



**Rahmentrainingsplan**

**Landeskader**

**Gewehr**

**2025**



## Inhalt

1. Übersicht Sportler & Trainer 2024/2025 .....	3
1.1 Sportler (Stand 1.11.2024).....	3
1.1 Sportler (Stand 1.11.2024).....	4
1.2 Trainer HSV .....	4
2. Termine 2025 .....	5
3. Trainings & Wettkampfplanung .....	7
4. Wichtige Wettkämpfe .....	9
5. Kadernominierungskriterien.....	10
6.1 Landeskader .....	10
6.2 Nationalkader .....	11
6.2 Nationalkader .....	12



# 1. Übersicht Sportler & Trainer 2024/2025

## 1.1 Sportler (Stand 1.11.2024)

### **DSB**

<i>Ohlenburger</i>	<i>Max (PK)</i>
<i>Ruppel</i>	<i>Lea (PK)</i>
<i>Ziegler</i>	<i>Antonia (PK/NK1)</i>
<i>Grabowski</i>	<i>Katrin (NK 1)</i>
<i>Flach</i>	<i>Sarah (NK 1)</i>
<i>Möller</i>	<i>Lenja (NK 1)</i>
<i>von Schönfels</i>	<i>Viktoria (NK 2)</i>

### **LK 1 (14)**

<i>Krebs</i>	<i>Lina</i>
<i>Sebastian</i>	<i>Fabienne</i>
<i>Götz</i>	<i>Leonie</i>
<i>Püschel</i>	<i>Enya</i>
<i>Püschel</i>	<i>Mayra</i>
<i>Piorr</i>	<i>Selina</i>
<i>Müller</i>	<i>Liana</i>
<i>Ruppel</i>	<i>Maja</i>
<i>Karle</i>	<i>Emma</i>
<i>Dörsam</i>	<i>Anabell</i>
<i>Papstein</i>	<i>Marie</i>
<i>Klee</i>	<i>Anna</i>
<i>Birke</i>	<i>Timon</i>
<i>Prößer</i>	<i>Nele</i>



## 1.1 Sportler (Stand 1.11.2024)

### LK 2 (18)

Deiseroth Philip  
Heinze Mia  
Lein Amy  
Schröder Swenja  
Sippel Kira Sophie  
Arca Michele  
Sieblist Kayleigh  
Eigenbrod Alexander  
Ringler Felix  
Kunze Enie  
Süme Marie  
Dülger Mira  
Götz Annalena  
Pfeifer Mia  
Rippert Samuel  
Waczlawsky Leopold  
Orth Lorena  
Kauck Nele

### Schüler (10)

Kimpel Marlen  
Stelmakh Sofiia  
Straube Inka Elisabeth  
Müller Tim  
Gimmler Lennart  
Buchs Luca  
Grobbauer Ben  
Braun Chloé  
Graulich Finja  
Mayer Nele

## 1.2 Trainer HSV

### Trainer

<b>Back</b>	<b>Bernd</b>	<b>LK1/LK2/Schüler</b>	<b>A-Lizenz/sportw.Studium</b>
Zissel	Robin	LK1	
Dingerdissen	Luc	LK1	
Günther	Luisa	LK1	
Becker	Jaqueline	LK2	
Eigenbrod	Judith	LK2	
Ringler	Dirk	LK2	
Röller	Alexander	LK2	
Murray	Bill	Schüler	
Merz	Nicole	Schüler	
Frank	Oliver	Schüler	
Bauer	Saskia	Schüler	
Weber	Marcel	Springer	
Horst	Michelle	Springer	
Fischer	Lukas	Springer	



## 2. Termine 2025

### Januar

06.01.-08.01.25	Auftaktlehrgang LK1/LK2/Schüler
14.01.25	Stützpunkt FFM
18.01.-19.01.25	Lehrgang Schüler
21.01.-26.01.25	H&N Cup (EM-Qualifikation 2. Teil/nur DSB - Kader)
28.01.25	Stützpunkt FFM
30.01.25	Stützpunkt Wiesbaden

### Februar

01.02.-02.02.25	Lehrgang
04.02.25	Stützpunkt FFM
07.02.-09.02.25	Finale Bundesliga LG/LP
15.02.-16.02.25	Lehrgang LK 1 FFM
18.02.25	Stützpunkt FFM
21.02.-23.02.25	Pre ISAS
22.02.-23.02.	Lehrgang (LK 2?)

