



SPORTSCHULE  
FRANKFURT (ODER)

# Sichtungskonzept

zum Übergang an die

## Eliteschule des Sports

Frankfurt (Oder)

# in der Sportart Schießen

Erstellt von: Sara Franke  
Bundesstützpunktleiterin

Stand: August 2026  
7. Version



## Inhaltsverzeichnis

|                                                                       |    |
|-----------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Schule-Leistungssport-Verbundsystem .....                          | 3  |
| 1.1. Sportschule .....                                                | 3  |
| 1.2. Olympiastützpunkt .....                                          | 4  |
| 1.3. Landesfachverband .....                                          | 4  |
| 2. Aufnahmekriterien .....                                            | 5  |
| 2.1. Disziplinspezifische Fähigkeiten .....                           | 5  |
| 2.1.1. Pistole .....                                                  | 5  |
| 2.1.2. Flinte .....                                                   | 5  |
| 2.1.3. STEPS .....                                                    | 5  |
| 2.1.4. Körper-Arm-Handruhe .....                                      | 6  |
| 2.2. Physische Leistungsfähigkeit .....                               | 6  |
| 2.2.1. Testbatterie AK1 .....                                         | 7  |
| 2.2.2. Athletiktest DSB .....                                         | 9  |
| 2.2.3. Übungen aus dem allgemeinen Sportunterricht .....              | 10 |
| 2.2.4. Hanteltest .....                                               | 13 |
| 2.3. Psychische Leistungsfähigkeit/ sportorientiertes Verhalten ..... | 13 |
| 3. Aufnahme und Seiteneinstieg .....                                  | 13 |
| 4. Terminierung .....                                                 | 14 |
| 5. Veränderungen .....                                                | 15 |
| 6. Zusammenfassung der Kriterien .....                                | 16 |
| 7. Zusammenfassung .....                                              | 17 |
| Literaturverzeichnis .....                                            | 18 |

# 1. Schule-Leistungssport-Verbundsystem

In Frankfurt (Oder) befindet sich, eingebettet in das Schule-Leistungssport-Verbundsystem, einer von acht anerkannten Bundesstützpunkten im Sportschießen. Konzeptuell wird sich auf die Disziplinen Pistole und Flinte fokussiert. Beide Disziplinen sind Schwerpunktsportarten im Sportschießen an der Sportschule Frankfurt (Oder).

## 1.1. Sportschule

Die Sportschule Frankfurt (Oder) ist eine, durch das Ministerium für Bildung, Jugend und Sport anerkannte **Schule mit besonderer Prägung**. Als „Spezialschule Sport“ ist sie eine allgemeinbildende, ganztägige Gesamtschule mit gymnasialer Oberstufe und mit speziellem sportlichem Profil, an der alle Abschlüsse und Berechtigungen nach §17 des Brandenburgischen Schulgesetzes erworben werden können.

Ziel der „Spezialschule Sport“:

- sportlich besonders begabte Schülerinnen und Schüler in festgelegten Sportarten und speziellen Klassen bzw. Kursen zu fördern,
- ein dauerhaftes Interesse am Leistungssport zu vermitteln und
- sportliche Spitzenleistungen im Höchstleistungsalter vorzubereiten.

Sportschule Frankfurt (Oder)  
Kieler Straße 10  
15234 Frankfurt (Oder)

→ Internet: [www.sportschule-ff.de](http://www.sportschule-ff.de)

Tel.: 0335 – 400 75 80

→ E-Mail: [Sekretariat@sportschule-ff.de](mailto:Sekretariat@sportschule-ff.de)

Schulleiter: Paul Schröter



## 1.2. Olympiastützpunkt

Der Olympiastützpunkt Brandenburg ist ein wichtiger Partner im Schule-Leistungssport-Verbundsystem und agiert neben seiner Funktion als Service- und Betreuungseinrichtung für Topathleten verschiedener deutscher Spitzenverbände auch als regionaler Koordinator des Spitzen- und **Nachwuchsleistungssports**.

Olympiastützpunkt  
Stendaler Straße 26  
15234 Frankfurt (Oder)

→ Internet: [www.osp-brandenburg.de](http://www.osp-brandenburg.de)

Tel: 0335 683 73 14

→ E-Mail: [info@osp-brandenburg.de](mailto:info@osp-brandenburg.de)



## 1.3. Landesfachverband

Der Landesfachverband ist laut seiner Satzung u.a. für die Förderung des Nachwuchses und der Jugendarbeit durch Anleitung und Betreuung verantwortlich. Für weitere Informationen wird auf das auf der Homepage veröffentlichte Nachwuchsfindungskonzept, sowie die Satzung verwiesen.

