, weil die bisherigen Führungsaufgaben aufgewertet werden müssen.

Arbeitsintensive und nicht repräsentative Aufgaben machen den Frauen besonders viel Freude, Repräsentieren, Reden halten und Protokolle formulieren, werden gemieden wie die Pest.

Als besonders schwierig wird die Zusammenarbeit mit Frauen - Kolleginnen - angesehen, man spricht unterschwellig von Neid und Eifersucht. (Was sind wir doch für schreckliche Menschen.)

Die Schwierigkeiten untereinander und miteinander sind nicht größer und nicht kleiner, als dies bei Männern der Fall ist. Frauen haben eine andere Art, mit diesen Schwierigkeiten umzugehen. Frauen und Männer lernen, miteinander umzugehen. Das ist es, was wir brauchen.

4. Frauen im Sport

Frauen müssen stark und schön sein.

Die für gewisse Sportarten typischen und durch Medien vermittelten Körperbilder verursachen oft Konflikte: Kraftmeierisch ist eben nicht

weiblich. Ungelenkig, plump, ungrazil oder schlaff und kraftlos ist eben nicht sportlich. Was passiert aber, wenn ich mich so fühle? Diese Konflikte könnten eine der Ursachen sein, warum sich viele Frauen und Mädchen dem Sport entziehen. Hier gilt es, die Identität - auf der Basis des Körpers - wieder herzustellen.

Wenn aus der Sicht die Einsicht, wenn aus dem Hinschauen das Anders-Sehen und schließlich Anders-Denken werden könnte, wäre eine Menge erreicht für die Zukunft der Frauen im Sport. Schönheit, Anmut und Grazie: In diese Ecke wandern die Gedanken zum Thema Frauensport - immer noch. Doch der Zeitgeist ist ein anderer: Frauen können mehr, Frauen wollen mehr. Und nun ist es an der Zeit zu tun, was Frau will. Sport treiben nach Lust und Laune, Sport und Bewegung frei von Rollenklischees, organisiert von Frauen für Frauen.

Der Frauenförderplan des Niedersächsischen Sportschützenverbandes

Wir wollen eine gezielte Frauenförderung in den Vereinen und Verbänden anstreben und müssen unseren Interessen und Ansprüche selbst definieren und auch selbst vertreten.

Der Schießsport gewinnt bei Mädchen und Frauen zunehmend an Bedeutung. Durch ein gesteigertes Selbstwertgefühl hat sich die Einstellung zum Sport positiv verändert.

Ziel des Frauenförderplans ist es, die Gleichberechtigung von Frauen auf allen Gebieten des Schießsports durchzusetzen.

Besonders wichtig ist in diesem Zusammenhang die Gewinnung von Mitarbeiterinnen. Durch mehr Mitarbeiterinnen, gezielte Angebote im Freizeit- und Breitensport sowie einer entsprechenden Öffentlichkeitsarbeit könnten mehr Frauen und Mädchen als neue Mitglieder gewonnen werden.

Die Interessen der Frauen sollen durch die Damenleiterin oder deren Stellvertreterin im Gesamtvorstand und Sportausschuß mit Sitz und Stimme vertreten werden.

Bei Gesprächen und Verhandlungen sollten Frauen beteiligt werden, wenn es um Belange des Frauenschießsports geht.

Arbeitstagungen sollen auch frauenspezifische Themen behandeln (Bildungsarbeit).

Weiterbildungen für Frauen in Führungspositionen sollen verstärkt angeboten werden. Fragen des Sports im Frauenbereich sollen Inhalte von Aus- und Fortbildungsveranstaltungen sein.

Frauen, die aus familiären Gründen aus der Mitarbeit ausgeschieden sind, sollten zu gegebener Zeit für eine neue Mitarbeit gewonnen werden.

Frauen, die Positionen übernehmen, muß ein Erfahrungsaustausch mit bereits länger mitarbeitenden Männern und Frauen ermöglicht werden.

Im jeweiligen Haushaltsplan sollte ein Etat für den Frauenbereich beantragt und bereitgestellt werden.

Frauen sollten bei Ehrungen und Auszeichnungen angemessen berücksichtigt werden.

Die Damenleiterin oder ihre Stellvertreterin berichtet auf Präsidiumssitzungen und im Gesamtvorstand über die aktuelle Situation im Frauenbereich, über durchgeführte Maßnahmen und Auswirkungen der Maßnahmen (z. B. Betreuung und Einsatz bei sportlichen Wettbewerben).

Die Umsetzung dieses Förderplanes setzt natürlich die Bereitschaft aller Beteiligten - von Männern und Frauen - zur konstruktiven Zusammenarbeit voraus.

Aufgaben einer Damenleiterin *im Deutschen Schützenbund*

Diese Zusammenfassung soll Hilfe und Anregung für die Arbeit einer Damenleiterin sein. Sie stellt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und die Reihenfolge keine Wertigkeit dar. Die primären Aufgaben sollten in jedem Fall selbst übernommen werden, die sekundären können evtl. auch auf Mitarbeiter delegiert werden. Wie im Frauenförderplan schon festgehalten, sollte aufgrund der Mehrfachbelastung von Frauen der Aufgabenbereich überschaubar bleiben. Dies erfordert möglicherweise die Teilung von Aufgaben bzw. die Gewinnung von geeigneten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, eventuell auch aus dem Kreis der Jugendsprecherinnen.

Aufgaben einer Vereinsdamenleiterin

Primäre Aufgaben:

1. Vertretung, Mitarbeit und Stimmrecht in den Organen des Vereins (Vorstand und Sportausschuß etc.), Einflußmöglichkeit bei Entscheidungen über Wettkampfausschreibungen.
2. Finanzielle Verantwortung (z. B. Abwicklung von speziellen Wettkämpfen, sonstige Maßnahmen und Sportangeboten).
3. Organisation und Durchführung von speziellen Frauenwettkämpfen und Tagungen mit frauenspezifischen Themen.

4. Förderung der Gemeinschaft.
5. Einrichtung und Organisation frauenfreundlicher Öffnungszeiten und Trainingsmöglichkeiten in Schützenvereinen sowie Kinderbetreuung in dieser Zeit.

Sekundäre Aufgaben und Möglichkeiten:

1. Einführung und Fortschreibung eines Frauenförderplans auf Vereinerfordernisse.
2. Mitarbeitergewinnung (Delegieren von Aufgabenbereichen).
3. Kontakte zu kommunalen Organisationen (Stadt- und Kreissportbünde, Schützenkreis-, Bezirks- und Landesverbände etc.).
4. Öffentlichkeitsarbeit (Kontakte zur Lokalpresse, Werbung für Vereinsveranstaltungen).
5. Einführung eines Frauenetats (Wettkämpfe, Tagungen, Besuche von Seminaren etc.).
6. Weiterbildung durch Erwerb von fachlichen Grundkenntnissen (z. B. Übungsleiter-Lizenz, Kampfrichter), Besuche von Landesverbands-, Landessportbund-Lehrgängen und -Tagungen.

7. Aneignung von Fachkenntnissen und praktische Erfahrungen durch Einsatz bei Wettkämpfen und Lehrveranstaltungen.
8. Durchführung von Schieß- und Gruppengymnastik, Konditionstraining, Mutter-Kind-Spiel/Gymnastik.
9. Durchführung von Fahrradtouren, Wanderungen und allgemeinen Sportangeboten.



