

## Intensives Training - Spass und Freude am Sport Indoor Schiesskurs Gewehr, Pistole und Armbrust

Am Wochenende vom 11. und 12. Dezember 2021 wurde auf der Schiesssportanlage Winterthur-Ohrbühl erneut der jährliche vom Zürcher Schiesssportverband ZHSV und vom Zürcher Kantonalen Armbrustschützenverband ZKAV organisierte Indoor-Schiesskurs durchgeführt.

### Versiertes Instruktoren-Team

An zwei interessanten Kurstagen wurden gesamthaft 12 Teilnehmerinnen und Teilnehmer unter fachkundiger Leitung an den Sportgeräten Gewehr 10m (vier Teilnehmende), Pistole 10m (drei Teilnehmende) und Armbrust 10m (fünf Teilnehmende) ausgebildet.



*Zuhören, lernen, umsetzen - so wird man erfolgreich.*

Dem Kursleiter Michael Merki (Chef Ausbildung ZHSV) ist es gelungen, den 12 Teilnehmerinnen und Teilnehmern einen Stab von bestens geeigneten Trainern zur Seite zu stellen: Bruno Boldi (versierter Gewehr-Instruktor), Peter Schoch (Instruktor an der Schweizerischen Pistolen-schiessschule; am Samstag), sowie Heinz

Müller und Markus Wüest (beides erfahrene Trainer und Kursleiter im Armbrustbereich).



*Hautnahe Betreuung - jedes Detail wird beachtet.*

Das bestens vorbereitete Instruktoren- und Trainer-Team setzte alles daran, der aufmerksamen Teilnehmergruppe ein interessantes, kurzweiliges und lehrreiches Programm zu bieten. Abzugstechniken wurden trainiert, Stellungsfehler wurden korrigiert, Zielübungen und der gesamte Ablauf der Schussauslösung wurden in Theorie und Praxis kritisch betrachtet und optimiert.

### Top motiviertes Teilnehmerfeld

Während dem gesamten Kurs herrschte eine sehr gute und lernfördernde Atmosphäre, eine gute Stimmung und die

Freude am Schiesssport war allzeit präsent.



*Volle Konzentration.*

Die wissbegierigen Teilnehmerinnen und Teilnehmer waren zwei Tage voll motiviert bei der Sache und wollten Neues dazulernen, sowie Bekanntes festigen.

### Kurzweiliges Programm

Am Samstag stand - nach der Einführung und dem ersten Theorieblock - im praktischen Teil die Stehendstellungen (frei und mit Auflage) im Zentrum der Ausbildung.

Am Nachmittag folgte mit der Gewehr- und Armbrustgruppe der Wechsel auf das Kniendschiessen, was für Einige echtes Neuland war. Die üblichen Probleme traten recht schnell zu Tage: Es schmerzt ein wenig beim Knien.



Der Sonntag begann mit einer kurzen Theorie, dann folgte die Fortführung in der Kniendstellung (Gewehr, Armbrust). Noch vor dem Mittagessen konnte der Praxisteil mit einer Schiessübung abgeschlossen werden.

Trainingsmethodik, Wettkampfvorbereitung, Ernährung, mentale Einstellung und auch ein Theorieblock rund um das Thema Ethik im Sport folgten nach dem Mittagessen.



*Aussergewöhnliches aber sehr effizientes Gleichgewichtstraining.*

### Zufriedenstellender Rückblick

Nach zwei intensiven Tagen durfte das Instruktorenteam von den Teilnehmenden eine äusserst positive Kursbeurteilung entgegennehmen. Die ebenfalls vorgebrachten konstruktiven Rückmeldungen und Verbesserungsvorschläge wurden ebenso aufgenommen und werden in die künftige Planung der Schiesskurse einfließen.

Der Dank wurde von den Instruktorinnen an die Teilnehmerinnen und Teilnehmer zurück gegeben. Das top motivierte Teilnehmerteam hat gut gearbeitet und ist somit quasi selbst dafür verantwortlich, dass alle zwei sehr kurzweilige und lehrreiche Tage,



in denen der Spass und die Freude am Sport immer im Vordergrund standen, verbringen durften.

Und alle waren sich einig: Die Schützenstubenwirtin Gaby hat mit ihren kulinarischen Kunststücken einen wesentlichen Teil zu diesem erfolgreichen Kurs beigetragen hat.

Weiterführende Informationen:



[www.ZHSV.ch/zh/211212](http://www.ZHSV.ch/zh/211212)

