



**Rahmentrainingsplan
Landeskader**

Pistole

2025



Inhaltsverzeichnis:

1. LK 1 und LK 2 / LK 1, LK 2 und Schüler	4
2. Termine 2025.....	5
3. Trainings- und Wettkampfplanung 2025.....	8
4. Wettkämpfe 2025	10
4.1 Jahrgangsschießen.....	10
4.2 Jugendverbandsrunde.....	10
4.3 Nationale und internationale Wettkämpfe	10
4.3.1 GrandPrix 10m (TCH).....	10
4.3.2 GrandPrix Schnellfeuerpistole (POL)	10
4.3.3 ISAS (GER).....	11
4.3.4 IWK-LapuaCup (GER)	11
4.3.5 KK-Grand Prix (TCH).....	11
4.3.6 SFP Cup (GER)	11
4.3.7 Shooting Hopes (TCH).....	11
4.3.8 RIAC (LUX).....	11
4.4 Pistolenteamcup und MastersCup.....	11
4.5 Ranglisten und Sichtung	12
4.6 DM Mannschaften und Einzel	12
4.7 Sichtung und Übergang.....	13
5. Kadernominierungskriterien	13
5.1 Kadernominierungskriterien für den Landeskader Pistole 2026.....	13
5.2 Kadernominierungskriterien für den Bundeskader Pistole 2026	14



Landeskader Pistole 2025

Schülerklasse weiblich + männlich

Isabella Kraß	Vellmar	LK2
Enya Künstler	Raunheim	LK2
Michelle Drechsler	Darmstadt	LK2
Adrian Dederer	Hainburg	LK2
Annika Predehl	Seligenstadt	LK2
Leopold Kaiser	Groß-Zimmern	LK2

Sportpistole weiblich

Salome Coursiere	Mörfelden-Walldorf	LK1
Sophie Gonnermann	Sontra	LK1
Madlin Häbel	Dillenburg	LK1
Katarina Mijic	Mühlheim	LK1
Sina Bilke	Kassel	LK1

Luftpistole männlich

Brandon Rudi	Twistetal	LK1
Yannick Groß	Grävenwiesbach	LK1
Timon Schneider	Lampertheim	LK1
Noah Breul	Bad Hersfeld	LK1

Schnellfeuerpistole männlich

Simon Steinmetz	Hain Gründau	LK1
Tinus Ari Buckler	Offenbach	LK1
Hannes Kleinert	Breitenbach a.H.	LK1
Leonhard Borgmann	Maintal	LK1

Anschlußkader

Cora Dörr	Mainhausen	LK1
Tabea Ocker	Hanau	LK1
Søren Korn	Erlensee	LK1
Felix Luca Hollfoth	Lahnau	LK1
Aaron Sauter	Oberzent	LK1

Kader NK2

Viktoria Feller	Wiesbaden	NK2 Sportpistole / LK1
-----------------	-----------	------------------------

Bundeskader NK1, PK, OK

Vennekamp, Doreen	Ronneburg	PK Sportpistole
Berge, Svenja	Oberselters	PK Sportpistole
Peter, Florian	Obertshausen	OK Schnellfeuerpistole
Reitz, Christian	Regensburg	PK Schnellfeuerpistole
Geis, Oliver	Oberselters	PK Schnellfeuerpistole
Otto, Fabian	Heringen	PK Schnellfeuerpistole
Hilk, Colin	Mittenaar	NK1 Schnellfeuerpistole
Ben Spangenberg	Niederaula	NK1 Schnellfeuerpistole
Krauzpaul, Tim	Kelkheim	NK1 Schnellfeuerpistole

Kadersprecher: N.N, N.N wird im Januar gewählt



1. LK 1 und LK 2 / LK 1, LK 2 und Schüler

Der Leistungskader LK1 besteht aus Athleten der Altersklassen AK15 bis AK 21 und müssen bei jeder Kadermaßnahme dabei sein.

Der Schülerkader LK2 besteht aus Athleten, die in den Altersklassen bis AK14 sind.

Voraussetzungen LK1:

- Ab AK15 möglich
- Ranglistennorm für anstehende Saison
- Qualifikation Deutsche Meisterschaft
- DSB NK2 sind gesetzt
- Ordentliche und konsequente Führung der IDA Trainingsdatenbank
- Teilnahme an Stützpunkt-Trainings
- DSB NK1 sind gleichgesetzt mit LK1, Teilnahme auf eigene Kosten
- Trainerentscheid möglich

Voraussetzungen LK2:

- Bis Schüler AK 14
- Kadernorm Hessen
- Qualifikation Landesmeisterschaft
- Ordentliche und konsequente Führung der IDA Trainingsdatenbank
- Trainerentscheid möglich

Trainingsinhalte LK1:

- didaktische Planung der Trainingseinheiten im Meso- bzw. Mikrozyklus
- Zielgerichtetes Training für optimale Leistungen auf den Hauptwettkämpfen
- Gezieltes Training im Athletik-Bereich
- Gezieltes Training im Mentalen-Bereich
- Vermehrte Teilnahme an Wettkämpfen
- Regelmäßiger Austausch zwischen Trainer und Athleten
- Individuelle Planung und zielgerichtetes Training im Heimtraining
- Teilnahme an allen Kaderlehrgängen
- Berücksichtigung bei Verbandswettkämpfen

Trainingsinhalte LK2:

- didaktische Planung der Trainingseinheiten im Makro- bzw. Mesozyklus
- Zielgerichtetes Training für den Aufbau und die Entwicklung der Athleten
- Aufbau-Training im Athletik-Bereich
- Heranführung an das Mental-Training
- Teilnahme an mindestens zwei zusätzlichen Wettkämpfen
- Monatlicher Austausch zwischen Trainer und Athleten
- Teilnahme an allen Kadermaßnahmen



2. Termine 2025

Landeskader Pistole 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
Jan	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
Feb	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
Mär	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
Apr	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
Mai	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
Jun	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	
Jul	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
Aug	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
Sep	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
Okt	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
Nov	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
Dez	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

Änderungen vorbehalten!

- Do Fr Sa = Ferien
- = Lehrgänge LK1+LK2
- = Wettkämpfe LK1+LK2
- = Sichtung und Trainingstag incl. aller potentiellen Sportler für 2026

Tab. 1: Terminübersicht Pistole 2025 (Lehrgänge, Wettkämpfe, Ferien)