Selbstdarstellung des Frauenausschusses

Der Frauenausschuß des NSSV besteht aus 40 Kreisdamenleiterinnen, die ihre Kreisverbände vertreten.

Vorsitzende des Ausschusses ist die Landesdamenleiterin sowie ihre Stellvertreterin, die alle 4 Jahre von den Kreisdamenleiterinnen gewählt werden.

Eine Arbeitsgemeinschaft, die besondere Aufgaben wahrnimmt, besteht aus der Landesdamenleiterin, ihrer Stellvertreterin und 5 Kreisdamenleiterinnen. Diese Arbeitsgemeinschaft wird ebenfalls alle 4 Jahre neu gewählt.

Der Frauenausschuß tritt zweimal im Jahr zusammen.

1. Allgemeine Informationen

⇒ Berichte der Landesdamenleiterin über Sitzungen

- des Gesamtvorstandes
- des Sportausschusses
- des Deutschen Schützenbundes.

⇒ Berichte der Kreisdamenleiterinnen über Aktionen in ihren Verbänden.

2. Sportliche Aufgaben

⇒ Koordinierung der Wettkämpfe

- innerhalb der Verbandsrunde
- sämtliche auf Landesebene
 - Fernwettkampf LG/LP
 - Rundenwettkämpfe KK
 - Pokal der Landesdamenleiterin LG/LP
 - Harz-Heide-Meisterschaft LG

⇒ Sportliche Belange wahrnehmen

- z. B. Anträge an den Sportausschuß

3. Fortbildung

⇒ Angebote von Seminaren und Lehrgängen des Landessportbundes

⇒ Erstellen von Arbeitshilfen für Frauen im Ehrenamt

Zielvorstellung

1. Allgemein

⇒ alle Kreisdamenleiterinnen in den geschäftsführenden Vorstand

⇒ mehr offizielle Präsenz der Landesdamenleiterin bei frauenspezifischen Anlässen

2. Sportlich

⇒ Vorstellung und Förderung neuer Disziplinen

3. Öffentlichkeitsarbeit

⇒ Darstellung des Schießsports für Mädchen und Frauen in den Medien unter Berücksichtigung der positiven Wirkung auf

- Konzentration
- Kondition
- Koordination.

⇒ Vervielfältigung des Schießsports verdeutlichen

- Gewehr
- Pistole
- Bogen.

⇒ Vorstellung von Frauen in Ehrenämtern

⇒ Besondere Würdigung der Arbeit von Frauen an der Basis.

Öffentlichkeitsarbeit - Arbeit öffentlich machen -

Die Öffentlichkeitsarbeit stärkt die sport- und gesellschaftliche Stellung des Vereins.

Der Erfolg einer sportlichen Veranstaltung hängt sehr von der Werbung und der guten Öffentlichkeitsarbeit ab, zum Beispiel über

1. Rundfunk und Fernsehen
2. Lokale Presse, Vereinszeitung und Sportorgane
3. Plakate und Handzettel
4. Inserate und Anzeigen
5. Programmhefte und Festzeitschriften
6. Einladungs- und Dankschreiben
7. Schaukasten und „Schwarzes Brett“
8. Infos, Zuschauer und Presse.

Rundfunk und Fernsehen

Man nimmt Kontakt mit dem Ressortchef für den regionalen Hörfunk und Fernsehen auf.

Lokale Presse, Vereinszeitung und Sportorgane

Bei diesen drei Organen ist eine Vorschau und die Nachschau wichtig. Der persönliche Kontakt zum Redakteur muß gepflegt werden.

Besondere Regeln für eine gute Pressearbeit:

Eine persönliche Einladung an die Redaktion zum richtigen Zeitpunkt zu den Veranstaltungen ist wichtig. Ebenso die Einladung an den Fotografen, um die entsprechenden Pressefotos zu bekommen. Ratsam ist es, bei Personengruppen die Namen in der korrekten Reihenfolge zu notieren.

Die Artikel sollen so gestaltet sein, daß auch ein Laie sie versteht. Eine Grundregel für alle Zeitungsartikel sind die sieben „w“: Wer - Wann - Was - Wie - Warum - Wo - Weshalb. Ferner ist es wichtig, den Artikel mit der Schreibmaschine zu schreiben. Ein lebendig und informativ aufgemachter Bericht wird auch von der Redaktion mit Interesse angenommen werden.

Die Kontakte pflegen und ruhig auch mal nachfragen, ob der Artikel eingetroffen ist.

Die Meldungen und Infos sollen kurz und knapp abgefaßt sein.

Plakate und Handzettel

Plakate sind gut, wenn sie zu zweimaligem Hinschauen veranlassen.

Knallige Papierfarben und unterschiedliche Schriftgrößen, Unterstreichungen oder in Kästen setzen sind gute Hilfsmittel. 2 bis 3 Wochen vor Beginn der Veranstaltung aushängen bei befreundeten Geschäftsleuten, in Schulen oder öffentlichen Dienststellen.

Handzettel ca. 8 Tage vor der Veranstaltung in alle Haushalte verteilen bzw. auslegen in

- ⇒ Arztpraxen
- ⇒ Banken
- ⇒ Gaststätten
- ⇒ Tankstellen
- ⇒ befreundeten Geschäften

Vorbereitung einer Sitzung

1. Festlegen von Zielen und Inhalten

- Worüber soll gesprochen werden?
(Tagesordnungspunkte der Einladung)
- Sollen Beschlüsse gefaßt werden?
- Welcher Personenkreis soll eingeladen werden?
(Mitglieder aus der Vorstandschaft, Funktionsträgerinnen, Schützin-
nen, übergeordnete Damenleiterin, Referentinnen, Referenten)

2. Abstimmung mit dem Vorstand

- Information des Vorstandes über Notwendigkeit und Zielsetzung
- Erfragen von Bezuschussungsmöglichkeiten (wie Reisekosten, Tagel-
gelder, Geschenke) und entsprechende Anträge stellen, wenn beson-
dere Kosten nötig werden.

Veranstaltungen können nur erfolgreich durchgeführt werden, wenn jede Mitarbeiterin mit ihrem Aufgabengebiet vertraut ist.

3. Festlegen von Ort, Termin, Uhrzeit und Dauer

- **Ort:** Der Ort sollte so gelegt werden, daß er verkehrsgünstig von allen Teilnehmerinnen erreicht werden kann.
- **Termin:** Bei der Festlegung sollten Übungszeiten, örtliche Veranstaltungen, Feiertage und Schulferien entsprechend berücksichtigt werden.

- **Uhrzeit:** Die Uhrzeit ist nach den gegebenen Örtlichkeiten auszuwählen, Familien- und Kinderbetreuung (günstige Zeit aus Erfahrung: 19.30 Uhr), oder schlechte Straßenverhältnisse ggf. bei der Einladung berücksichtigen.
- **Dauer:** Höchstens 2 - 3 Stunden einschließlich Diskussion

4. Vorbereitung von Arbeitsunterlagen

- entsprechend den Tagesordnungspunkten Arbeitsunterlagen vervielfältigen
- eventuell Vorstandsmitglieder oder Referentinnen/Referenten einladen

Versicherung

Seit dem Abschluß der neuen Sportversicherung - gültig ab 1. Januar 1996 - zwischen der ARAG und dem Niedersächsischen Sportschützenverband e. V. (NSSV) ist gewährleistet, daß für alle Teilnehmer an sportlichen Wettkämpfen, Freizeit- und Breitensportveranstaltungen ein ausreichender Versicherungsschutz besteht.

