



## Steiermärkischer Schützenbund

**Schützenrat und Jugendkoordinator  
DI Karl-Heinz FÖLZER**

8600 Bruck/Mur, Übelstein 4a

+43 676 3446651

E-Mail: heinz.foelzer@gmx.at

Kontoverbindung: RAIKA Graz-Straßgang, AT57 3843 9000 0029 4140

ZVR: 530760232

## **Offizielle Trainingslehrgänge Jugend LG Saison 2024/25**

### **Geplante Termine für die Trainings:**

20.10.2024	Brucker Schützenverein
17.11.2024	SV RB Eggersdorf
21.12.2024	HSSV Graz
19.01.2025	Ort noch offen
23.02.2025	Ort noch offen

### **Ziel der Trainings:**

- Erlernen, Verbessern und Festigen der schießtechnischen Abläufe
- Erhöhung des Leistungsvermögens
- Stärkung des Gruppengefüges
- Entscheidungshilfe zur Entsendung zu Wettkämpfen (ÖM, Jugend BuLi, Länderkämpfe,..)

### **Gruppeneinteilung:**

- Die Schützen werden ihrem Leistungsniveau entsprechend in 2 Gruppen eingeteilt
- Eine Gruppe besteht aus 4 bis 6 Schützen
- Der schießtechnische Trainingsumfang einer Gruppe umfasst etwa 3 bis 4 Stunden pro Einheit
- Einige Trainings werden gemeinsam mit dem Mentalcoach Mag. Johannes Gosch abgehalten

### **Inhalte der Trainings:**

- Die Inhalte der Trainings werden auf die Bedürfnisse der Gruppe bzw. der Schützen abgestimmt und sind somit flexibel gestaltbar
- Sportpsychologie
- Aufbau und Verbesserung der 5 Säulen (äußerer Anschlag, innerer Anschlag, Visieren, Auslösen, Nachhalten)
- Wettkampfvorbereitung, Saisonplanung und Ziele, Leistungskontrollen

Es ist erwünscht, dass Vereinstrainer bei den Trainings anwesend sind. Die personenbezogenen Einladungen zu den Trainings erfolgen zeitnah. Es wird darauf hingewiesen, dass, um die Kaderzugehörigkeit zu erfüllen an mehr als der Hälfte der Lehrgänge teilgenommen werden muss (Punkt 6.7.4 LSB Kaderrichtlinien).

Karl-Heinz Fölzer  
Trainer Gewehr

Bernhard Hottowy e.h.  
LOSM

Manfred Glockengießer e.h.  
LSpL Gewehr