



Das Finale im Visier: Itzstedterin kämpft bei Olympia

Trap-Schützin Sonja Scheibl (32) will am 4. August in London aufs Treppchen und Edelmetall gewinnen.

letzt aber doch zu viel. Die letzten Tage vor London braucht sie Ruhe. Am 1. August, um 13.25 Uhr, startet ihr Flugzeug, am 4. August muss sie „antreten“. Allein im Vorkampf muss sie drei Runden à 25 Scheiben schießen. Das sind dreimal etwa 30 Minuten. 90 Minuten mental unter Volldampf. Die Schüsse erfolgen binnen einer halben Sekunde. Vom Sehen der Scheibe bis zum Schuss sind es kaum mehr als zwei Wimpernschläge. Und das 75 Mal. Was für ein Stress! Sonja Scheibl sagt: „Wer körperlich nicht fit ist, wird die Konzentration nicht aufbauen können.“

Dreimal wöchentlich trainiert sie. Allein. In Itzstedt kann ihr keiner mehr was beibringen. Sie hat dort

ter zum nächsten Schießstand fahren muss.“ Kreis- und Landesmeisterschaften waren bald „zwangsläufige“ Begleiterscheinungen. Heute ist der Blondschof die Galionsfigur der Itzstedter Schützen.

Kann sie Ärger und Stress ausblenden? „Muss man“, sagt sie. Wie? „Einfach abschalten. Daran habe ich lange arbeiten müssen.“ Sonja treibt Ausgleichssport, Tiefenentspannung, autogenes Training. „So was muss man machen, sonst schafft man es nicht, eine halbe Stunde unter Strom zu stehen.“

Das Abdrücken ist ganz einfach. Eine Krümmung des Fingers, und ihre Beretta, eine selbst bezahlte 2500-Euro-Flinte, entlässt die 24 Gramm schweren Schrotpatronen, um die Scheiben zu zerlegen. Auf dem Schießstand steht sie neben fünf Konkurrentinnen – und ist dennoch ganz allein. Niemand darf dort sprechen, niemand darf abgelenkt werden. Scheibl: „Sobald das passiert, ist der Fehler programmiert.“

Wer im Wettbewerb hinten liegt, „kann nur noch angreifen“. Wie geht das? „Da hat jeder Schütze sein eigenes Rezept.“ Und das heißt wiederum Konzentration und Ruhe. Bloß nicht die Nerven verlieren. Sonja Scheibl ist eine Spitzenschützin. International hat sie es aber erst selten aufs Siegertreppchen geschafft. Bei Welt- und Europameisterschaften ist sie auffallend oft knapp an Medaillen vorbeigeschrammt. „Ja, das kann ich gut“, sagt sie sarkastisch. Eine Veranlagung von ihr? Sie lacht. „Man schießt und guckt am Ende, wo man steht. Und oft hatte ich das Pech, dass eine Scheibe fehlte, und das bedeutete siebter oder achter Platz.“ Keine Frage: Sie mischt in der Weltspitze mit, aber bisher noch nicht ganz vorn. Immerhin: 2011 stand sie auf Platz sieben der Weltrangliste. „Das war schon ganz schön.“

Soll London den Durchbruch bringen? Lastet Erwartungsdruck auf ihr? Damit kann sie umgehen. Sie sei ruhig und diszipliniert, „ich kann aber auch zickig sein“. Sie lebt gesund, malt und kocht gern. Nach der Europameisterschaft auf Zypern hat sie erfahren, dass sie nach London fahren darf. „Ich habe mich gefreut, aber es war ja auch mein Ziel.“ In die Luft gesprungen sei sie jedenfalls nicht. Vielleicht sehen wir sie in London springen...
Christian Spreer

Itzstedt – Sie ist klein, drahtig und attraktiv, wirkt pfiffig und selbstbewusst. Sie ist der Typ, mit dem man Pferde stehlen könnte. Aber ist sie auch nervenstark? In ihrem Sport ist das eine der wichtigsten Eigenschaften. Sonja Scheibl (32) aus Itzstedt ist Trap-Schützin. Das sind die, die mit einer doppelläufigen Schrotflinte auf Wurfscheiben, sogenannte Tontauben, schießen. Bei der Olympiade in

London will sie eine Medaille holen. „Gewinnen will ich schon“, sagt sie. Und wenn nicht? Dann würde sie auch nicht in die Tischkante beißen. „Mein Ziel ist das Finale.“

Durchatmen, konzentrieren, Kommando geben: Dann surren die „Tauben“, 105 Gramm schwere Kunststoffscheiben mit einem Durchmesser von elf Zentimetern, in die Luft. Und zwar mit einer Geschwindigkeit von 70 km/h. Sehen, anvisieren und den Schuss auslösen muss eins sein. „Wir haben etwa eine halbe Sekunde Zeit, um die Scheiben zu treffen“, sagt die 32-jährige Athletin des SV Itzstedt. Bisher hat Sonja Scheibl dies ziemlich gut gemacht. Sie ist eine der drei besten deutschen Trap-Schützin. Zurzeit sogar die beste, denn sie ist die einzige Deutsche, die in London dabei ist.

Seit sie nominiert ist, wird die Wurfscheibenschützin, eine reine Amateurin, die bei der Firma Adam in Bad Segeberg als Tischlermeisterin im Möbelbau ihr Geld verdient, herumgereicht: Presseterminen, die Einkleidung für Olympia, Sondertrainings mit Bundestrainer Wilhelm Metelmann in Thüringen – „das war schon eine ganze Menge“. Es macht ihr Spaß, wurde zu-

nannten Schaftrücken. Als getroffen gilt eine Scheibe, wenn sich ein sichtbares Stück von ihr durch den Schuss gelöst hat.

Sonja Scheibl schießt mit einer Flinte der Marke Beretta, sie wiegt 3600 Gramm. Am 4. August, ihrem ersten Wettkampftag, muss sie zwischen 9 und 17 Uhr topfit sein. Ihre stärksten Konkurrentinnen sieht sie in Schützinnen aus China, USA, Slowakei, Italien, Finnland.

Sonja Scheibl, die mit ihrem Freund in Itzstedt lebt, war zuletzt 2010 deutsche Meisterin. Bei der EM auf Zypern in diesem Jahr wurde sie Vierte. Bestes Ergebnis bei einer WM war Platz drei in Finnland 1999. In London teilt sie sich mit der Pistolenschützin Munkhbayar Dorjsuren ein Zimmer.

Ruhe, Konzentration, Fitness und Ausgeglichenheit: Das und ein gutes Auge muss eine Spitzenschützin wie Sonja Scheibl mitbringen. Fotos: spt

Früher wurde wirklich auf Tauben angelegt

Das Trap-Schießen (früher Tontauben- oder aktuell Wurfscheibenschießen) ist seit 1900 olympische Disziplin. Ursprünglich wurde tatsächlich auf Tauben geschossen. Sie waren in der Falle (engl. Trap) eingesperrt und wurden auf Kommando freigelassen. Später wurden „Tontauben“ anvisiert, heute sind es Wurfscheiben in unterschiedlichen Farben und aus abbaubarem Material. Sie werden von einer Maschine bis zu hundert Meter weit ausgeworfen, wobei die Flugbahn ständig variiert wird.

Beim Trap-Schießen werden die Scheiben von den Schützen durch ihr Kommando abgerufen. Geschossen wird im sogenannten Voranschlag. Das heißt, der Schaft der Waffe liegt beim Abruf bereits an der Schulter und die Wange auf dem so-

