

Training mit Weltcupsiegerin



Anna Janßen zu Gast bei Treu Bayern Kirchasch

Auf Anfrage der Trainer erklärte sich die Nationalmannschaftsschützin sofort bereit, ein gemeinsames Training zu gestalten. So konnte Ende November die Trainingsgruppe 10,9, Weltcupsiegerin und Spitzenschützin Anna Janßen am Schießstand der Treu Bayern Schützen in Kirchasch begrüßen. Um 10 Uhr ging es mit einer Runde Gymnastik los, um die sichtliche Nervosität der Teilnehmer etwas abzubauen. Anschließend wurden die Stände aufgeteilt und das Training mit den Anschlägen Kniend, Liegend und Stehend begann. Anna begutachtete die Anschläge und ging auf wichtige Punkte des Anschlagaufbaues ein und anschließend erfolgte eifrig die praktische Umsetzung. Auch Einstellungen der Schafteinstellungen wurden vorgenommen und deren Vorteile erläutert. Auf allen Ständen wurde fleißig geübt, Anna ging auf alle Fragen ein und der eine oder andere Tipp an Anschlagänderungen wurde vorgenommen. In der obligatorischen Obstpause gegen Mittag wurde fleißig diskutiert. Man nutzte auch gleich die Gelegenheit, die in den vergangenen Wochen erzielten 100 Ringe und Bestleistungen mit einem Schokoladen-Nikolaus zu prämiieren. Anschließend wurden



zwei Runden des beliebten Schießspiel „Schütze Ärgere Dich Nicht“ geschossen, dass wie immer seinen Namen gerecht wurde. Bei der ersten Runde ging Emma Haubold als Siegerin hervor. In der zweiten, musste der Trainer nach verschiedenen eigenen Regelauslegungen, die Sieger mit Sonja Berger, Antonia Wildenauer und Benedikt Sedlmeir als gemeinsame Sieger festlegen. Nach dem sich die Gemüter wieder beruhigt hatten, wurde weiter trainiert. Anna zeigte und erklärte die wichtigen Bereiche ihres Anschlagaufbaues und ging auf die Bedeutung und Wichtigkeit des Trockentrainings ein. Gegen 15 Uhr wurde das Training eingestellt und man setzte sich in einer gemütlichen Runde zusammen. Die Trainingsgruppe stellte Fragen und Anna erzählte viel von sich und ihren Schießalltag, Bundesliga und ihrem großen Ziel Olympische Spiele Paris. In dieser ungezwungenen Runde wurde viel gelacht und diskutiert und es hatte den Anschein, als wenn die nette, freundliche und sympathische Schützin schon immer Bestandteil der Trainingsgruppe wäre. Gegen 16 Uhr endete dieser tolle Trainingstag mit Anna.

tung und Wichtigkeit des Trockentrainings ein. Gegen 15 Uhr wurde das Training eingestellt und man setzte sich in einer gemütlichen Runde zusammen. Die Trainingsgruppe stellte Fragen und Anna erzählte viel von sich und ihren Schießalltag, Bundesliga und ihrem großen Ziel Olympische Spiele Paris. In dieser ungezwungenen Runde wurde viel gelacht und diskutiert und es hatte den Anschein, als wenn die nette, freundliche und sympathische Schützin schon immer Bestandteil der Trainingsgruppe wäre. Gegen 16 Uhr endete dieser tolle Trainingstag mit Anna.