Dieser Versicherungsvertrag bietet die Möglichkeit, daß der NSSV, dessen Gliederungen, die Kreisschützenverbände (KSV), die Vereine und alle Mitglieder zu den gleichen Bedingungen und Leistungen versichert sind.

Da der Vertragstext sehr umfangreich ist, kann er in dieser Broschüre nicht vollständig wiedergegeben werden. Wer detailliertere Angaben benötigt, sollte bei seinem Vorstand, KSV, NSSV oder direkt bei der ARAG Sportversicherung den Vertragstext anfordern.

Es folgen kurze Informationen zur Unfall- und Haftpflichtversicherung. Wir weisen darauf hin, daß es nicht der gesamte Vertragstext ist. Es handelt sich lediglich um Auszüge und Zusammenfassungen (entnommen der Broschüre „Die Sportversicherung für Schützen in Niedersachsen“).

Unfallversicherung

Die Leistungen der Unfallversicherung kommen ausschließlich den versicherten Mitgliedern zugute.

Die Unfallversicherung gewährt Versicherungsschutz gegen die wirtschaftlichen Folgen körperlicher Sportunfälle, von denen die versicherten Personen bei der Teilnahme an satzungsgemäßen Veranstaltungen/Tätigkeiten betroffen werden.

Ein Sportunfall liegt vor, wenn das Mitglied aus Anlaß einer versicherten satzungsgemäßen Veranstaltung/Tätigkeit durch ein plötzlich von außen auf seinen Körper wirkendes Ereignis unfreiwillig eine Gesundheitsschädigung erleidet.

Haftpflichtversicherung

Die Haftpflichtversicherung gewährt Schützen/Innen Versicherungsschutz, die während einer satzungsgemäßen Tätigkeit, gegenüber Dritten schuldhaft Schäden verursacht haben, sei es durch Ungeschicklichkeit oder ein Versehen.

Die Haftpflichtversicherung schützt den Versicherungsnehmer inner- und außerhalb eines gerichtlichen Verfahrens vor unberechtigten Forderungen.

⇒ **Versicherte Person**

Versichert sind

1. die dem NSSV gemeldeten Mitglieder der Vereine
(aktive und passive Schützen/Innen)
2. die Funktionäre, dessen Gliederungen, Kreisschützenverbände und Vereine

Als Funktionäre in diesem Sinne gelten alle Mitglieder, die den satzungsgemäß bestimmten Organen des NSSV, dessen Gliede-

rungen, Kreisschützenverbänden oder Vereinen angehören sowie auch andere Mitglieder, die durch den Vorstand des NSSV oder einer Gliederung, eines Kreisschützenverbandes bzw. Vereins des NSSV ständig oder vorübergehend mit der Wahrnehmung bestimmter Funktionen im Rahmen der Aufgaben des NSSV oder einer Gliederung, eines Verbandes bzw. Vereins des NSSV beauftragt sind.

⇒ **Umfang des Versicherungsschutzes**

1. Die Versicherung umfaßt die Unfälle, von denen die gemäß oben angegebenen Absatz versicherten Personen bei der Teilnahme an satzungsgemäßen Veranstaltungen/Tätigkeiten betroffen werden.
2. Versichert ist insbesondere:
 - a) der Aufenthalt auf Schützen- und Schießplätzen;
 - b) die Teilnahme an Schützenfesten, Festumzügen sowie Veranstaltungen, die nicht mit dem Schießen verbunden sind;
 - c) die Ausübung einer ehrenamtlichen Tätigkeit;
 - d) der Auf- und Abbau von Zelten, die Herrichtung von Schießständen, die Ausschmückung von Festräumen, das Anbringen von Girlanden, und dergl.
3. Wegerisiko
 - a) Die so versicherten Personen sind auch auf den direkten Wegen zu und von satzungsgemäßen Veranstaltungen oder Tätigkeiten, für die sie Versicherungsschutz haben, gegen Unfälle versichert.

Hinweise für den Schadenfall

Alle Schäden sind unverzüglich nach Eintritt des Schadens dem Vorstand und dann der

**ARAG Sportversicherung
Versicherungsbüro für Niedersachsen
Schillerstr. 31
30159 Hannover**

Tel. : 0511/30 42 64 2 – 43

Fax : 0511/30 42 64 8

zu melden .

Mitgliedsausweis des Niedersächsischen Sportschützenverbandes e.V.

Jedes Mitglied in einem Verein muss sich selbst vergewissern, dass es vom Verein beim NSSV gemeldet ist.

Auf Antrag erhält jeder Schütze/in einen gültigen Mitgliedsausweis.

Angebot der Disziplinen

Für Sportschützinnen im Niedersächsischen Sportschützenverband

- . Luftgewehr
- . Luftgewehr Auflage
- . Luftpistole
- . Luftpistole Auflage
- . Laufende Scheibe 10 m
- . Armbrust 10 m
- . Zimmerstutzen
- . KK-Liegend
- . KK-Sportgewehr 3 x 20
- . KK Sportgewehr Auflage
- . KK 100 m
- . KK 100 m Auflage
- . KK Sportpistole
- . Bogen Fita Halle
- . Bogen Fita im Freien
- . Blankbogen
- . Feldbogen
- . Compoundbogen
- . Wurfscheiben – Trapp
- . Skeet
- . Doppeltrap
- . Perkussionsgewehr
- . Perkussionspistole
- . Perkussionsrevolver

Wettkämpfe auf Landesebene:

- Landesverbandsmeisterschaften
- Damenverbandsrunden
- Sichtungsschießen für den Landeskader
- Länderkämpfe

Wettkämpfe auf Kreisebene:

- Kreismeisterschaften
- Kreisrundenwettkämpfe

Wettkämpfe im Verein:

- Vereinsmeisterschaften

Weitere Teilnahmemöglichkeiten an:

- Pokalschießen in den Vereinen und Kreisverbänden
- Pokal der Landesdamenleiterin
- Harz-Heide-Meisterschaft
- Landesverbandskönigin-Schießen
- Fernwettkämpfe
- Freundschaftsschießen

Breitensport

Bedingt durch das große Angebot unseres Umfeldes sind wir als Schützenvereine gefordert, unseren Mitgliedern mehr zu bieten als bisher.

Erfahrungsgemäß sind unsere Mitglieder zum größten Teil keine Leistungssportler. Daher ist es unbedingt notwendig, daß wir sie durch Angebote, die ihren Neigungen entsprechen, mehr als bisher berücksichtigen. Dieses können wir tun, indem wir in unseren Vereinen z. B. Radtouren, Biathlon, Wanderungen und für die Jugendlichen „Spiel ohne Grenzen“ und Freizeiten oder ähnliches anbieten. Bei all diesen Aktivitäten sollten wir auch versuchen, unsere Schießdisziplinen so weit wie möglich mit einzubeziehen.

