

Einladung zum „Schnuppern“ im Talentzentrum Pistole in Altheim Waldhausen

Mitmachen im Talentzentrum Pistole in Altheim-Waldhausen können alle Pistolenschützen der Schüler Jugend und Junioren B Klasse von 10 Jahre bis < 17 Jahre. Am Pistolenschießen interessierte Jugendliche können, soweit es das Trainingsprogramm zulässt, erste Versuche als Sportschütze machen. Vereinstrainer, Jugendleiter und Betreuer können bei den Trainingseinheiten anwesend sein und damit ihre Schützen beim Heimtraining weiter unterstützen. Ziel des Zentrums ist die Nachwuchsförderung, Ausbildung von Schützen, Betreuung und Unterstützung der Kadersportler bis zur Nationalmannschaft.

Schnupper - Termin: **Freitag 13.02.2009 18:00 Uhr**

Ablauf

18:00 Anmeldung und Einteilung

18:15 Trainingsbeginn

21:00 Abschlussbesprechung und Hausaufgaben

Ort: Schützenhaus Altheim-Waldhausen.

Die Teilnehmerzahl ist auf 15 begrenzt.

Trainer:

Alexander Jäger, 07581/7788, 01714830529

Winfried Uhl, 07572/1387

Checkliste der Trainingsschwerpunkte 2009 (Einzeltraining)

1 Theorie und Einführung mit der Luftpistole Waffenanpassung

2 Grundstellung

3 Zielen

4 Abziehen

5 Nachhalten

6 Atmung

7 Koordination

Gymnastik und Dehnung

Ausdauer

Allgemeine Verhaltensregeln Sicherheit

Mentale Vorbereitung

Wettkampf

Spiele

Motivation

Leistungsvergleich

Trainingsplan

Schießbuch und Leistungsaufschrieb

Sportordnung

Sachkundelehrgang

Zielsetzung

Vorbereitung auf Meisterschaften

Bewerbung für Landeskader und LLZ

Meldung zu den Ranglistenschießen

Vergleichskämpfe der TZ

Wettkämpfe und Preisschießen usw. soweit erforderlich und die Zeit es zulässt.

Bitte Schreibzeug, eigene Luftpistole oder Vereinsluftpistole(soweit vorhanden) mitbringen.

Anmeldung oder Fragen direkt bei den Trainern oder bei Kreisjugendleiter Herbert Masur.

Alexander Jäger