

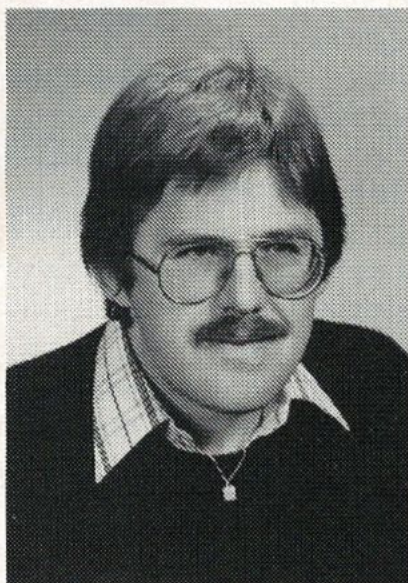
DER POSTSPORTLER



2. Vierteljahr 1988 / Nr. 2



Neubesetzung wichtiger Schützenposten



Die kurzfristig erforderlich gewordenen Neuwahlen des 2. und 3. Schützenmeisters standen im Mittelpunkt unserer Jahreshauptversammlung. Unser 2. Schützenmeister Harry Gegner und 3. Schützenmeister Hans Trenz haben nach langjähriger Tätigkeit ihre Ämter abgegeben. Im Namen aller Schützen möchte ich ihnen meinen Dank für ihren pflichtbewußten und arbeitsreichen Einsatz aussprechen. Ich bin sicher, daß sie ihre reichen Erfahrungen und Kenntnisse uns Schützen weiterhin bereitwillig weitergeben.

Liebe Schützenschwestern und Schützenbrüder.

Hiermit möchte ich mich für das mir entgegengebrachte Vertrauen in den letzten Jahren recht herzlich bedanken.

Auch für die freundlichen Wort des Abteilungsleiters Horst Liebler und des 1. Schützenmeisters Rudolf Stein meinen herzlichen Dank.

Meinem Nachfolger, 2. Schützenmeister Stefan Prox wünsche ich viel Erfolg. Allen Schützen weiterhin



„Gut Schuss“
Harry Gegner



Die Ämter konnten wider Erwarten schnell während der Mitgliederversammlung besetzt werden. Gerne hätte ich in unserer Vorstandschaft mehr Damenbeteiligung gesehen. Leider konnte keine Schützenschwester für die offenen Ämter begeistert werden. Auch die jüngere Generation war für verantwortliche Aufgaben nicht zu gewinnen.

Neuer 2. Schützenmeister wurde Stefan Prox und neuer 3. Schützenmeister wurde Dieter Luthardt. Meinen herzlichen Dank, daß sie sich spontan für diese Posten bereiterklärt haben. Von beiden erwarte ich mir neue Impulse und Anregungen in unserer Schützenabteilung.

Von der Schützenjugend wurde der vakante Jugendleiter neu besetzt. Mit großer Mehrheit wurde Robert Joachim gewählt. An dieser Stelle möchte ich mich bei ihm und bei allen, die sich in letzter Zeit um die Jugendarbeit verdient gemacht haben, recht herzlich bedanken. Viel Freude und zahlreiche Erfolge möge der neue Jugendleiter mit seinen Nachwuchsschützen haben.

Zur Zeit beschäftigt sich unsere Vorstandschaft mit der zu überarbeitenden Geschäftsordnung und einer neuen Schieß- und Standardordnung. Die neue Geschäftsordnung wurde wegen Arbeitsumgruppierungen innerhalb der Vorstandschaft erforderlich. Um die Schießdisziplin am Stand nachhaltig zu verbessern und den Aufsichtspersonen ihre Aufgabe künftig zu erleichtern, haben wir uns über eine neue Schieß- und Standardordnung Gedanken gemacht. In diesem Zusammenhang sei noch erwähnt, daß seit etwa einem Jahr der Hauptverein die Pflege und den Unterhalt unserer Anlage dankenswerterweise übernommen hat. Die Sauberkeit des Standes jedoch ist ein Teil des Selbstbewußtseins eines jeden Schützen. Ich erwarte von jedem, daß er seinen Stand nach dem Schießen ordentlich verläßt. Der Zustand unserer Anlage ist unser Aushängeschild. Wir werden in Zukunft auf die kleinen Äußerlichkeiten mehr acht geben. Beide Ordnungen werden den Schützen rechtzeitig vorgestellt.

Bei den Gaumeisterschaften sind, wie schon aus der Presse zu entnehmen war, hervorragende Erfolge erzielt worden. Wir sind auf die erreichten Ergebnisse sehr stolz.