Breitensportmaßnahmen:

- ⇒ auf Landesebene u. a.
 - das Landesjugendzeltlager im Sommer
 - das Jugendskilager im Winter

- ⇒ auf Kreisebene u. a.
 - Kegel-, Skat-, Kniffelturniere
 - Seniorennachmittage mit Kaffee und Kuchen, Musik und kleinen Aufführungen (Sketches)
 - „Bunter Abend“, Unterhaltung pur
 - Radtouren
 - „Spiel ohne Grenzen“
 - Musikfeste
 - Fahrten

Durch das Angebot des Breitensports wollen wir den Außenstehenden ihre sogenannte „Schwellenangst“ nehmen, so daß sie den Weg in unsere Verein leichter finden. Ebenso wollen wir erreichen, daß durch das Praktizieren des Breitensports in unseren Vereinen der Passivität vieler Vereinsmitglieder entgegengewirkt wird und wir somit auch unsere Verein besser darstellen können. Ziel ist auch die Erschließung neuer breitensportlicher Aktivitäten:

- ⇒ sportartspezifisch:
 - Luftgewehr
 - Luftpistole
 - Bogen
 - Hobbyarmbrust
 - Infrarotgewehr
 - Softairpistole

- ⇒ sportartunspezifisch:
 - Gymnastik
 - kleine Spiele
 - Jogging
 - Schwimmen
 - Kegeln
 - Radfahren
 - Tanzen usw.

- ⇒ gesellige:
 - Karten- und Brettspiele
 - Dart
 - Fahrten
 - „bunter Abend“ usw.

Seminare / Informationen

Seminare und Informationen bieten an:

- | | | | |
|-------------------------------------|-----------|---|----------------------------------------------|
| Die Kreisverbände | mit z. B. | ⇒ | Damentagung |
| | | ⇒ | Delegiertentag |
| | | ⇒ | Sportleiterausbildung |
| Der Kreissportbund | mit z. B. | ⇒ | Ernährung für den Sportler |
| | | ⇒ | Ausgleichssport |
| Der Landesverband | mit z. B. | ⇒ | Kreisdamentagung |
| | | ⇒ | Landesdelegiertentag |
| | | ⇒ | Kampfrichter Ausbildung |
| | | ⇒ | Trainerausbildung |
| | | ⇒ | Übungsleiter Breitensport |
| Der Deutsche Schützenbund | mit z. B. | ⇒ | Jedermann-Lehrgang in Wiesbaden |
| <u>Informationsmaterial:</u> | | ⇒ | Satzungen (Verein, Kreis- und Landesverband) |
| | | ⇒ | Kreiszeitung |
| | | ⇒ | Der Norddeutsche Schütze |
| | | ⇒ | Die Deutsche Schützenzeitung |
| | | ⇒ | Sportordnung (gültiger Stand) |

- Fachbücher:**
- ⇒ Wettkampfsport Gewehrschießen
(Ralf Horneber)
 - ⇒ Sportschießen (Heiner Gabelmann)
 - ⇒ Richtig Pistolenschießen
(Hans Standl)



Schießspiele

Schießspiele als Unterhaltung oder als wettkampfnähe Trainingsform, die meist am Ende eine Trainingseinheit steht.

Beispiele

⇒ **Er und Sie-Schießen**

Es werden Losnummern verteilt. Jedes Paar mit gleicher Zahl wird als ein Ergebnis gewertet. Sieger ist das Paar mit der höchsten Ringzahl.

⇒ **Fuchsjagd**

Ein Schütze wird zum Fuchs gewählt und darf mit zwei Schüssen vorlegen.

Dann wird im Wechsel mit dem Fuchs der Reihe nach weitergeschossen, bis das Ergebnis des Fuchses eingeholt oder übertroffen wird. In diesem Fall ist die Fuchsjagd beendet und ein anderer Schütze wird der Fuchs.

⇒ **Kreisschießen**

Es können beliebig viele Teilnehmer mitschießen. Die Reihenfolge der Teilnehmer wird ausgelost und in gleichen Abständen auf einen Kreis geschrieben. Der Schütze, der oben steht, gibt den 1. Schuß ab. Seine Ringzahl wird im Uhrzeigersinn, beim nächsten Schützen beginnend, abgezählt. Der damit erreichte Teilnehmer erhält einen Strich. Wer 5

Striche hat, scheidet aus. Die verbleibenden Schützen schießen weiter, bis nur noch ein Teilnehmer übrigbleibt und damit der Sieger feststeht.

⇒ **Von der Eins bis zur Zehn**

Mit möglichst wenig Schüssen wird versucht, alle Ringe einmal zu treffen. Gewonnen hat der Schütze mit der niedrigsten Schußzahl.

Abwandlung: Die Schußzahl wird begrenzt.

⇒ **Schießen mit Schikanen**

Jeder Schütze muß mehrere Serien schießen. In jeder Serie wird eine Schikane eingebaut.

Beispiel:

1. Serie: 10 Schuß Nach jedem Schuß gehen die Schützen einen Stand weiter.
2. Serie: 10 Schuß Die 9 zählt nicht, die 10 wird als plus gewertet, die 8, 7, usw. als minus (bei schwächeren Schützen wird die 8 nicht gewertet).
3. Serie: 10 Schuß Mit getauschter Waffe.
4. Serie: 10 Schuß Auf die Scheibenrückseite (verdeckte Scheibe), es wird normal gewertet.
5. Serie: 10 Schuß Jeder Schuß wird negativ gewertet: 10 = -10, 9 = -9, 8 = -8, usw.
6. Serie: 10 Schuß Dabei wird die Visierung der Waffen eine unbekannte Zahl von Rastern verstellt, es wird normal gewertet.
7. Serie: 10 Schuß Es gibt noch viele Möglichkeiten!

⇒ **Schiffe versenken**

Es schießen mehrere Schützen gemeinsam. Die Reihenfolge wird untereinander ausgelost.

Der erste Schütze legt einen Schuß vor (z.B. 8). Bei dem nächsten Schützen beginnend wird entsprechend der getroffenen Ringzahl bis 8 durchgezählt. Der achte Schütze erhält diesen Treffer.

Verloren hat, wer dreimal (vorher festlegen) getroffen wurde.



Diverse Ausschreibungen

Ausschreibung Damen-Fernwettkampf LG/LP 2009 auf Landesebene

Veranstalter des Damenfernwettkampfes ist der Niedersächsische Sportschützenverband e.V., Hannover. Der Fernwettkampf wird in den Disziplinen Luftgewehr und Luftpistole geschossen. Für die Durchführung des Fernwettkampfes ist diese Ausschreibung im Zusammenhang mit der gültigen Sportordnung des DSB maßgebend. Die Rundenwettkampfleiterin überwacht den gesamten Fernwettkampf. Für die einzelnen Wettkampfgruppen stehen ihr die Kreisdamenleiterinnen oder deren Beauftragte zur Seite.

