



ZÜRCHER SCHIESSSPORTVERBAND
Abteilung Ausbildung

Zürcher Kantonaler Armbrustschützen Verband



Bericht Trainingslager Filzbach, 17. bis 24. Juli 2010

Blitzschlag (kompletter Stromausfall), Regen und tropische Hitze schickte der Wettergott dieses Jahr nach Filzbach und gestaltete das Programm mit. Die 30 Teilnehmer und die zwölf Leiter nahmen dies mit Humor, rannten, schossen und lernten dennoch fleissig, um sich für die kommenden Wettkämpfe zu wappnen.

Bereits am ersten Tag wurden die Teilnehmer auf ihre körperliche Fitness getestet und erhielten am letzten Tag eine persönliche Analyse zurück. Der Sponsorenlauf, in dem die Schützinnen und Schützen für sich eine Unterstützung erlaufen konnten, wurde mit Elan absolviert.

Das Leistungsniveau bei den Gewehr- und Armbrustschützen war dieses Jahr ausgeglichen. So konnte mit allen auf (fast) der gleichen Stufe trainiert werden. Nach den Trainingseinheiten wurden jeweils kurze Einzelgespräche geführt, um Tipps für die persönlichen Schwierigkeiten zu geben. Während drei Lektionen wurde den Athleten aufgezeigt, wie wichtig der Kraftaufbau, die Ausdauer und die Beweglichkeit für das Schiessen sind. Mitte Woche besuchte uns Fabia Nydegger, eine Biathletin, und schickte die Teilnehmer auf einen Laufbiathlon. Alle spurteten fünf Runden à ca. 700m und schossen vier Mal auf die Klappscheiben.

Die Pistolenschützen setzten dieses Jahr den Schwerpunkt auf die Schnellfeuer-Disziplinen. Dank den Dreh- und Klappscheibenanlagen auf 10m konnte die Technik mit der 5-schüssigen Luftpistole ideal erarbeitet werden. Der schon zur Tradition gewordene Wochenwettkampf wurde entsprechend ergänzt: neben den Präzisionsdisziplinen (Luft und Freipistole) und dem sportlichen Teil (Sporttest und Sommerbiathlon) wurden auch ein Standardwettkampf auf 10m sowie ein C- und D-Match auf 25m ins Programm aufgenommen.

Am Tag der offenen Tür wurden die Besucher, Funktionäre, Eltern und Schützenfreunde von René Koller, Ausbildungschef ZHSV begrüsst, Dann erklärte Ruedi Frick als Lagerleiter das Besuchsprogramm. Auf den Ausbildungsplätzen Sporthalle, Schiessanlagen 10m, 25m und 50m wurde ein interessantes Programm präsentiert. Dabei wurden modernste Ausbildungshilfen eingesetzt, wie z.B. das Trainingsanalyse-System SCATT, um den Schützen ihr Verbesserungspotenzial aufzuzeigen.

Im Lager herrschte einmal mehr eine tolle Stimmung. Die Durchmischung der drei Disziplinen Armbrust (5 Schützen), Gewehr (13 Schützen) und Pistole (12 Schützen) war optimal gelungen.

Das Trainerteam durfte auf eine strenge, aber sehr positive Woche zurückschauen. Der Dank geht an alle Beteiligten.

Anita Mettler, Gruppenleiterin Gewehr 50m, Ressort Kt. Nachwuchskader