Brandenburgischer Schützenbund e.V.  
Eisenhüttenstädter Chaussee 55  
15236 Frankfurt (Oder)

→ Internet: [www.bsb-web.de](http://www.bsb-web.de)

→ Tel: 0335 - 2848776

→ E-Mail: [Geschaeftsstelle@bsb-web.de](mailto:Geschaeftsstelle@bsb-web.de)

Landesnachwuchstrainer Leo Wundersee

→ E-Mail: [lt@bsb-web.de](mailto:lt@bsb-web.de)

→ Tel.: 01575 - 5668614



## 2. Aufnahmekriterien

Zur Aufnahme an die Eliteschule des Sports werden disziplinspezifische Fähigkeiten geprüft. Athletische Tests, die Auskunft über die physische Leistungsfähigkeit (Kraft, Ausdauer, Koordination) geben, sind ebenfalls Kriterien. Die psychische Leistungsfähigkeit wird als drittes Kriterium erfasst. Hier erfolgt die wissenschaftliche Untersuchung und Auswertung durch das Landesteam der Sportpsychologie Potsdam. Die gesundheitliche Eignung wird nach erfolgreicher Sichtung, und vor finaler Zusage der Einschulung, in der Hochschulambulanz der Universität Potsdam überprüft. Das letzte Zeugnis vor der Sichtung, welches der Anmeldung beigelegt werden muss, wird als Orientierung für die schulische Leistungsfähigkeit betrachtet. Die Notensumme von Acht in den Hauptfächern Deutsch, Mathe, Englisch ist zu erfüllen.

### 2.1. Disziplinspezifische Fähigkeiten

#### 2.1.1. Pistole

Zwei Kontrollwettkämpfe á 20 Schuss in der Schülerklasse, bzw. 40 Schuss in der Jugendklasse am Tag der Sichtung dienen der Überprüfung der aktuellen Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit.

Erwartet wird eine Schussleistung von:

| Klasse  | Anforderungen | Mindestleistung für Erfüllung |
|---------|---------------|-------------------------------|
| Schüler | 20 Schuss     | 155 männlich, 150 weiblich    |
| Jugend  | 40 Schuss     | 355 männlich, 350 weiblich    |

#### 2.1.2. Flinte

Überprüfung der grundlegenden Schießtechniken wie Standposition, Anschlag, Haltung, Zielerfassung und Beschießen der Scheibe. Im Zuge der Alterserfordernisse durch das Waffengesetz ist für 6. Klässler eine Sichtung mittels VR-Brille vorgesehen.

Hierzu werden folgende Runden für die verschiedenen Altersgruppen absolviert:

| Klasse | Anforderungen       | Mindestleistung für Erfüllung |
|--------|---------------------|-------------------------------|
| 6.     | 3 Runden (virtuell) | 45                            |
| 7.     | 5 Runden (virtuell) | 80                            |
| 8.     | 3 Runden            | 57                            |
| 9.     | 5 Runden            | 95                            |

#### 2.1.3. STEPS

Mit dem Programm STEPS, welches speziell für Sportschützen entwickelt worden ist, werden weitere disziplinspezifische Fähigkeiten getestet. Es setzt sich aus Tests

zur einfachen u. antizipierten Reaktionsfähigkeit, optische Zielbildherstellung (Balkenkorn nur für Pistole), der Konzentration (Zahlensuche), dem Mengenschätzen und dem Zieltapping Kreuzsupport (nur für Flinte) zusammen. Als bestanden gelten der Reaktionstest bei 220ms, Kreuzsupport 1500ms, Zahlensuche unter 4 Minuten und Antizipation 30ms. Bei Sportlern, die noch nicht mit STEPS gearbeitet haben, entfällt die Wertung.

#### 2.1.4. Körper-Arm-Handruhe

Die Handruhe wird bei Pistolenschützen mittels PCs erfasst. Der Sportler nimmt die Anschlagposition gemäß technischem Leitbild ein. Als Sportgeräte wird eine Pistolenattrappe mit Laser verwendet. Der Laser ist 10 Sekunden lang auf die Mitte einer Zielscheibe zu richten. Erfasst wird der prozentuale Anteil, in dem der Laser den Zielpunkt trifft. Es werden 10 Versuche durchgeführt, der Beste wird gewertet. Als bestanden gilt ein Wert über 15%.

### 2.2. Physische Leistungsfähigkeit

Die physische Leistungsfähigkeit umfasst den athletischen Zustand der Sportler und Sportlerinnen. Es werden Kraft- und Ausdauer tests vorgenommen, sowie die koordinativen Fähigkeiten getestet. Sportler, die im Jahr der Testung in der Schülerklasse starten, absolvieren die Testbatterie AK1 des DSB. Die athletischen Einzeltests umfassen den Cooper Test, Einbeinstand und einen ventralen Test in Anlehnung an Bourban<sup>1</sup>. Sportler ab der Jugendklasse absolvieren den Athletiktest des DSB<sup>2</sup>. Bei nicht-zumutbarer Witterung werden Alternativen (z.B. Laufband, Ergometer) für den Ausdauer test genutzt. Zusätzlich wird die Kraftausdauer und Koordination ermittelt. Als Grundlage dienen Übungen, die im Rahmenlehrplan für Sportunterricht festgeschrieben sind. Für Pistolenschützen wird mittels Hanteltest die spezifische Kraft gemessen.

Tests zur allgemeinen physischen Leistungsfähigkeit (Seilspringen, Liegestütz, Hanteltest 1kg (Pistole), Rolle vorwärts/ rückwärts) werden entsprechend der Leistungsermittlung und Leistungsbewertung im Sportunterricht für die Jahrgangsstufen 1 bis 10 im Land Brandenburg bewertet.

---

1 Nachwuchssportkonzept\_21.05.2026.pdf

2 Manual\_DSB\_Athletiktest\_ISSF\_15.11.2023.pdf

### 2.2.1. Testbatterie AK1

Als bestanden gilt der Test, wenn mindestens 50 Punkte erreicht worden sind.

