

Sportschützen

trainieren ab November neu auch in der Turnhalle

Die Sportschützen Hombrechtikon gehen neue Wege

Was machen Schützinnen und Schützen in einer Turnhalle? Diese Frage könnte sich so mancher stellen, wenn ein Antrag zur ausserschulischen Nutzung der Turnhalle bei der Schulgemeinde eingeht. Beim Schiessen geht es meist um den präzisen Schuss. Aber nicht nur! Denn, wenn das Sportschiessen in Richtung Spitzensport geht, ist ein sehr grosser Teil auch die konditionelle Verfassung, die Körperstabilität, Konzentration und Koordination, welche zum Erfolg führt!



Text/Bilder: Peter Gilgen

Das traditionelle Sportschiessen ist in Saisons aufgeteilt. Vom Frühling bis Herbst in der Outdoor Saison und im Winter meist auf 10 Meter im beengten Kellner, wo Bewegungssport kaum möglich ist.

Die Messlatte liegt international hoch

Erst kürzlich, an der TargetSprint Weltmeisterschaft in Kairo (Ägypten), liefen die Athleten Zeiten unter 4 Minuten für 3 Laufunden à 400 Meter und zwei Schiesseinlagen! Die Messlatte liegt international also sehr hoch. «Da wollen wir hin!», sagen die Athletinnen und Athleten des Target Sprint Team Hombrechtikon.



ZHSV Trainingslager - Training mit Laser

Triebfeder TargetSprint

Auch in diesem Bereich bringt TargetSprint Neuerungen in Hombrechtikon. Die Sportschützen Hombrechtikon haben bei der Gemeinde Hombrechtikon einen Antrag auf ausserschulische Nutzung einer Turnhalle gestellt. Dieser wurde nun genehmigt und die Sportschützen haben die Möglichkeit, in der Wintersaison ab November bis März - jeweils am Mittwoch zwischen 18.00 Uhr und 19.30 Uhr - in der Turnhalle Tobel Hombrechtikon zu trainieren!



ZHSV Trainingslager - Training mit Laser

Breites Interesse

Rund 25 Athletinnen und Athleten der SPS Hombrechtikon werden an diesen Trai-

nings teilnehmen. Zudem haben die Sportschützen Hombrechtikon aktuell drei Athletinnen und Athleten, bei denen der Fokus für 2023 auf internationalen Wettkämpfen liegen. Alle drei sind im Sichtungskader des Schweizerischen Schiesssport Verbandes (SSV) und trainieren zusätzlich ein Wochenende im Monat in FilzbachGL (Sportzentrum Kerenzerberg) an der TargetSprint Base.



Cécile Kessler und Fabian Wolff im ZHSV Trainingslager 2022

Fokus gesetzt

Athletische Trainings sind im TargetSprint sehr wichtig! Mit der Nutzung der Turnhalle hat das TargetSprint Team nun optimale Voraussetzungen, um sich auch im Winter richtig auf die Saison vorbereiten zu können.

Mit den Kids kann ein optimaler Stellungen- aufbau trainiert werden, während für die Jugendlichen konditionelle und koordinative Fähigkeiten im Fokus stehen sollen und werden. Diese Fähigkeiten werden in der Grundstufe erlernt und gefestigt.



Sie haben ihre Ziele gesetzt: Diego Bonafine und Fabian Wolff (Kader Athleten).

Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit sind die Hauptthemen, die in die Trainings einfließen. Dies werden die Trainer durch Spass und Spiel umsetzen. Nicht zu kurz kommen sollen auch die Theorieblöcke, wie die Kernelemente im Sportschiessen - aber auch präventive Themen wie die Swiss Olympic Charta, Doping und Anti Drogen im Sport.



Sie will hoch hinaus: Morgane Brunet (Masters 2022 Kader Athletin)

Die Türen stehen offen

Cécile Kessler, Peter Gilgen und Janne Aebi trainieren das TargetSprint Team sowie Interessentinnen und Interessenten, die gerne zu einem Probetraining vorbeikommen wollen. Diese Trainings stehen ALLEN offen.

Die Trainer bitten um Voranmeldung! (info@targetsprint.ch oder 079 414 00 13).