

Ein Trainingstag auf hohem Niveau

Schülerteam aus Ober-Breidenbach gewinnt Trainingstag beim hessischen Schützenverband

Das Schülerteam aus Ober-Breidenbach freute sich riesig als im vergangenen Jahr, bei einer Tombola auf einer Meisterschaft der Sportschützen, im Landesleistungszentrum in Frankfurt am Main, die drei Namen Bastian Wehr, Alicia Welker und Fatima Lubrich aus Ober-Breidenbach gezogen worden. Dies war eine Aktion der hessischen Schützenjugend gewesen. Alle Startkarten der Teilnehmer an der Meisterschaft wurden im Los-Topf gemischt und daraus 8 Jugendliche gezogen, die sich dann über einen Trainingsgutschein freuen durften. Der Trainingstag, welcher bei einem lizenzierten hessischen Landestrainer verbracht werden sollte, konnte nach Belieben und passenden angebotenen Termin, eingelöst werden. Nachdem das Team aus Ober-Breidenbach im vergangenen Jahr die Meisterschaften und auch das Jahrgangsschießen der Sportschützen bis hin zur jeweiligen Landesebene geschafft hatten, lag das Glück einmal mehr auf Seiten der Nachwuchsschützen aus dem Schützenkreis Alsfelds. Zwar konnten damals nicht alle das Limit zur Teilnahme an den Deutschen Meisterschaften erreichen, welches lediglich Alicia Welker geschafft hatte, doch die Freude über den Tombola Gewinn war ebenfalls groß.

Immerhin wurden die Nachwuchsschützen aus dem Vogelsberg unter 90 jungen Teilnehmern gezogen. Nachdem im letzten Jahr die Mädchen aus Hopfgarten ebenfalls das Glück hatten, war der Ober-Breidenbacher Verein nun der zweite Verein im Schützenkreis Alsfeld. Die Trainingstage dieser Art, sind zur Unterstützung und Aufwertung des Vereins Training angedacht und soll den Vereinstrainern neue Ideen und Impulse vermitteln.

Der Trainingstag war nun für März angekündigt. Zur großen Freude der Teilnehmer sogar im benachbarten Schützenhaus in Wallenrod. Die Sportstätte bietet, mit der neusten elektronischen Ausstattung und optimale Trainingsbedingung, alle Voraussetzungen für einen perfekten Trainingstag. Die Vertreter der hessischen Schützenjugend, Jugendleiter Stefan Rinke und Honorartrainer Lars Walker, waren für die Organisation und Durchführung verantwortlich. Somit war die Anreise mit Sportgerät und Trainingsbekleidung für Ober-Breidenbach nahezu unkompliziert. Leider mussten die Jugendlichen ohne ihren Trainer Ralf Kober den Trainingstag absolvieren, da dieser krankheitsbedingt nicht teilnehmen konnte. Doch auch davon ließen sich die drei den anspruchsvollen Tag nicht vermiesen. Sie waren mit großer Interesse bei der Sache und wollten indessen auch einiges Wissenswertes mit nach Hause nehmen. Alle waren gespannt, was sie in so einem Training, mit dem hessischen Landestrainer, alles erwarten würden.

Hoch motiviert und mit großer Begeisterung aller Teilnehmer wurde, nach der offiziellen Begrüßung, der Schießstand in Wallenrod eingenommen. Das Trainingsteam umfasste acht Jugendliche aus ganz Hessen, mitunter die drei Nachwuchsschütze des Schützenkreises Alsfeld. Neben der Einrichtungsphase und des ersten Schießens wurden die Schützlinge von Lars Walker ganz genau unter die Lupe genommen. Der „äußere Anschlag“ und die damit verbundene Grundstellung wurde unter den Augen des Trainers analysiert und gegebenenfalls etwas umgestellt. Für Alicia , Fatima und Bastian war dies mitunter eine ganz neue Erfahrung. Ein ungewohnter

„neuer Anschlag“ bedarf immer etwas Training um sich in diesem neu einzufinden. Der Trainer kommunizierte fleißig mit den anwesenden Trainern und Betreuern, da diese das Training zuhause genauso effektiv gestalten sollen. Nachdem im Laufe des Vormittags alle Schützlinge analysiert und umgestellt worden waren und der 100. Trainingsschuss gefallen war, brauchten alle eine kleine Pause. Während eines kleinen Imbiss und etwas frischer Luft konnten die Teilnehmer den Kopf nach dem anstrengenden Training wieder etwas frei bekommen. Natürlich wurde auch in Ober-Breidenbach wöchentlich fleißig trainiert, doch so intensiv wie mit dem hessischen Trainer, das machte man auch in Ober-Breidenbach nicht ganz. Der Nachmittag ging genauso effektiv vonstatten wie der Morgen. Lars Walker beäugte jeden Schützen ganz genau, und auch die Vereinstrainer sollten immer wieder ihren Schützen beobachten, korrigieren und Hilfestellung leisten. Eine wichtige Grundlage eines effektiven Trainings sei die Kommunikation zwischen Trainer und Jugendlichen, merkte Walker immer wieder an. Zwar dachte manch ein anwesender Trainer, dass er seinen Schützen bereits gut „eingestellt“ hätte, doch von einem besseren wurde er vom Landestrainer belehrt. Nicht nur die eigentlichen Schützen, sondern auch die Trainer und Betreuer konnten sehr viel vom „Profi“ lernen. Zwar ist eine Umstellung des Anschlages erste einmal ungewohnt, weil sich der Körper erste einmal darauf einstellen muss, doch die Verbesserung wird sich in den meisten Fällen in ein paar Wochen zeigen.

Alicia, Fatima und Bastian zielten also fleißig, lösten jeden einzelnen Schuss ganz bewusst aus und hörten auf die Ratschläge und Tipps des Kader-Trainers. Nach immens vielen Trainingsschüssen ging jedoch einigen die Luft aus. So viel Trainingsintensität hatten manche nicht erwartet. Es wurde noch etwas über den Zielvorgang, das bewusste Atmen und das genaue Auslösen des Schusses gelernt. Außerdem fand man heraus, dass der Schraubenzieher, der Inbusschlüssel und ein gutes Auge, die wichtigsten Werkzeuge eines guten Sportschützen sind. Mit ganz viel Input, was das eigentliche Schießen angeht, beendeten die drei Nachwuchsschützen aus Ober-Breidenbach den gewonnenen Trainingstag und fuhren hundemüde nach Hause. Alles Wissen sollte nun dem eigenen Trainer im Schützenhaus Ober-Breitenbach weitergegeben und vermittelt werden. Gut dass Fatima, Alicia und Bastian zu dritt waren. Was der eine vergessen hat, weiß hoffentlich der nächste im anstehenden Training.

(von Daniela Boppert)