



Zürcher Schiesssportverband



Trainingslager

Trainingslager Filzbach 2023 • 15.-22.07.2023

Freude am Schiesssport



Gewehr 10/50m

Pistole 10/25/50m

TargetSprint



Zürcher Schiesssportverband
ZHSV.ch/News/2023/TL-Filzbach



**Sportzentrum Kerenzerberg
Filzbach • 15.-22.07.2023**



Tagesberichte





Inhalt

15.07.2023 – Samstag	Gute Stimmung und top motiviertes Team	3
16.07.2023 – Sonntag	Intensiver Trainingstag mit aktiver Erholung	5
17.07.2023 – Montag	Rumpfmuskulatur, Gleichgewicht und Theorie	7
18.07.2023 – Dienstag	Automatismen und theoretische Entspannung	9
19.07.2023 – Mittwoch	Mit grossem Stolz gezeigt, was man gelernt hat	11
	Blindanschlag und Völkerball	14
20.07.2023 – Donnerstag	Routine gewinnen und Hochsitze erkunden	16
21.07.2023 – Freitag	Die Luft der anderen schnupern	18
22.07.2023 – Samstag	Aus dem Vollen geschöpft - ein letzter Match	20

DANKE!

Ein besonderer Dank geht an die Trainerinnen und Trainer, die dem Schiesssport ihre Freizeit und ihr Wissen zur Verfügung gestellt haben! Ohne Euch wäre es nicht möglich, ein solches Trainingslager durchzuführen und die Sport-Jugend in dem Masse zu fördern und zu fordern! **DANKE!**

Gute Stimmung und top motiviertes Team

Samstag, 15. Juli 2023 • Tag 1

Das Trainingslager konnte - nach einer guten Anreise nach Filzbach - planmässig gestartet werden. Bereits am Nachmittag wurden die Trainings in den drei Disziplinen Gewehr, Pistole und Target Sprint aufgenommen.



28 Athletinnen und Athleten - aufgeteilt auf die Sportdisziplinen Gewehr 10/50m, Pistole 10/25/50m und Target Sprint (die Arm-bust wird in diesem Jahr nicht vertreten sein) – sind mit acht Trainerinnen und Trainern am Samstag nach Filzbach gereist, um vom 15. Bis am 22. Juli gemeinsam ein interessantes, spannendes und mit Sicherheit lehrreiches Trainingslager im Sportzentrum Kerenzerberg zu erleben.



Einmal mehr sind die Zürcher Schiesssportlerinnen und Schiesssportler zu Gast in Filzbach.

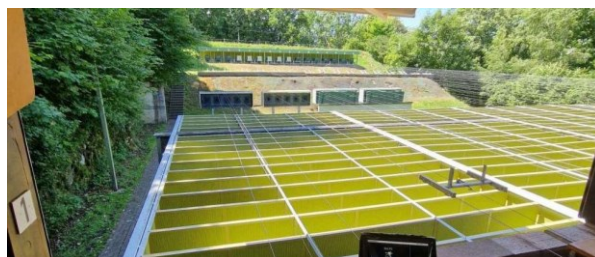
Training bereits aufgenommen

Nach der Begrüssung, der Kennenlernphase, der Abgabe allgemeiner Informationen und dem darauffolgenden Mittagessen, wurde am Nachmittag in den drei Disziplinen bereits das Training aufgenommen.



Die jungen Sportlerinnen und Sportler werden von einem hochkarätigen und ausgewiesenen Trainer-Team begleitet:

- ▶ Bruno Boldi
- ▶ Alain Guignard
- ▶ Cécile Kessler
- ▶ Roland Leu
- ▶ Stephan Martz
- ▶ Bruno Seeholzer
- ▶ Marta Szabo
- ▶ Erwin Weber



Schiesssportanlage Kerenzerberg



Das Training hat begonnen.

«Nur wenn die Zeit vollumfänglich nutzen und jede einzelne uns zur Verfügung stehende Minute einsetzen, in unserem Sport weiterzukommen, werden wir unsere Ziele erreichen.», erklärte Stephan Martz, der Leiter des Zürcher Trainingslagers.



Auch in diesem Jahr ist das Target Sprint Team wieder mit dabei.

Theorie gehört auch dazu

Neben dem eigentlichen Schiesstraining werden die jungen Athletinnen und Athleten in den gut vorbereiteten Theorieblöcken auch mit dem notwendigen Wissen rund um den Sport ausgestattet.

Die für den Abend auf dem Programm stehenden Blöcke zu den Themen «Sicherheit», «Materialkunde» und «Pflege und

Unterhalt» wurden von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern aufmerksam verfolgt. «Die Theorie gehört dazu und die einzelnen Elemente werden unseren jungen Sportlerinnen und Sportlern auf ihrem Weg zur Spitze gute Dienste erweisen.», ist Martz überzeugt.



