



**Kurzbericht zu Damen-Lehrgang im MSB
am 29. März 2015
bei SSG Dynamit Fürth, Fürth
Beginn 10:00 Uhr – Ende 16.00/16:30 Uhr**



- **Disziplin Luftgewehr, Trainer Kurt Dießl**

Teilgenommen haben 12 LG-Schützinnen, Ringdurchschnitt 365 bis 375.

Der LG-Lehrgang begann mit einer Abfrage je Schützin wo gezielt die Problemfelder liegen, um den Tagesablauf festlegen zu können.

Am Vormittag wurde durch Trainer Kurt Dießl das Procedere/Handhabung betreffend Einstellung/Bedienung der Waffe, Ringkorn, Abzugsgewicht nähergebracht.

Anschließend wurde praxisnah am Schießstand gearbeitet; aufgezeigt wurde Korrektur der Stellung, Nullpunkt, Abziehen/Nachhalten. Ein besonderes Highlight war das Trainieren mit „Scat“, um evtl. Fehlerquellen besser analysieren zu können. Hierzu ist auch ein Film auf unserer Damen-Homepage eingestellt.

- **Disziplin Luftpistole, Trainer Joe Schweiger**

Hier nahmen 6 LP Schützinnen, Ringdurchschnitt 340 bis 358 teil.

Dieser Gruppe wurden Grundlagen zu Trainingsaufbau, Atmung/Bewegung sowie Technischelemente in Theorie/Praxis nähergebracht. Ferner wurde Zielen/Abziehen am Schießstand trainiert. Je Schützin wurde eine Schussanalyse durch Trainer Joachim Schweiger erstellt bzw. erläutert, um zukünftige Fehler zu beheben. Auch wurde der Tag mit den Themen „Aufbau innerer/äußerer Anschlag“ bespielt.

- **Disziplin Sportpistole, Trainer Roland Prühäuser**

Dieser Lehrgang war mit 4 Sportpistolen-Schützinnen gut besucht, Ringdurchschnitt 455,0 bis 517,0, und so konnte jede Schützin intensiv betreut werden.

Das Thema Trainingstechnik für Präzision und Duell hatte einen hohen Stellenwert; so wurde Standaufbau, Korrektur Fußhaltung, Spektivaufbau sowie korrekte –Einstellung aufgezeigt und gleichzeitig Fehler behoben. Ferner wurde gezielt Druckpunkt (vordere Fingerspitze einsetzen, abziehen) sowie Trockentrainings bespielt und Atmungstechnik trainiert. Gemeinsam wurde mit Trainer Roland Prühäuser das Schussbild je Schützin analysiert und die Problemfelder behoben.

- **Disziplin KK 3 Stellung, Trainer Alexander Heindel**

Vier 4 KK-Schützinnen konnten ebenfalls diesen KK-3 Stellungswettkampf intensiv nutzen und sämtliches Knowhow von unserem Trainer Alexander Heindel abfragen, um eingeschlichene Fehler zu korrigieren. Vermittelt wurde Stellungsaufbau, der Ablauf bis hin zur Schussabgabe. Speziell im knieend-Bereich wurde der Einsatz der Rolle sowie Korrektur Fußdrehung erläutert sowie der höhere Aufbau in der Praxis trainiert.

Anmerkung:

durch die Bezirksdamenleitung wurden den Lehrgangstrainern im Vorfeld eine Teilnehmerliste mit Leistungsstand je Schützin/Disziplin übermittelt, um den Trainingstag/-inhalt entsprechend vorbereiten zu können.

Brigitte Loy-Hanke

Mittelfränkischer Schützenbund

1. Bezirksdamenleiterin

Brigitte Loy-Hanke

Hörlbach 46, 91792 Ellingen

Tel./Fax-Nr. 09141 - 6425

Mobil 0172 - 8213191

E-Mail GittiLoy-Hanke@arcor.de

Homepage: www.bgv.bssb.de/msb/Damen