1. Termine:

Die einzelnen Durchgänge sind in folgenden Zeiträumen zu schießen:

1. Durchgang vom 01. bis 31. Januar 2009
2. Durchgang vom 01. bis 28. Februar 2009
3. Durchgang vom 01. bis 31. März 2009
4. Durchgang vom 01. bis 30. April 2009
5. Durchgang vom 01. bis 31. Mai 2009

2. Teilnahmeberechtigung:

Startberechtigt sind ausschließlich Mitglieder des Niedersächsischen Sportschützenverbandes, Schießsportgemeinschaften, die nicht als Verein gemeldet sind, sind in diesem Wettkampf nicht startberechtigt. Jede Schützin darf nur für einen Verein am Fernwettkampf teilnehmen.

3. Mannschaftsstärke:

Eine Mannschaft besteht aus 3 Schützinnen. In keinem Fall darf eine Schützin in einer schwächeren Mannschaft eingesetzt werden, wenn sie bereits einen Durchgang für eine stärkere Mannschaft geschossen hat (umgekehrt ist dies möglich).

4. Wettkampfzeit und Schußzahl:

Fünf Durchgänge zu je 40 Schuß in 75 Minuten. Je Wertungsscheibe bei Luftgewehr 1 Schuß, bei Luftpistole je Wertungsscheibe 5 Schuß. Innerhalb der Schießzeit dürfen beliebig viele Probeschüsse abgegeben werden (nach dem ersten Wertungsschuß sind keine Probeschüsse mehr möglich). Die Probescheiben sind als solche zu kennzeichnen.

5. Startgeld:

Je teilnehmende Mannschaft =	€	12,00
Je Einzelschützin =	€	5,00

Scheiben und Munition stellen die Schützinnen selbst.

6. Bewertung der Mannschaften und der Einzelschützinnen

Es wird eine Mannschafts-, Gruppensieger- und eine Einzelwertung durchgeführt. Sieger des Fernwettkampfes ist die Mannschaft mit der höchsten Gesamtringzahl aus allen fünf Durchgängen. Der Niedersächsische Sportschützenverband ehrt folgende Platzierungen:

Einzelschützinnen:

Damen	bis zum	15. Platz
Damen Alt	bis zum	10. Platz
Seniorinnen	bis zum	5. Platz
Jugend und Juniorinnen	bis zum	5. Platz

Niedersächsischer Sportschützenverband e. V.

Wilkenburger Str. 30, 30519 Hannover, Tel.: 0511-2200210

Ausschreibung

Fernwettkampf – Luftgewehr im Auflageschiessen 2009

1.0 Austragungsort und Datum

Drei Durchgänge in der Zeit vom 01. Mai 2009 bis 01. September 2009 auf den Schießständen der Kreisverbände.

Meldeschluss: 01. Mai.2009

2.0 Teilnahmeberechtigung

Teilnehmen können alle Schützinnen die Mitglied im NSSV, über Ihren Kreisverband gemeldet sind und das 46. Lebensjahr – im laufenden Sportjahr – vollendet haben.

3.0 Meldeverfahren

Die Kreisdamenleiterin meldet die Schützinnen mit Namen und Vereinszugehörigkeit an die Landesdamenleiterin .

4.0 Wettbewerb

Luftgewehr, Regel 1.11 der SpO

4.1 Hilfsmittel / Bekleidung

4.1.1 Entsprechend Sportordnung Regel 9 ff

5.0 Einteilung nach Lebensalter

Die Einstufung in die jeweilige Gruppe ergibt sich aus Vollendung des Alters des betreffenden Einstiegjahres im laufenden Sportjahr. Ein Wechsel der Gruppe ist nicht möglich.

6.0 Gruppeneinteilung, Schusszahlen, Anschlagarten, Schiesszeiten

<u>Lebensalter</u>	<u>Gruppe</u>	<u>Schusszahl</u>	<u>Anschlagsart</u>	<u>Schiesszeit</u>	<u>Hilfsmittel</u>
46 – 55	Altersklasse	30	stehend Auflage	45 min.	
56 – 65	Senioren A	30	stehend Auflage	45 min.	
66 – 71	Senioren B	30	stehend Auflage	45 min.	
ab 72	Senioren C	30	stehend Auflage (kann auch sitzen)	45 min.	Hocker

7.0 Wertung

Mannschaften (3 Schützinnen) – offene Wertung

Es erfolgt eine Gruppeneinteilung mit bis zu 10 Mannschaften. Die Gruppensieger erhalten eine Ehrengabe.

Der NSSV ehrt folgende Platzierungen in der Einzelwertung:

Altersklasse	bis Platz 20
Senioren A	bis Platz 20
Senioren B	bis Platz 15
Senioren C	bis Platz 8

7.1 Ringwertung

Nach Regel 0.11 der SpO

8.0 Startgelder

Das Startgeld für die Mannschaften beträgt pro Mannschaft 10,00 €

Das Startgeld in den Einzelwettbewerben beträgt pro Schützin 4,00 €

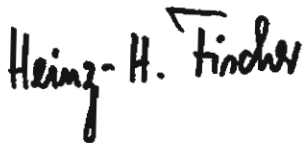
Startgeld = Reuegeld

Die Startgelder werden nach Meldung der Teilnehmer per Rechnung durch den Niedersächsischen Sportschützenverband eingezogen.

9.0 Allgemeine Bestimmungen

- 9.1 Die Startlisten sind an die Wettkampfleiterin Brigitte Jeglorz, Höltenwisch 1, 29525 Uelzen nach dem 3. Durchgang einzusenden.
- 9.2 Für alle Wettkämpfe werden der zuständigen Kreisdamenleiterin die Startlisten von der Wettkampfleiterin zugestellt.
- 9.3 Scheiben und Munition stellt der Verein oder der Schütze.
- 9.4 Alle nicht gesondert aufgeführten Punkte in dieser Ausschreibung regelt die SpO des DSB.
- 9.5 Änderungen und Ergänzungen der vorstehenden Ausschreibung bleiben dem Veranstalter vorbehalten.

NIEDERSÄCHSISCHER SPORTSCHÜTZENVERBAND E.V.



Präsident



Landessportleiter



Landesdamenleiterin

AUSSCHREIBUNG

18. Pokal der Landesdamenleiterin 2009

Niedersächsischer Sportschützenverband e.V.
Wilkenburger Str. 30, 30519 Hannover

Termine:

3. Durchgänge in der Zeit vom 15. März bis 31. Juli 2009
Abgabetermin der Startlisten bis 10.08.07(Poststempel)

Endkampf LG und LP am 20. September 2009 in Hannover

Teilnahme- berechtigt:

Alle Schützinnen der **Jugend , Juniorinnen,
Damen und Damenaltersklasse**
(die in ihren Verbänden bis zur Kreisliga schießen)
des Niedersächsischen Sportschützenverbandes die
ausreichend gegen Unfall und Haftpflicht versichert sind.

Wettbewerb:

Luftgewehr	Regel 1.10 der Sportordnung
Luftpistole	Regel 2.10 der Sportordnung
Jugend	40 Wettkampfschüsse in 75 Min.
Juniorinnen B und A	40 Wettkampfschüsse in 75 Min.
Damenklasse	40 Wettkampfschüsse in 75 Min.
Damenaltersklasse	40 Wettkampfschüsse in 75 Min.

Jede Wettkampfscheibe wird mit 1 Schuß beschossen. Vor dem ersten Wettkampfschuß dürfen beliebig viele Probeschüsse abgegeben werden.

