

Aufbaulektionen 50m ESM 2015

Marcel Ochsner
Löwenstrasse 5
8400 Winterthur
Tel. 052 212 29 66
079 345 71 16

Mail: marcel.ochsner@bluewin.ch



Winterthur, 14. Januar 2015

Eidgenössischer Ständematch am ESF 2015, 1. Aufbaulektion vom 17.1.15

Liebe Nachwuchssportler

Ihr habt euch für die 1. Aufbaulektion vom 17. 1.15 im Brünig Indoor angemeldet. Nachstehend sende ich euch die Infos zur Anreise, Training und Rückreise.

1. Aufbaulektion ESM 2015

Ort: Schiesssportzentrum Brünig Indoor

Datum: 17. Januar 2015

Schiesszeit: 10.00 – 13.30 Uhr

Treffpunkt: Für diejenigen, die selber fahren, ist der Treffpunkt um 09.30 Uhr im 50m Schiessstand.
Für diejenigen, die eine Mitfahrgelegenheit benötigen, gelten nachfolgende Treffpunkte.

07.15 Uhr Schulhaus Feld, Löwenstrasse 5 8400 Winterthur

Ca. 07.50 Uhr Schiessanlage Probstei.

Ca. 08.15 Uhr Parkplatz an der Obfeldstrasse bei der Autobahnausfahrt Affoltern (siehe Planbeilage).

Bitte seid rechtzeitig an den Treffpunkten, für die gemeinsame Fahrt habe ich ein Büssli organisiert, so dass wir sicher genügend Platz für uns und unsere Sportausrüstung haben.

Scheiben: Wir schießen auf den Scheiben 16 – 22, die 3-Stellungsschützen haben je eine Scheibe pro Schütze, bei den Liegendschützen sind immer 2 Schützen auf einer Scheibe.

Schiessprogramm:

3-Stellungsschützen

Kurze Theorie und individuelle Zielsetzung eines technischen Elements Stellungsaufbau und Schussauslösung.

40 Schuss kniend, Pause und Reflektion der Zielsetzung

Individuelle Zielsetzung eines technischen Elements aus Stellungsaufbau und Schussauslösung

60 Schuss stehend, Pause und Reflektion der Zielsetzung

Individuelles Training mit Ergebnissen aus den Reflektionen.

Liegendschützen

Kurze Theorie

30 Schuss Liegend, technisches Thema: Innerer Anschlag / Atmung

30 Schuss Liegend, technisches Thema: Kontrolle Stellungsaufbau

30 Schuss Liegend, technisches Thema: Schussauslösung /Nachhalten

Individuelles Training aus den gemachten Erfahrungen.

Munition: Die Munition ist durch den Athleten mitzubringen, Achtung Munition für den Nachmittag (Training Tag der Jugend) mit einrechnen.

Mitbringen: **Schiesssportausrüstung, Getränke (in Indooranlagen ist die Luft sehr trocken und bei vierstündigem Training, muss unbedingt auf genügend Flüssigkeitsaufnahme geachtet werden), Zwischenverpflegung, Trainingsheft, Schreibzeug.**

Rückreise: Am Nachmittag findet noch das Aufbautraining für den Tag der Jugend statt. Das Training dauert von 14.00 – 17.00 Uhr. Nach dem Zusammenräumen fahren wir dann zurück, ich rechne, dass wir um 20.00 Uhr wieder in Winterthur sein werden. Dementsprechend natürlich ca. 19.00 Uhr in Affoltern und ca. 19.30 Uhr Probstei.

Abmeldungen: Sollte es eigentlich keine geben, sollte trotzdem jemand aus irgendwelchen Gründen verhindert sein, bitte ich um umgehende telefonische Benachrichtigung.

Fragen: Sollte es noch Unklarheiten oder Fragen geben, könnt ihr mich über die Telefonnummer 079 / 345 71 16 erreichen.

Ich freue mich auf eine spannende und hoffentlich lehrreiche erste Zusammenkunft

Mit den besten Grüßen

Marcel Ochsner

Beilagen:

- Kontaktliste
- Anmeldungen Aufbaulektionen ESM
- Plan Parkplatz Obfeldstrasse

