

Kurz vor der Luftgewehr-Saison

Insgesamt drei Nachwuchsschützen von Helvetia Basel kämpften am Schweizer Jugendfinal SSV um den Sieg. Dies war einer der letzten Wettkämpfe Gewehr 50m vor dem Start der Luftgewehr-Saison.

VON STEVEN BLEULER

Seit der Woche 43 laufen die Nachwuchskurse im Indoor-Bereich. Analog zu der Outdoor-Saison wird ein Kurs für Einsteiger und einer für Fortgeschrittene angeboten. Beim Kurs der Fortgeschrittenen ist das Kontingent ausgeschöpft, das heisst, die maximale Teilnehmerzahl ist erreicht. Das Ziel ist, auf Qualität und nicht auf Quantität zu arbeiten.

Auf dieser Leistungsstufe wurde in den ersten Trainings das gesamte Material kontrolliert. Die Aufgaben der Schützen bestand darin, die «alte» Stellung wiederzufinden. Gewisse Jugendliche legten bei der Körpergrösse im letzten Halbjahr enorm zu, dies erforderte technische Anpassungen am Gewehr. Hauptthemen im Kurs werden gemäss

dem Kernmodel des Schiesssportes die Kernbewegungen und Formvarianten sein.

Den Einsteigern wurde am ersten Abend viel gezeigt und erklärt. So standen Themen wie Sicherheit, Kursregeln, Material und das Erkunden der Anlage auf dem Programm. Damit die Teilnehmer doch noch das Gespür für das Schiessen erhalten, für das sind sie schliesslich auch hier, wurden bereits erste kleinere Übungen gemacht. In diesem Kurs werden der Umgang mit dem Sportgerät, die Grundlagen im Schiesssport in Form von Theorieblöcken sowie der polysportive Aspekt vermittelt. Kernelemente werden das Hauptthema sein.

Ausblick November

Die Fortgeschrittenen sollen motiviert werden, am ersten von drei Nachwuchskonzepten des Sportschützenverbandes beider Basel teilzunehmen. Der erste findet am 3. November statt. In diesen Trainingsnachmittagen werden ausgebildete Trainer, vorzugsweise Niveau Trainer B, mit den Schützen ein Training absolvieren. Diese Trainer, die nicht wöchentlich mit den teilnehmen-

den Schützen trainieren, sehen Fehler und Verbesserungspotenzial oft besser und schneller, als der Heimtrainer. Diese Trainings sollen dazu dienen, ihre Leistungen verbessern zu können.

Trainingseinheiten im November

Einsteiger:

- Trainingsvorbereitung und Konzentrationsübungen
- Auf einzelne Kernelemente detailliert eingehen
- Polysportive Übungen zeigen, welche als Pausenbeschäftigungen dienen sollen

Fortgeschrittene:

- Trainingsdokumentation aufstellen und regelmässig führen (Selbstkontrolle)
- Auf einzelne Kernbewegungen detailliert eingehen
- Übungen zur Verbesserung der Kondition aufzeigen



Training Gewehr 10m unter den wachsamen Augen des Trainers.