### März

01.03.-02.03.25	Lehrgang (LK 1?)
04.03.25	Stützpunkt FFM
13.03.25	Stützpunkt Wiesbaden.
15.03.-16.03.25	Lehrgang LK 2 FFM
18.03.25	Stützpunkt FFM
22.03.-30.03.25	ISAS Dortmund (TLN. Rangl. und LK 1)

### April

01.04.25	Stützpunkt FFM
11.04.-17.04.25	Osterlehrgang LK 1/LK 2/Schüler
17.04.-19.04.25	Ländervergleichskampf RSB (LK 2 & Schüler)
22.04.-27.04.25	Lapua Cup (IWK) Berlin (Teile LK 1)
26.04.-27.04.25	Lehrgang LK 1
29.04.25	Stützpunkt FFM

### Mai

01.05.-04.05.25	Ländervergleich Hessen (LK 2& Schüler)
07.05.-11.05.25	IWK (Grand Prix) Pilsen (Teile LK 1 & TLN. Rl)
13.05.25	Stützpunkt FFM
17.05.-18.05.25	Lehrgang
20.05.25	Stützpunkt Wiesbaden
23.05.-25.05.25	Ländervergleich Bayern München/LK 2/Schüler)
29.05.-01.06.25	1.EM Qualifikation KK
31.05.25	Beginn Landesmeisterschaften

### Juni

01.06.25	Beginn Landesmeisterschaften
03.06.25	Stützpunkt FFM
05.06.-08.06.25	Intern. Juniorenwettkampf Pforzheim
07.06.-08.06.25	Landesmeisterschaften
12.06.25	Stützpunkt Wiesbaden
14.06. – 15.06.25	Landesmeisterschaften
18.06.-22.06.25	1.Rangliste,2. EM-Qualifikation & 1. WM-Qualifikation/ Suhl
19.06.-22.06.25	Landesmeisterschaften

# Rahmentrainingsplan Landeskader Gewehr 2025



## Juli

01.07.25	Stützpunkt FFM
05.07.-06.07.25	Landesmeisterschaften
09.07.-13.07.25	2. Rangliste & 2. WM-Qualifikation/Suhl
15.07.25	Stützpunkt FFM
21.07.-24.07.25	Lehrgang München
25.07.-26.07.25	Ländervergleichskampf Pforzheim
29.07.25	Stützpunkt FFM

## August

04.08.-08.08.25	Vorbereitungslehrgang DM
20.08.-31.08.25	Deutsche Meisterschaft München

## September

**PAUSE**

## Oktober

21.10.25	Stützpunkt FFM
25.10.-26.10.25	Auftaktlehrgang Kaderneulinge

## November

04.11.25	Stützpunkt FFM
08.11.-09.11.25	Lehrgang Kaderneulinge & Luftgewehr
13.11.25	Stützpunkt Wiesbaden
18.11.25	Stützpunkt FFM
28.11.-30.11.25	Vorbereitungswettkampf N.N.