Ich wünsche allen für die Bezirksmeisterschaften qualifizierten Schützen bereits jetzt gute Plazierungen.

Horst Liebler

Wichtige Termine

Das Königsschießen hat bereits begonnen und endet am 19. Juni 1988

Königsfeier ist am 25. Juni 1988 um 20.00 Uhr.

Wir hoffen, daß diese Veranstaltung ein voller Erfolg wird.

Da „Der Post Sportler“ erst Mitte Juni erscheint und die Berichte vor Ende der Gaumeisterschaften abgegeben werden müssen, ist es leider nicht möglich, die Ergebnisse vollständig in diesem Heft abzudrucken.

Die Ergebnisse und Plazierungen der bisher geschossenen Disziplinen:

Freie Pistole

2. Jerg Reiner	514 Ringe
3. Fleischmann Wilfried	509 Ringe
4. Salzmann Horst	498 Ringe
5. Habenreich Siegfried	495 Ringe

4. Matheis Rudolf	511 Ringe (Senioren)
-------------------------	----------------------

Mannschaft	2. Platz	Post SV 1
	3. Platz	Post SV 2

Schnellfeuer Pistole

1. Fleischmann Wilfried	569 Ringe
5. Schneider Peter	515 Ringe

1. Glücker Hubert	499 Ringe (Junior)
-------------------------	--------------------

3. Dr. Schmidt Harald	400 Ringe (Senior)
-----------------------------	--------------------

Mannschaft	2. Platz
------------	----------

SP-GK

1. Jerg Gerlind	281 Ringe
2. Jerg Reiner	281 Ringe
3. Göbel Ludwig	281 Ringe

Mannschaft:	1. Platz	Post SV 1
	2. Platz	Post SV 2

Standard Pistole

3. Gerner Reinhard	526 Ringe
5. Matheis Rudolf	511 Ringe

Mannschaft: 1. Platz

Laufende Scheibe Mix

1. Munker Klaus	348 Ringe
2. Bauer Viktor	327 Ringe
3. Leidner Edelbert	296 Ringe
4. Weis Helmut	289 Ringe
5. Stein Rudolf	239 Ringe

Mannschaft: 1. Platz

Laufende Scheibe 10 m

1. Gegner Karl-Heinz	312 Ringe
2. Munker Klaus	294 Ringe
3. Daurer Alfred	260 Ringe
4. Leidner Edelbert	249 Ringe
5. Kleinz Günter	182 Ringe

1. Schlichting Norbert	186 Ringe (Junior)
2. Schwind Christian	97 Ringe (Junior)

Mannschaft: 1. Platz Post SV 1
2. Platz Post SV 2

Laufende Scheibe 50 m

1. Munker Klaus	514 Ringe
2. Bauer Viktor	477 Ringe
3. Weis Helmut	405 Ringe

Mannschaft: 1. Platz

1. Stamminger Erich	488 Ringe (Alterskl.)
2. Leidner Edelbert	464 Ringe (Alterskl.)
3. Stein Rudolf	390 Ringe (Altersklasse)

1. Schlichting Norbert	384 Ringe (Junior)
2. Schwind Christian	342 Ringe (Junior)

Zimmerstutzen

3. Berberich Norbert	271 Ringe
4. Putz Karl-Heinz	271 Ringe
5. Neubauer Friederike	270 Ringe

Mannschaft: 1. Platz

1. Stein Rudolf	261 Ringe (Senior)
2. Kotrla Ruth	252 Ringe (Altersklasse)

Mannschaft: 2. Platz

Luftgewehr

1. Götz Monika	377 Ringe
3. Neubauer Friederike	367 Ringe
5. Gegner Renate	361 Ringe

Mannschaft: 1. Platz

1. Stein Rudolf	310 Ringe (Senioren)
-----------------------	----------------------

Mannschaft Schützenklasse: 4. Platz

KK 100 m

Putz Karl-Heinz (266), Lewetz Armin (267), Neubauer Friederike (276), Mannschaft: 3. Platz

Altersklasse: Gegner Harry, Stein Rudolf, Schneider Herbert
3. Platz

Perk.-Gewehr

1. Weis Reinhold	98 Ringe
3. Munker Klaus	95 Ringe

Mannschaft: 1. Platz

Perk.-Revolver

1. Jerg Gerlind

Perk.-Pistole

1. Jerg Gerlind

Luftpistole

1. Bauer Helga	351 Ringe
2. Jerg Gerlind	349 Ringe
3. Hümmer Steffi	346 Ringe
4. Trenz Gertrud	345 Ringe

Mannschaft: 1. Platz Post SV 1
2. Platz Post SV 2

1. Öhrlein Klaus-Dieter ...	333 Ringe (Jugend)
2. Bauer Gerlinde	278 Ringe (Jugend)