Cooper Test (Ausdauer)

Testablauf: Ein Lauf von 12 Minuten Dauer, bei dem die in dieser Zeit maximal zurückgelegte Strecke ermittelt und notiert wird. Ein Geländelauf ist nicht zulässig.

| Jungen AK 1 |        |  | Mädchen AK 1 |        |
|-------------|--------|--|--------------|--------|
| 25 Punkte   | 2150 m |  | 25 Punkte    | 1850 m |
| 20 Punkte   | 1975 m |  | 20 Punkte    | 1700 m |
| 15 Punkte   | 1775 m |  | 15 Punkte    | 1500 m |
| 10 Punkte   | 1575 m |  | 10 Punkte    | 1300 m |
| 05 Punkte   | 1375 m |  | 05 Punkte    | 1050 m |

#### **Durchführung des Ausdauertests bei Schlechtwetter (Fahrradergometer):**

Ist eine Durchführung auf der Laufbahn oder auf dem Laufband nicht möglich, wird der Ausdauer test als 12-minütiger standardisierter Zeittest auf dem Fahrradergometer durchgeführt. Da die Metertabellen des Cooper-Tests hierbei keine Gültigkeit besitzen, erfolgt die Bewertung über die im Testzeitraum erbrachte **durchschnittliche relative Leistung (Watt pro Kilogramm Körpergewicht; W/kg)**. Die sportmedizinischen Referenzwerten für das Kindes- und Jugendalter (u.a. PWC-170-Normwerte) werden als Grundlage herangezogen<sup>3</sup>.

Die Nutzung von Indoor-Alternativen (Laufband/Ergometer) aufgrund der Witterung ist im Sichtungprotokoll explizit unter Angabe des Gerätetyps und der exakten Parameter (z. B. eingestellte Steigung oder Widerstandsstufe) zu vermerken. Der Trainerrat stellt bei der Auswertung sicher, dass die gewählte Indoor-Alternative eine äquivalente aerobe Belastung widerspiegelt und kein systematischer Vor- oder Nachteil gegenüber dem Coopertest auf der Laufbahn entsteht.

| Bewertung | Relative Leistung (W/kg) | Rechenbeispiel für einen 40-kg-Schüler |
|-----------|--------------------------|----------------------------------------|
| Note 1    | 3,0 bis 3,5 W/kg         | 120 Watt konstant über 12 Min.         |
| Note 2    | 2,5 bis 2,9 W/kg         | 100 Watt konstant über 12 Min.         |
| Note 3    | 2,0 bis 2,4 W/kg         | 80 Watt konstant über 12 Min.          |
| Note 4    | 1,5 bis 1,9 W/kg         | 60 Watt konstant über 12 Min.          |
| Note 5    | unter 1,5 W/kg           | unter 60 Watt                          |

<sup>3</sup> [https://www.researchgate.net/publication/281345830\\_Die\\_PWC170\\_im\\_Kindes-und\\_Jugendalter\\_7-18Jahre\\_und\\_ihr\\_Stellenwert\\_fur\\_die\\_sportmedizinische\\_Leistungsdiagnostik](https://www.researchgate.net/publication/281345830_Die_PWC170_im_Kindes-und_Jugendalter_7-18Jahre_und_ihr_Stellenwert_fur_die_sportmedizinische_Leistungsdiagnostik)

## Einbeinstand

### Testablauf (nach MoMo):

Die Versuchsperson soll versuchen, eine Minute lang mit einem Fuß auf der Balancierschiene zu stehen. Sie stellt sich mit dem präferierten Fuß auf die T-Schiene. Das Spielbein wird frei in der Luft gehalten. Die Arme dürfen zum Ausbalancieren verwendet werden. Berührt der freie Fuß den Boden, soll der Einbeinstand sofort wieder eingenommen werden. Die Uhr läuft bei diesem kurzen Bodenkontakt weiter. Wird jedoch komplett von der Schiene abgestiegen, dann wird die Stoppuhr so lange angehalten, bis die Testperson wieder dieselbe Ausgangsstellung eingenommen hat. Die Testaufgabe ist perfekt gelöst, wenn das Spielbein während einer Minute den Boden überhaupt nicht berührt. Es erfolgt eine Demonstration durch den Testleiter. Die Testperson darf zu Testbeginn probieren, auf welchem Fuß sie sicherer steht. Es wird ein Versuch durchgeführt.

### Durchführung (nach MoMo):

Es werden die Bodenkontakte mit dem Spielbein während einer Minute gezählt. Bei mehr als 30 Kontakten wird abgebrochen. Der Standfuß darf während des Tests nicht gewechselt werden. Bei längerem Bodenkontakt mit dem Spielbein oder bei einem kompletten Abstieg wird die Zeit angehalten, bis die Versuchsperson den Einbeinstand mit demselben Bein wieder eingenommen hat. Dann lässt der Versuchsleiter die Zeit weiterlaufen. Das Spielbein darf während der gesamten Ausführung die Schiene nicht berühren. Wurde bei mehr als 30 Kontakten abgebrochen, erfolgt keine Testwiederholung. Insgesamt wird ein Versuch durchgeführt.

