

Kaderlehrgänge im Landesleistungszentrum

### **Erfolgreich mit großen Trainingsfleiß**

Unter strengsten Hygienemaßnahmen fand erstmals seit Längerem im Landesleistungszentrum Frankfurt am Main über die Osterferien ein Lehrgang der Landeskader Pistole und Gewehr statt. Bevor es jedoch losging, wurde jeder Lehrgangsteilnehmer von Frau Dr. Borgmann mit einem PCR-Test auf eine mögliche Infektion getestet. Eine erneute Testung fand nach zwei Lehrgangstagen statt.

Beim Landeskader Gewehr mangelt es nicht an Tapferkeit, Durchhaltevermögen, Zusammenhalt und Teamgeist, wenn man in diesen Zeiten einen Leistungssportlehrgang sicher und gesund organisieren möchte. Trotz schlechten Wetters mit Schneesturm und Regen wurde fleißig gearbeitet. Trainiert wurde in zwei Gruppen mit Kleinkaliber- und Luftgewehr. Zusätzlich wurden in das Training Gleichgewichtsübungen wie auf der Slackline und auf den Turnbalken integriert. Lehrgangsleiter Bill Murray zeigte sich mit den Lehrgangsfortschritten sehr zufrieden und blickt optimistisch in die Zukunft.

Der Lehrgang des Landeskaders Pistole fand vom 8. bis 11. April statt. Mit dabei war unser neuer Landestrainer Harald Köpke. Trainingsschwerpunkte wurden vor allem im technischen Bereich und auf dem Bewegungsablauf der Doppelatmung gesetzt. In der Theorie wurde der Schussablauf in den einzelnen Phasen beleuchtet, um diesen schließlich auf den Schießstand besser umzusetzen. Unsere Trainer resümierten den Lehrgang als sehr erfolgreich mit großen Trainingsfleiß, bei denen sich jeder Athlet verbessern konnte.