



## **Nick Ruß**

**Mitglied des C- Nationalkaders,  
Disziplin Schnellfeuerpistole  
SG Auerhahn Steinberg e. V.  
Pistole (LP/SFP/FP)**

Hallo, mein Name ist Nick Ruß und ich bin 19 Jahre alt. Ich absolviere z. Zt. eine Ausbildung zum Automobilkaufmann. Meine Hobbys neben dem Schießsport sind Motorradfahren, Handballspielen und mich mit Freunden treffen.

Ich habe vor 8 Jahren mit dem Schießsport begonnen und das Pistolenschießen sehr schnell für mich entdeckt. Meine erste Teilnahme an der Deutschen Meisterschaft war **2013** mit der Luftpistole. Bei der **Deutschen Meisterschaft 2014** habe ich mit viel Trainingsfleiß und natürlich Unterstützung meiner Trainer und Eltern den **1. Platz** belegen können.

**2014** hatte ich meinen ersten internationalen Wettkampf auf der **ISCH in Hannover**, dort konnte ich den **3. Platz** erringen.

Als Pistolenschütze ist es üblich in verschiedenen Disziplinen Wettkämpfe zu bestreiten und diese Möglichkeit habe ich mir nicht nehmen lassen. Somit habe ich auch mit der Freien Pistole bei der **Deutschen Meisterschaft 2016** den **3. Platz** erreicht.

Im Jahre **2017** konnte ich bei dem **IWK in Berlin** mit der Schnellfeuerpistole den **3. Platz** erreichen und bei der **Deutschen Meisterschaft** den **2. Platz** in der Mannschaftswertung in der Disziplin Freie Pistole.



**Ich wurde 2018 in den C-Nationalkader in der Disziplin Schnellfeuerpistole berufen.**

**2018** und **2019** konnte ich bei dem **IWK in Berlin jeweils den 1. Platz** für mich entscheiden.

Neben meiner Teilnahmen **2019** an dem Junior World Cup in Suhl war ein weiteres Highlight mein **1. Platz bei der Deutschen Meisterschaft mit der Freien Pistole**.

Unter anderem hatte ich die Möglichkeit die letzten Jahre beim IWK Pilsen und Grand Prix Pilsen teilzunehmen.



Meinen letzten Wettkampf, den ich bestreiten konnte war **2020** der **IWK in Breslau/Wroclaw in Polen**.

Hier habe ich mich nicht nur bis zum **3. Platz** im Finale durchgekämpft, sondern auch meine **persönliche Bestleistung von 576 Ringen mit der Schnellfeuerpistole** erreichen können.

Gratulation zu deinen hervorragenden Erfolgen.

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

Momentan ist für uns gerade als Sportler eine sehr ungewohnte Zeit, die nicht nur unseren gewohnten Lebensalltag, sondern auch unseren Trainingsrhythmus sowie Wettkampfvorbereitungen stark beeinflussen. Deshalb gilt es auch in dieser schweren Zeit möglichst gelassen damit umzugehen und das Beste draus zu machen, damit man nicht das Interesse und den Spaß am Sport verliert.

Auch wenn die Wettkampfhöhepunkte für das Jahr 2020 abgesagt wurden und mich das sehr enttäuscht, kann ich mich nur dafür motivieren genauso weiter zu machen, sobald das natürlich möglich ist, wie man aufgehört hat, um bei zukünftigen Wettkämpfen wieder vorne dabei zu sein.

### **Alltag und Training**

Mein Alltag, was das Training betrifft, sieht sehr eingeschränkt aus. Schießstandbesuche sind leider kaum möglich. Der Vorteil an unserer Sportart dennoch ist, dass man sich auch durch Trockentraining beziehungsweise Laufen oder Radfahren fit halten kann. Ich mache regelmäßig Haltetraining und Trockentraining, das beliebig gestaltet werden kann. Damit auch das nicht langweilig wird, ist es wichtig Abwechslung reinzubringen. Außerdem gehe ich hin und wieder Joggen oder mache eine Radtour. Meine anderen Hobbys, soweit momentan möglich, dürfen natürlich auch nicht zu kurz kommen.

Was das Training am Schießstand angeht, sieht es in meinem Fall sehr spärlich aus, da Vereine geschlossen haben und Trainingslehrgänge der Verbände momentan nicht stattfinden.

### **Trainingstipps an die Jugend**

Gerade jetzt könnt ihr die Zeit nutzen, um euch körperlich fit zu halten, und müsst euer Training nicht nur mit Trockentraining gestalten. Da Körperliche Fitness sowieso ein wichtiger Bestandteil des Schießsports ist, kann man gerade in dieser Zeit, was Kondition und Körperstabilität angeht, einen großen Fortschritt machen. Wenn man jetzt die Zeit Zuhause nutzt und fleißig ist, zahlt sich das auf jeden Fall aus und man ist dem ein oder anderem voraus.

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