Die Praxis wird mit wichtiger Theorie ergänzt.

Geglückter Start – guter Teamgeist

Der Start ins Trainingslager kann als «gut gelungen» zusammengefasst werden. «Natürlich gab es auch die eine oder andere Unebenheit, die es zu korrigieren galt.» erklärte Mantz und ergänzte: «Aber wir haben alles im Griff und wir freuen uns, zusammen mit den top motivierten Sportlerinnen und Sportlern auf ein unvergessliches und tolles Trainingslager. Die Vorzeichen dafür sind gut!»



Intensiver Trainingstag mit aktiver Erholung

Sonntag, 16. Juli 2023 • Tag 2

Am zweiten Tag wartete ein vollgepacktes Programm auf die Sportlerinnen und Sportler. In allen Disziplinen wurde hart und intensiv trainiert – was am Abend mit einer spielerischen und gleichzeitig sportlichen Erholungsphase belohnt wurde.



Das am Vortrag begonnene Schiesstraining wurde am zweiten Tag fortgeführt, wobei nach dem allgemeinen Teil nun bereits einige Detail-Aspekte genauer unter die Lupe genommen wurden.

Stellungsaufbau

Bei den Gewehrschützinnen und Schützen stand der Stellungsaufbau für die Kniend- und die Stehend-Stellung im Fokus. Jedes Detail wurde analysiert – zuerst in einem Theorieblock und danach in praktischen Übungen.



Besonders anspruchsvoll: Das Stehend-schiessen – auch «Königsdisziplin» genannt.

Dabei wurden die Sportlerinnen und Sportler von der Trainer-Crew hautnah begleitet und individuell betreut.

Erster Match und Halteübungen

Bei den Pistolenschützen standen die wichtigen Halteübungen auf dem Programm und als Krönung wurde der erste C-Match geschossen.

Eine weitere Trainingseinheit wurde der Freipistole auf die 50m-Distanz gewidmet, die von vier Athleten absolviert wurde.



Vielseitiges Ausbildungsprogramm bei den Pistolenschützen.

Das «ABC» des Laufens

Unter der fachkundigen Anleitung des Laufspezialisten Erwin Weber wurde der Target Sprint Gruppe am Vormittag (zu dieser Tageszeit war die Temperatur bedeutend angenehmer als am Nachmittag) das «ABC» des Laufens in einem intensiven und lehrreichen Lauftrainings näher gebracht.



Die richtige Lauftechnik ist eine wesentliche Komponente beim Target Sprint.

Der Nachmittag gehörte dann auch beim Target Sprint dem Training «Schiessstechnik», wobei der Fokus in dieser Trainingseinheit vor allem auf das «schnelle» Schiessen gelegt wurde. Jede Sekunde zählt und können bei jedem Schuss zwei Sekunden eingespart werden, so bedeutet dies eine Einsparung von 20 Sekunden auf einen gesamten Lauf!

Aktive Erholung

«Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer haben ausnahmslos toll mitgearbeitet und wesentlich zu dem erfolgreichen Trainingstag beigetragen – also hatten sie sich eine Erholung verdient!» erzählte der Trainingsleiter Stephan Martz mit einem zufriedenen Lachen im Gesicht. Also entführte er die Trainingslager-Gruppe kurzerhand ins Hallenbad, wo sich die Sportlerinnen und Sportler noch vor dem Abendessen aktiv erholen und abkühlen konnten.

Wer schon mal ein Zürcher Trainingslager besucht hat, der weiss, dass auch nach dem gemeinsamen Abendessen niemand daran denkt, nun bis zur Bettruhe die Füsse hochzulegen.

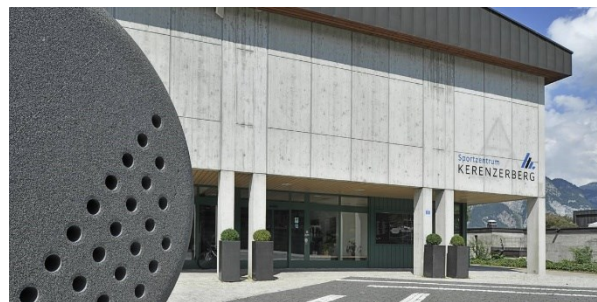
Mit einem Beach-Volleyball Match und einem kleinen Tischtennis-Turnier lies man

den Abend sportlich und doch auch gemütlich ausklingen, bevor dann die allgemeine Nachtruhe ausgerufen wurde.



Sportliche Entspannung: Beach Volleyball

Und dem Vernehmen nach, war dann doch der eine oder die andere dankbar, sich nun in die Federn fallen zu lassen und ins Land der Träume zu entschwinden.



