



# Armbrustschützenverein Hüntwangen

## Nachwuchs - Trainingsprogramm 2017

### April

Mo.	10.		18.00 - 20.00	1. Training: Dehnen / Kernelement (KE) Zielen
Fr.	21.	J	18.30 - 23.00	Nachtschiessen mit den Aktiven & Nachtessen
Mo.	24.		18.00 - 20.00	2. Training: Balance / KE Atmen

### Betreuer

Stefan	Thomas M
Stefan	Alle
Stefan	Guido

### Mai

Mo.	01.		18.00 - 20.00	3. Training: Balance / KE Schussauslösung
Mo.	08.		18.00 - 20.00	4. Training: Polysport / KE Nachhalten / PMR
Mo.	15.		18.00 - 20.00	5. Training: Balance / KE Zielen / Konzentration
Mo.	22.		18.00 - 20.00	6. Training: Polysport / KE Schussauslösung / PMR
Mo.	29.		18.00 - 20.00	7. Training: Polysport / Halten-Zielen-Auslösen

Stefan	Thomas M
Stefan	Hans
Stefan	Thomas W
Stefan	Thomas M
Stefan	Reto

### Juni

Mo.	12.		18.00 - 20.00	8. Training: Balance / KE Schussauslösung & Atmen / PMR
Mo.	19.		18.00 - 20.00	9. Training: Polysport / KE Zielen / Bekleidung & Hilfsmittel
Fr.	16.	J	18.30 - fertig	Cupschiessen mit den Aktiven & Nachtessen
Sa.	17.	Q	nach Aufgebot	ZH Kantonalfinal in Embrach
Mo.	26.		18.00 - 20.00	10. Training: Balance / KE Schussauslösung & Atmen / PMR

Stefan	Thomas W
Stefan	Reto
Stefan	Alle
Stefan	Moni
Stefan	Guido

### Juli

Mo.	03.		18.00 - 20.00	11. Training: Balance / Halten - Zielen - Auslösen
Sa.	09.	Q	nach Aufgebot	Eidg. Verbändefinal in Buhwil - Neunkirch

Stefan	Hans
Stefan	Moni





# Armbrustschützenverein Hüntwangen

## Nachwuchs - Trainingsprogramm 2017

### August

Mo.	14.	18.00 - 20.00	12. Training: Polysport / KE Zielen / Materialkunde	Stefan	Guido
Mo.	21.	18.00 - 20.00	13. Training: Balance / KE Schussauslösung & Atmen / PMR	Stefan	Thomas M
Sa.	26.	Q nach Aufgebot	ZH Gruppenfinal	Stefan	Moni
Mo.	28.	18.00 - 20.00	14. Training: Polysport / Halten-Zielen-Auslösen / Bekleidung	Stefan	Reto

### September

Mo.	04.	18.00 - 20.00	15. Training: Balance / KE Schussauslösung & Atmen / PMR	Stefan	Hans
So.	10.	Q nach Aufgebot	Eidg. Gruppenfinal	Stefan	Moni
Mo.	11.	18.00 - 20.00	16. Training: Polysport / Halten-Zielen-Auslösen	Stefan	Thomas W
Sa.	16.	Morgen	Kurs Abschlusschiessen in Dübendorf	Stefan	Moni
Mo.	18.	18.00 - 20.00	17. Training: Kommandierter Final	Stefan	Guido
So.	24.	Q nach Aufgebot	JS Cupfinal in Nürensdorf	Stefan	Moni
Mo.	25.	18.00 - 20.00	18. Training: Spez. Programm	Stefan	Hans

### Oktober

Mo.	02.	18.00 - 20.00	Endschiessen / Saisonabschluss & Rückblick	Stefan	Reto
-----	-----	---------------	--	--------	------

### November

10m Training nach sep. Programm

### Dezember

Sa.	02.	13.30 - 21.00	Rangverkündigung & Chlaushock
Sa.	16.	folgt	Papiersammlung in Hüntwangen





# Armbrustschützenverein Hüntwangen

## Nachwuchs - Trainingsprogramm 2017

Legende: J Interne Wettkämpfe für Nachwuchsschützen, welche selbständig mit der Armbrust umgehen können.  
Q Für diese Wettkämpfe müssen wir uns qualifizieren - Info's folgen vom Trainer.

Die Themen in den jeweiligen Trainings sehen auf diesem Programm oft gleich aus und sind nicht komplett vollständig. Selbstverständlich werden dieselben Themen unterschiedlich angegangen.

Dieses Programm ist für die „Einsteiger“ zusammengestellt und weicht in einigen Punkten vom Programm für „Fortgeschrittene“ ab. Die genauen Themen können jederzeit beim Trainer eingesehen werden.

**Falls du einmal nicht zum Training kommen kannst, melde dich bitte bis 24 Stunden vorher ab, damit ich die Betreuer informieren kann. Stefan: +41 76 470 65 93**

**Sollte ein Betreuer seinen Helfereinsatz nicht wahrnehmen können, ist er selber für Ersatz verantwortlich. Änderungen bitte dem Trainer mitteilen.**

Eine spannende und unfallfreie Saison wünscht euch  
Stefan