## Dezember

02.12.25	Stützpunkt FFM
05.12.-06.12.25	Lehrgang Luftgewehr
12.12.-14.12.25	(DSB) Sichtung Luftgewehr



### 3. Trainings & Wettkampfplanung

Für eine Jahresplanung oder auch Saisonplanung werden im Allgemeinen verschiedene Eckdaten vom Sportler benötigt. Diese umfassen neben dem Saisonziel auch Auskünfte zur Gesundheit und somit Belastungsfähigkeit des Sportlers genauso wie Informationen über den möglichen Zeitaufwand, welcher der Sportler in das Training investieren kann. Nur wenn diese Eckdaten vorhanden oder besser in einem gemeinsamen Gespräch mit dem Sportler ermittelt werden, ist es möglich einen realistischen und somit für den Sportler auch mit der nötigen Motivation umsetzbaren Trainingsplan zu erhalten. Für die Vorgehensweise hat sich der Nachfolgende grobe Ablauf über die Sportarten hinaus als allgemeingültige Planung etabliert: Festlegung der Trainings- Saisonziele, Terminierung der Wettkämpfe (Hauptwettkämpfe/ Qualifikationen/Vorbereitungswettkämpfe), Periodisierung (Einfach- zwei- oder mehrfach Höhepunkte) Aufteilung in Vorbereitungs- Wettkampf-, und Übergangsperioden, Einteilung der Mesozyklen (4-6 Wochen), Einteilung der Mikrozyklen (Wochenplan), Planung der einzelnen Trainingseinheiten. Weiterhin muss der Ausbildungsstand des Sportlers mit in die Planung einfließen. Im Schießsport der Disziplin Gewehr beginnt die Saison nicht mit dem kalendarischen Jahresanfang, sondern bereits im Oktober des Vorjahres. Die Saison eines Sportlers lässt sich dabei in sogenannten Perioden einteilen.

#### **Vorbereitungsperiode – Wettkampfperiode – Übergangsperiode**

Periode	Hauptziel	Inhalt/Nebenziele
Vorbereitungsperiode	(Weiter-)Entwicklung der speziellen Schießtechnik	Phase der Belastungssteigerung
Wettkampfperiode	Stabilisierung der Schießtechnik	Überprüfung der sportlichen Form Entwicklung psychischer Stabilität
Übergangsperiode	Verlust der sportlichen Form durch Belastungsreduktion	Aufbau körperlicher Leistungsvoraussetzungen Aktive Erholung und Regeneration

#### **Im Makrozyklus als Jahresplan gilt:**

1. Planung der Perioden innerhalb des Wettkampfjahres
2. Fixierung der Jahreshöhepunkte (Zielwettkämpfe)
3. **Vorbereitungs-** **Wettkampf-** **Übergangsperiode**

# Rahmentrainingsplan Landeskader Gewehr 2025



## Landeskader Gewehr 2025

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
<b>Jan</b>	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr
<b>Feb</b>	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo
<b>Mär</b>	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo
<b>Apr</b>	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do
<b>Mai</b>	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
<b>Jun</b>	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di
<b>Jul</b>	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do
<b>Aug</b>	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
<b>Sep</b>	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi
<b>Okt</b>	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr
<b>Nov</b>	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo
<b>Dez</b>	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi

- Legende:
- Schwergart Schwergart
  - Leistung L1 Leistung L1
  - Leistung L2 Leistung L2
  - Schüler Schüler
  - Sportplatz FFM Sportplatz FFM
  - Sportplatz Weib. Sportplatz Weib.
  - Sportplatz am Böh. Sportplatz am Böh.
  - Bunzlau Bunzlau
  - Wettkampfnat. Wettkampfnat.
  - Wettkämpfe intern. Wettkämpfe intern.
  - Regio Regio
  - Sonstiges Sonstiges

**Änderungen vorbehalten!**





## 4. Wichtige Wettkämpfe

<b>LK 1</b>	
ISAS	
Lapua Cup Berlin	
IWK Pilsen	
Internationaler Juniorenwettkampf Pforzheim	
Ranglisten Suhl	
Deutsche Meisterschaft	

<b>LK 2</b>	
Ländervergleichskämpfe	
Internationaler Juniorenwettkampf Pforzheim (Rangliste)	
Jugendverbandsrunde	
Deutsche Meisterschaft	

<b>Schüler</b>	
Ländervergleichskämpfe	
Jugendverbandsrunde	
Deutsche Meisterschaft	



## 5. Kadernominierungskriterien

### 6.1 Landeskader

#### **Der Weg in den Landeskader:**

*Startet mit der Teilnahme an der Sichtungsschiene*

#### **Wettkämpfe die für die Sichtungsschiene zählen:**

*Jahrgangsschießen/Bezirksvergleich; Landesmeisterschaften; Deutsche Meisterschaften*