Es gelten die Bestimmungen der gültigen Sportordnung des DSB. Die Klassenzugehörigkeit wird durch die Jahrgangstabelle geregelt.

Startgeld:

Das Startgeld beträgt je Schützin einschließlich der Endkampfteilnahme 5,00 €

Das Startgeld wird von der Geschäftsstelle des NSSV per Rechnung angefordert.

Startgeld gleich Reuegeld

Das Startgeld wird ausschließlich für den Endkampf und die Preise verwandt.

bitte wenden

Allgemeines:

Dieser Pokal wurde geschaffen, um das Sportschießen der Damen weiter zu fördern.

**Durchführungs-
bestimmungen:**

Die in **Gruppen** zusammengefaßten **Kreisverbände** bestreiten mit **Standwechsel** unter Leitung der jeweiligen **Kreisdamenleiterin** 3 Vorkämpfe.
Die Einteilung der Gruppen erfolgt nach dem **3. Durchgang**.
Die Meldung der an den Start gehenden Schützinnen erfolgt über die **Kreisdamenleiterin** an die **Wettkampfleiterin**,

Brigitte Jeglorz
Höltewisch 1
29525 Uelzen
Tel: 0581-76359

Meldesluß 15.März 2009

Die Scheiben werden von der Schützin bzw. Verein gestellt.
Zum Endkampf LG werden je 20 Schützinnen aus 2 Gruppen der Jugend und Juniorinnenklasse sowie je 20 Schützinnen aus 5 Gruppen in der Damenklasse und je 20 Schützinnen aus 2 Gruppen der Damenaltersklasse eingeladen.

Sollten in der ersten Gruppe Luftgewehr sehr hohe Ergebnisse erzielt worden sein, wird eine Sonderklasse eingerichtet. Zum Endkampf LP werden **20 Schützinnen der Jugend und Juniorinnenklasse** 20 Schützinnen in der Damenklasse und 20 Schützinnen in der Damenaltersklasse eingeladen.

Nach dem 3. Durchgang wird von der verantwortlichen **Kreisdamenleiterin** eine Ergebnisliste an die **Wettkampfleiterin** gesandt.

Preise:

Die Siegerinnen aller Klassen erhalten einen besonderen Preis und je einen Sachpreis. Die Plätze 2 bis 10 jeder Wettkampfklasse erhalten ebenfalls Auszeichnungen.

Änderungen vorbehalten !

NIEDERSÄCHSISCHER SPORTSCHÜTZENVERBAND E.V.

Heinz-H. Fincher

Präsident

W. Fuchs

Landessportleiter

Brigitte Jeglorz

Landesdamenleiterin

45. Harz - Heide - Meisterschaft 2008

auf dem

Bundesstützpunkt Sportschießen Hannover

- Ausrichter:** Kreisschützenverband Burgdorf e.V.
- Teilnahmeberechtigung:** Alle Schützinnen (Schüler- bis Seniorenklasse), deren Verein Mitglied im NSSV ist.
- Datum:** 20./21. September 2008
- Zeit:** 20.09.: 13.00 Uhr bis 17.00 Uhr 21.09.: 8.00 Uhr – 17.00 Uhr
- Austragungsort:** Bundesstützpunkt Sportschießen, Wilkenburger Straße 30, Hannover
- Wettbewerb:** Luftgewehr gemäß Regel 1.10 der SpO des DSB / Mannschaftswertung (drei Schützinnen je Mannschaft) ohne Klasseneinteilung
- Anschlagsart:** Stehend freihändig
- Schusszahl:** Je Schützin 20 Schuss (je Spiegel 1 Schuss).
Probeschüsse vor Abgabe des ersten Wettkampfschusses beliebig.
- Schießzeit:** 40 Minuten inkl. Probeschüsse
- Startgeld:** Mannschaft: 6,00 € / Einzel: 2,00 € / Startgeld = Reuegeld
- Wertung:** Die ringbeste Mannschaft wird Harz-Heide-Meister 2008 und erhält die vom NSSV gestiftete „Diana“. Die Schützinnen der Siegermannschaft erhalten eine Ehrengabe des Ausrichters. Die zweit- bis fünftplatzierten Mannschaften erhalten je eine Erinnerungsgabe des NSSV. Die beste Einzelschützin wird Harz-Heide-Meisterin 2008 und erhält den Wanderpokal der Landesdamenleiterin sowie ein Schmuckstück. Die zweit- bis fünftplatzierten Einzelschützinnen erhalten je eine Erinnerungsgabe des Ausrichters.
- Siegerehrung:** 21. September ab ca. 19.00 Uhr im Saal des Schützenhauses am Austragungsort.
Bei der Siegerehrung nicht anwesende Mannschaften oder Schützinnen können nicht Meister oder Platzierte werden.
- Einsprüche:** Die Einspruchsgebühr beträgt 15,00 €. Das Kampfgericht entscheidet endgültig.
- Anmeldung:** Anmeldungen mit Startzeitwunsch bitte bis zum 14. August 2008 an den Kreisschützenverband Burgdorf, Birgit Winter, Fasanengarten 11, 31319 Sehnde-Bilm.
- Allgemeines:** Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Änderungen bleiben dem Veranstalter vorbehalten! In allen nicht aufgeführten Punkten wird die gültige Sportordnung des DSB zu Grunde gelegt.

45. Harz - Heide - Meisterschaft 2008

auf dem

Bundesstützpunkt Sportschießen Hannover

Luftpistole

- Ausrichter:** Kreisschützenverband Burgdorf e.V.
- Teilnahmeberechtigung:** Alle Schützinnen (Schüler- bis Seniorenklasse), deren Verein Mitglied im NSSV ist.
- Datum:** 20./21. September 2008
- Zeit:** 20.09.: 13.00 Uhr bis 17.00 Uhr 21.09.: 8.00 Uhr – 17.00 Uhr
- Austragungsort:** Bundesstützpunkt Sportschießen, Wilkenburger Straße 30, Hannover
- Wettbewerb:** Luftpistole gemäß Regel 2.10 der SpO des DSB / Mannschaftswertung (drei Schützinnen je Mannschaft) und Einzelwertung ohne Klasseneinteilung.
- Schusszahl:** Je Schützin 20 Schuss (je Spiegel 2 Schüsse). Probeschüsse vor Abgabe des ersten Wettkampfschusses beliebig.
- Schießzeit:** 40 Minuten inkl. Probeschüsse
- Startgeld:** Mannschaft: 6,00 € / Einzel: 2,00 € / Startgeld = Reuegeld
- Wertung:** Die drei besten Mannschaften und die drei besten Einzelschützinnen erhalten jeweils einen Pokal.
- Siegerehrung:** 21. September ab ca. 19.00 Uhr im Saal des Schützenhauses am Austragungsort.
Während der Siegerehrung nicht anwesende Mannschaften oder Schützinnen können bei der Pokalvergabe nicht berücksichtigt werden.
- Einsprüche:** Die Einspruchsgebühr beträgt 15,00 €. Das Kampfgericht entscheidet endgültig.
- Anmeldung:** Anmeldungen mit Startzeitwunsch bitte bis zum 14. August 2008 an den Kreisschützenverband Burgdorf, Birgit Winter, Fasanengarten 11, 31319 Sehnde-Bilm.
- Allgemeines:** Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Änderungen bleiben dem Veranstalter vorbehalten! In allen nicht aufgeführten Punkten wird die gültige Sportordnung des DSB zu Grunde gelegt.

