


# Wichtige Wettkämpfe stehen bevor

 Die Nachwuchskurse Gewehr 10m bei den 1941 gegründeten Sportschützen Helvetia Basel ([www.sp-helvetia.ch](http://www.sp-helvetia.ch)) haben im Oktober angefangen. Der Einsteiger-Kurs (in Zusammenarbeit mit den Sportschützen Riehen) hat am 27. Oktober angefangen und findet Donnerstag von 17.30 bis 19 Uhr statt. Dieser Kurs bietet Einsteigern die Möglichkeit, den Umgang mit dem Sportgerät zu erlernen und die ersten Schritte im Schiesssport zu versuchen. Hier werden die Grundlagen im Schiesssport vermittelt.

VON STEVEN BLEUERS

Der Kader-Kurs (Start 19. Oktober), jeweils am Mittwoch von 17.30 bis 20.00, richtet sich an Fortgeschrittene und Könnler. Hier werden die Grundlagen im Schiesssport vorausgesetzt und es wird eine nahezu individuelle Schützenbetreuung angestrebt. Die Ausbildung findet auf den Stufen Fortge-



Steven Bleuers übt mit seinen Schützlingen nicht nur am Gewehr.

## Trainingsinhalte im Januar

### Einsteiger-Kurs:

*Grundlagen: Sicherheit und Materialkunde werden laufend repetiert.*

*Kondition: Übungen für Dehnen und Kräftigung werden gezeigt.*

*Mental: Verschiedene Konzentrationsübungen werden gemacht.*

*Technik: Koordination der Kernelemente werden geübt.*

*Wettkampfvorbereitungen für den 1. richtigen Wettkampf werden geübt.*

### Kader-Kurs:

*Taktik: Wettkampfvorbereitung, Wettkampf und Wettkampfanalyse.*

*Mental: Kernbewegungen werden verfeinert und perfektioniert.*

*Mental: Visualisierungsübungen von Bewegungsabläufen kombiniert mit Atemübungen.*

*Koordination: Halteübungen auf Mobilokissen bzw. Kippbrettern.*

*Wettkampfziel: gute Trainingsresultate ebenfalls unter Wettkampfbedingungen erreichen.*

schriftene und Könnler statt. Je nach anstehenden Wettkämpfen steht diesen Schützen noch eine zweite Trainingseinheit am Freitagabend zu Verfügung, welche jeweils in Absprache mit dem Trainer stattfindet.

## Rückblick

Bei den Kader-Schützen richtete sich der Schwerpunkt auf die Teilnahme am internationalen Wettkampf in Strasbourg, welcher am 10./ 11. Dezember stattgefunden hat. Ebenfalls geschossen werden musste bis zu diesem Zeitpunkt die Meisterschaft des Sportschützenverbands beider Basel (SVBB). Bei diesem Programm handelte es sich um 40 Wettkampfschüsse, welche gleichzeitig als Qualifikation für die Titelwettkämpfe SVBB, welche im Januar 2012 stattfinden werden, zählten. Dieser Wettkampf ist einer der höchststehenden Wettkämpfe in unserem Verband.

Die Schützen des Einsteiger-Kurses erhielten gezielte Ausbildungseinheiten zu verschiedenen Themen wie Sicherheit, Materialkunde und die Stufen der Schussabgabe. Die ersten richtigen Wettkämpfe für diese Schützen werden im Januar stattfinden und hierfür wird fleissig trainiert um möglichst gute Platzierungen zu erreichen.

## Ausblick Januar

Wie bereits erwähnt, finden im Januar die wichtigsten Wettkämpfe im Verbandgebiet statt. Auf dem Programm steht das Juniorentreffen Gewehr 10m, an dem sämtliche Junioren im Verbandsgebiet teilnehmen. So kämpfen rund 50 bis 60 Teilnehmer, jeweils in ihren Kategorien, um die Podestplätze. Ende Januar 2012 stehen die Basler SVBB-Titelwettkämpfe auf dem Programm. Hier werden unsere Kader-Schützen teilnehmen und versuchen, einen Podest-Platz zu erschiessen. ●