### Einstufung der Ergebnisse:

| Jungen AK 1 |                |
|-------------|----------------|
| 25 Punkte   | = 0 Absetzer   |
| 20 Punkte   | = 1 Absetzer   |
| 15 Punkte   | = 2-3 Absetzer |
| 10 Punkte   | = 4 Absetzer   |
| 5 Punkte    | = 5 Absetzer   |

| Mädchen AK 1 |              |
|--------------|--------------|
| 25 Punkte    | = 0 Absetzer |
| 20 Punkte    | = 1 Absetzer |
| 15 Punkte    | = 2 Absetzer |
| 10 Punkte    | = 3 Absetzer |
| 5 Punkte     | = 4 Absetzer |

## Ventraler Test in Anlehnung an Bourban

### Testbeschreibung:

- Ziel ist es so lange wie möglich die korrekte Plank (Unterarmstütz) Position zu halten. Gemessen wird die maximale Zeit bis zum Abbruch.
- Die Testperson liegt in Bauchlage auf einer Matte.
- Der Scheitelpunkt des Kopfs hat durchgehend Kontakt mit dem Element des Schwedenkastens.



- Die Oberarme sind vertikal, die Unterarme sind schulterbreit und parallel zueinander aufgestützt, die Hände berühren den Kasten nicht.
- Die Testperson geht in die Ausgangsposition einer Unterarmstütz (Plank).
- Die Querstange als Messelement wird nun in der Stützposition auf Höhe des unteren Rückens eingestellt und fixiert.
- Sobald das Messelement eingestellt ist, kann die Testperson nochmals in Bauchlage ausruhen bis Testbeginn.
- Zu Testbeginn geht die Testperson wieder in die Ausgangshaltung der Plank.
- Mit dem Erreichen der korrekten Plank Position beginnt der Test.

Abbruchkriterien:

- Die Testperson verliert den Kontakt zum Messelement.
- Die Testperson verliert den Kontakt zum Kastenelement.
- Die Testperson hält sich am Kastenelement fest.
- Bei nicht korrekter Ausführung erfolgt eine Verwarnung durch den Testleiter, mit der dritten Verwarnung wird der Test abgebrochen.

Einstufung der Ergebnisse:

| Jungen AK 1 |        |
|-------------|--------|
| 25 Punkte   | 96 s   |
| 20 Punkte   | ≥ 84 s |
| 15 Punkte   | ≥ 72 s |
| 10 Punkte   | ≥ 60 s |
| 05 Punkte   | ≥ 48 s |

| Mädchen AK 1 |        |
|--------------|--------|
| 25 Punkte    | ≥ 75 s |
| 20 Punkte    | ≥ 66 s |
| 15 Punkte    | ≥ 57 s |
| 10 Punkte    | ≥ 48 s |
| 05 Punkte    | ≥ 39 s |

### 2.2.2. Athletiktest DSB

Zu finden unter:

[https://www.dsb.de/fileadmin/DSB.DE/PDF/PDF\\_2023/Manual\\_DSB\\_Athletiktest\\_ISSF\\_15.11.2023.pdf](https://www.dsb.de/fileadmin/DSB.DE/PDF/PDF_2023/Manual_DSB_Athletiktest_ISSF_15.11.2023.pdf)

Normen: [Athletiktests ISSF Normen 2024.pdf](#)

Sportler im ersten Jahr der Jugendklasse müssen 80%, Sportler im 2. Jahr 90% der Normen für die Kadernominierung des DSB erfüllen.

### 2.2.3. Übungen aus dem allgemeinen Sportunterricht

Als bestanden gelten die Übungen beim Erreichen der Note Drei (3) entsprechend der aktuellen Klasse.

#### **Seilspringen (60 s)**

Durchführung: Seilspringen am Ort mit beliebigem Seildurchschlag.

Wertung: Bewertet wird die Anzahl der Seildurchschläge in der vorgegebenen Zeit.  
Zeitvorgabe: 60 Sekunden

Hinweis: Springseile mit verstärkter Mitte oder Wettkampf-Gymnastik-Seile verwenden, keine Speed-Ropes.

| Mädchen | Seilsprünge: 60 Sekunden |       |       |       |       |        |
|---------|--------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|
|         | 5. Kl                    | 6. Kl | 7. Kl | 8. Kl | 9. Kl | 10. Kl |
| Note 1  | 100                      | 110   | 120   | 125   | 130   | 135    |
| Note 2  | 85                       | 90    | 100   | 105   | 110   | 115    |
| Note 3  | 65                       | 70    | 90    | 95    | 100   | 105    |
| Note 4  | 45                       | 50    | 55    | 60    | 65    | 65     |
| Note 5  | 15                       | 15    | 20    | 20    | 22    | 24     |

| Jungen | Seilsprünge: 60 Sekunden |       |       |       |       |        |
|--------|--------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|
|        | 5. Kl                    | 6. Kl | 7. Kl | 8. Kl | 9. Kl | 10. Kl |
| Note 1 | 95                       | 100   | 115   | 125   | 130   | 135    |
| Note 2 | 80                       | 90    | 100   | 106   | 110   | 114    |
| Note 3 | 60                       | 65    | 80    | 86    | 89    | 93     |
| Note 4 | 40                       | 45    | 55    | 60    | 62    | 64     |
| Note 5 | 18                       | 20    | 20    | 20    | 21    | 22     |