Rahmentrainingsplan Landeskader Pistole 2025



Datum	Veranstaltung	Ort
11.01.2025	Kaderlehrgang 09.01 (LK2)	LLZ Frankfurt
11.-12.01.2025	Kaderlehrgang 13, 14, 15.01 (LK1)	LLZ Frankfurt
30.01.-01.02.2025	Intershoot Wettkampf (LK1-ab AK18)	Den Haag (NED)
06.-09.02.2025	GrandPrix 10m Wettkampf (LK1-ab AK18)	Pilsen (TCH)
08.02.2025	Kaderlehrgang 09.02 (LK2)	LLZ Frankfurt
08.-09.02.2025	Kaderlehrgang 13, 14, 15.02 (LK1)	LLZ Frankfurt
04.-09.03.2025	Grand Prix Wettkampf (LK1-Schnellfeuerpistole)	Wroclaw (POL)
07.-09.03.2025	LK-Cup Wettkampf (LK1/NK2 + LK2)	Hannover
08.03.2025	Kaderlehrgang 09.03 (LK2)	LLZ Frankfurt
08.-09.03.2025	Kaderlehrgang 13, 14, 15.03 (LK1)	LLZ Frankfurt
21.-30.03.2025	ISAS Wettkampf (LK1/NK2)	Dortmund
04.-07.04.2025	Oster-Lehrgang 13, 14, 15.04 (LK1)	LLZ Frankfurt
05.-06.04.2025	Oster-Lehrgang 09.04 (LK2)	LLZ Frankfurt
12.-13.04.2025	SK Cup Wettkampf (LK1)	Berlin
13.-17.04.2025	Freiwillig Ostercamp + WK (LK2/LK1/NK)	Hannover
22.-27.04.2025	IWK-Lapua Wettkampf (LK1/NK2)	Berlin
07.-11.05.2025	KK-Grand Prix Wettkampf (Erwachsene + Jun I)	Pilsen (TCH)
09.-11.05.2025	LK-Cup Wettkampf (LK1/NK2 + LK2)	Suhl
10.-11.05.2025	Lehrgang 13, 14.05 (LK1- LP + ÜK)	LLZ Frankfurt
11.05.2025	Jahrgangsschießen	LLZ Frankfurt
17.05.2025	Kaderlehrgang 09.05 (LK2)	LLZ Frankfurt
17.-18.05.2025	Kaderlehrgang 13, 15.05 (LK1- SP + SFP)	LLZ Frankfurt
23.-25.05.2025	JVR Wettkampf (LK1 + LK2)	Dortmund
05.-08.06.2025	1. Rangliste (LK1 + NK2)	Suhl
28.06.2025	Kaderlehrgang 09.06 (LK2)	Niederrodenbach
28.-29.06.2025	Kaderlehrgang 13, 14.06 (LK1 - LP + ÜK)	Sulzbach
28.-29.06.2025	Kaderlehrgang 15.06 (LK1 - SFP)	Klein Welzheim
28.-29.06.2025	Kaderlehrgang 13.06 (LK1 - SP)	N.N.
03.- 06.07.2025	2. Rangliste (LK1 + NK2)	Suhl
06. - 09.07.2025	SFP Cup Wettkampf (LK1 - SP)	Suhl
12.07.2025	Kaderlehrgang 09.07 (LK2)	LLZ Frankfurt
12.-13.07.2025	Kaderlehrgang 13, 14, 15.07 (LK1)	LLZ Frankfurt
09.-13.07.2025	Shooting Hopes Wettkampf (LK1/NK2)	Pilsen (TCH)
01.-03.08.2025	JVR-EK Wettkampf (LK1 + LK2)	München
06.-10.08.2025	Freiwillig DM Trainingslager	Hannover
09.-10.08.2025	Kaderlehrgang 13, 14.08 (LK1-SP + LP+ ÜK)	LLZ Frankfurt
09.-10.08.2025	Kaderlehrgang 15.08 (LK1-SFP)	N.N.
16.08.2025	Kaderlehrgang 09.08 (LK2)	N.N.
21.-31.08.2025	Deutsche Meisterschaft Wettkampf	München
06.09.2025	LK1/LK2-Sichtung 2026 und Trainingstag	LLZ Frankfurt
01.11.2025	Kaderlehrgang 09.09 (LK2)	LLZ Frankfurt
01.-02.11.2025	Kaderlehrgang 13, 14. 15.09 (LK1)	LLZ Frankfurt
15.11.2025	Kaderlehrgang 09.10 (LK2)	LLZ Frankfurt
15.-16.11.2025	Kaderlehrgang 13, 14. 15.10 (LK1)	LLZ Frankfurt
29.11.2025	Bezirksauswahl (bis Jahrgang 2008)	LLZ Frankfurt
30.11.2025	Jugendpokal (bis Jahrgang 2007)	LLZ Frankfurt
10.-13.12.2025	RIAC Wettkampf (LK1-ab AK18, NK2)	Luxembourg
xx.xx.2025	DSJ Team Cup / Masterscup (LK2-Schüler)	N.N.

Rahmentrainingsplan Landeskader Pistole 2025



Änderungen vorbehalten

Wöchentliches Stützpunkttraining:

Donnerstag: 10:00 Uhr bis 20.00 Uhr
LLZ Frankfurt, Ganzjährig

Weitere Möglichkeiten nach Absprache mit den Trainern.

Die generelle Einladung wird am Ende des Vorjahrs verschickt.



3. Trainings- und Wettkampfplanung 2025

Für den LK1 stehen derzeit 24 Lehrgangstage p.a. zur Verfügung. Die Saison beginnt sportlich im Oktober/November des Jahres und findet ihren Höhepunkt in der Qualifikation für den NK1/NK2 bei den nationalen Ausscheidungswettkämpfen (Rangliste und Deutsche Meisterschaft) in der Zeit von Juni bis August.

Entsprechend unterteilt sich das Jahr in verschiedene Abschnitte mit entsprechenden Zielstellungen aus den Trainingsbereichen Schießtechnik, Athletik und Wettkampfmanagement (WeMa = Wettkampfvorbereitung, -Durchführung und -Auswertung).

Die empfohlenen Schußzahlen und Trainingsumfänge findet ihr in den Nominierungskriterien oder in der Trainingsdatenbank IDA.

- **Abschnitt 1: VP1 Vorbereitungsphase 2024/25. (KW 40 – 46), 1.MEZ - einleitender MEZ**
 Schießtechnik: Wiedererwerb und Vervollkommnung der Schießtechnik.
 Athletik: Entwicklung und Verbesserung allgemeiner Kraft und athletischer Fähigkeiten.
 WeMa: Entwicklung einer klaren Vorstellung des Bewegungsablaufs
 Material: Neuanschaffungen, Grundsetup, Tuning
- **Abschnitt 2: VP2 Vorbereitung 2024/25. (KW 47 – 08), 2.MEZ - grundlegender MEZ**
 Schießtechnik: Stabilisierung und variable Verfügbarkeit der Schießtechnik
 Athletik: Optimierung der spez. Kondition & Koordination, Erhalt der allg. Kondition.
 WeMa: Variable mentale Verfügbarkeit des Bewegungsablaufs (Echtzeit).
 Material: Optimierung des Materials (z. B. Feintuning Griffe)
- **Abschnitt 3: WP1 2025, Verbandswettkämpfe. (KW 09 - 22)**
 Schießtechnik: Weitere Technikstabilisierung im Wettkampf (Kontrolle).
 WeMa: Anwendung verschiedener Handlungsstrategien im Wettkampf (u. a. Atmung, Klärung von „wenn-dann-Situationen“)
 Material: Regelmäßige Materialüberprüfung und -Anpassung.
 Athletik: Erhalt der allgemeinen und speziellen Kondition und Koordination.
- **Abschnitt 4: UWV unmittelbare Vorbereitung und Wettkampf Rangliste bis DM. (KW 21 – 35)**
 WeMa: Anwendung individuell optimaler Handlungsstrategien im Wettkampf unter Ausrichtung auf die Besonderheiten des Zielwettkampfes (z.B. Licht-Training und Final-Rhythmus).
 Schießtechnik: Weitere Technikstabilisierung und -ergänzung.
 Material: Regelmäßige Materialüberprüfung.
 Athletik: Erhalt der allgemeinen und speziellen Kondition und Koordination.
- **Abschnitt 5: ÜP Übergangsphase (KW 36 – 39)**
 Erholung: Regenerative Maßnahmen (Reboot) mit der Möglichkeit der vollständigen aktiven Erholung (physisch und psychisch).

