

Wintersport – die clevere Alternative

Wer hat in der kalten Jahreszeit nicht Lust, dem grauen Alltag zu entfliehen und irgendwo in den sonnigen Süden, nach Übersee oder nach Fernost, zu jetten? Aber haben Sie auch mal in Erwägung gezogen, so richtig in den Schnee zu fahren? Sicher, in Schützenkreisen wird immer wieder die Gefährlichkeit des „Brettlsports“ diskutiert. Aber mit fachkompetenter Anleitung und der Einhaltung einiger Regeln kann jeder, egal ob Schütze oder ausgesprochener Nichtsportler, Spaß am Schnee erleben und sogar noch etwas für seine Gesundheit tun.

Skifahren, Snowboarden oder Langlaufen ist zwar nicht unbedingt billiger als so manches Lastminute-Angebot, aber es ist für den Organismus weitaus weniger strapaziös. Das gilt auch für Anfänger. Der Körper hat sich schließlich auf den Winter eingestellt (siehe Novemberheft) und kann sich schneller an Minusgrade gewöhnen als an 30°C im Schatten. So ein Urlaub auf Ski oder Board macht nicht nur eine Mordsgaudi, er liefert uns auch körperliche Effekte, die wir für die Schießerei sehr gut gebrauchen können.

- Da die Skigebiete zumeist in Höhen von 2.000 bis 3.500 Meter liegen, reagiert unser Körper auf die „dünne Luft“ mit der Bildung von zusätzlichen roten Blutkörperchen. Sie spüren den geringeren Sauerstoffgehalt der Luft in den ersten Tagen an einer erhöhten Plusfrequenz. Drehen Sie also am Anfang nicht gleich voll auf, sondern gönnen Sie ihrem Körper die Zeit der Anpassung.
- Sie bewegen sich den ganzen Tag im Freien. Die frische Luft ist so gut wie keimfrei und birgt keine Gefahr für Virusinfekte. Aber Achtung: Im Lift kann es, nach einer schweißtreibenden Abfahrt, empfindlich kalt werden, und Erkältungen drohen. Achten Sie vor allem nach dem Genuss von alkoholischen Getränken darauf, dass Sie nicht auskühlen. Wichtig: warme Hände, Füße und Rücken!
- Die sportliche Betätigung führt zu einer Kräftigung vor allem der Arm- und Beinmuskulatur. Dies ist eine gute konditionelle Voraussetzung für das spätere Training mit der Waffe, gerade bei den statischen Stehendanschlügen im Gewehr- und Pistolenschießen. Aber, ein kalter Muskel ist anfällig für Verletzungen, deshalb: nach den Liftfahrten immer wieder Aufwärmübungen einflechten!
- Boarden, Carven oder Skaten führt zu einer verbesserten allgemeinen Ausdauerleistungsfähigkeit, die für Schützen eine notwendige Basis für die spätere spezielle Ausprägung aller konditioneller Eigenschaften und der Schießtechnik bildet. Das erreichte erhöhte Ausdauerlevel macht sich in einem Absinken des Ruhepulses bemerkbar. Das Trainingsniveau sollte durch Radfahren, Laufen oder Inline-Skaten in der folgenden

Vorbereitungs- und der Wettkampfperiode stabilisiert werden. Dazu genügen zwei bis drei Trainingseinheiten von 20 bis 30 Minuten pro Woche.

- Das Gleiten auf Schnee stellt, ähnlich wie alle Schießsportdisziplinen, sehr hohe Anforderungen an das Gleichgewicht und die Koordination. Und wenn die Alpin-Profis in ihrer Übergangsperiode Ballettunterricht und Balancieren auf Balken und Seil im Trainingsplan stehen haben, kann für Schützen das Skifahren und Snowboarden den gleichen Nutzen bringen: vielseitige Bewegungserfahrung und damit eine präzisere Ansteuerungsfähigkeit der Muskulatur. Ergänzend dazu haben pfiffige Trainer in manchen Vereinen eigene „Wackelplatten“ entwickelt, um das Gleichgewicht im Stehen zu schulen.