#### **Liegestützbeugen (30 s)**

Liegestützbeugen Grundschule

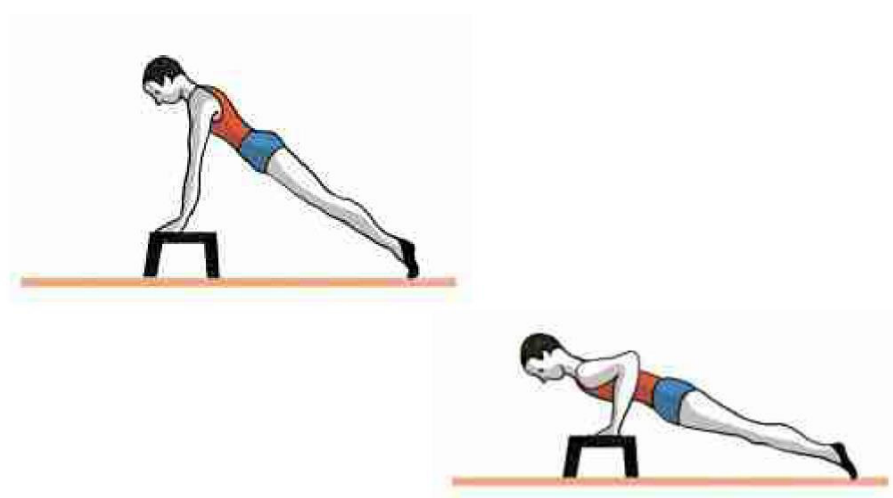


Abbildung 1: Liegestütze Grundschule (Blaschke et al., S. 233)

Durchführung: Hände stützen in Schulterbreite auf der Turnbank auf (Arme senkrecht zur Bank), Füße bleiben am Boden. Bei gestrecktem Körper Beugen und

Strecken der Arme (ohne Ruhepause). Beim Beugen ist zwischen Ober- und Unterarm ein spitzer Winkel (unter 90°) zu erreichen. Gewertet wird die maximale Anzahl fehlerfrei ausgeführter Liegestützbeugen. (Blaschke et al., S. 233)

#### Liegestützbeugen Sekundarstufe 1

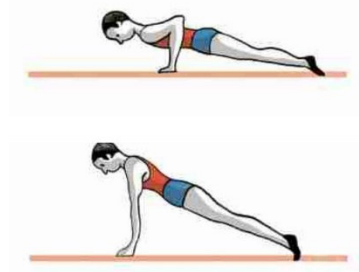


Abbildung 2: Liegestütze Sekundarstufe I (Blaschke et al., S. 232)

Durchführung: Aufstützen der Hände in Schulterbreite (Arme senkrecht zum Boden), Füße liegen geschlossen am Boden. Beugen der Arme bis das Kinn den Boden berührt und sofortige Rückbewegung bei gestrecktem Körper (ohne Ruhepausen). Gewertet wird die maximale Anzahl fehlerfrei ausgeführter Liegestützbeugen. (Blaschke et al., S. 232)

Wertung: Bewertet wird die Anzahl der erreichten Wiederholungen in 30 Sekunden.

| Mädchen | Liegestütz |       |       |       |       |        |
|---------|------------|-------|-------|-------|-------|--------|
|         | 5. Kl      | 6. Kl | 7. Kl | 8. Kl | 9. Kl | 10. Kl |
| 1       | 22         | 25    | 20    | 22    | 22    | 22     |
| 2       | 17         | 18    | 16    | 16    | 16    | 16     |
| 3       | 12         | 12    | 10    | 11    | 11    | 11     |
| 4       | 7          | 7     | 4     | 4     | 4     | 4      |
| 5       | 3          | 3     | 1     | 2     | 2     | 2      |

| Jungen | Liegestütze |       |       |       |       |        |
|--------|-------------|-------|-------|-------|-------|--------|
|        | 5. Kl       | 6. Kl | 7. Kl | 8. Kl | 9. Kl | 10. Kl |
| 1      | 26          | 28    | 33    | 34    | 35    | 35     |
| 2      | 20          | 22    | 25    | 26    | 28    | 28     |
| 3      | 15          | 17    | 14    | 16    | 20    | 20     |
| 4      | 10          | 12    | 7     | 10    | 13    | 13     |
| 5      | 5           | 6     | 1     | 2     | 5     | 5      |

#### Rolle vorwärts und rückwärts auf der Matte

Durchführung: Geturnt wird jeweils eine Rolle vorwärts sowie eine Rolle rückwärts auf einer Weichboden- oder Turnmatte. Ausgangsposition für die Rolle vorwärts ist der aufrechte Stand mit geschlossenen Füßen. Über eine tiefe Hocke werden die Hände schulterbreit vor dem Körper aufgesetzt, das Kinn wird zur Brust geführt und die Bewegung kontrolliert über den oberen Rücken ausgeführt. Das Aufstehen erfolgt ohne zusätzliche Handstütze in einen stabilen Stand.

Für die Rolle rückwärts beginnt die Übung aus der Hocke. Nach dem Abrollen über den Rücken werden die Hände neben den Ohren aufgesetzt, um den Körper aktiv

über den Kopf zurück in den Stand zu drücken. Die Bewegung ist gleichmäßig und ohne seitliches Abweichen auszuführen.

Wertung: Bewertet wird ausschließlich die technisch saubere Ausführung der Bewegungen. Dazu zählen eine kontrollierte Rollbewegung über den Rücken (kein Rollen über Kopf oder Nacken), eine geschlossene Körperhaltung, eine deutliche Stützarbeit der Arme sowie ein sicherer Stand nach Beendigung der Rolle. Unsichere Landungen, seitliches Wegkippen oder das Abstützen mit zusätzlichen Körperteilen führen zu Abzügen. Ziel ist eine flüssige, koordinativ saubere Gesamtbewegung.