Rahmentrainingsplan Landeskader Pistole 2025



- Abschnitt 6: VP1 Vorbereitung 2025/26. (KW 40 – 46)**

- Schießtechnik: Wiedererwerb und Vervollkommnung der Schießtechnik
- Athletik: Entwicklung und Verbesserung allgemeiner Kraft und athletischer Fähigkeiten.
- WeMa: Entwicklung einer klaren Vorstellung des Bewegungsablaufs

Allgemein dient die „grüne“ Periode (VP1) vor allem dem Wiedererwerb der Schießtechnik und einer allgemeinen Vorbereitung der Athletik, sowie der psychologischen Fähigkeiten. In der „blauen“ Periode (VP2) erfolgt neben der Technikvervollkommnung (unter vereinfachten Bedingungen, wie z.B. in der Halle) eine zunehmende Spezialisierung (v.a. spezielle Kraftausdauer). Die Wettkampfperioden (orange Phasen) sollen auf die UWV (unmittelbare Vorbereitung auf den Hauptwettkampf; rote Phase) vorbereiten und zeichnen sich insbesondere durch wettkampfnahes Training (WeMa) und Techniktraining aus.

Tab. 2: Jahrestrainingsplanung 2025 LK1 und LK2 Pistole

		Landeskader Pistole 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									
Jan	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	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr			
Feb	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	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	
Mär	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	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	
Apr	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	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	
Mai	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	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di
Jun	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	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	
Jul	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	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	
Aug	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	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	
Sep	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	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	
Okt	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	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	
Nov	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	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do
Dez	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	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa

Änderungen vorbehalten!

- Do | Fr | Sa
- Lehrzüge LK1+LK2
- Wettkämpfe LK1+LK2
- Sichtung und Trainingspartei incl. aller potentiellen Spieler für 2026
- Ferien
- Lehrzüge LK1+LK2
- Wettkämpfe LK1+LK2
- Sichtung und Trainingspartei incl. aller potentiellen Spieler für 2026

- Abschnitt 2: VP2 Vorbereitung 2024/25.
- Abschnitt 3: WP1 2025, Vorbundwettkämpfe.
- Abschnitt 4: UWV unmittelbare Vorbereitung und Zielwettkampf.
- Abschnitt 5: OP Übergangsphase.
- Abschnitt 6: VP1 Vorbereitung 2025/26.



4. Wettkämpfe 2025

4.1 Jahrgangsschießen

11.05.2025 im LLZ Frankfurt

Das Jahrgangsschießen ist ein von der Hessischen Schützenjugend organisierter Wettkampf. Hier treten Schüler und Jugend unterteilt in ihrem Jahrgang gegeneinander an. Das heißt, dass jeder Jahrgang eine eigene Klasse bildet. Geschossen werden 20 Schuß (Schüler) und 40 Schuß (Jugend). Alle Landeskaderathleten (Schüler und Jugend) können an diesem Wettbewerb teilnehmen. Die Bezirke melden.

4.2 Jugendverbandsrunde

Vorkampf: 23.-25.05.2025 in Dortmund

Endkampf 01.-03.08.2025 in München

Die Jugendverbandsrunde ist ein Landesverbandswettbewerb. Es gibt einen Vorkampf mit vier Landesverbänden und einen Endkampf, zu dem die besten 5 Landesverbände sowie die besten 5 Einzelschützen aus anderen Landesverbänden, eingeladen werden. Die Mannschaft besteht aus jeweils drei Schülern und mind. 2 Jugend und max 2 Junioren II.

Geschossen wird beim Vorkampf ein Wettkampf. Beim Endkampf wird ebenfalls ein Wettkampf geschossen und zum Abschluss ein Finale der besten acht Einzelschützen pro Klasse.

Für die Sieger gibt es Sachpreise (Gutscheine) zu gewinnen.

4.3 Nationale und internationale Wettkämpfe

Diese Wettkämpfe werden zur Wertung für die Ranglisten hinzugezogen. Hier wird in allen Wettkämpfen auch ein Finale geschossen.

4.3.1 GrandPrix 10m (TCH)

06.-09.02.2025 Pilsen

Der GrandPrix 10m ist ein reiner Luftpistolen-Wettkampf. Hier treten Junioren und Erwachsene jeweils nach männlich und weiblich getrennt in zwei aufeinander folgenden Wettkampftagen an.

4.3.2 GrandPrix Schnellfeuerpistole (POL)

04.-09.03.2025 Wroclaw

Der GrandPrix ist ein reiner Schnellfeuer-Wettkampf. Hier treten männliche Junioren und Erwachsene an.



4.3.3 ISAS (GER)

21.-30.03.2025 Dortmund

4.3.4 IWK-LapuaCup (GER)

22.-27.04.2025 Berlin

Dies sind zwei Wettkämpfe in denen alle Disziplinen und Klassen ausgeschrieben sind, der jeweilige Schützenverband ist hier der Ausrichter. Hier sind Junioren und Erwachsene startberechtigt.

4.3.5 KK-Grand Prix (TCH)

07.-11.05.2025 Pilsen

Der GrandPrix ist ein reiner Kleinkaliber-Wettkampf, der für Erwachsene angelegt ist.

4.3.6 SFP Cup (GER)

06. - 09.07.2025 Suhl

Der SFP Cup ist ein reiner Schnellfeuer-Wettkampf. Hier treten männliche Junioren und Erwachsene zu zwei Wettkämpfen an aufeinander folgenden Wettkampftagen an.

4.3.7 Shooting Hopes (TCH)

09.-13.07.2025 Pilsen

Dies sind Wettkämpfe in denen alle Disziplinen ausgeschrieben sind. Hier sind ausschließlich Junioren startberechtigt.

4.3.8 RIAC (LUX)

10.-13.12.2025 Luxemburg

Der RIAC ist ein reiner 10m-Wettkampf. Hier treten Junioren und Erwachsene jeweils nach männlich und weiblich getrennt in drei aufeinander folgenden Wettkampftagen an.

4.4 Pistolenteamcup und MastersCup

xx.-xx.xx.2025 N.N.

Der Pistolen-Teamcup ist ebenfalls ein Landesverbandswettbewerb. Die Mannschaft besteht aus drei Schülern. Es können zwei Mannschaften pro Landesverband teilnehmen. Der Wettbewerb besteht aus einer Qualifikations-Runde und anschließenden Finale im K.O.-System der besten acht Mannschaften.