#### **Wertung:**

*Die Sichtung wird mit Erstellen einer Rangliste in den Disziplinen Luftgewehr/KK 3x20/Luftgewehr 3 Stellung (nur Schüler) nach Abschluss der Wettkämpfe (letzter Wettkampf ist die Deutsche Meisterschaft) durch die Addition von mindestens vier Wettkämpfen pro Disziplin, d.h. die besten 2 Wettkämpfe Jugend zuzüglich Landesmeisterschaft und Deutsche Meisterschaft abgeschlossen.*

Name	Jugend KK3x20	Jugend KK3x20	LM KK3x20	DM KK3x20	Gesamt
M. Muster	550	555	550	555	2210
G.Schuss	549	551	549	551	2200

Die besten Schützen in der Addition werden für den Landeskader durch den Landestrainer vorgeschlagen. Über den Verbleib oder die Neuaufnahme in den Landeskader wird in Abstimmung mit den Honorartrainern gemeinsam entschieden. Ab der Jugendklasse wird ein Schütze der die Disziplinen Luftgewehr und Kleinkaliber- Dreistellung betreibt bevorzugt. Weiterhin besteht aber auch, je nach Ausrichtung des Spitzenverbandes (DSB), für reine Luftgewehrschützen die Möglichkeit den Weg in den Landeskader zu finden. Sind zwei Schützen mit den Ergebnissen im KK - Dreistellungskampf in der Rangliste gleich positioniert, wird nach folgenden Kriterien eine Rangliste erstellt:

- Die besseren Ergebnisse mit dem Luftgewehr
- Das Alter des Schützen

Nach erfolgter Abstimmung mit den Honorartrainern wird der Sportler über eine erfolgreiche Qualifikation zum Landeskader informiert. Die Meldung zu den Jugendwettkämpfen erfolgt über die Bezirke. Ein eigenes Meldeformular für die Sichtungsschiene wird nicht benötigt. Weiterhin können sich interessierte Sportler, Eltern oder Trainer direkt per E-Mail an den Landestrainer wenden.

#### **Kontakt Landestrainer Gewehr:**

Bernd Back

Telefon: [069 935 222 16](tel:06993522216)

E-Mail: [back\(@\)hess-schuetzen.de](mailto:back(@)hess-schuetzen.de)

**Weitere Informationen unter:** <https://www.hessischer-schuetzenverband.de>



6.2 Nationalkader

# Kadernominierungskriterien 2025/2026

Die Sportler\*innen erkennen mit der Unterzeichnung der jährlich aktualisierten Athletenvereinbarung die leistungssportlichen Grundsätze des Deutschen Schützenbundes (DSB) an.

Die Kadernominierungskriterien des DSB basieren auf der aktuellen Kadersystematik des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB)  
[https://cdn.dosb.de/user\\_upload/www.dosb.de/Leistungssport/Olympische\\_Spiele\\_Downloads/2017\\_12-07\\_Kaderdefinitionen-Olympischer\\_Sommer-Wintersport-EF\\_FINAL.pdf](https://cdn.dosb.de/user_upload/www.dosb.de/Leistungssport/Olympische_Spiele_Downloads/2017_12-07_Kaderdefinitionen-Olympischer_Sommer-Wintersport-EF_FINAL.pdf)

Für die Kadergruppe Perspektivkader (PK) gelten die jeweils disziplinspezifischen Kriterien der Kaderverweildauer.

Eine Aufnahme in den Bundeskader (OK, PK, NK1) erfolgt nur, wenn der/die betreffende Sportler\*in in der IAT-Trainingsdatendokumentation (IDA) registriert ist und eine lückenlose Trainings- und Wettkampfdokumentation der vergangenen 12 Monate vor Kaderaufnahme erfolgt ist. Diese Daten müssen dem jeweiligen Bundestrainer zugänglich gemacht werden.

Für eine Aufnahme/ den Verbleib im Bundeskader (OK, PK, NK1) sind die disziplinspezifischen Athletiknormen verpflichtend zu erfüllen.