### **Sternlauf**

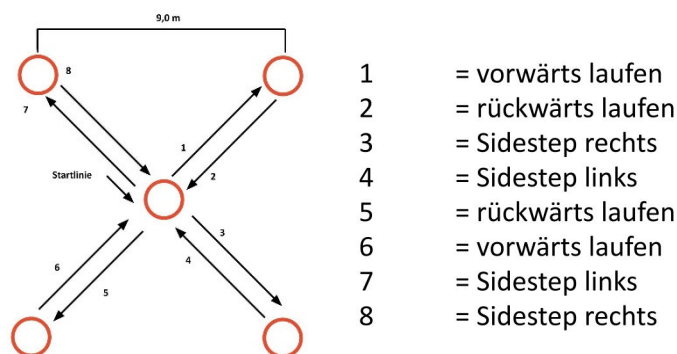


Abbildung 3: Sternlauf (Blaschke et al., S. 235)

Durchführung: Hochstart in der Schrittstellung; beide Füße befinden sich hinter der Startlinie. Die rechte Hand der Sportlerin oder des Sportlers berührt den mittleren Medizinball auf der Oberseite. Die Zeitmessung wird mit dem Verlassen der Hand vom Medizinball gestartet. Es wird kein Startkommando gegeben. Im weiteren Verlauf müssen die Medizinbälle in der Reihenfolge von 1–8 mit der angegebenen Lauform erreicht werden. Hierbei muss der Medizinball auf der Oberseite kurz mit den Fingern berührt werden.

Leistungsermittlung: Gestoppt wird die Zeit vom Verlassen der Hand vom mittleren Medizinball (Beginn des Sternlaufs) bis zur Berührung des mittleren Medizinballs nach dem Sidestep rechts auf der Teilstrecke 8.

Fehler: Die Medizinbälle werden nicht berührt oder der Ersatzgegenstand wird oberhalb der 30-cm-Marke erfasst. Die Sidesteps werden nicht oder nicht über die gesamte angegebene Distanz ausgeführt. Anstelle der Sidesteps wird ein Kreuzschritt realisiert. Im Lauf wird die Frontale, bezogen auf die Startposition, nicht beibehalten. Bei solchen Fehlern ist der Lauf ungültig. (Blaschke et al., S. 235)

| Mädchen | Sternlauf, in sec. |       |       |       |       |        |
|---------|--------------------|-------|-------|-------|-------|--------|
|         | 5. Kl              | 6. Kl | 7. Kl | 8. Kl | 9. Kl | 10. Kl |
| Note 1  | 17,7               | 16,8  | 15,9  | 15,9  | 15,1  | 15,1   |
| Note 2  | 19,7               | 19    | 18,3  | 18,3  | 17,6  | 17,6   |
| Note 3  | 21,8               | 20,9  | 20    | 20    | 19,2  | 19,2   |
| Note 4  | 23,8               | 22,8  | 21,8  | 21,8  | 20,8  | 20,8   |
| Note 5  | 25,8               | 24,7  | 23,8  | 23,8  | 22,8  | 22,8   |

| Jungen | Sternlauf, in sec. |       |       |       |       |        |
|--------|--------------------|-------|-------|-------|-------|--------|
|        | 5. Kl              | 6. Kl | 7. Kl | 8. Kl | 9. Kl | 10. Kl |
| Note 1 | 17,3               | 16,7  | 16,1  | 15,1  | 14,7  | 14,7   |
| Note 2 | 19,1               | 18,3  | 17,5  | 17,6  | 17    | 17     |
| Note 3 | 21                 | 20,2  | 19,4  | 19,2  | 18,5  | 18,5   |
| Note 4 | 22,9               | 21,9  | 21,1  | 20,8  | 20    | 20     |
| Note 5 | 25,4               | 24,6  | 23,7  | 22,8  | 22,2  | 22,2   |

#### 2.2.4. Hanteltest

Durchführung: Der Sportler nimmt den Anschlag mit einer 1 Kg Hantel anstatt des Sportgerätes gemäß technischem Leitbild ein. Ziel ist die maximale Dauer zu ermitteln, in der der Sportler technisch sauber im Anschlag bleibt. Es werden beide Seiten getestet.

Als bestanden gilt der Test, wenn mit der Seite, mit der der Sportler schießt, mindestens 120 Sekunden gehalten wurde. Die andere Seite wird getestet, um Dysbalancen frühzeitig zu erkennen.

### 2.3. Psychische Leistungsfähigkeit/ sportorientiertes Verhalten

Bei der Ermittlung der psychischen Leistungsfähigkeit wird die Sichtung durch das Landesteam Sportpsychologie der Universität Potsdam unterstützt. In Zusammenarbeit mit Trainern und Sportlern wurde ein Fragebogen entwickelt, der spezifische Eigenschaften ermittelt, die als hilfreich für eine erfolgreiche Laufbahn im Sportschießen angesehen werden. Der Fragebogen wird im Vorfeld der Sichtung den Sportlern zugänglich gemacht und ist bis spätestens 7 Tage vor Sichtung auszufüllen. Zusätzlich erfolgen Gespräche mit den Sportlern am Tag der Sichtung.