Zeitgleich schießen die Disziplinen Gewehr und Bogen ihre Wettkämpfe



Für den Masterscup werden die Ergebnisse aller drei Disziplinen über ein Punktesystem zusammengerechnet und der Sieger der Landesverbände ermittelt.

4.5 Ranglisten und Sichtung

05.-08.06.2025 1. Rangliste Suhl
 03.-06.07.2025 2. Rangliste Suhl

Die Ranglistenwettkämpfe dienen ausschließlich der Kaderfindung. Sportler bis 25 Jahre werden je nach Standkapazität zugelassen. Sportler ab 26 Jahre erhalten Sonderzulassungen durch den Bundestrainer entsprechend den gemeldeten Leistungsnachweisen.

Voranmeldung der Sportler (Erwachsene Luftpistole/Sportpistole/Schnellfeuerpistole) durch den Landesverband/ Landestrainer bis 02.01.2025 über die IAT- Datenbank (IDA), unter Absprache mit den zuständigen Bundestrainern.

Folgende Wettkämpfe sind auf den Ranglisten in der Regel zu absolvieren:

Alter	1. RL	2. RL
AK15mw	3xLP 40 Schuss	3xLP 40 Schuss
AK16m LP	3xLP 40 Schuss	3xLP 40 Schuss
AK16w LP*	3xLP 40 Schuss	3xLP 40 Schuss
AK16w LP/SP	2xLP 40 Schuss + 1xSP 60 Schuss	1xLP 40 Schuss + 2xSP 60 Schuss
AK16m SFP	2xSFP (nur 8s+6s)	2xSFP (nur 8s+6s)
AK17/18/19m LP	3xLP 60 Schuss	3xLP 60 Schuss
AK17/18/19w LP*	3xLP 60 Schuss	3xLP 60 Schuss
AK17/18/19m SFP	2xSFP	2xSFP
AK17/18/19w LP/SP	2xLP 60 Schuss + 1xSP 60 Schuss	1xLP 60 Schuss + 2xSP 60 Schuss

Tab. 12: Wettkampf-Verteilung nach Alter und Disziplin

* Sportlerinnen können auch als ausschließende Spezialistinnen nur mit der Luftpistole an der Rangliste teilnehmen. Diese schießen dann auch jeweils drei Programme pro Turnier wie die männlichen Sportler. Theoretisch wäre eine Teilnahme an den Ranglisten auch nur mit Sportpistole bei den Sportlerinnen ab der AK16 denkbar. Beide Spezialisierungen werden im Landeskader nicht angestrebt, können aber in besonderen Einzelfällen zum Tragen kommen.

4.6 DM Mannschaften und Einzel

21.-31.08.2025 München

Das größte Breitensportevent im Sportschießen - Jedes Jahr im Spätsommer treffen sich in München/Hochbrück auf der Olympiaschießanlage die besten Schützen des Landes. Egal, ob Breiten- oder Spitzensportler, mit Gewehr, Pistole oder Flinte. In allen olympischen Pistolen-Disziplinen finden in den Klassen der Junioren I sowie Damen I und Herren I Final-Wettkämpfe statt.



4.7 Sichtung und Übergang

06.09.2025 LLZ Frankfurt

Die Sichtungen zum LK1 und LK2 finden Anfang September statt. Das offizielle Kaderjahr beginnt am 01.01. des jeweiligen Jahres. An den vorbereitenden Auftaktmaßnahmen für das neue Kaderjahr im Oktober/November nehmen alle für das folgende Kaderjahr vorgesehene Sportler teil. Dazu zählen auch Sportler des LK2, die im Folgejahr für den LK1 vorgesehen sind. Sportler, die zu diesem Zeitpunkt noch keinen offiziellen Kaderstatus haben, sollen nach Möglichkeit als Gäste teilnehmen.

Sportler, die zum Jahresende aus dem LK ausscheiden, werden nicht mehr zu den Maßnahmen ab Oktober eingeladen.

5. Kadernominierungskriterien

5.1 Kadernominierungskriterien für den Landeskader Pistole 2026

Es werden Athletinnen und Athleten nominiert, die im Saisonverlauf 2025 eine vorgegebene Ringzahl und eine entsprechende Platzierung nachweisen können und sich durch eine stabile Leistungsentwicklung im Saisonverlauf 2024/25 auszeichnen.

Nominierungskriterien

- **Leistungsnachweis Ringzahlen**

Der Leistungsnachweis „Ringzahl“ muss im Sportjahr 2025 innerhalb der Jugendwettkämpfe mindestens einmal erbracht werden. Die Leistungsnachweise können bei Bezirks-, Landes-, und Deutschen Meisterschaften, Ranglisten und internationalen Wettkämpfen erreicht werden.

Kadergruppe	Luftpistole	Sportpistole	Schnellfeuerpistole
Schüler m	140 Ringe		
Schüler w	130 Ringe		
Jugend m	340 Ringe		
Jugend w	340 Ringe		
Junioren II	530 Ringe		520 Ringe
Juniorinnen II	530 Ringe	535 Ringe	
Junioren I	550 Ringe	545 Ringe	540 Ringe
Juniorinnen I	550 Ringe	555 Ringe	
Damen I	560 Ringe	565 Ringe	
Herren I	565 Ringe		565 Ringe

Tab. 13: Erwartete Leistungsnachweise nach Altersklasse und Disziplin

- **Leistungsnachweis Platzierungen**

Für den Leistungsnachweis „Einzelpplatzierung“ gilt mindestens eines der folgenden Kriterien:

- Platz 1-3 Landesmeisterschaft
- Platz 1 Bezirksmeisterschaft
- Teilnahme DM 2025
- Teilnahme Rangliste 2025



- **Leistungsnachweis Athletik**

Es sind zurzeit noch keine Kriterien angelegt.

Weitere Voraussetzungen für aktuelle Landeskader sind:

- wöchentliche Dokumentation in der Trainingsdatenbank IDA (LK-2025)
- Kenntnis der grundlegenden Trainingsinhalte
- Regelmäßige Teilnahme an den LK-Lehrgängen und Stützpunkttrainings
- Führen eines Schieß-/Trainingsbuch
- Einhaltung des vom LK selbst aufgestellten Kodex (siehe Seite 49)
- Bestmögliches erfüllen der Trainingsvorgaben, insbesondere im Mental- und Athletik-Training
- Absprachen in Angelegenheiten der Schießtechnik und des Materials mit den Ansprechpartnern im Landestrainerstab

Ein Nicht-Erfüllen der obigen Voraussetzungen kann eine Nicht-Nominierung zum Kader 2026 oder Ausschluss aus dem aktuellen Kader zur Folge haben.

Sonderregelungen

Unabhängig von den o.g. Ausführungen gelten die folgenden Sonderregelungen:

- Das Erfüllen eines Leistungskriteriums beinhaltet keinen Nominierungsanspruch.
- **Der Landestrainer behält sich das Recht vor, Athletinnen und Athleten unabhängig von den genannten Kriterien zur Nominierung vorzuschlagen.**
- Werden Kaderplätze nicht durch die zuvor genannten Kriterien besetzt, können im Landestrainerstab Vorschläge erarbeitet werden

5.2 Kadernominierungskriterien für den Bundeskader Pistole 2026

Kriterien zur Aufnahme und Verbleib im Bundeskader (OK, PK, NK1) des DSB

Der Deutsche Schützenbund informiert alle Sportler über die Nominierungskriterien zum neuen Kaderberufungsdatum 01.11. eines jeden Sportjahres.