Die disziplinspezifischen Kadernominierungskriterien im Bereich PK orientieren sich an der erweiterten Weltspitzenleistung und der daraus resultierenden langfristigen Leistungsentwicklung. Erfüllen mehr Athlet\*innen das disziplinspezifische Leistungskriterium, als "feste" Kaderplätze zur Verfügung stehen, muss der BA-Spitzensport auf Basis des sportfachlichen Votums des zuständigen Bundestrainers eine Nominierungsentscheidung treffen. Die Kriterien für die Aufnahme in den OK sind übergreifend durch den DOSB geregelt.

Der Bundesausschuss-Spitzensport entscheidet über die Bundeskaderzugehörigkeit (OK, PK, NK1) nach Vorschlag des jeweiligen Bundestrainers. Beratende Gremien sind hierbei die Landestrainer tagungen.

Die Kadernominierungskriterien werden jährlich durch die Bundestrainer in Abstimmung mit den jeweiligen Landesverbandstrainern überarbeitet und durch den Bundesausschuss Spitzensport final verabschiedet. Die endgültige Genehmigung über die Aufnahme in den Bundeskader (OK, PK, NK1), in Abhängigkeit der zur Verfügung stehenden Bundeskaderplätze, obliegt dem DOSB.

Die Nominierung zu einem Bundeskader erfolgt spätestens am 20.10. eines Jahres. Das Kaderjahr beginnt zum 01.11. eines Jahres.

Gewehr PK											
Leistungskriterium PK	Erfüllung		Anforderung Trainingsumfang	Erfüllung	Athletische Grundnormen			Erfüllung	Kaderverweildauer		
	Anzahl	Wettkämpfe			Schusszahl	Kraft	Ausdauer		Beweglichkeit	Dauer	Kriterium für Erneuerung der Kaderverweildauer
Platz 1-10: WM 2025 (falls im Zeitraum bis 30.09.2025) Platz 1-3: EM 2025 ISSF Weltrangliste Top 20 (15.08.2025) Platz 1-3: WC 2025 Platz 1 + 2: DSB Rangliste + DM 2025 LG & KK											
<b>Ringzahlnormen:</b> <b>Männer:</b> LG: 631,0 3P: 590; <b>Jahrgang 2005</b> LG: 629,0 3P: 588  <b>Frauen:</b> LG: 632,0 3P: 590; <b>Jahrgang 2005</b> LG: 630,0 3P: 588  Die Ergebnisse der Wettkämpfe zur Erfüllung der Leistungskriterien werden in einer Gesamtliste geführt und zur Benennung des OK/PK herangezogen. Es werden die besten vier Wettkämpfe pro Disziplin gewertet und der Durchschnitt davon bestimmt die Rangfolge. Die besten drei Sportler*innen je Disziplin werden für den OK/PK zur Nominierung vorgeschlagen (unter Erfüllung aller Kadernominierungskriterien). Weitere Sportler*innen können durch den Bundestrainer zur Nominierung vorgeschlagen werden.	2 x in einer Disziplin oder je 2	Wettkämpfe zur Bestätigung der Leistungskriterien: LV 17.11.24, 1. + 2. Stufe EM-Q, WM-Q, H&N Cup, ISAS, IWK Berlin, GP Pilsen, DSB-Rangliste, DM, EM, WC's  <b>Jahrgang 04 &amp; 05 zusätzlich:</b> Alpencup, JEM, JWC, IWK Pforzheim	Richtwerte: 12.000 - 15.000 Schuss		DSB-Rumpfkrafttest nach Bourban  Normen: männlich ventrale Kette ≥ 118 sec. laterale Kette ≥ 66 sec. dorsale Kette ≥ 92 sec.  weiblich ventrale Kette ≥ 106 sec. laterale Kette ≥ 59 sec. dorsale Kette ≥ 100 sec.  jeder Einzelwert ist zu erfüllen	45 min Lauf (Alternative Schwimmen 30 min)  Normen: männlich Lauf (männlich) 6,5 km weiblich Lauf (weiblich) 5,5 km  Schwimmen (männlich) 1,05 km Schwimmen (weiblich) 0,95 km  Die vollen 45 min müssen gelaufen (bzw. 30 min geschwommen) werden. Die Strecke ist das 2. Erfüllungskriterium	DSB-Balance-Test nach Easy-Balance  Normen*: Standbein rechts ≥ 109 cm Standbein links ≥ 109 cm  Arm rechts ≥ 93cm Arm links ≥ 93 cm  jeder summierte Einzelwert ist zu erfüllen (z.B. ergeben die 3 Tests pro Bein einen Messwert)	bis zum 31.07. des jeweiligen Jahres	4 Jahre	Qualifikation zum WK-Höhepunkt	OS/WM/EM