45. Harz - Heide - Meisterschaft 2008

auf dem

Bundesstützpunkt Sportschießen Hannover

Mannschaftspokal (Rahmenprogramm)

- Ausrichter:** Kreisschützenverband Burgdorf e.V.
- Teilnahmeberechtigung:** Alle Schützinnen (Schüler- bis Seniorenklasse), deren Verein Mitglied im NSSV ist.
- Datum:** 20./21. September 2008
- Zeit:** 20.09.: 13.00 Uhr bis 17.00 Uhr 21.09.: 8.00 Uhr – 17.00 Uhr
- Austragungsort:** Bundesstützpunkt Sportschießen, Wilkenburger Straße 30, Hannover
- Wettbewerb:** Luftgewehr gemäß Regel 1.10 der SpO des DSB / Mannschaftswertung (drei Schützinnen je Mannschaft) ohne Klasseneinteilung
- Anschlagsart:** Stehend Auflage
- Schusszahl:** Je Spiegel 1 Schuss (Teilerwertung). Keine Probeschüsse
- Startgeld:** Je Schützin: Startsatz: (5 Schuss): 2,00 €
Nachlösesatz: (5 Schuss): 2,00 €
- Wertung:** Die Summe der zwei niedrigsten Teiler jeder Schützin einer Mannschaft ergeben das Mannschaftsergebnis. Bei Teilergleichheit entscheidet der niedrigste Einzelteiler in der Mannschaft.
- Siegerehrung:** 21. September ab ca. 19.00 Uhr im Saal des Schützenhauses am Austragungsort.
Ausgezeichnet werden die drei erstplatzierten Mannschaften.
Während der Siegerehrung nicht anwesende Mannschaften oder Schützinnen können bei der Pokalvergabe nicht berücksichtigt werden.
- Einsprüche:** Die Einspruchsgebühr beträgt 15,00 €. Das Kampfgericht entscheidet endgültig.
- Anmeldung:** Anmeldungen mit Startzeitwunsch bitte bis zum 14. August 2008 an den Kreisschützenverband Burgdorf, Birgit Winter, Fasanengarten 11, 31319 Sehnde-Bilm.
- Allgemeines:** Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Änderungen bleiben dem Veranstalter vorbehalten! In allen nicht aufgeführten Punkten wird die gültige Sportordnung des DSB zu Grunde gelegt.

45. Harz - Heide - Meisterschaft 2008

auf dem

Bundesstützpunkt Sportschießen Hannover

Preisschießen (Rahmenprogramm)

- Ausrichter:** Kreisschützenverband Burgdorf e.V.
- Teilnahmeberechtigung:** Alle Schützinnen (Schüler- bis Seniorenklasse), deren Verein Mitglied im NSSV ist.
- Datum:** 20./21. September 2008
- Zeit:** 20.09.: 13.00 Uhr bis 17.00 Uhr 21.09.: 8.00 Uhr – 17.00 Uhr
- Austragungsort:** Bundesstützpunkt Sportschießen, Wilkenburger Straße 30, Hannover
- Wettbewerb:** Luftgewehr gemäß Regel 1.10 der SpO des DSB; keine Klasseneinteilung
- Anschlagsart:** Stehend Auflage
- Schusszahl:** Je Spiegel 1 Schuss (Teilerwertung). Keine Probeschüsse
- Startgeld:** Startsatz: 15 Schuss 6,00 €;
Nachlösesatz: 5 Schuss 2,00 €.
- Wertung:** Die Summe der zwei niedrigsten Teiler einer Schützin ergeben das Gesamtergebnis. Die Plazierungen werden in aufsteigender Reihenfolge des Gesamtteilers vergeben. Siegerin ist somit die Schützin mit dem niedrigsten Gesamtteiler. Bei Teilergleichheit entscheidet der niedrigste Einzelteiler. Bei weiterer Gleichheit werden die danach besten Teiler herangezogen.
- Siegerehrung:** 21. September ab ca. 19.00 Uhr im Saal des Schützenhauses am Austragungsort.
Während der Siegerehrung nicht anwesende Schützinnen können bei der Preisverteilung nicht berücksichtigt werden.
- Einsprüche:** Die Einspruchsgebühr beträgt 15,00 €. Das Kampfgericht entscheidet endgültig.
- Anmeldung:** Anmeldungen mit Startzeitwunsch bitte bis zum 14. August 2008 an den Kreisschützenverband Burgdorf, Birgit Winter, Fasanengarten 11, 31319 Sehnde-Bilm.
- Allgemeines:** Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Änderungen bleiben dem Veranstalter vorbehalten! In allen nicht aufgeführten Punkten wird die gültige Sportordnung des DSB zu Grunde gelegt.

Essen und Trinken vor dem Sport

1 Glas Wasser
1 Tasse Kaffee, Tee
Fleischbrühe



bis 30 min.

1 Banane, Apfel
1 Becher Joghurt
1 Glas Milch, Kefir
Buttermilch



bis 1 Std.

1 Portion mageren Kochfisch
1 weichgekochtes Ei
1 Portion Müsli
1 Portion Kartoffelpüree



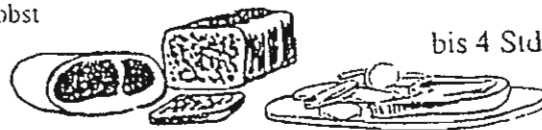
bis 2 Std.

1 Scheibe Vollkornbrot
mit Belag
1 Portion Haferflocken
1 Portion Wurzelgemüse
1 Portion gekochtes
mageres Fleisch



bis 3 Std.

1 Portion Steinobst, Beerenobst
1 Scheibe Schinken
1 Scheibe Vollkornbrot
mit vegetarischer Pastete



bis 4 Std.

1 Portion Braten
1 Hering
1 Portion Hülsenfrüchte



bis 5 Std.

Gänsebraten
Pilze, Gurkensalat



bis 7 Std.

Thunfisch in Öl
Heringssalat, Ölsardinen



bis 9 Std.

Verweildauer von Speisen im Magen

Ernährung für den Sportler

Fit für den Schießsport durch richtige Ernährung

Richtiges Essen und Trinken ist für Sportler die Voraussetzung für körperliches Wohlbefinden und Fitneß. Ernährungsfehler können u. a. zu Schwächeanfällen führen und damit Leistungseinbrüche begünstigen. Sport bedeutet Bewegung, die mit einer Reihe von komplexen Vorgängen im Körper verbunden ist. Nur mit richtiger Ernährung kann dieser Mechanismus reibungslos funktionieren.

Im Folgenden erhalten Sie Hintergrundinformationen, wie Sportschützen sich über ihre Ernährung bestmöglich auf ihr Hobby vorbereiten können.

Der Ernährungskreis



Der Ernährungskreis ordnet die Lebensmittel aufgrund gemeinsamer Eigenschaften in 7 Gruppen ein. Jede Gruppe liefert lebensnotwendige Nährstoffe in unterschiedlicher Menge. Eine vollwertige Ernährung, die alle Nährstoffe in ausreichender Menge enthält, entscheidet mit über die Leistungsfähigkeit von Sportschützen.