1. Matheis Rudolf	372 Ringe (Senior)
3. Schwenkert Fritz	358 Ringe (Senior)

Mannschaft: 1. Platz

3. Salzmann Horst ...	367 Ringe (Schützenkl.)
-----------------------	-------------------------

Wie schon erwähnt, sind die Meisterschaften noch nicht abgeschlossen. Aus diesem Grund liegen uns die restlichen Ergebnislisten noch nicht vor. Sollten erfolgreiche Schützen, vergessen worden sein, bitten wir um Entschuldigung. Im nächsten Heft werden wir die Ergebnislisten vervollständigen.

Für die Bezirksmeisterschaften, die im Mai beginnen, wünschen wir allen Schützen, die das Limit erreicht haben,
Gut Schuss

Die Sportleitung



Vor 19 bzw. 24 Jahren entstanden diese Aufnahmen.
Es darf geraten werden. In der nächsten Ausgabe teilen wir mit, wer abgebildet ist.



Hier eine Auswahl einiger Methoden, die man vor dem Wettkampf anwendet

- Mentales Üben von Fertigkeiten und deren Bewegungsabläufe (innerer Anschlag, ruhiges Halten, perfektes Abziehen)
- Positives Denken („Ich beherrsche das ...“ „Die anderen kochen auch nur mit Wasser ...“ usw.)
- Autosuggestion (wie oben)
- Einfaches Überprüfen der eigenen Fähigkeiten (Anschlag) bringt Sicherheit
- Sich Ziele setzen (keine negativen Vorstellungen, auch die „8“ ist noch ein guter Schuß)
- Wettkampfangst in positive Erregung umpolen. (Zur Angst bekennen, vielleicht geht's dem Gegner auch so)
- Immer das Schlimmste erwarten ((Macht frei von Verspannungen. „Was kann uns überhaupt passieren ...“)
- Sich ablenken. Zurückziehen aus der unmittelbaren Situation. In sich gehen.

Diese Methoden lassen sich auf all die Schießsportarten anwenden, deren Ablauf zwischen Aktiv- und Ruhephase abwechselt. Zwei Methoden die sogenannte „Problembox“ und der „Ruhige Platz“ können angewendet werden bei den Schießsportarten, bei denen der Schütze nahezu keine Pause hat.

Die Problembox dient eigentlich der psychischen Vorbereitung. Sie läßt sich aber auch während des Wettkampfes anwenden, wenn den Schützen ablenkende Gedanken stören und man nicht mit ihnen fertig wird.

Man bedient sich zu Hause einfacher Mittel wie Papier und Bleistift und bringt die negativen Gedanken zu Papier und wirft sie in eine Pappschachtel (der „Problembox“). Diesen Vorgang

kann man dann *gedanklich* im Wettkampf nachvollziehen.

Der „Ruhige Platz“. An ihn kann sich Schütze zurückziehen. Die Augen werden geschlossen, der Schütze zieht sich aus der Anspannung des Wettkampfes zurück. Wichtig dabei ist, daß der Raum oder der Ort, an dem man sich befindet, gedanklich verlassen wird und an einem anderen Ort ankommt, wo man alleine und entspannt ist. Diese Technik läßt sich nur erlernen an einem ungestörten Ort und alleine. Man schließt die Augen, atmet tief ein und aus, entspannt sich vom Kopf ausgehend nach unten. Es stellt sich dann ein Gefühl ein, das den Körper schwer erscheinen läßt. Dann beginnt die Entspannung und mit ihr einher die Visualisierung.

Schlußfolgerung

Dies waren nur einige Auszüge aus dem weiten Feld der Psychologie, die dem ernsthaften Schützen ein wertvoller Begleiter sein kann. Ihre richtige und gezielte Anwendung unterstützt ihn dabei, seine Ängste abzubauen und seine Leistungen zu verbessern.

Diese Reihe wird fortgesetzt mit folgenden Themen:

- Die Psychologie im Schießsport
- Die allgemeine und die spezielle Kondition
- Die Vervollkommnung der Schießtechnik - betrachtet aus dem Blickwinkel der Physiologie

Adresse des Autors:
Rainer Münsterer ÜLF
8700 Würzburg
Den Haager Straße 10