Das Zeugnis und die Einschätzung der Heimtrainer und -trainerinnen ist ebenso ein wichtiger Parameter. Neben der Motivation und dem Talent ist das entscheidende Kriterium der eigene Wille für den Weg an die Spitze. Dazu gehört das Selbstverständnis einer am Leistungssport orientierten Lebensweise zu leben.

## 3. Aufnahme und Seiteneinstieg

Die Auswertung der Test erfolgt durch den Landestrainer für Nachwuchsentwicklung. Als Orientierung gilt: die disziplinspezifischen Kriterien haben bei der Entscheidungsfindung Vorrang, vor den physischen Kriterien. Die schulische Leistungsfähigkeit muss gegeben sein, um der Doppelbelastung, die mit einem

Förderweg an der Sportschule einhergeht, gewachsen zu sein. Eine Notensumme von Acht in den Hauptfächern Deutsch, Mathe, Englisch gilt daher ebenfalls als zu erfüllendes Kriterium. Hierzu wird unter Vorbehalt des künftigen Halbjahreszeugnisses das letzte Zeugnis betrachtet. Insgesamt sollten 75% aller Tests, die am Sichtungstag absolviert worden sind, erfolgreich bestanden worden sein, um die Empfehlung durch den Landesfachverband zu erhalten. Mit einer vorläufigen Empfehlung erfolgt für alle perspektivischen Sportschüler die medizinische Grunduntersuchung an der Hochschulambulanz in Potsdam. Diese wird nach der Sichtung und vor den Halbjahreszeugnissen terminiert. Nach Vorlage des aktuellen 6. Klasse-Zeugnisses sowie des Grundschulgutachten erfolgt die Auswahl der SportlerInnen zur Einschulung in die 7. Klasse der Sportschule. Die Entscheidung erfolgt im Trainerrat, welcher sich aus den Landestrainern und den verantwortlichen Lehrertrainern zusammensetzt. Bei Bedarf können weitere erfahrene Trainer zu Rate gezogen werden.

SportlerInnen, welche nicht über den Landesstützpunkt Frankfurt (Oder) delegiert werden, wird die Durchführung einer „Probewoche“ dringend empfohlen. Dies ermöglicht sowohl dem Sportler als auch dem leistungssportlichen Verbundsystem (Schule, Sport, Internat) einander kennenzulernen und gegenseitige Erwartungen zu besprechen.

Seiteneinsteiger können bis zu Beginn der 11.Klasse an die Sportschule wechseln. Dies ist durchaus erwünscht, aber auch an Voraussetzungen gebunden. Wettkampfergebnisse werden überprüft, der Landeskaderstatus ist ebenfalls ein Kriterium. Eine Sichtung nach oben genannten Kriterien ist ebenso verbindlich durchzuführen, wie das Einholen des ärztlichen Gutachtens der Hochschulambulanz Potsdam.

## 4. Terminierung

Zur Sichtung melden die Landesstützpunkte ihre SportlerInnen dem Landestrainer für Nachwuchsentwicklung bis zum Ende des 31.10. eines Jahres. Dafür werden das aktuelle Zeugnis, sowie mind. zwei Wettkampfergebnisse an den Landesnachwuchstrainer geschickt. Bis zum 15.11. erfolgt die finale Einladung zur Sichtung durch den Landesnachwuchstrainer mit dem Ablauf des Sichtungstages.

SportlerInnen anderer Vereine oder Bundesländer werden durch dessen Trainer, bzw. Trainerin, Übungsleiter bzw. Übungsleiterin oder der/den Verantwortlichen des Landesfachverbandes gemeldet.

Der Termin zur Sichtung findet im Dezember des Einschulungsvorjahres statt, um die weiteren Termine fristgerecht zu gewährleisten.

## 5. Veränderungen

Die Sichtung zur Einschulung an die Eliteschule des Sports bildet den Höhepunkt der Talentfindungsmaßnahmen. Die Delegation an die Sportschule muss perspektivisch dezentralisiert werden. Hierfür gilt es die vorhandenen Landesstützpunkte zu stärken und Vereine, die sich der Nachwuchsarbeit verschrieben haben zu unterstützen. Dafür hat der Brandenburgische Schützenbund sein Nachwuchsfindungskonzept neu erstellt und wird zukünftig die Talentfindung in den Vereinen stärker begleiten. Es gilt die Bedeutung der Eliteschule des Sports in Frankfurt (Oder) auch im nationalen Ansehen zu stärken und Sportler außerhalb der Landesgrenzen auf diese in Deutschland einmalige Möglichkeit, Sportschießen als Unterrichtsfach gelehrt zu bekommen, aufmerksam zu machen.

