



Keine Angst vor Blicken der Konkurrenz: Der Schützennachwuchs aus Nordholz und Wanhöden trainiert gemeinsam für die Bezirksmeisterschaften.

Erfolg zielsicher im Visier

Schützennachwuchs aus Nordholz und Wanhöden trainiert gemeinsam – Tipps für einen ruhigen Puls

NORDHOLZ. Sie spüren den Atem der Konkurrenz im Nacken. Angst haben die Nordholzer Schützenjugend und die jungen Sportschützen aus Wanhöden davor aber nicht. Der Nachwuchs der beiden Vereine hat die Bezirksmeisterschaften in Flügeln am 17. Februar im Blick und bereitet sich gemeinsam auf die sportliche Auseinandersetzung vor und hofft auf Mitstreiter im Jugend- und im Erwachsenenbereich.

Zwei direkte Trainingsblöcke mit dem Luftgewehr, theoretische Informationen zum Wettkampf, Informationen zur Auswertung und Wissenswertes rund um eine Organisation von Bezirksmeisterschaften standen bei dem Treffen auf dem Tagesprogramm. Nach einer Serie von 40 Schüssen (stehend Freihand) mit dem Luftgewehr wurden die Ergebnisse be-

sprochen. Anschließend mussten die Schüler selbst ihre Scheiben auswerten. Zur Kontrolle wurden die Kartons mit den Treffern durch die Auswertungsmaschine geschoben. Darüber hinaus erklärten die Ausbilder den jungen Schützen die richtige Bewertung.

Begonnen hatte der Trainingstag mit Ina Hashagen und Meike Spinck aus Nordholz sowie Anke Schwetje und Jens Bahlinger aus Wanhöden nach der Begrüßung mit einer kleinen Joggingtour durch die Nordholzer Tannen. Mit Dehnungsübungen sowie einer Umkleide- und Getränkepause beruhigten sie anschließend ihren Puls. Das Vorlesen einer Fantasiegeschichte half zusätzlich, die innere Ruhe zu finden. Es folgten kurze Erläuterung zur korrekten Atmung beim Schießen und zur richtigen Nutzung des

Druckpunktes.

Nach dem Mittagessen wurde der Blick zurück auf die Bezirksmeisterschaften gelenkt. Dabei ging es unter anderem um folgende Fragen: Wie bereite ich mich vor? Wie ist der Ablauf der Meisterschaft? Worauf muss ich achten? Wie reagiere ich richtig auf die Ansagen der Aufsichten vor jedem Durchgang? Im praktischen Teil wurde ein kompletter Drei-Stellungs-Kampf (liegend, stehend, kniend) geschossen. Den Abschluss bildete ein kleines Spiel.

Trainer und Jungschützen zeigten sich erfreut über den Trainingstag, bei dem alle Teilnehmer viel gelernt und obendrein eine Menge Spaß hatten. Am gemeinsamen Training haben sich vier Sportler aus Nordholz und sechs Wanhödener Sportler beteiligt.

Wer sich als Jugendlicher oder Erwachsener für den Schießsport interessiert, kann unverbindlich beim Training im Nordholzer Schützenhaus vorbeischauen. Die Jugend trainiert dienstags von 17.30 bis 19 Uhr. Ab 18 Uhr trainieren erwachsene Schützen. Der Pistolenschießstand ist dienstags mit Aufsichten besetzt. Die Pistolenschützen trainieren sonnabends von 10 bis 12.30 Uhr. Weitere Infos gibt es im Internet. (thm)

www.nordholz-schuetzenverein.de

Training in Nordholz

Wer: Schützenverein Nordholz
Wo: Schützenhaus Nordholz, Waldweg 1

Trainingszeiten: Jugend dienstags, 17.30 bis 19 Uhr; Erwachsene dienstags, 18 Uhr; Pistolenschützen sonnabends von 10 bis 12.30 Uhr