

# Inhalt

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

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