- 1 **Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln**
Kohlenhydrate, Ballaststoffe, B-Vitamine, Eiweiß

- 2 **Gemüse und Hülsenfrüchte**
Vitamine, Mineralstoffe, Eiweiß, Ballaststoffe, Kohlenhydrate

- 3 **Obst**
Vitamine, Mineralstoffe

- 4 **Getränke**
Wasser

- 5 **Milch und Milchprodukte**
Eiweiß, Calcium, B-Vitamine

- 6 **Fisch, Fleisch und Eier**
Eiweiß, Jod, Vitamin D, Eisen

- 7 **Fette und Öle**
Fett, fettlösliche Vitamine, essentielle Fettsäuren

(aus: Fit für den Sport, AID, 1994)

Gruppe 1: (die wichtigste Energiequelle)

Täglich 5 - 7 Scheiben Vollkornbrot ca. 250 bis 350 g) und 1 Portion Vollkornnudeln oder Naturreis (ca. 75 bis 90 g Rohgewicht) oder 250 bis 300 g Kartoffeln

Gruppe 2: Täglich mindestens 1 Portion Gemüse (ca. 200 g) und 1 Portion Rohkost (ca. 75 g)**Gruppe 3:** Täglich 1 bis 2 Stück Obst (ca. 200 bis 250 g) - besonders geeignet als Zwischenmahlzeit**Gruppe 4:** Täglich mindestens 1 ½ Ltr. Flüssigkeit - besonders geeignet ist magnesiumreiches Mineralwasser mit etwas Apfelsaft vermischt**Gruppe 5:** Täglich ¼ Ltr. fettarme Milch und 2 Scheiben fettarmen Käse oder 250 g Joghurt - besonders als Zwischenmahlzeit geeignet - und 1 Glas Buttermilch und 1 ½ Scheiben Käse**Gruppe 6:** Wöchentlich 1 - 2 Portionen Seefisch (je 150 g), wöchentlich bis zu 3 Eier und höchstens 2 bis 3 mal Fleisch (je max. 150g) und Wurst (je max. 50 g)**Gruppe 7:** Täglich höchstens 30 - 40 g Streich- und Kochfett (z. B. 2 Eßl. Butter oder Margarine und 2 Eßl. Pflanzenöl)

Um die Leistungsfähigkeit über den Tag stabil zu halten, ist es vorteilhaft, 5 - 6 kleine Mahlzeiten zu verzehren.

Wettkampfvorbereitung

Zu einer optimalen Wettkampfvorbereitung gehört auch eine entsprechend Ernährung, um den Sieg nicht zu vereiteln.

Eine gezielte Wettkampfernährung beginnt am Abend vorher. Um genügend Energiereserven zu schaffen, empfiehlt es sich, ein kohlenhydratreiches Abendessen (z. B. Vollkornnudeln mit fettarmer Soße oder Gemüse-Vollkornreis-Gerichte) zu verzehren.

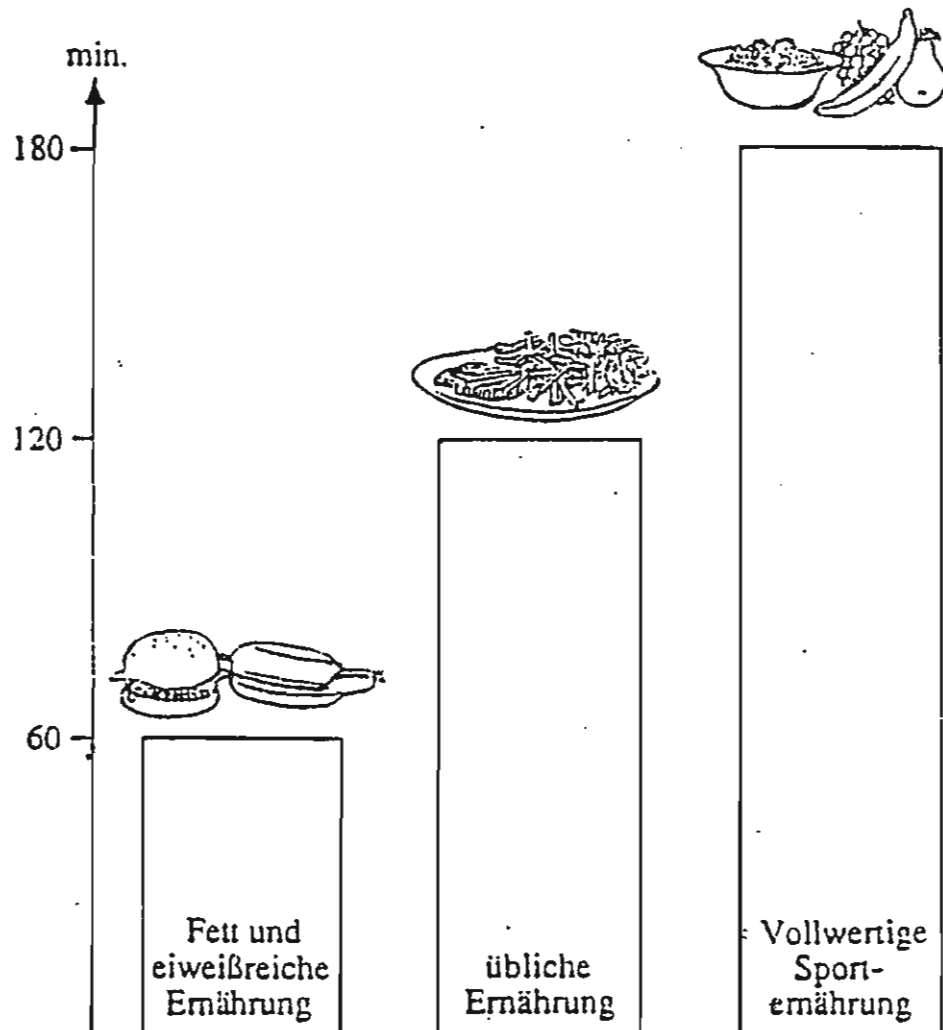
Die letzte große Mahlzeit sollte ca. 3 Stunden vor dem Start liegen. Die Lebensmittel sollten leicht verdaulich und kohlenhydratreich sein.

Ein voller Bauch ist ebenso belastend wie ein knurrender Magen.

Die letzte Mahlzeit sollte 30 Minuten vor dem Start liegen und fettarm, aber kohlenhydratreich sein (z. B. Joghurt mit Obst, Banane oder Fruchtsaft mit löslichen Haferflocken). Trinken nicht vergessen!

Bei langen Schießwettbewerben, z. B. Dreistellungskampf, empfiehlt es sich, zwischendurch Mineralwasser mit Frucht- oder Gemüsesaft zu trinken oder kleine Obststücke zu essen. So werden Leistungseinbrüche durch Energiemangel verhindert.

Nach dem Wettkampf müssen die Verluste an Kohlenhydraten, Mineralstoffen und Wasser schnell wieder aufgefüllt werden. Dies geschieht am besten durch Fruchtsaft, Obst, Milch-Mischgetränke oder leichte Suppen.



Maximale Ausdauerfähigkeit (in Minuten) bei definierter Belastung und verschiedenen Kostformen.