## 6. Zusammenfassung der Kriterien

| <b>Aufnahmekriterien</b>                                                                                                                                 | <b>Inhalte</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Notwendige Voraussetzungen</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Disziplinspezifische Leistungsfähigkeit                                                                                                                  | <b><u>Pistole</u></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Kontrollwettkämpfe a 20 Schuss Schüler 40 Schuss Jugend</li> <li>• physiologischer Tremor</li> <li>• Reaktion (einfach u. antizipierte)</li> <li>• Konzentration (Zahlensuche)</li> <li>• Balkenkorn</li> <li>• Mengenschätzen</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mehrfaches Erreichen und Überbieten von geforderten Ringzahlen bei ausgewählten und festgelegten Wettkämpfen (im Rahmen von Sichtungsmaßnahmen)</li> <li>• Durchführung von Tests, die für eine weiterführende Beurteilung hinsichtlich einer Eignung für bestimmte Disziplingruppen von Bedeutung sind (STEPS)</li> </ul> |
|                                                                                                                                                          | <b><u>Flinte</u></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kontrollserien gemäß Alter (siehe 2.1.2)</li> <li>• Reaktion einfache und antizipierte</li> <li>• Mengenschätzen</li> <li>• Konzentration Zahlensuche</li> <li>• Zieltapping (Kreuzsupport)</li> </ul>                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mehrfaches Erreichen und Überbieten von geforderten Treffern bei ausgewählten und festgelegten Wettkämpfen (im Rahmen von Sichtungsmaßnahmen)</li> <li>• Durchführung von Tests, die für eine weiterführende Beurteilung hinsichtlich einer Eignung für bestimmte Disziplingruppen von Bedeutung sind (STEPS)</li> </ul>   |
| Physische Leistungsfähigkeit                                                                                                                             | • Testbatterie AK1                                                                                                                                                                                                                                                                                         | • Mind. 50 Punkte                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                                                                                                                          | • Athletiktest DSB                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Jahr Jugend 80% der DSB Kadernorm</li> <li>• 2 Jahr Jugend 90% der DSB Kadernorm</li> <li>• Ab Junioren II Erfüllung der DSB Kadernorm</li> </ul>                                                                                                                                                                        |
|                                                                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Seilspringen</li> <li>• Liegestütz</li> <li>• Hanteltest 1kg (Pistole)</li> <li>• Rolle vorwärts/ rückwärts</li> </ul>                                                                                                                                            | • Mindestens eine Note 3 gemäß brandenburgischer Leistungsbewertung im Sportunterricht                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Koordinative Leistungsfähigkeit                                                                                                                          | • Sternlauf                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Psychische Leistungsfähigkeit (Intellekt, geistige Motorik) Trainingsbereitschaft, Trainingsfleiß Sportbezogene Lebensweise, sportorientiertes Auftreten | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fragebogen und Gespräch</li> <li>• Zeugnis</li> <li>• Einschätzungen der Heim- und Lehrertrainer</li> </ul>                                                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erfüllung der leistungsbezogenen Anforderungen der Sportschule (Notendurchschnitt)</li> <li>• Disziplinspezifische Charaktermerkmale</li> <li>• Perspektivisch bedeutsame Leistungsvoraussetzungen</li> <li>• Geistige Beweglichkeit, Belastbarkeit</li> <li>• Verhaltensmuster in Stresssituationen</li> </ul>            |
| Ärztliche Untersuchung                                                                                                                                   | • sportmedizinische Eingangsuntersuchung an der Hochschulambulanz Potsdam                                                                                                                                                                                                                                  | • Gutachten                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |



## 7. Zusammenfassung

Der Erfolg von Sportschützen in den nächsten Olympiazyklen basiert maßgeblich auf einer wissenschaftlich fundierten, transparenten und kontinuierlichen Talentförderung.

Das Konzept regelt das offizielle sportliche Auswahlverfahren des Brandenburgischen Schützenbundes e.V. für die Aufnahme und den Seiteneinstieg von Nachwuchstalenten (Pistole und Flinte) an die Eliteschule des Sports Frankfurt (Oder).

Das vorliegende Sichtungskonzept definiert Kriterien, um vielversprechende Nachwuchstalente frühzeitig zu identifizieren und ihnen den Weg an die Sportschule Frankfurt (Oder) und damit in das Schule-Leistungssport-Verbundsystem zu eröffnen.

Es baut auf dem Nachwuchsfindungskonzept des Brandenburgischen Schützenbundes auf, welches sich an Vereine, Trainer und schießsportinteressierte Menschen richtet, die sich in der Nachwuchsarbeit engagieren oder dies zukünftig möchten.

Die zugrundeliegenden Kriterien orientieren sich an den Vorgaben des Spitzenverbandes welche zum einen in der Nachwuchsleistungssportkonzeption zusammengefasst, zum anderen durch die Kadernominierungskriterien festgelegt sind.

## Literaturverzeichnis

Blaschke, A., Hanke, S., Harbauer, M., Hummel, A., Kubiack, S., Lathan, S., Linka, C., Linka, T., Raack, A., Rhode, C., Sandow, F., Tomesch, P. & Zimmermann, H. (Hrsg.). (2018). *Leistungsermittlung und Leistungsbewertung im Sportunterricht für die Jahrgangsstufen 1 bis 10 im Land Brandenburg: Handreichung Sport* (2. Aufl.). Potsdam: Bildungsregion Berlin-Brandenburg.

Brandenburgischer Schützenbund e.V. (2026). *Nachwuchsleistungssportkonzept* (Stand: 21.05.2026). Frankfurt (Oder).

Deutscher Schützenbund e.V. (2023). *Manual DSB Athletiktest ISSF* (Stand: 15.11.2023). Wiesbaden: DSB.

Deutscher Schützenbund. (2026). *Nachwuchsleistungssportkonzept*. Wiesbaden: DSB.

Rost, R. et al. / Arbeitsgemeinschaft Pädiatrische Sportmedizin. (2015). *Die PWC170 im Kindes- und Jugendalter (7-18 Jahre) und ihr Stellenwert für die sportmedizinische Leistungsdiagnostik*. Verfügbar unter ResearchGate: [researchgate.net](https://www.researchgate.net) [Zugriff am 13.08.2026].