

Trainingslager Kairo 10.2. - 18.2.2007

1.Tag: Anreise

2.Tag (11.2.)

Erste Begegnung mit Kim. Am Vormittag hat Kim uns nur beobachtet und mit Tom über unsere bisherigen Trainingspläne gesprochen. Am Nachmittag hat Kim uns dann gezeigt wie wir unsere natürlichen Bewegungen durchführen sollen und nicht diese teilweise verspannten Ausführungen. Abends waren wir noch mit Tom im Fitnesscenter, wo wir einige Übungen kennen lernten, die er uns danach auch schriftlich austeilte. Dann gab es noch eine kurze Teamsprechung und der Tag war gelaufen.

3. Tag(12.2.)

Der Tag begann um 7 Uhr. Für Martin und Stefan Z. bedeutete das dass wir uns dem so genannten Coopertest unterziehen mussten. Stefan W. musste das Bett hüten da er sich stark verkühlt hatte. Das setzte ihn den ganzen Tag außer Gefecht. Nach dem ausgezeichneten Frühstück gingen wir wieder zum Schiesstraining über. Wir haben den Vormittag damit verbracht das Neuerlernte auf kurze Distanzen zu festigen. Den Nachmittag begannen wir, wie von Tom angeordnet, auf 70 Meter. Das war ein Fehler, was Tom auch zugab. Unsere Treffer waren mehr als frustrierend, sodass wir sofort wieder zum Abschusstraining übergangen. Nach zirka 300 Pfeilen beendeten wir das Training. Anschließend machten wir noch die tägliche Mannschaftsbesprechung. Nach dem Abendessen und dem lecker schmeckenden Schokolademousse waren wir dann frei.

4. Tag(13.2.)

Der Tag begann wieder mit dem allseits beliebten Frühsport. Heute tauschten Stefan W. und Stefan Z. die Plätze, sodass Stefan Z. am Vormittag das Bett hüten musste. Die restlichen zwei Schützen ballerten inzwischen rund 200 Pfeile. Am Nachmittag waren wir wieder komplett und schossen noch mal gut 200 Pfeile.

5. Tag(14.2.)

Und wieder beginnt der Tag sportlich aktiv. Heute nutzten wir nur den Vormittag zum Trainieren und schossen 150 Pfeile. Nach dem Mittagessen machten wir eine kleine Sightseeing-Tour, denn die Pyramiden darf man, wenn man in Ägypten ist, sich nicht entgehen lassen. Wir konnten auch die Sphinx betrachten und das war auch der Abschluss unserer kleinen Rundreise. Nach einem schmackhaften Abendessen ließen wir uns alle in die Federn fallen.

6. Tag(15.2.)

In der Früh trafen wir uns wieder einmal zum Morgensport. Beim Training am Vormittag konnte Martin leider nicht teilnehmen, da nun auch ihn eine starke Erkältung plagte. Die zwei Stefans durften wieder die Dämpfer auf fünf Meter durchlöchern. Am Nachmittag konnten wir dann zu dritt auf die Scheiben schießen, wobei Stefan Wöll auf 70 Meter die neue Technik durchführte. Danach ließen wir den Tag bei einem Glas frisch gepressten Mangosaft ausklingen.

7. Tag(16.2.)

Der Tag begann mit dem gewohnten aktiven Erwachen. Den Vormittag verbrachten wir auf dem Schießfeld, wo wir nur locker 100 Pfeile auf verschiedene Entfernungen schossen. Am Nachmittag hatten wir die Möglichkeit in der Altstadt einige Souvenirs für Freunde zu besorgen und besichtigten ein paar der bekanntesten Plätze Kairos.

8. Tag (17.2.)

Morgens absolvierten wir Zwecks Vergleichsmöglichkeit und Erkennen der Verbesserung noch einmal den Coopertest. Wie jeden Tag schossen wir vormittags am Trainingsfeld. Stefan W. versuchte sich heute zum ersten Mal auf 90 Meter. Am Nachmittag ging das inzwischen anstrengend gewordene Training weiter. Vor dem Abendessen hatten wir dann eine Abschlussbesprechung mit Mr. Kim, Tom und Christian. Dabei blickten wir noch einmal kritisch auf die gesamte Woche zurück und bemerkten, dass wir rund 1700 Pfeile geschossen haben.

9. Tag(18.2.): Rückreise

Anmerkung BT:

1. **Zielstellung des Trainingslagers:**

Schützen:

1. Vorbereitung auf Outdoor- Saison mit Nachdruck auf Nomination OS 2008 – Messmoment aller Aspekte des Bogenschiessen
2. Wechsel des Trainingsrahmens und der Umgebung
3. Externer Experte Mr.Kim (Korea) für weitere Entwicklung
4. Bessere Trainingsmöglichkeiten

Assistant coach:

1. zusätzliche Weiterbildung zur Trainerausbildung
2. Erfahrungen zur eigenen künftigen Trainingleitung
3. BT > PT = Kenntnis und Erfahrungen übertragen

Coach:

1. Möglichkeit, das Verhalten der Schützen in Training und in Alltag zu beobachten
2. Gelegenheit für persönliche Gespräche
3. Kontrollmöglichkeit von den Jahresplanung
4. Erfahrungs- Austausch mit externem Experte Mr.Kim bzgl. weiterer Ausbildung der Schützen

2. **Teilnehmer**

Bundestrainer: Bil Tom

Assistent: Wöll Christian

Herren Recurve: Zangerl Stefan

Herren Junior Recurve: Scherz Martin

Herren Cadet Recurve: Wöll Stefan