Die neu entwickelten Kriterien wurden durch die zuständigen Bundestrainer erarbeitet, im Trainerrat des DSB vorgestellt und diskutiert und durch den Bundesausschuss Spitzensport beschlossen. Neben den disziplin- und sportartspezifischen Bundeskaderkriterien sind allgemeine athletischen Grundnormen verpflichtend zu erfüllen. Diese athletischen Grundnormen sind wissenschaftlich fundiert und klar formuliert.

[Manual DSB Athletiktest ISSF 15.11.2023.pdf](#)



Kadernominierungskriterien 2025/2026

Pistole	(OK)/PK Männer/Frauen Luftpistole, Sportpistole NK1 männl. /weibl. Junioren Luftpistole, Sportpistole (OK)/PK/NK1 Männer/männl. Junioren Schnellfeuerpistole
----------------	--

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

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 betreffenden 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 Landestrainertagungen.

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.

Kriterien zur Aufnahme in das DSB Top Team Los Angeles (TTLA)

frühester Beginn der Aufnahme, mit Start der Quotenplatzvergabe

Tab. 14: Kadernominierungskriterien 2025/2026, generelle Informationen

Rahmentrainingsplan Landeskader Pistole 2025



Pistole PK

Leistungskriterium PK	Erfüllung		Anforderung Trainingsumfang		Erfüllung	Athletische Grundnormen			Erfüllung	Kaderverweildauer		
	Anzahl	Wettkämpfe	Schusszahl			Kraft	Ausdauer	Beweglichkeit		Dauer	Kriterium für Erneuerung der Kaderverweildauer	Wettkampfhöhepunkt
LP Männer Jg. 98 und älter: 581 Ringe Jg. 99-05: 576 Ringe	2 x	01.10.2024.-31.08.2025 Ranglisten DM Weltcups/WC Finale EM LP/KK, WM OK/PK Qualifikationen IWK's** GP's**	LP: 16.000-20.000 LP/SP: 18.000-22.000	01.10.-31.08. Kontrolle über IDA	DSB-Rumpfkrafttest nach Bourban Normen: männlich ventrale Kette ≥ 118 sec. laterale Kette ≥ 66 sec. dorsale Kette ≥ 92 sec. Normen: 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: Lauf (männlich) 6,5 km 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 ≥ 93 cm 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	Teilnahme indiv. Saisonhöhepunkte	OS/WM/EM	
LP Frauen Jg. 98 und älter: 575 Ringe Jg. 99-05: 571 Ringe												2 x

Tab. 15: Kadernominierungskriterien Perspektivkader 2025/2026

LP: Erfüllen mehr Sportler*innen die Leistungskriterien, als "feste" Kaderplätze zur Verfügung stehen, so wird auf Basis des Wettkampfschnittes der besten 6 unter "Erfüllung/ Wettkämpfe" definierten Wettkämpfe eine Rangfolge gebildet, die zur Kaderberufung herangezogen werden kann.

****Teilnehmende Sportler*innen** müssen den jeweiligen Wettkampf mindestens 4 Wochen vorher bei der Bundestrainerin anmelden, damit er für die Wertung der besten 6 Wettkämpfe berücksichtigt werden kann.

LP/SP: Erfüllen mehr Sportlerinnen die Leistungskriterien, als "feste" Kaderplätze zur Verfügung stehen, so wird auf Basis des Wettkampfschnittes der besten 4 unter "Erfüllung/ Wettkämpfe" definierten Wettkämpfe eine Rangfolge gebildet, die zur Kaderberufung herangezogen werden kann.

****Teilnehmende Sportlerinnen** müssen den jeweiligen Wettkampf mindestens 4 Wochen vorher bei der Bundestrainerin anmelden, damit er für die Wertung der besten 4 Wettkämpfe berücksichtigt werden kann.

*= 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

Rahmentrainingsplan Landeskader Pistole 2025



Pistole NK1

Leistungskriterium NK1	Erfüllung		Anforderung Trainingsumfang		Erfüllung	Athletische Grundnormen			Erfüllung
	Anzahl	Wettkämpfe	Schusszahl	Gesamtumfang		Kraft	Ausdauer	Beweglichkeit	
LP Jun m (06): 568 LP Jun m (07/08): 564 LP Jun w (06): 563 LP Jun w (07/08): 559 SP Jun w (06): 567 SP Jun w (07/08): 560 SP Jugend w (09): 545 LP Jugend m (09/10): 374 LP Jugend w (09/10): 370	1 x (LP und SP) 2 x LP m und LP w Spez.	RL, JEM und DM '25	14.000– 16.000 (LP) und 16.000– 18.000 (LP/SP)	450– 480h (LP) 480– 500h (LP/SP) (vgl. RTP)	01.10. – 31.08. (48 Wochen) Kontrolle über IDA	DSB–Rumpfkrafttest nach Bourban Normen: männlich ventrale Kette ≥ 118 sec. laterale Kette ≥ 66 sec. dorsale Kette ≥ 92 sec. Normen: weiblich ventrale Kette ≥ 106 sec. laterale Kette ≥ 59 sec. dorsale Kette ≥ 100 sec. jeder Einzelwert ist z erfüllen	45 min Lauf (Alternative Schwimmen 30 min) Normen: Lauf (männlich) 6,5 km 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 ≥ 105 cm Standbein links ≥ 105 cm Arm rechts ≥ 91 cm Arm links ≥ 91 cm jeder summierte Einzelwert ist zu erfüllen (z.B. ergeben die 3 Tests pro Bein einen Messwert)	bis zum 31.07. des jeweiligen Jahres
Gewertet wird der Schnitt der 6 besten Wettkämpfe der zwei Ranglisten und der Deutschen Meisterschaft 2025 bei LP m und 3 LP w/ 3 SP w . LP Spezialisten "w" müssen in der Rangliste LP Platz eins oder zwei belegen, um für den NK 1 in Betracht gezogen zu werden. Die JEM kann zur Erfüllung des Leistungskriteriums mit eingebracht werden.						*= 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.			

