

Schiessen**Schiessteam für die Kadettentage 2025**

Die nachfolgend 28 aufgeführten Schützinnen und Schützen haben sich für das Schiessteam qualifiziert. Die Schiessleitenden gratulieren herzlich. Nach den Sommerferien gilt es, an den zwei Mittwochen (13. Aug. & 20. Aug.; aufgeführte Schiesszeiten bitte zuverlässig einhalten!) den letzten Schliff für das Wettkampfschiessen am 27. August für die Wertung der Kadettentage in Murten zu holen. Wir werden bis dann seriös und konzentriert trainieren, um a) gemeinsam das **"Schiessfähnli"** und b) möglichst **viele persönliche Diplome zu holen!** Wir empfehlen den Schützinnen und Schützen bis dann auch in den Ferien folgende Trainings für sich wo auch immer durchzuführen: **Jeden zweiten Tag Liegestützen** (3 Serien mit je maximal möglicher Anzahl Liegenstützen/Wiederholungen aneinander) und **Rumpfbeugen** (3 Serien mit je 20 Rumpfbeugen aneinander) für die weitere Entwicklung der Rumpfmuskulatur, Körperspannung und Haltekraft.

Dazu sich **regelmässig die Schiessabläufe** vom Einrichten in der Guntelsey, Zielen mit Fokus auf das Rinkorn, auf die richtige Atmung, den Druckpunkt und feinem Abzug **im Kopf/mental möglichst real vorstellen (=visualisieren)!** **Das von dir fotografierte Merkblatt hilft dir, die Abläufe richtig (=immer gleich!) zu visualisieren!**

Wir wünschen dir viel Disziplin, Durchhaltewillen und Erfolg beim Umsetzen der vorgeschlagenen Trainings!

Kader

							In der Guntelsey		
Kp	Jg.	Name	Vorname	Geschlecht	Gruppe	Sportfach	13. Aug. Training 1	20. Aug. Training 2	27. Aug. Wettkampf für Kadettentage
1	2010	Deriaz	Fabian	M	1	Hb	16:15 Uhr	16:35 Uhr	16:15 Uhr
1	2010	Haldemann	Nick	M	1	Hb			
1	2010	Jauch	Timothy	M	1	Hb			
1	2011	Kilchör	Mya	W	1	LA			
1	2011	Stübi	Jaron	M	1	Hb			
1	2010	Trachsel	Lavinia	W	1	OL			
1	2010	Berchtold	Lena	W	2	Vb	16:35 Uhr	16:15 Uhr	16:35 Uhr
1	2010	Hauser	Livia	W	2	Vb			
1	2011	Küng	Sara	W	2	OL			
1	2011	Moser	Lena	W	2	OL			
1	2010	Peter	Raphael Flurin	M	2	Sw			
1	2010	Rupp	Milena	W	2	Vb			
1	2010	Schneider	Mara	W	2	Sw			
1	2010	Wälti	Ilona Levinia	W	2	Sw			

2. Kp

							In der Guntelsey		
Kp	Jg.	Name	Vorname	Geschlecht	Gruppe	Sportfach	13. Aug. Training 1	20. Aug. Training 2	27. Aug. Wettkampf für Kadettentage
2	2012	Marthaler	Jana	W	1	Hb	16:55 Uhr	17:15 Uhr	16:55 Uhr
2	2011	Rupp	Louri	M	1	Hb			
2	2011	Barro	Noé	M	1	Hb			
2	2011	Leuenberger	Matteo	M	1	Hb			
2	2011	von Allmen	Chenoa	W	1	Hb			
2	2011	Linder	Sophie	W	2	Sw	16:55 Uhr	17:15 Uhr	16:55 Uhr
2	2012	Beer	Lynn	W	2	LA			
2	2011	Huber	Julia Nicole	W	2	Sw	17:15 Uhr	16:55 Uhr	17:15 Uhr
2	2012	Flühmann	Gabriel	M	2	Sw			
2	2011	Roberts	Ben	M	2	Fb	17:15 Uhr	16:55 Uhr	17:15 Uhr
2	2011	Cerratti	Alessio	M	3	Uh			
2	2011	Bertolino	Jamila	W	3	Vb			
2	2011	Achermann	Zoe	W	3	Vb			
2	2011	Zürcher	Gada	W	3	Vb			