Rumpfmuskulatur, Gleichgewicht und Theorie

Montag, 17. Juli 2023 • Tag 3

Am dritten Tag lag der Fokus auf körperlicher Ertüchtigung, dem Training eines verfeinerten Gleichgewichtssinns und einem grossen Block Theorie und Geistesnahrung. Aber selbstverständlich kam dabei auch das eigentliche Schiessstraining nicht zu kurz.



Die Sportler und Sportlerinnen hatten sich am Morgen für einmal nicht in der Schiessbekleidung, sondern in sportlichen Tenue und dafür in der Sporthalle einzufinden. Den Selektionstests «PISTE» des Schweizer Schiesssportverbandes folgend wurden diverse Übungen intensiv durchgearbeitet (weitere Informationen zu «PISTE» findest Du hier: www.swissshooting.ch/de/schiesssport/spitzensport-und-nachwuchs/piste).

Stabilität

Bei diesen offiziellen Lateral-, Dorsal- und Ventral-Übungen geht es jeweils darum, die Muskulatur für die Rumpfkraft zu trainieren und den Formstand zu ermitteln. Eine gute und stabilisierende Rumpfmuskulatur ist für alle Disziplinen des Schiesssports von Vorteil und kann/sollte auch trainiert werden.



Neben der Rumpfstabilität ist auch das Gleichgewicht ein zentrales Element des Schiesssports. Auch hier bietet «PISTE» entsprechende Übungen.



«Einbeinstand» - mit geschlossenen Augen - während 60 Sekunden

Laufen leicht gemacht

Der Target Sprint Trainer-Experte Erwin Weber nahm die ganze Gruppe disziplinenübergreifend unter seine Fittiche und zeigte in praktischer Übung auf, was beim Laufsport zu beachten ist, wie man seine Kräfte einteilen und mit der richtigen Technik Kräfte einsparen und trotzdem schnell sein kann.

Vor allem die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der statischen Schiesssport-Disziplinen (Gewehr, Pistole) waren erstaunt

und beeindruckt ob dieser neuen Erkenntnisse. «Laufen ist ja gar nicht so anstrengend, wie ich dies immer gedacht habe!», meinte einer der jungen Teilnehmer mit einem breiten Lachen im Gesicht und sichtlich zufrieden, in dieser spannenden Lektion wesentliche Erkenntnisse gewonnen zu haben.

Schiesstechnik

Am Nachmittag fanden sich die Athletinnen und Athleten wiederum auf den Schiessständen ein. Während man sich bei den Gewehrschützinnen und Gewehrschützen im Detail mit dem Stellungsaufbau der Liegend-Stellung auseinander setzte ...



... konzentrierte sich die Pistolen-Gruppe auf das 10m-Schiessen und absolvierte in dieser Trainingseinheit einen vollständigen Match mit anschliessendem Final.



Die Target Sprinterinnen und Sprinter fokussierte sich darauf, das am Vortag erlernte - sowohl lauf- als auch schiess-technisch - zu vertiefen und in der Praxis umzusetzen.

Umfangreicher Theorieblock

Wer daran gedacht hatte, sich nach dem Abendessen zurück zu lehnen und den Abend gemütlich zu geniessen, lag falsch und kam nicht auf seine Kosten.

Die Trainer-Crew hatte für diesen Abend einen ausgedehnten und äusserst interessanten Theorieblock bzw. interessante Theorieblöcke zusammengestellt, die von den Athletinnen und Athleten aufmerksam verfolgt wurde.

Das Hauptthema befasste sich mit dem Kernelement «Trainingsplanung». Dabei wurden Themen wie «Unter- und/oder Übertraining», «verschiedene Trainingselemente», «Schlaf/Entspannung», «Stress/Überforderung» und «Aufteilung des persönlichen Jahresplans in Phasen» erklärt und im Detail erläutert.

Die Teilnehmenden erhielten auch Gelegenheit, ihre eigenen Wochenplanungen aufzuzeichnen und die Umsetzungen derselben kritisch zu analysieren und teilweise auch zu hinterfragen.

«Die anfängliche Trägheit war schnell verflogen und es war eine Freude mitanzusehen, wie sich die Sportlerinnen und Sportler aktiv an den Theorieblöcken beteiligt haben. So macht es dem Trainerteam Spass, Wissen weiterzugeben!» meinte der sichtlich zufriedene Lagerverantwortliche Stephan Martz.



Automatismen und theoretische Entspannung

Dienstag, 18. Juli 2023 • Tag 4

Die Abläufe und der Rhythmus beim Schiessen müssen ins Blut übergehen und blind und quasi im Schlaf automatisiert ablaufen. Darauf lag der Fokus am vierten Tag des Zürcher Trainingslagers. Die Entspannung - mindestens in der Theorie - war an diesem Tag ebenfalls ein Thema.



