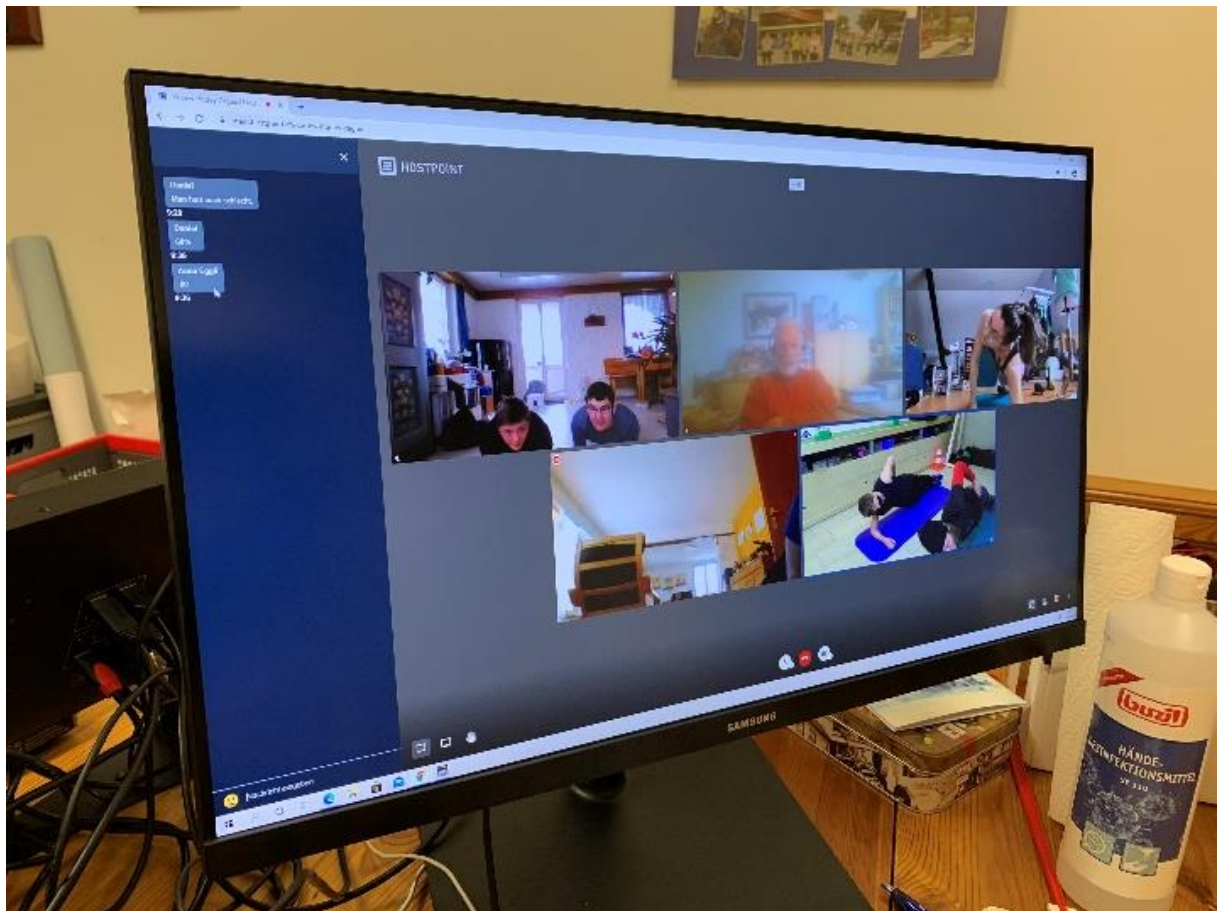


Rupperswil, 16.01.2021

Target Sprint versus Corona oder das Lokale Kompetenzzentrum Target Sprint des AGSV führt in Rupperswil das Onlinetraining ein.

