

STPT - SÜD Training Februar 2019

Am 7. Februar 2019 trafen sich die Schützen des STPT-Süd im Stadion des Sportparks Klagenfurt/Wörthersee. Bei diesem Training wurde, nach Aktivierungs- und Aufmerksamkeitsübungen, der Schwerpunkt auf die Selbsteinschätzung der einzelnen Schützen zurzeit, und die Bedarfsorientierung in Bezug auf eine Leistungssteigerung bis hin zur ÖSTM Outdoor gelegt. Dabei wurde ein Trainingsprogramm über 6 Monate dargestellt, wobei alle Elemente, wie Technik, Kraft, Ausdauer und mentale Sicherheit, im sinnvoll ausgewogenen Verhältnis aufgeschlüsselt wurden. Damit wird ein optimales Ergebnis für jeden Schützen gewährleistet. Videoanalysen und persönliche Absprachen für Technikverbesserungen waren ein Teil des Ablaufes bei diesem Training und für jeden Schützen möglich. Außerdem wurde besonders viel Augenmerk auf das sichere Schussgefühl und die Achtsamkeit für eine persönliche Bewertung geweckt. So konnte jeder einzelne sein Gefühl bei jedem Schuss bewerten und in der Summe eine Basis zur Qualitätssteigerung erkennen. Ich danke allen Schützen für die Teilnahme und dem KBSV für die fortwährende Unterstützung. (STPT-Leiter SÜD: Stephan Schwarz)



Teilnehmer: (von links nach rechts)

Magret Pleschberger, Erwin Rebernig, Sydney Golob, Christian Leitgeb, Angelina Djukic, Irina Prochinig