Die drei Sportdisziplinen Gewehr, Pistole und Target Sprint verbrachten den ganzen Tag auf den Schiessständen. Nach allgemeinen Übungen zu den Themen «Stellungsaufbau» und «Lauftechnik» (bei der Target Sprint Gruppe) lag das heutige Ziel der Ausbildung darin, die Abläufe und den Rhythmus beim Schiessen zu optimieren.



Automatismen

«Viele Abläufe müssen im Schiesssport automatisch und ohne viel nachzudenken ablaufen. Dabei ist es wichtig, dass diese Abläufe dann auch korrekt und zielführend sind!» war von der Trainercrew zu erfahren. Um dies zu trainieren und zu optimieren, verbrachten die drei Trainingsgruppen den Tag auf den jeweiligen Schiessplätzen. Die routinemässigen Abläufe

müssen ins Blut übergehen und automatisch ablaufen. Dabei dürfen die sicherheitsrelevanten Details nicht ausser Acht gelassen werden. Damit wird der Kopf frei, um sich so auf das eigentliche Ziel, den erfolgreichen Wettkampf, konzentrieren zu können.



Flexibilität

Die vor allem am Nachmittag auftretenden Gewitterschauer zwangen die Target Sprint Gruppe sehr flexibel zu agieren.

Das geplante Programm musste immer wieder umgestellt und dem Wetter angepasst werden. Aber offensichtlich war dies kein Problem, baute man doch einfach den einen oder anderen Theorieblock ein und

diskutierte diesen unter einem vom Regen geschützten Unterstand.



Die Sonne brennt: Geschütztes Training unter Sonnenschirmen ...



... und kurzerhand eingeschobene Theorieblöcke unter dem vom Regen schützenden Unterstand.

Entspannung pur

Der Abend gehörte dann der Entspannung. Aber nicht im herkömmlichen Sinn und Geiste. Der Trainer und Coach Alain Guignard zog die Sportlerinnen und Sportler mit seinem Referat «Visualisieren und Entspannen» in den Bann.

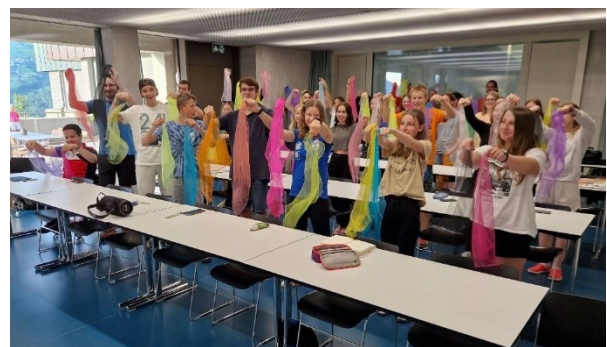
Ein Beispiel aus seinem spannenden Vortrag, bei dem sie die Zuhörerinnen und Zuhörer aktiv zu beteiligen hatten: Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer schälten eine Orange und erlebten dabei intensive Eindrücke in Form von Beschaffenheit, Geruch, Geschmack und Geräusche. Danach wiederholten sie den Vorgang - aber

nur im Geiste - und lernten und erlebten dabei, wie die zuvor erlebten Gefühle und Eindrücke allein durch die Kraft der eigenen Gedanken wieder reaktiviert und nochmals durchlebt werden können.

Mit einer anschliessenden gedanklichen Reise durch einen in der Erzählung vorgetragenen Waldspaziergang, begaben sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer auf eine kleine Gedanken-Reise, bei der sie sich auf Erlebnis-Details zu konzentrieren hatten und dabei vollständig entspannen konnten.



Gedanklicher Waldspaziergang...



... mit anschliessender aktiver Aufwach-Aktivität.



Mit grossem Stolz gezeigt, was man gelernt hat

Mittwoch, 19. Juli 2023 • Tag 5 • Besuchstag • Freude am Schiesssport

Von den Eltern, den Verwandten und Bekannten, den Freundinnen und Freunden, den Vertretern des Zürcher Schiesssportverbandes - aber auch von der Trainercrew und den am Trainingslager teilnehmenden Sportlerinnen und Sportlern gleichermassen mit grosser Vorfreude erwartet: Der Besuchstag des Zürcher Trainingslagers.



Die Organisatoren des Zürcher Trainingslagers waren gut vorbereitet und hatten im Vorfeld ein für die Besucher äusserst interessantes und sehr informatives Programm zusammengestellt.



Kurzweilig und interessant informierte der Lagerleiter Stephan Martz die Besucherinnen und Besucher über das Lagerleben und den bevorstehenden Besuchstag.

Die Organisatoren hatten ein wichtiges Ziel vor Augen und sich auf die Fahnen geschrieben, das Trainingslager und alle daran beteiligten Menschen - und dies schliesst die Sportlerinnen und Sportler, die sich zur Teilnahme an diesem Lager entschieden hatten, mit ein - in einem guten Licht zu präsentieren. Und dies ist ihnen mehr als nur gelungen!