\* = DSB-Balance-Test: die errechneten Normwerte berücksichtigen u. a. die individuellen anthropometrischen Voraussetzungen der Athlet\*innen; die genaue Beschreibung dieser Berechnungsformel ist im entsprechenden Testmanual zu finden



## 6.2 Nationalkader

Gewehr NK1									
Leistungskriterium NK1	Erfüllung			Anforderung Trainingsumfang	Erfüllung	Athletische Grundnormen			Erfüllung
	Ringe	Anzahl	Wettkämpfe	Schusszahl		Kraft	Ausdauer	Beweglichkeit	
männl. Junioren KK	570	∅	RL und DM '25	Richtwert: 8.000-12.000 Schuss		DSB-Rumpfkrafttest nach Bourban	45 min Lauf (Alternative Schwimmen 30 min)	DSB-Balance-Test nach Easy-Balance	bis zum 31.07. des jeweiligen Jahres
männl. Junioren LG	621	∅	RL und DM '25			Normen: männlich ventrale Kette ≥ 118 sec. laterale Kette ≥ 66 sec. dorsale Kette ≥ 92 sec.	Normen: Lauf (männlich) 6,5 km Lauf (weiblich) 5,5 km	Normen*: Standbein rechts ≥ 105 cm Standbein links ≥ 105 cm	
weibl. Junioren KK	575	∅	RL und DM '25			Normen: weiblich ventrale Kette ≥ 106 sec. laterale Kette ≥ 59 sec. dorsale Kette ≥ 100 sec.	Schwimmen (männlich) 1,05 km Schwimmen (weiblich) 0,95 km	Arm rechts ≥ 91 cm Arm links ≥ 91 cm	
weibl. Junioren LG	624	∅	RL und DM '25			jeder Einzelwert ist zu erfüllen	Die vollen 45 min müssen gelaufen (bzw. 30 min geschwommen) werden. Die Strecke ist das 2. Erfüllungskriterium	jeder summierte Einzelwert ist zu erfüllen (z.B. ergeben die 3 Tests pro Bein einen Messwert)	

\*= DSB-Balance-Test: die errechneten Normwerte berücksichtigen u. a. die individuellen anthropometrischen Voraussetzungen der Athlete\*innen; die genaue Beschreibung dieser Berechnungsformel ist im entsprechenden Testmanual zu finden

### Zuständige Trainer und Ansprechpartner DSB:

#### Wolfram Waibel

Bundestrainer Gewehr (OK/PK)

[waibel@dsb.de](mailto:waibel@dsb.de)

T: +49 611 46807333

F: +49 611 46807449

#### Claudia Kulla

Bundestrainer Gewehr (NK)

Tel.: +49 611 46807-400

Fax: +49 611 46807-449

E-Mail: [kulla\(at\)dsb.de](mailto:kulla(at)dsb.de)

# Rahmentrainingsplan Landeskader Gewehr 2025



## Aufgestellt für den Hessischen Schützenverband:



### **Kontakt Landestrainer Gewehr:**

Bernd Back

•Telefon: [069 935 222 16](tel:06993522216)

•E-Mail: [back@hess-schuetzen.de](mailto:back@hess-schuetzen.de)

**Weitere Informationen unter:** <https://www.hessischer-schuetzenverband.de>