Tab. 16: Kadernominierungskriterien Nachwuchskader-1 2025/2026

Rahmentrainingsplan Landeskader Pistole 2025



Pistole SFP PK

Leistungskriterium PK	Erfüllung		Anforderung Trainingsumfang		Erfüllung	Athletische Grundnormen			Erfüllung	Kaderverweildauer		
	Anzahl	Wettkämpfe	Schusszahl			Kraft	Ausdauer	Beweglichkeit		Dauer	Kriterium für Erneuerung der Kaderverweildauer	Wettkampfhöhepunkt
Jg. ab 2000 = 582 Ringe	2 x	JWM 2024	ca. 35.000–50.000	01.10.24–30.08.25 Kontrolle über IDA	DSB–Rumpfkrafttest nach Bourban	45 min Lauf (Alternative Schwimmen 30 min)	DSB–Balance–Test nach Easy–Balance	bis zum 31.07. des jeweiligen Jahres	4 Jahre	Teilnahme indiv. Saisonhöhepunkte	OS/WM/EM	
Jg. 2004–2001 = 578 Ringe		WC Finale 24										
Jg. 2005 = 574 Ringe		Weltcups / JWC Suhl EM Quali. EM IWK Wroclaw GP Pilsen SFP Cup Suhl Shooting Hopes Ranglisten DM 01.10.2024–30.08.2025	ca. 25.000–35.000									
					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 Schwimmen (männlich) 1,05 km Schwimmen (weiblich) 0,95 km	Normen*: Standbein rechts ≥ 109 cm Standbein links ≥ 109 cm Arm rechts ≥ 93 cm Arm links ≥ 93 cm					
					Normen: weiblich ventrale Kette ≥ 106 sec. laterale Kette ≥ 59 sec. dorsale Kette ≥ 100 sec.	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)					

Tab. 17: Kadernominierungskriterien Nachwuchskader-1 Schnellfeuerpistole 2025/2026

*= 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

Rahmentrainingsplan Landeskader Pistole 2025



Pistole SFP NK1

Leistungskriterium NK1	Erfüllung		Anforderung Trainingsumfang		Erfüllung	Athletische Grundnormen			Erfüllung
	Anzahl	Wettkämpfe	Schusszahl			Kraft	Ausdauer	Beweglichkeit	
Jg. 2006 = 567 Ringe	2x	Ranglisten DM EM 2025 JWM 2024	ca. 20.000-30.000		01.10.24-30.08.25 Kontrolle über IDA	DSB-Rumpfkrafttest nach Bourban	45 min Lauf (Alternative Schwimmen 30 min)	DSB-Balance- Test nach Easy- Balance	bis zum 31.07. des jeweiligen Jahres
Jg. 2007 = 562 Ringe									
Jg. 2008 = 557 Ringe									
01.10.2024-30.08.2025						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 Schwimmen (männlich) 1,05 km Schwimmen (weiblich) 0,95 km	Normen*: Standbein rechts ≥ 105 cm Standbein links ≥ 105 cm Arm rechts ≥ 91cm Arm links ≥ 91 cm	
						Normen: weiblich ventrale Kette ≥ 106 sec. laterale Kette ≥ 59 sec. dorsale Kette ≥ 100 sec.	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)	

Tab. 18: Kadernominierungskriterien Perspektivkader Schnellfeuerkader 2025/2026

*= 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

Neben der Platzierung in der Rangfolge werden auch die Leistungskriterien berücksichtigt und bilden die Grundlage für eine mögliche Aufnahme in den Bundeskader 2025/26.

Gewertet wird der Schnitt der 4 besten Wettkämpfe

Altersklasse 16: Für die AK 16 stehen nur bei entsprechender Leistung Plätze im NK2-, oder in besonderen Fällen auch im NK1 zur Verfügung. Gewertet wird der Schnitt der 3 besten Wettkämpfe aus den Ranglisten 2025

AK 16 schießen nur 8 und 6

Kadernominierungskriterien Athletiktests

Rumpfkraft nach Bourban:

Ventral



OK/PK m: **118 sec.** (1:58min)
 NK m: 118 sec. (1:58min)
 OK/PK w: **106 sec** (1:46min)
 NK w: 106 sec. (1:46min)

Lateral



OK/PK m: **66 sec.** (1:06min)
 NK m: 66 sec. (1:06 min)
 OK/PK w: **59 sec.** (0:59min)
 NK w: 59 sec. (0:59min)

Dorsal



OK/PK m: **92 sec.** (1:32min)
 NK m: 92 sec. (1:32min)
 OK/PK w: **100 sec.** (1:40min)
 NK w: 100 sec. (1:40min)

Balance nach Y-Balance

$$\text{relativer Gesamtwert (\%)} = \frac{\text{max.Reichweite medial} + \text{max.RW inferolateral} + \text{max.RW superolateral}}{3 \times \text{Armlänge}} \times 100$$

Beine: OK/PK: 109

NK: 105

OK/PK: 109

NK: 105

Arme: OK/PK: 93

NK: 91

OK/PK: 93

NK: 91

Errechnung untere Extremitäten analog

Ausdauer:

Laufen (45min): m: **6,5 km (16 ¼ Runden)** Schwimmen (30min): m: **1050 m (21 bzw. 42 Bahnen)**

w: **5,5 km (13 ¾ Runden)**

w: **950 m (19 bzw. 38 Bahnen)**



Training der Krafftfähigkeiten (Bourban-Test und Y-Balance)

Jede Form des Kraft- oder Ausdauertrainings führt zwangsläufig zu einem gewissen Grad an Ermüdung. Da dies für ein erfolgreiches Techniktraining hinderlich ist, sollten Inhalte zur Verbesserung der konditionellen Leistungsfähigkeit bestenfalls am Ende der Trainingseinheit stehen.

Zur Trainingshäufigkeit kann festgehalten werden, dass der zusätzliche Nutzen jeder weiteren Krafttrainingseinheit ab der 3. Einheit pro Woche immer weiter abnimmt. Zwei Krafttrainingseinheiten pro Woche pro Muskelgruppe reichen also vollkommen aus.

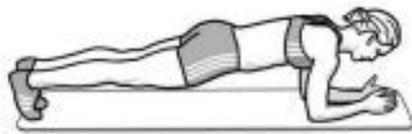
Die Verwendung von komplexeren, mehrgelenkigen Übungen bietet den Vorteil, dass mit einer Übung mehrere Muskelgruppen trainiert und gleichzeitig ihr Zusammenspiel geschult werden kann. Beispiele wären hier die Kniebeuge, welche gleichzeitig sowohl die Kniestrecker, als auch die Hüftmuskulatur und die Rückenstrecker trainiert oder Ruderzüge, mit denen die gesamte Rückenmuskulatur sowie die Armbeuger belastet werden. Isolationsübungen sind allerdings nicht grundsätzlich abzulehnen, da sie es erlauben, sehr gezielt die Aktivierung einzelner Muskelgruppen zu erlernen, was anschließend die bewusste und gezielte Kontrolle der Körperposition ermöglicht.

