



**Elena Zimmermann**  
**Bundesligaschützin**  
**Einigkeit Hubertus Kastl**  
**Gewehr (LG + KK)**

Hallo, ich bin die Elena Zimmermann, bin 17 Jahre alt und komme aus Kastl. Wenn ich nicht am Schießstand mit meinem Luftgewehr anzutreffen bin, mache ich gerne Sport wie etwa Radfahren oder im Winter auch Langlaufen. Sich mit Freunden zu treffen gehört dabei auch zu meinen freizeithlichen Beschäftigungen. Mit dem Schießen habe ich vor etwa fünfenehalb Jahren bei den Sportschützen Einigkeit Hubertus Kastl angefangen. Durch viel Fleiß und regelmäßiges Training habe ich mich durch die einzelnen Mannschaften nach oben gearbeitet. Angefangen in der Kreisliga habe ich diese Saison das erste Mal in der ersten Bundesliga mitgeschossen. Mit dem Oberpfalz kader, zu dem ich seit 2016 gehöre bin ich schon mehrfach zu Wettkämpfen gefahren. Darunter im Januar zum ersten Mal eine internationale Veranstaltung, der RWS Cup in Dortmund. Es nahmen einige Nationen teil, u. a. Belgien, Spanien, Brasilien. Ich schaffte es sogar ins Finale.

Dieses Erlebnis zählt zusammen mit der Silbermedaille im LG40 auf der Deutschen Meisterschaft 2018 und dem Mitwirken in unserer Bundesligamannschaft zu meinen größten Erfolgen.

Gratulation zu diesen tollen Erfolgen.



Elena beim Wettkampf der Bundesliga am 23.11.2019 im Schützenheim der Hubertusschützen Kastl ./. SV Pfeil Vöhringen

## **Umgang mit der Absage aller Wettkämpfe/Veranstaltungen**

Äußerst schade fand ich die Absage aller nationalen und internationalen Wettkämpfe. Vor allem da ich mich sehr auf das Sportjahr 2020 gefreut und mir Großes vorgenommen habe. Über den Sommer wollte ich vor allem viel trainieren, was nun nur bedingt möglich ist, um optimal vorbereitet in die kommende Bundesligasaison zu starten. Aber auch bei Einzelwettkämpfen, wie etwa der Jugendverbandsrunde oder der Deutschen Meisterschaft habe ich mir gute Platzierungen erhofft. Die Trauerphase habe ich mittlerweile überwunden und jetzt blicke ich nach vorne auf die nächsten Wettkämpfe, wenn sie denn wieder stattfinden.

## **Alltag und Training**

Zurzeit bereite ich mich auf das Abitur vor, weshalb die Schule meinen Alltag bestimmt. Trotz allem finde ich genügend Zeit fürs Training. Da die Schießstände geschlossen sind, findet das Zuhause entweder in Form von Trockentraining oder mit dem Scatt statt. Außerdem versuche ich viel Sport zu machen und mich somit fit zu halten. Das bedeutet konkret Radfahren oder Workouts zum Muskelaufbau.

## **Trainingstipps an die Jugend**

Die lange Wettkampfpause kann auch als Chance gesehen werden, um neues auszuprobieren oder auch manches umzustellen. Das Trockentraining zählt sicher nicht zu den spannendsten Aktivitäten, kann aber einige Vorteile mit sich bringen. Dadurch, dass man nicht durch das Ergebnis abgelenkt ist, kann man optimal auf seinen inneren Anschlag achten. Dabei kann man sich gezielt auf einzelne Abläufe fokussieren, wie zum Beispiel das Abziehen und Nachzielen. Außerdem ist jetzt die perfekte Zeit, endlich mal mit Ausgleichsport anzufangen, um Muskulatur aufzubauen und die Ausdauer zu verbessern. Das hat natürlich auch positive Effekte aufs Schießen, da man zum Beispiel mit einer gestärkten Rücken- und Bauchmuskulatur weniger anfällig für Rückenschmerzen ist und mit Übungen zur Stabilität das Gleichgewicht verbessert. Was nun auch gut ist, ist sich neue Ziele zu setzen und sich und seine Freunde gegenseitig zu motivieren. Weitere Möglichkeiten sich mit dem Schießen zu befassen: Sich mit Videos und Büchern weiterbilden, mit Mentaltraining die Gedanken sortieren, das Sportgerät putzen, über die schönsten Wettkampfmomente philosophieren. Zusätzlich sind auf der Instagram Seite des DSB viele #trainathome-Tipps zu finden, die nur darauf warten nachgemacht zu werden.

Vielen Dank für das Interview und wir wünschen Dir weiterhin viel Erfolg!