

Bericht vom Kadertraining am 11.05.2019

Am Samstag den 11. Mai 2019 fand auf dem Schießstand der PSG Darmstadt, in Arheilgen, das 1. Bezirkskadertraining, des Schützenbezirks 36 statt. Insgesamt neun Nachwuchsatleten/innen fanden sich an diesem Tag zum Training ein, davon acht mit dem Luftgewehr und ein Luftpistolenschütze. Auswahltrainerin Petra Leonhardt (Luftgewehr) gab nach der Begrüßung einen Ausblick über die anstehenden Einheiten und den jeweiligen Focus. Als kleine Überraschung wurde das Aufwärmprogramm vom Chefscout der Hessenauswahl des American Football Verbandes Hessen, Thomas Gehbauer, geleitet. Nach 40 Schuss zur Erstsichtung ging Petra Leonhardt gemeinsam mit den Schützen/innen in die Analyse um zu erörtern welche Impulse, wie zum Beispiel Anspannung, Tagesform oder die Motivation, um hier nur einige zu nennen, Einfluss auf die Leistung haben können. Nach dieser Analyse wurden individuelle Korrekturmaßnahmen besprochen. Für den Bereich Luftpistole zeichnete sich Lucas Jourdan verantwortlich, der sich an diesem Tag seinem einzigen Schützen an der Luftpistole intensiv widmen konnte. Zum Ende der Vormittageinheit hat der Bezirksschützenmeister, Dr. Bernd-Arno Nikolaus, nachdem er die Teilnehmer begrüßt hatte, den hohen Stellenwert der Jugendarbeit im Bezirk 36 erläutert. Nach der Pause gab Thomas Gehbauer einen Einblick über den Stellenwert von individuellem Fitnessstraining, um sich in der jeweiligen Fachdisziplin langfristig verbessern zu können. Um die am Vormittag vorgenommenen Inhalte zu festigen gab es noch ein 30-minütiges Übungsprogramm gefolgt von einer 3x20 Schuss Trainingseinheit und einem abschließenden Finalschießen. Für die anstehenden Wettbewerbe und die hessischen Meisterschaften wünschen wir unseren Schützen/innen viel Erfolg und „Gut Schuss“.

