

Die Titelwettkämpfe als Höhepunkt

Gestärkt aus den Sommerferien zurück, startete für die Jugendlichen Mitte August (Schulanfang Basel-Stadt) wieder das Training. Es galt, an den Leistungen vor den Ferien anzuschliessen und diese weiter zu verbessern, zu verfeinern.

VON STEVEN BLEULER

Für die Fortgeschrittenen galt es, an diversen Wettkämpfen die erzielten Trainingsresultate zu bestätigen. Hier waren sie und ihre Kompetenzen im mentalen Bereich gefragt. In den Trainings wurden dafür spezielle Konzentrationsübungen und auch Tipps zu Gedankenstopp, Gedankenkontrolle und visualisierten Bewegungsabläufen gelernt und besprochen.

Die Einsteiger konnten am Juniorentreffen SVBB Ende August ihre Leistungen in einem weiteren Wettkampf zeigen. Anhand der erzielten Leistungen, aber auch anhand der aufgetretenen Probleme können die Trainer gemeinsam mit den Schützen den Wettkampf analysieren und weitere Trainingsmassnahmen festlegen.

Der «höchste» Wettkampf im Sportschützenverband beider Basel steht Anfang September auf dem Programm, nämlich die Titelwettkämpfe (Liegendmatch und 3-Stellung). Insgesamt 7 Junioren aus unseren Nachwuchskursen werden im Liegendmatch

Trainingseinheiten im September

Einsteiger-Kurs:

- Festigung der Theorie: Stufen der Schussabgabe und Ablauf der Schussabgabe
- Diverse Atemübungen werden besprochen und angewendet
- Wettkampfvorbereitung wiederholen und festigen

Fortgeschrittener-Kurs:

- Wettkampfvorbereitung und anschliessende Wettkampfanalyse
- Anwendung der mentalen Hilfsmittel (Gedankenstopp und Gedankenkontrolle)
- Erreichung einer guten Bewegungspräzision



Das schöne Wetter wird zu polysportiven Übungen genutzt.

teilnehmen. Für die einen ist es eine Premiere, für die anderen fast schon Routine. Auch hier geben die Trainer wichtige Tipps mit auf dem Weg, damit der Einsatz erfolgreich werden kann.

Regio-Final in Schwadernau

Ein weiterer Höhepunkt im September ist der Regio-Final West vom SSV in Schwadernau. Auch hier versuchen wir mit möglichst vielen Nachwuchsschützen am Final teilzunehmen. Daher wird fleissig an den

polysportiven Übungen gefeilt, damit dort wirklich keine unnötige Zeit verschenkt wird. Ebenfalls werden die Bewegungsabläufe und der Rhythmus der Schussabgabe nochmals vertieft trainiert.

Während den Trainingseinheiten erkennt man, wer wo (Sport/Schiessen) noch Defizite hat und daran wird mittels speziellen Aufgaben, Schwerpunkten, individuell mit dem Schützen gearbeitet. ●