Der ZHSV-Präsident Heinz Meili brachte es auf den Punkt: *«Die strahlenden Gesichter sagen alles. Vielen Dank an alle*

Gönner und Unterstützer, dass der ZHSV jedes Jahr ein so trainingsintensives, spannendes und lehrreiches Trainingslager durchführen kann. Auch einen herzlichen Dank direkt an die Trainer, die ihre Freizeit in unseren Sport investieren und nicht zuletzt ein grosses Lob und Dank schön an die Teilnehmerinnen und Teilnehmer!»

Die Anerkennung und das Lob aus den Reihen der Besucherinnen und Besucher war mehr als nur einmal zu vernehmen. Sie haben vieles richtig gemacht, die Organisatoren, die Trainerinnen und Trainer und last but not least auch die sehr engagierten und aktiv mitarbeitenden Sportlerinnen und Sportler.



Staunende Anerkennung

Die erste Station des Rundgangs führte die Besucherschar in die 10m-Anlage, wo

die Athletinnen und Athleten mit Begeisterung ihre Fortschritte in der Schiess Technik mit dem Gewehr präsentierten. Der eine oder die andere staunte nicht schlecht ob den von den Sportschützinnen und Sportschützen erzielten Resultaten und Schussbildern.



«Ich persönlich bekunde meine Mühe mit dem Auflageschiessen und schaffe es aufgelegt nicht, so viele gute Innerzehner zu treffen. Und die da machen es einfach stehend frei!» kommentierte ZHSV-Präsident Heinz Meili sichtlich beeindruckt das Geschehen.

Aufgepasst bei der Liegendstellung!

Mit grossem Interesse verfolgten die Besucherinnen und Besucher an der zweiten Station des Rundgangs die Äusserungen und erklärenden Worte der Trainercrew und beobachteten dabei, wie die Sportlerinnen und Sportler das Dreistellungsschiessen in den Stellungen «kniend», «liegend» und «stehend» vorführten.



Was für viele der anwesenden Besucherinnen und Besucher - und allenfalls auch für den einen oder anderen erfahrenen Sportschützen - neu war, war die Information, dass die Liegendstellung die wohl schwierigste bzw. diffizilste Stellung ist, schleichen sich doch bei dieser Stellung sehr schnell und sehr oft die meisten Fehler ein.



Sie beherrschen ihr Handwerk

Weiter ging die Reise und an der dritten Station warteten die Pistolenschützinnen und Pistolenschützen, um ebenfalls ihr Können unter Beweis zu stellen und die Gäste in die spannende Welt des Pistolen-sports zu entführen.



Die hohe Konzentration war spür- und beinahe greifbar. Schuss um Schuss beförderten die auf ihr Ziel fokussierten Pistolenschützinnen und Pistolenschützen ins

Scheibenzentrum und machten deutlich, dass sie ihr Handwerk verstehen!

Publikumsmagnet

Wie schon im letzten Jahr entpuppte sich Target Sprint - die letzte Station auf der Lager-Rundreise - als Publikumsmagnet. Die Kombination aus «Laufen» und «Schiessen» ist nicht nur für die Sportlerinnen und Sportler sondern eben auch gerade für das Publikum äusserst attraktiv. Es ist Bewegung in dieser Sportart und es ist für jede und jeden zu jeder Zeit klar ersichtlich, wer in Führung liegt, wer eine Aufholjagd gestartet hat und wer allenfalls und aus welchem Grund einen oder ein paar Plätze einzubüssen hatte.



«Die gingen ab wie die Raketen - und bei jedem Schuss habe ich mitgefiebert, ob die Klappscheibe nun auch fällt oder ob der Schuss wiederholt werden muss!», kommentierte ZHSV-Präsident Heinz Meili begeistert das Wettkampfgeschehen.

Fazit

Obwohl die Gäste nur einen Ausschnitt und einen ersten Eindruck aus dem gesamten Lagerleben erhaschen konnten, war die Begeisterung für die an diesem Besuchstag gezeigten Leistungen enorm.

Das Trainerteam macht unter der Leitung von Stephan Martz einen hervorragenden Job. Die 28 Athletinnen und Athleten können von dem grossen Fachwissen ihrer Trainerinnen und Trainer sehr stark profitieren. So ist es auch nicht erstaunlich, wie gut und aktiv sich die Sportlerinnen und Sportler am Ausbildungsprogramm beteiligen, das Wissen aus der Trainercrew in sich aufsaugen und sich so auf ihre künftigen Erfolge im Schiesssport - aber auch in anderen Lebenssituationen - vorbereiten.