Nachdem schon 2 Monatstrainings dem Corona zum Opfer gefallen sind, haben sich die Trainer des LKZ TS entschlossen etwas dagegen zu unternehmen. Die Problematik war, ein Training gemäss den Bestimmungen des Bundes bzw. des Kantons durchzuführen. Dabei kam die Idee ein Onlinetraining zu organisieren. Zuerst musste die Idee den Trainern und Athleten/innen vorgestellt werden, um herauszufinden wie die Akzeptanz bei ihnen ist. Nachdem der grosse Teil von ihnen die Idee positiv aufnahmen und ihre Teilnahme zusicherten, wurde das Programm bzw. das Equipment zusammengestellt. Norbert Utz stellte mit André Wenger das Programm zusammen und teilten die Themen jeweils den Trainer zu.



- **Begrüssung**
(André Wenger)
- **Anschlag, Stellungsaufbau im Target Sprint**
(Norbert Utz)
- **Laufspezifische Konditionsübungen und Kraftübungen für die Rumpfmuskulatur**
(Dave Steiger)

- **Repetition Anschlag, und Stellungsaufbau Ladetätigkeit mit dem Luftgewehr im Target Sprint (Norbert Utz)**
- **Informationen über Target Sprint, Trainingsabschluss (Norbert Utz / André Wenger)**

Am Samstag den 16.01.2021 um 09:00 Uhr war es dann soweit. Die ersten Athleten und Vereinstrainer loggten sich in das Meeting ein und André Wenger konnte im Schützenhaus Rapperswil die Teilnehmer/innen zum ersten Onlinetraining des AGSV begrüßen.

Nach der Einführung in die Anschlagtechnik im Target Sprint an unserem Modell Nils, welcher als U16 vor Ort sein durfte, mussten die Athleten/innen dieses Zuhause unter der Beobachtung von Norbert und André üben. Hier zeigte sich, dass es für alle neu war und die Aufstellung vor der Webcam zuerst noch optimiert werden musste.

Dann war Dave unser Konditionstrainer mit seinen Themen an der Reihe. Wenn jemand dachte, dass es locker wird, wurde er herb enttäuscht. Nach einer kurzen theoretischen Einführung ging es an das Eingemachte und jeder musste die Übungen Zuhause mitmachen. Da die beiden Trainer André und Norbert Zeit hatten die Teilnehmer/innen zu beobachten, konnte sich keiner von den gestellten Aufgaben drücken.

Im Anschluss ging es mit den Themen von Norbert weiter. Er zeigte, wie ein schnelles Laden im Target Sprint möglich ist. Auch hier wurden die Übungen zuhause, im Trockentraining ohne Diabolos, unter Aufsicht der Trainer geübt. Ebenso konnten die Teilnehmer/innen während dem Kurs jederzeit direkt oder über die Chatfunktion Fragen an die Trainer stellen, was auch rege genutzt wurde.

Das Training konnte nach 2 Stunden erfolgreich beendet werden und diesmal hatten die Athleten/innen keinen langen Heimweg zu absolvieren. Was bei den stark verschneiten Strassen allen entgegen kam. Dafür haben alle für das nächste Onlinetraining im Februar ihre Aufgaben erhalten.

Das AGSV Target Sprint Team konnte ein erfolgreich durchgeführtes Onlinetraining abschliessen. Trotz anfänglichen kleinen Problemen mit Ton und Aufstellung vor der Kamera machte das Training allen Spass und jeder konnte mit neuen Trainingsideen für sich das Experiment des ersten Onlinetrainings abschliessen.

Wir möchten uns bei allen für die erfolgreiche Durchführung des ersten Onlinetrainings bedanken, ob als Teilnehmer/in, Referent, Kameramann oder Technik/Regie und freuen uns alle am nächsten Training wieder begrüßen zu dürfen.

André Wenger
J+S Leiter Leistungssport / Trainer A
LKZ AGSV Target Sprint

