



# Schützenverein Redderschmiede

von 1966 e.V.

11.02.2019

## Offenes Training im LLZ

Arg müde und mit kaum Motivation fuhr Jugendwartin Margrit erneut zum offenen Training ins Landesleistungszentrum nach Kellinghusen.

Sonntagmorgen um 8.00 Uhr kann auch schon ganz schön hart sein! Sonst wird auf der Autofahrt geredet, geredet und gelacht, aber diesmal war es sehr leise. Margrit hat sich zwischendurch umgedreht ob Emily und Fenja noch im Auto sitzen, aber sie waren wirklich da.

Nach einer Stunde Fahrt und der Begrüßung durch den stellvertretenden Landesjugendleiter Markus Lais waren sie dann einigermaßen wach und aufnahmebereit!

Fenja und Emily hatten gehofft, dass Björn Witt das Training wieder leitet, da der aber beruflich verhindert war, nahm Sonja Ostermann sie unter ihre Fittiche. So ein „Schiet“ mit Björn hätten wir mehr verhandeln können, das er uns nicht so hart ran nimmt, meinten die Beiden.



Zuerst versammelte Sonja die Mädels die Luftgewehr 3-Stellung trainieren wollten um sich und ging mit ihnen so einige Dinge durch. Dazu gehörte auch ein bisschen Waffenkunde, denn sie sollten nicht nur gut schießen sondern auch ihr Sportgerät gut kennen.

Danach ging es Schritt für Schritt an den Kniendanschlag. Fenja, die etwas ruhigere schoss jeden Schuss konzentriert. Der Kniendanschlag ist auch ihre Lieblingsdisziplin, dann ist es immer etwas einfacher. Emily dagegen ist etwas lebhafter und auch schneller beim Schießen. Fenja hatte gerade zehn Schuss absolviert, da war Emily schon mit 20 Schuss fertig. Du schießt ja nur so schnell, weil du aus dem Kniendanschlag raus willst, aber daraus wird nichts, sagte Sonja schmunzelnd, du bleibst so lange sitzen bis Fenja fertig ist. Das ist dann noch ein schönes Trockentraining für dich. Nach gut einer Stunde Kniend schießen ging es dann für Beide in die wohlverdiente Pause.

Danach bekamen sie als Aufgabe sich selbst einzurichten, Probe schießen und dann 20 Schuss Wertung. Auch hier fragte Sonja, wenn ein Schuss mal etwas außerhalb der Mitte lag, ob sie wüssten warum der Schuss danebging. Manchmal wussten sie es, weil sie zum Beispiel nicht nachgehalten haben, oder nicht richtig geatmet haben, oder weil sie sich durch das Geschehen hinter sich ablenken lassen haben. Die nächsten Schüsse liefen dann wieder besser.

Nach einer kurzen Pause ging es dann an den Liegendanschlag, der auch Schritt für Schritt angegangen wurde. Nach der Probe hieß es dann wieder 20 Wertungsschüsse abzugeben. Und obwohl der Liegendanschlag nicht unbedingt Fenjas Ding ist, setzte sie die Tipps und Hilfestellung sehr gut um. Auch wenn beim offenen Training das Ergebnis nicht ausschlaggebend ist, ist es erwähnenswert, dass Fenja tolle 197 Ringe nach 20 Schuss auf dem Monitor stehen hatte. Emily, die quirligere muss beim Schießen noch etwas ruhiger werden, dann klappt es auch mit der Konzentration und dem sauberen Schießen. Sie kann es, aber sie muss sich bei jedem Schuss ordentlich einrichten und sauber abziehen, dann sind die Schüsse auch im Zentrum.

Nach gut vier Stunden befreite Sonja Ostermann Emily und Fenja. Sie durften einpacken, mit dem Hinweis, dass Emily die Kniendrolle mit nach Hause nehmen soll. Dort solle sie jeden Tag den Kniendanschlag üben. Mit fünf Minuten anfangen, und jeden Tag eine Minute zugeben. Dann werden dir die 20 oder mehr Kniendschüsse auch nichts mehr ausmachen munterte Sonja Emily auf. Fenja soll weiter jeden Schuss konzentriert schießen, und sie soll gleich reagieren (z.B. Stellen, Nullpunkt), wenn der Schuss nicht da landet, wo er hin soll.

Auf der Rückfahrt war es im Auto, im Gegensatz zum Morgen, wieder sehr lebhaft, und natürlich wurde bei McDonalds Halt gemacht. Nach der Stärkung mussten sich die beiden dort noch im GYM (Kinderspielland) austoben, wie die kleinen Kinder eben, da waren die Rücken- oder Handschmerzen vom Training sofort verflogen.