Trainingslager Filzbach 2023 • 15.-22.07.2023

Freude am Schiesssport



Besuchstag • Mittwoch, 19.07.2023

Zürcher Schiesssportverband
ZHSV.ch/News/2023/TL-Filzbach



Blindanschlag und Völkerball

Mittwoch, 19. Juli 2023 • Tag 5

Neben dem am Nachmittag durchgeführten Besuchstages hatte die Trainercrew auch für den Vormittag und Abend ein interessantes Programm auf die Beine gestellt. Während am Vormittag der Blindanschlag ausführlich trainiert worden war, am Nachmittag der Besuchstag stattgefunden hatte, beschloss man den intensiven Tag mit einem vielseitigen Spiel- und Spass-Programm.



Für alle drei Sportgruppen gleichermaßen wichtig ist der sogenannte Blindanschlag, bei dem die Sportschützin bzw. der Sportschütze ohne eigene visuelle Kontrollmöglichkeit seine Stellung überprüfen kann.

Der Laserpunkt zeigt Schwächen auf

Den Athletinnen und Athleten haben mit verbundenen Augen 20 Schüsse (trocken, ohne Munition und in der Turnhalle) auszulösen. Dabei haben sie keine Möglichkeit, die Zielvorrichtung ihres Sportgerätes zu benutzen (um allfällige Korrekturen vorzunehmen) und müssen sich zu 100% auf das Körpergefühl verlassen und versuchen, bei jeder Schussauslösung dieselbe Stellung einzunehmen.



Ein am Sportgerät fixierter Laserpointer zeigt auf, wohin gezielt wird und beim Auslösen des Schusses (Klick-Geräusch) wird der Standort des Pointers auf dem an der Wand festgemachten Papiers durch eine Hilfsperson festgehalten bzw. markiert.



Am Schluss des 20-schüssigen Programms kann die Halteraumstabilität erkannt und beurteilt werden. Daraus können im Anschluss mit dem Trainer bzw. der Trainerin entsprechende Massnahmen zur Verbesserung der Stellung und der Stabilität derselben identifiziert und umgesetzt werden.

«Diese Übung kann mit jedem Sportgerät (Gewehr, Pistole, etc.) und mit jeder Stellung (kniend, liegend, stehend) durchgeführt und trainiert werden.», erklärte der für

das Zürcher Trainingslager verantwortliche Stephan Martz und ergänzt: «Und so manch einer würde sich wundern, wie gross seine Streuung ist ...».

Prävention

Parallel zum Blindanschlagtraining wurde die Zeit genutzt, den jungen Sportlerinnen und Sportlern in kurzweiligen Vorträgen das Thema «Prävention» näher zu bringen. Ein im Sport immer wichtiger werdendes Thema.



Der Schweizer Schiesssportverband SSV setzt sich für fairen, respektvollen und gewalt- und korruptionsfreien Sport ein.

Der SSV respektiert die Ethik-Charta Sport von Swiss Olympic und bemüht sich durch präventive Massnahmen sowohl die Bereiche Doping, sexuelle Übergriffe und Grenzverletzungen, Gewalt und Korruption zu thematisieren als auch mit geeigneten Massnahmen darauf zu reagieren.

Als Teilverband des SSV unterstützt der Zürcher Schiesssportverband ZHSV den SSV kompromisslos in allen Präventionsbereichen!

Weitere Informationen zu diesem Thema:

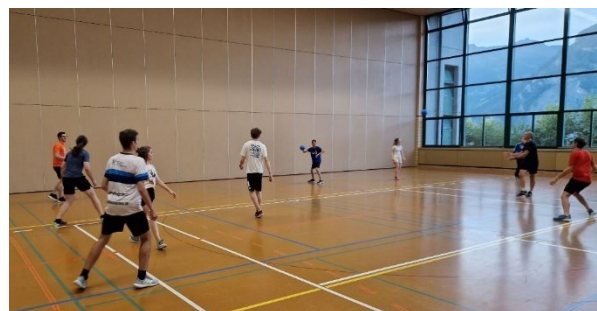
www.swissshooting.ch/de/schiesssport/ausbildung-richter/praevention/

Lockerer Abschluss

Nachdem die letzten Gäste des Besuchstages (siehe dazu den separaten Beitrag) das Sportzentrum verlassen hatten, fiel auch die Last und Anspannung von den Trainerinnen und Trainern und auch von den Sportlerinnen und Sportlern ab. Sie hatten sich viel vorgenommen und sich von der besten Seite gezeigt und waren allesamt glücklich darüber, dass sie mit ihren Präsentationen den Gästen einen tollen Erlebnismittag schenken konnten.

Leistung war für den heutigen Tag genug gefordert und vollbracht worden. Dementsprechend locker war dann auch das für den Abend vorgesehene Programm, das sich die Athletinnen und Athleten auch verdient hatten.

