

# **Stützpunkttraining SÜD**

## **25.01.2018, Klagenfurt/ Wörthersee**

Am Donnerstag, den 25.01.2018 fand das erste Stützpunkttraining SÜD in Klagenfurt im Sportpark statt. Unter der Leitung des neuen Stützpunkttrainers Stephan Schwarz wurde ein sehr qualitatives Training für die Schützen abgehalten.

Zusätzlich kam auch unser Bundestrainer Scheibe Christian Wöll vorbei um bei dem Stützpunkttraining zu unterstützen. Das Trainingsprogramm war sehr vielseitig gestaltet. Begonnen wurde mit einem Laufparcours, wo zahlreiche Übungen zu absolvieren waren. Anschließend gab es einige gemeinsame Aufwärmübungen, verschiedene Koordinationsübungen mit einer Koordinationsleiter um so richtig in das Training zu starten.

Nach 3 Passen einschießen stand wieder eine kleine Leistungsüberprüfung auf 18m mit 30 Pfeilen am Programm. Um die Schützen richtig auf die Indoor ÖSTM vorzubereiten, schossen wir bis zum Schluss Eliminationsrunden mit einem gehörigen Stressfaktor.

Abgerundet wurde das Training durch ein gemeinsames „Cooldown“ mit mehreren Passen ausschießen. Wir möchten uns recht herzlich beim ÖBSV (Österreichischer Bogensport Verband), beim Sportpark Klagenfurt und beim KBSV (Kärntner Bogensportverband) bedanken, die uns sehr unterstützt haben.

Ich möchte mich auch bei allen Schützen für ihr Engagement und das hochqualitative Training bedanken.

Stephan Schwarz

Stützpunktleiter SÜD

Teilnehmer:

Angelina Djukic

Sydney Golob

Stefan Heincz

Magret Pleschberger

Irina Prochinig

Erwin Rebernig

Bettina Wildmann

Karin Wildmann

Katharina Wildmann

Christian Wöll, Bundestrainer Scheibe

Stephan Schwarz, Stützpunktleiter SÜD

