

Bericht ÖBSV Jugendkader (Jänner und Februar 2021)

Beginnen möchten wir mit der Nachricht über die Geburt von Lillian und Felia. Bianca Seidl hat am 01. Februar die Zwillingmädchen gesund zur Welt gebracht und wir freuen uns über so zuckersüßen Zuwachs in unserer Mitte. Wir wünschen ihnen und gesundes, unbeschwertes, fröhliches Aufwachsen und für Bianca eine schöne, hoffentlich entspannte Zeit mit ihren Babys.



Für uns war es in der aktuellen Situation leider nicht möglich gemeinsame Trainings zu organisieren. Trotz der schwierigen Zeiten, den Einschränkungen durch Corona, haben wir im "Stationsbetrieb" aber doch regelmäßig trainieren können. So haben wir in den Standorten Wien, Tirol und Kärnten qualitative Schwerpunkte bestmöglich umsetzen können. Selbstverständlich wurden alle Hygienemaßnahmen eingehalten und Antigentests durchgeführt.

Für eine Qualitätssteigerung im Bewegungsablauf - im Bewegngsgedächtnis- haben wir Schussanalysen, Techniktraining, Technikkorrekturen gemacht, das Material überprüft und optimal angepasst.



Harmonisches Zusammenspiel von Druck und Zug, dynamisches Lösen, feinmotorische Abläufe (besonders in der Klickerphase), weitestgehende Automatisierung und Kontrolle des Schussablaufes, gutes Timing, Aufmerksamkeit auf das Zielen, und stabiles Selbstvertrauen, aber auch die Freude am Bogensport waren- und sind- ständige Elemente im Trainingsalltag.





Da die sportlichen Anforderungen künftig auch hoch sein werden haben wir angepasste Programme mit verschiedenen Belastungsinhalten und Zielsetzungen gestaltet, die wir ständig regulieren. So wollen wir mit Variationen in den Trainingsinhalten Stabilisierung schaffen und ein Sicherheitsgefühl aufbauen. Somit gehören auch Kraft- und Ausdauertrainings, sowie Stabilisationsübungen zum Wochenplan.



Bildmaterial nur beispielhaft und nicht von allen Schützen verfügbar

Vielen Dank für die Unterstützung und Förderung in diesen unsicheren Zeiten an die, für uns so wohlwollende, sportliche Führung im ÖBSV. Herzlichen Dank auch für die Bereitstellung der Räumlichkeiten für unsere Indoortrainings an den AC Sagittarius, an den BSC Schwaz-Vomp und den Kärntner Landesverband.

Voller Elan gehen wir in die Outdoorsaison und wollen unsere Trainingsvorhaben verantwortungsvoll in die Tat umsetzen. Es wird ein konsequentes Arbeiten mit SchützInnen- Material -und Target auf vielen Ebenen.

Wir freuen uns darauf.

BT-Christian Wöll
CO-BT Magret Pleschberger
CO-BT Bianca Seidl (derzeit Karenz)