Je nach Lust und Laune bestand die Möglichkeit, sich der «Völkerball-Gruppe», den «Tennis-Freunden» oder den «Dart-Anhängern» anzuschliessen und den Tag in gemütlicher und entspannter Atmosphäre ausklingen zu lassen.



Routine gewinnen und Hochsitze erkunden

Donnerstag, 20. Juli 2023 • Tag 6

Der Vormittag wurde dazu genutzt, in den einzelnen Disziplinen-Gruppen das bisher gelernte umzusetzen, die Abläufe zu optimieren und Routine bei der Umsetzung zu erhalten bzw. zu gewinnen. Der Nachmittag war trainingsfrei und die ganze Gruppe machte sich auf den Weg, die «Habergschwänd» zu erkunden.



Die einzelnen technischen Details standen bereits in der ersten Hälfte der Trainingswoche auf dem Programm und das notwendige theoretische Wissen und die praktischen Übungen dazu waren bereits Bestandteil der bisher durchlaufenen Ausbildung.



Mit Technik und Routine zum Erfolg

Am heutigen Tag wurde dieses Wissen nun zusammengeführt, die Abläufe wurden durch das auf «optimale Abläufe» ausgerichtete Training nochmals verbessert und den Sportlerinnen und Sportlern wurde auf diese Weise eine hilfreiche Routine antrainiert, die im Wettkampf eine wesentliche Rolle spielen und manchmal gar einige Ränge ausmachen kann. «Eine gute Technik, kombiniert mit sauberen und routinierten Abläufen ist wesentlich für den Erfolg im Wettkampf.», erklärte der Lagerleiter und Cheftrainer Stephan Martz.



Bergluft schnuppern

Wie immer am Lager-Donnerstag war der Nachmittag trainingsfrei und die Schiessausrüstung wurde gegen Wanderschuhe und Rucksack eingetauscht.

Der Wettergott meinte es gut mit der Sportlergruppe und sorgte dafür, dass weder Regenschirme ausgepackt noch Regenunterstände aufgesucht werden mussten. «Wenn Engel reisen, so scheint die Sonne», muss er sich wohl gedacht haben.

Nach einem kurzen Fussmarsch hing es mit der Sesselbahn hoch zur Bergstation «Habergschwänd», wo die gut gelaunte Reisegruppe einen gemütlichen und geselligen Nachmittag mit phantastischer Aussicht, einer leckeren Wurst und tollen Gesprächen verleben durfte.



Es war auch genügend Zeit, die Umgebung zu erkunden und so war es auch nicht verwunderlich, dass eine kleine und abenteuerlustige Gruppe sich plötzlich auch einem Hochsitz wiederfand.



Vor der Abenddämmerung machte sich die illustre Reisegruppe dann auf den Heimweg und spazierte - begleitet von «Musik aus dem Rucksack» - zurück ins Sportzentrum Filzbach.

Prominenter Teilnehmer



Das Trainingslager wurde nicht nur von am Anfang ihrer Karriere stehenden Sportlerinnen und Sportlern besucht. Auch auf internationaler Bühne erfahrene Athleten nutzen die Chance, im Zürcher Trainingslager Neues zu lernen und weiteres Wissen zu erlangen.

So auch Stefan Amacker (Trüllikon/ZH), der am 09. Juli in Osijek (CRO) anlässlich des WSPS-Weltcups mit der Pistole auf die 10m-Distanz Gold gewonnen hat! Details dazu siehe hier:

ZHSV.ch/News/2023/#0712_WSPS

Dies spricht sowohl für das Zürcher Trainingslager ... aber mit Bestimmtheit auch für international erfahrenen Athleten Stefan Amacker!

Trainingslager Filzbach 2023 • 15.-22.07.2023

Freude am Schiesssport



Zürcher Schiesssportverband
ZHSV.ch/News/2023/TL-Filzbach



Die Luft der anderen schnuppern

Freitag, 21. Juli 2023 • Tag 7

Während einer Woche intensivem Training mit dem eigenen Sportgerät schaut jede und jeder natürlich auch gerne mal über den Zaun und interessiert sich für die Disziplin der anderen. Der «Disziplinentausch», der jeweils am Lagerfreitag auf dem Programm steht, ist immer eine willkommene Abwechslung.



Wie an jedem Tag, so war auch am Freitag Frühsport angesagt. Da das Wetter in der zweiten Wochenhälfte immer eher regnerisch ausgefallen war - dafür aber auch angenehm kühlere Temperaturen mit sich brachte - wurde der morgendliche Frühsport in die Turnhalle verlegt.



Nachdem der letzte Gedanke an Schlaf aus Körper und Geiste vertrieben worden war, konnte der Tag so richtig beginnen.

Was machen die eigentlich?