Übungskatalog (sortiert nach den Inhalten des Athletiktests)

Vor dem Krafttraining sollte zunächst eine moderate Erwärmung absolviert werden. Anschließend kann beispielsweise aus den aufgeführten Bewegungen ein Zirkeltraining durchgeführt werden

Quelle der Bilder: IAT & Evoletics

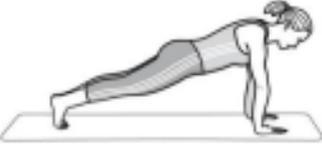


Ventrale Kette (Rumpfkrafttest & Y-Balancetest Oberkörper)				
Übung	Ausführung	Hinweise	Variationen	Beanspruchte Muskulatur
Unterarmstütz		<ul style="list-style-type: none"> - Bauchmuskeln aktivieren - Gesäß anspannen - Becken nach hinten kippen 	<ul style="list-style-type: none"> - Arm oder Bein anheben - Arm und Bein diagonal anheben - Instabile Unterlage 	<ul style="list-style-type: none"> - Rumpfbeuger - Schultergürtel
C plus		<ul style="list-style-type: none"> - Lendenbereich zum Boden hin drücken 	<ul style="list-style-type: none"> - Beine anwinkeln - Arme strecken - Vor und zurück schaukeln 	<ul style="list-style-type: none"> - Rumpfbeuger - Hüftbeuger
Beinheben		<ul style="list-style-type: none"> - Lendenbereich zum Boden hindrücken - Beine nach unten bis nah über den Boden senken 	<ul style="list-style-type: none"> - Beine anwinkeln - Gewicht an die Füße 	<ul style="list-style-type: none"> - Hüftbeuger - Rumpfbeuger
Rumpfbeugen		<ul style="list-style-type: none"> - Oberkörper nur soweit anheben, dass die Hüftbeuger nicht gebraucht werden 	<ul style="list-style-type: none"> - Schräge Rumpfbeugen - Mit Gewicht 	<ul style="list-style-type: none"> - Rumpfbeuger



<p>Diagonales Rumpfbeugen</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Oberkörper nur soweit anheben, dass die Hüftbeuger nicht gebraucht werden 	<ul style="list-style-type: none"> - Mit Gewicht 	<ul style="list-style-type: none"> - Rumpfbeuger - Hüftbeuger - Rumpfdreher
<p>Rudern</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Typische Ruderbewegung ohne Oberkörper oder Füße abzusetzen 	<ul style="list-style-type: none"> - Mit Gewicht - Instabile Unterlage 	<ul style="list-style-type: none"> - Rumpfbeuger - Hüftbeuger
<p>Liegestützposition</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Schulter, Hüfte und Füße bilden eine Linie 	<ul style="list-style-type: none"> - Arm oder Bein anheben - Arm und Bein diagonal anheben - Ellbogen und Knie überkreuz berühren - Instabile Unterlage 	<ul style="list-style-type: none"> - Rumpfbeuger - Schultergürtel - Rückenstrecker (bei Anheben der Arme/Beine)
<p>Aufgeklappter Liegestütz</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Komplett aufklappen 	<ul style="list-style-type: none"> - Mit Gewicht - Einbeinig - Instabile Unterlage 	<ul style="list-style-type: none"> - Rumpfbeuger - Schultergürtel - Seitliche Rumpfmuskulatur



<p>Mountain Climbers</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Bauchmuskeln aktivieren - Aus dieser Position Knie abwechselnd und dynamisch zur Brust ziehen 	<ul style="list-style-type: none"> - Diagonal ausführen - Instabile Unterlage 	<ul style="list-style-type: none"> - Rumpfbeuger - Hüftbeuger - Schultergürtel
<p>Klappmesser</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Lendenbereich zum Boden drücken - Bewegungsumfang ausnützen 	<ul style="list-style-type: none"> - Mit Gewicht an Händen oder Füßen - Arme oder Beine anwinkeln 	<ul style="list-style-type: none"> - Rumpfbeuger - Hüftbeuger
<p>Sit-Ups</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Bis ganz nach oben kommen mit dem Oberkörper 	<ul style="list-style-type: none"> - Mit Gewicht - In einer Neigung ausführen - Mit Rotation 	<ul style="list-style-type: none"> - Hüftbeuger - Rumpfbeuger
<p>Statisches Klappmesser</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Beine gestreckt 	<ul style="list-style-type: none"> - Mit Gewicht - Instabile Unterlage 	<ul style="list-style-type: none"> - Rumpfbeuger - Hüftbeuger



<p>Hüftheben in Rückenlage</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Füße nicht zu weit Richtung Kopf halten - Arme als Unterstützung - Hüfte nach oben drücken 	<ul style="list-style-type: none"> - Mit Hüftrotation - Füße weiter nach vorne bringen 	<ul style="list-style-type: none"> - Rumpfbeuger
<p>Unterarmstütz auf dem Swiss Ball</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Bauchmuskeln aktivieren - Gesäß anspannen 	<ul style="list-style-type: none"> - Beine auf dem Ball - Arm oder Bein anheben - Arm und Bein diagonal anheben 	<ul style="list-style-type: none"> - Rumpfbeuger - Schultergürtel
<p>Beidbeinige Mountain Climbers auf dem Swiss Ball</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Nicht durchhängen 	<ul style="list-style-type: none"> - Einbeinig 	<ul style="list-style-type: none"> - Rumpfbeuger - Schultergürtel - Hüftbeuger
<p>Roll Outs auf dem Swiss Ball</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Bauchmuskeln aktivieren - Über die Arme nach vorne rollen lassen - Abbrechen sobald Spannung nicht gehalten werden kann 	<ul style="list-style-type: none"> - Auf den Füßen 	<ul style="list-style-type: none"> - Rumpfbeuger - Breiter Rückenmuskel

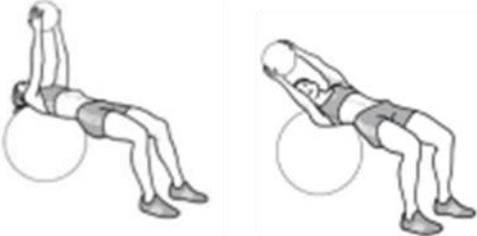


<p>Hängendes Beinheben</p>		<p>- Bauchmuskeln aktivieren</p>	<p>- Beine strecken - Mit Gewicht</p>	<p>- Hüftbeuger - Rumpfbeuger</p>
--------------------------------	--	--------------------------------------	---	---------------------------------------



Laterale Kette (Rumpfkrafttest)				
Übung	Ausführung	Hinweise	Variationen	Beanspruchte Muskulatur
Seitstütz		<ul style="list-style-type: none"> - Kopf, Hüfte und Füße bilden eine Linie 	<ul style="list-style-type: none"> - Dynamisch oder statisch ausführen - Auf Knien ausführen - Oberes Bein anheben - Instabile Unterlage 	<ul style="list-style-type: none"> - Seitliche Rumpfmuskulatur - Hüftadduktoren - Hüftabduktoren - Schultergürtel
Beinpendeln		<ul style="list-style-type: none"> - Bauchmuskeln aktivieren - Beine seitlich bis nah über den Boden senken 	<ul style="list-style-type: none"> - Beine strecken - Mit Gewicht 	<ul style="list-style-type: none"> - Rumpfdreher
Seitliches Beinheben		<ul style="list-style-type: none"> - Oberkörper leicht mitanheben 	<ul style="list-style-type: none"> - Mit Gewicht - Instabile Unterlage 	<ul style="list-style-type: none"> - Seitliche Rumpfmuskulatur - Hüftadduktoren - Hüftabduktoren
Seitstütz mit Rumpfrotation		<ul style="list-style-type: none"> - Kopf, Hüfte und Füße bilden eine Linie - Aus dieser Position freie Hand unter dem Körper durch führen 	<ul style="list-style-type: none"> - Mit gestrecktem Stützarm ausführen oder auf dem Ellbogen - Mit Gewicht - Instabile Unterlage 	<ul style="list-style-type: none"> - Seitliche Rumpfmuskulatur - Schultergürtel



