

Inhalt

1	Liebe Sportschützen!	9
	Hinweise von den Autoren, der kleine Storch Sammy stellt sich vor	
2	Wie es anfang mit dem Sportschießen	15
	Von der Jagd und der Verteidigung zum Sportschießen, Entwicklung der Waffen, so sind die Schützen in Deutschland organisiert, Piktogramme	
3	Hallo, Ralf Schumann!	21
	Ein Gespräch mit dem vielfachen Olympiasieger, Weltmeister und Weltcupsieger, Fanseiten	
4	Ohne Fleiß kein Preis	27
	Die richtige Einstellung zum Schießsport, über Ziele und Motive, eine gute Kondition ist wichtig, Übungen, Checkliste	
5	Das Ziel im Blick	37
	Das Auge, Entspannung, Konzentration, Atmung, Übungen, Trefferauswertung	
6	Bogenschießen	51
	Alles Wichtige zum Bogenschießen, Ausrüstung, Technik, Fehler, Übungen, Regeln	
7	Gewehrschießen	75
	Alles Wichtige zum Gewehrschießen, Ausrüstung, Technik, Fehler, Übungen, Regeln	
8	Pistolenschießen	101
	Alles Wichtige zum Pistolenschießen, Ausrüstung, Technik, Fehler, Übungen	

9	Fit und gesund	125
	Richtiges Essen und Trinken, gesunde Lebensweise, Aufwärmübungen	
10	Gemeinsam im Verein	131
	Wie finde ich den richtigen Verein und wie melde ich mich an? Wettkampfprotokoll, Regeln	
11	Auflösungen und Antworten	139
	Auflösungen der Rätsel und die richtigen Antworten auf die Fragen	
12	Auf ein Wort	143
	Liebe Eltern, liebe Trainer, einige Hinweise von den Autorinnen	
	Literaturnachweis	152
	Bildnachweis	152