Während einer ganzen Woche hatte man die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der anderen Sportdisziplinen kennen und schätzen gelernt. Aber eigentlich wusste keine und keiner so richtig, was der oder die andere eigentlich macht. Sich hinlegen und das Sportgewehr in die Zielmitte zu

halten, schaut doch eigentlich ganz einfach aus. Oder die Sportpistole in die Hand zu nehmen und den Arm auszustrecken kann doch eigentlich auch nicht so schwierig sein. Geschweige denn, eine Runde zu laufen und dann ein paar Klappscheiben zu treffen. Wo liegt da die Herausforderung?

Der Disziplinentausch löst immer ein beeindruckendes «Aha-Erlebnis» aus. Sich selbst einmal mit dem Sportgerät einer anderen Disziplin zu versuchen, führt den Athletinnen und den Athleten immer wieder vor Augen, welche Leistungen auch bei den anderen zu erbringen sind und dass der Schiesssport - egal mit welchem Sportgerät oder in welcher Disziplin - immer eine Herausforderung darstellt und gleichzeitig faszinierend und spannend ist.



Die Trainercrew hielt sich dabei etwas im Hintergrund und überliess es den Sportlerinnen und Sportlern, «ihre» Disziplin den Kolleginnen und Kollegen der anderen Disziplinen zu erklären und diese bei der praktischen Anwendung zu unterstützen.



Der gegenseitige und bereits vor dem «Disziplinenaustausch» vorhandene Respekt wuchs nochmals an und schweisste die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Trainingslagers noch mehr zusammen.



Aus dem Lager an den Grand Prix

Ein Teil der Target Sprint Gruppe musste sich bereits am Donnerstag aus dem Lager verabschieden, da ihnen eine Reise nach Dingolfing (Deutschland) bevorstand, wo sich sie am 22./23. Juli am internationalen Target Sprint Grand Prix zu beweisen hatten (die Infos dazu findest Du hier: ZHSV.ch/News/2023/#0723_TS).

Dies war dann auch der Grund, warum die Target Sprint Trainingsgruppe am Freitag gegen Mittag vollständig aufgelöst wurde.

Back to the Roots

Der Nachmittag gehörte dann wieder der eigenen Disziplin. In einem intensiven Abschlusstraining fokussierten sich die Gewehrschützinnen und Gewehrschützen auf individuelle Trainingseinheiten, ...



... während die Pistolengruppe einen OSP-Match (OSP= Olympisches Schnellfeuer Programm) absolvierte.



Trainingslager Filzbach 2023 • 15.-22.07.2023

Freude am Schiesssport



Tag 7 • Freitag, 21.07.2023

Zürcher Schiesssportverband
ZHSV.ch/News/2023/TL-Filzbach



Aus dem Vollen geschöpft - ein letzter Match

Samstag, 22. Juli 2023 • Tag 8

Zum Abschluss des Trainingslagers absolvierten die Athletinnen und Athleten einen Abschlussmatch, bevor sie dann in das wohlverdiente Wochenende entlassen wurden. Nach dem Trainingslager ist vor dem Trainingslager und so war bereits zu vernehmen, dass das Zürcher Trainingslager 2024 voraussichtlich vom 13. bis zum 17. Juli 2024 - wiederum im Sportzentrum Kerenzerberg - durchgeführt werden wird.



Auch am letzten Tag wurde nochmals jede zur Verfügung stehende Minute dazu genutzt, das Training voll auszukosten. Auf den Frühsport wurde heute zugunsten der Zimmerräumung, die noch vor dem Frühstück abgeschlossen sein musste, zu verzichtet.

Abschlussmatch

Nach dem Frühstück begab man sich nochmals auf die Schiessanlage, um mit einem letzten Abschlussmatch das Trainingslager 2023 zu beschliessen. Dabei konnten die Sportlerinnen und Sportler aus dem Vollen schöpfen und all ihr Wissen und all die erworbene Praxis vollumfänglich zur Anwendung bringen.



Viele erinnerten sich an den Theorie-Abend vom Montag zum Thema Trainingsplanung. Dabei wurde besprochen, wie sich ein Unter- bzw. Übertraining auf

die Leistungsfähigkeit auswirken kann. Am Ende des achttägigen und sehr intensiven und anstrengenden Trainingslagers waren sich die Athletinnen und Athleten einig: «Wir sind derzeit in einer Übertrainings-Phase!»

«Nach 1-2-3 Wochen Sommerferien mit weniger Schiesstraining wird sich dies sehr schnell ändern - und wir freuen uns auf die guten Resultate und guten Platzierungen unserer Schützlinge anlässlich der bevorstehenden Zürcher Kantonalmeisterschaften im kommenden August.», meinte der Cheftrainer und Lagerverantwortliche Stephan Martz mit einem Augenzwinkern.

Vorschau

Das Zürcher Trainingslager 2024 ist bereits in der Pipeline und wird voraussichtlich vom 13. bis 17. Juli 2024 durchgeführt werden.