<p>Russian Twist</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Bewegungsumfang ausnützen - Dynamisch ausführen 	<ul style="list-style-type: none"> - Mit Gewicht - Medizinball passen mit Partner - Instabile Unterlage 	<ul style="list-style-type: none"> - Rumpfdreher - Rumpfbeuger - Hüftbeuger
<p>Seitliches Rumpfbeugen auf dem Swiss Ball</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Füße und Hüfte nicht wie im Bild positionieren, sondern seitlich liegend - Bewegungsumfang ausnützen 	<ul style="list-style-type: none"> - Mit Gewicht - Arme gestreckt - Mit Rotation 	<ul style="list-style-type: none"> - Seitliche Rumpfmuskulatur - Rumpfdreher
<p>Dynamischer Seitstütz</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Hüfte steht senkrecht zum Boden - Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule 	<ul style="list-style-type: none"> - Instabile Unterlage - Statisch ausführen 	<ul style="list-style-type: none"> - Seitliche Rumpfmuskulatur - Hüftabduktoren - Schultergürtel
<p>Liegendes Rumpfdrehen auf dem Swiss Ball</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Schultern, Hüfte, Knie bilden eine Linie - Oberkörper und Hände zur Seite abdrehen 	<ul style="list-style-type: none"> - Mit Gewicht 	<ul style="list-style-type: none"> - Rumpfdreher - Gesäß



<p>Rumpfrotation mit Seilzug oder Theraband</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Spannung im Rumpf - Bewegungsumfang ausnützen - Atmen 	<ul style="list-style-type: none"> - Von schräg unten nach schräg oben - Von schräg oben nach schräg unten 	<ul style="list-style-type: none"> - Rumpfdreher - Schultergürtel
<p>Medizinball Wandwurf</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Rumpf anspannen 	<ul style="list-style-type: none"> - Mit Partner - Sitzend mit angehobenen Füßen 	<ul style="list-style-type: none"> - Rumpfdreher
<p>Seitstütz auf Swiss Ball</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Kopf, Hüfte und Füße bilden eine Linie 	<ul style="list-style-type: none"> - Dynamisch oder statisch ausführen - Auf dem Ellbogen ausführen 	<ul style="list-style-type: none"> - Seitliche Rumpfmuskulatur - Hüftabduktoren



Dorsale Kette (Rumpfkrafttest)				
Übung	Ausführung	Hinweise	Variationen	Beanspruchte Muskulatur
C minus		<ul style="list-style-type: none"> - Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule - Füße zusammen - Oberkörper und Beine anheben 	<ul style="list-style-type: none"> - Beine nicht mitanheben - Arme anziehen - Vor und zurück schaukeln 	<ul style="list-style-type: none"> - Rückenstrecker - Gesäß
Brücke		<ul style="list-style-type: none"> - Schulter, Hüfte, Füße bilden eine Linie 	<ul style="list-style-type: none"> - Mit gestreckten Armen - Arm oder Bein anheben - Instabile Unterlage 	<ul style="list-style-type: none"> - Rückenstrecker - Gesäß - Schultergürtel
Vierfüßerstand mit diagonalem Heben		<ul style="list-style-type: none"> - Kopf, Rücken, Beine bilden eine Linie 	<ul style="list-style-type: none"> - Mit Gewicht - Instabile Unterlage - Stützhand und Bein auf einer Linie halten - Knie und Ellbogen berühren sich diagonal 	<ul style="list-style-type: none"> - Rückenstrecker - Schultergürtel
Beckenheben		<ul style="list-style-type: none"> - Gerade Linie von Knie Hüfte und Schulter 	<ul style="list-style-type: none"> - Mit Gewicht - Einbeinig - Ohne Arme - Instabile Unterlage 	<ul style="list-style-type: none"> - Gesäß - Hintere Oberschenkel



<p>Vierfüßerstand rückwärts</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Hüfte durchstrecken 	<ul style="list-style-type: none"> - Arm oder Bein anheben - Instabile Unterlage - Mit Gewicht 	<ul style="list-style-type: none"> - Gesäß - Rückenstrecker - Schultergürtel
<p>Brett</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Körper gerade halten 	<ul style="list-style-type: none"> - Auf dem Bauch, der Seite oder dem Rücken ausführen 	<ul style="list-style-type: none"> - Rückenstrecker
<p>Beckenheben auf instabiler Unterlage</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Gerade Linie von Knie Hüfte und Schulter 	<ul style="list-style-type: none"> - Mit Gewicht - Einbeinig - Ohne Arme 	<ul style="list-style-type: none"> - Gesäß - Hinter Oberschenkel
<p>Back Extensions auf dem Swissball</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Bewegungsumfang ausnützen 	<ul style="list-style-type: none"> - Mit Gewicht - Mit Rotation - Arme gestreckt 	<ul style="list-style-type: none"> - Rückenstrecker
<p>Beckenheben gestreckt</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Gerade Linie von Füßen, Hüfte und Schultern 	<ul style="list-style-type: none"> - Mit Gewicht auf der Hüfte - Instabile Unterlage - Einbeinig 	<ul style="list-style-type: none"> - Gesäß - Hintere Oberschenkel



Dynamische Stabilität (Y-Balance Test Unterkörper)				
Übung	Ausführung	Hinweise	Variationen	Beanspruchte Muskulatur
Bulgarian Squat		<ul style="list-style-type: none"> - Vorderes Knie gut stabilisieren 	<ul style="list-style-type: none"> - Instabile Unterlage - Vorderes Bein erhöhen - Mit Gewicht 	<ul style="list-style-type: none"> - Beinstrecker - Gesäß
Seitlicher Ausfallschritt		<ul style="list-style-type: none"> - Knie gut stabilisieren - Oberkörper gerade halten 	<ul style="list-style-type: none"> - Instabile Unterlage - Mit Gewicht 	<ul style="list-style-type: none"> - Beinstrecker - Gesäß
Wadenheben		<ul style="list-style-type: none"> - Bewegungsumfang ausnutzen (Mit dem Vorderfuß auf einer Erhöhung stehen – um auch das negative Bewegungsausmaß mitzunehmen) - Fußgelenke stabilisieren 	<ul style="list-style-type: none"> - Mit Gewicht - Einbeinig 	<ul style="list-style-type: none"> - Waden - Fußmuskulatur



<p>Standwaage</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Oberkörper und Beine bilden eine Linie 	<ul style="list-style-type: none"> - Instabile Unterlage 	<ul style="list-style-type: none"> - Fußmuskulatur - Untere Extremitäten
<p>Einbeinige Kniebeuge</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Knie gut stabilisieren - Oberkörper gerade halten 	<ul style="list-style-type: none"> - Instabile Unterlage - Mit Gewicht - Halb oder ganz tief gehen 	<ul style="list-style-type: none"> - Beinstrecker - Gesäß
<p>Einbeinstand</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Links und rechts durchführen 	<ul style="list-style-type: none"> - Statisch oder mit Störbewegungen - Augen schließen - Arme verschränken 	<ul style="list-style-type: none"> - Fußmuskulatur - Untere Extremitäten

