Training in Zeiten von Corona

KKS Brünen e.V. von 1926

Vorwort

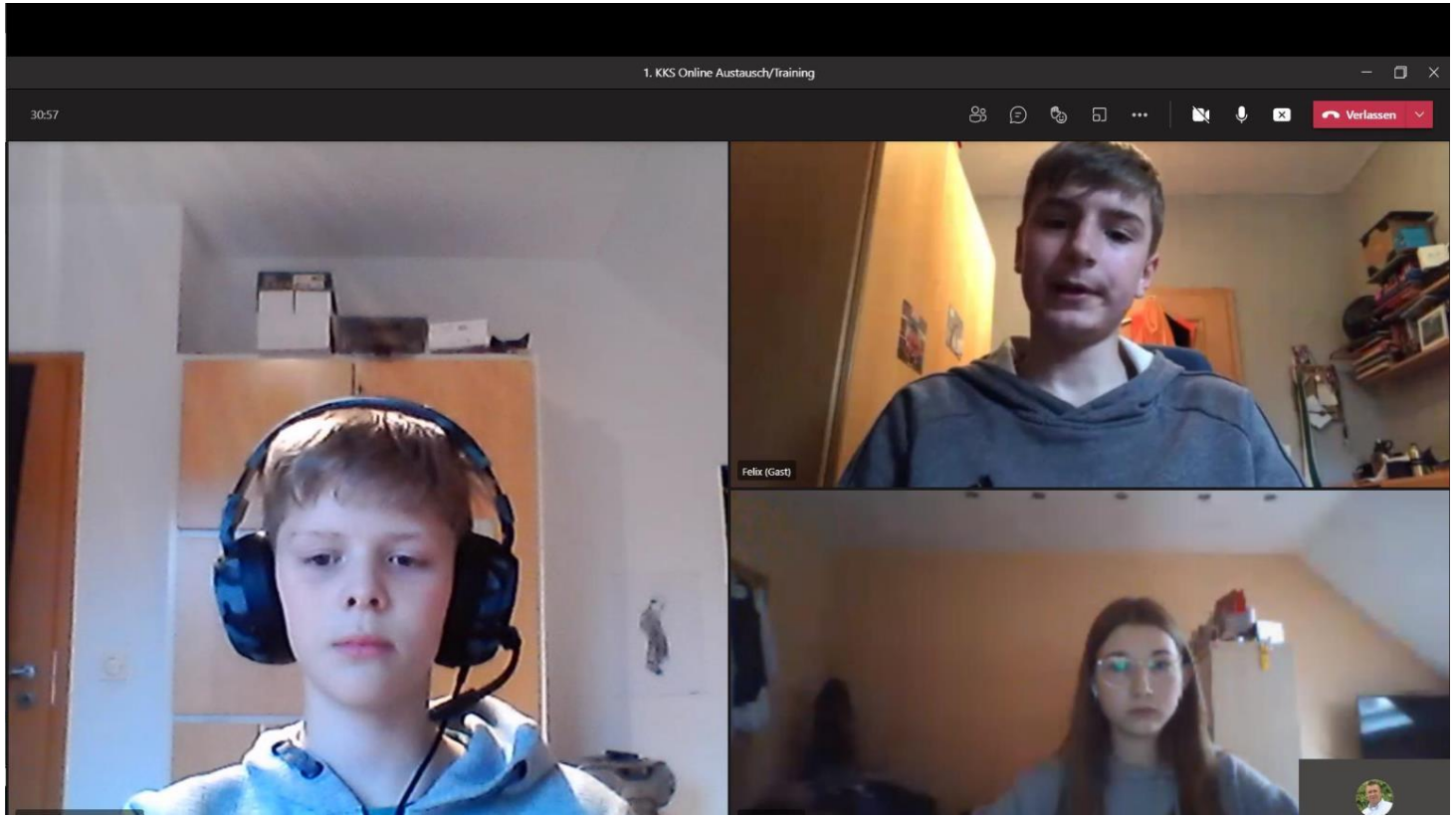
- Die Corona Pandemie hat unser Vereinsleben nunmehr seit einem Jahr stark eingeschränkt. Die „normalen“ Trainingsstunden konnten anfangs nur noch eingeschränkt und später dann gar nicht mehr stattfinden bzw. durchgeführt werden. Es war und ist für Trainer und Betreuer nicht einfach die Kids bei der Stange zu halten und auch weiterhin für den Schießsport zu motivieren. Eine Aufgabe der man sich stellen muss!
- Wir haben uns dazu entschieden über neue Medien(WhatsApp, TeamsMeeting, etc.) den Kontakt zu halten.

  Frank Rittmann

Training vor Corona

Das waren noch Zeiten……..

Training während Corona-Zeiten



Immer gern gesehene Gäste in den Meetings….

Was haben wir gemacht?

- Eine Abfrage gestartet was sich unsere jungen Mitglieder vorstellen und wie wir die Wünsche umsetzen können.
- Online Trainings über MS Teams durchgeführt. Viele Themen durchgesprochen die man theoretisch umsetzen kann wie z.B.:
- Wettkampfvorbereitung
- Ausrüstung
- Atemübungen
- Wie gehe ich mit meiner Nervosität im Wettkampf um?
- Aufwärmtraining und Dehnübungen
- Etc…….

Alternativ Training

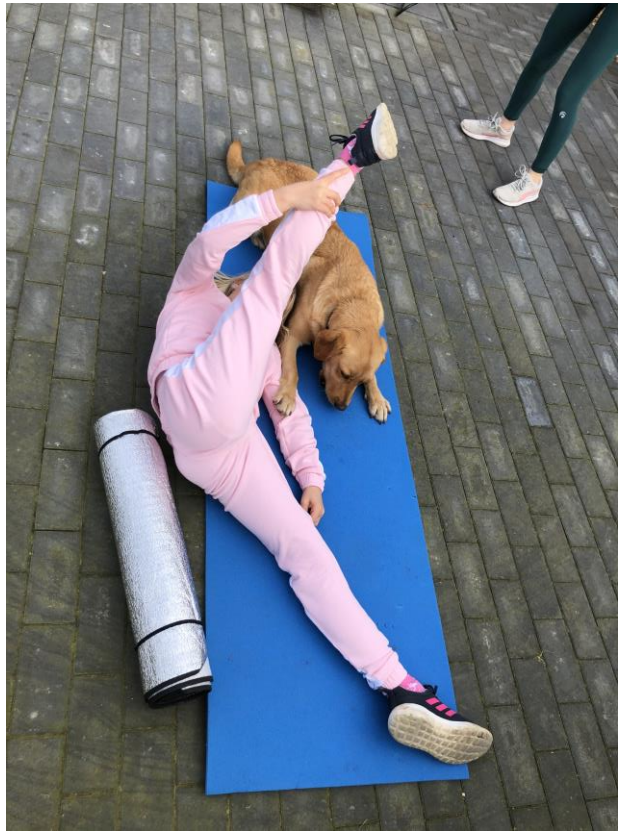
Ob im Haus oder an der frischen Luft, der Körper muss „Fit“ bleiben.

Anschlags-Training

Vor Corona

Während Corona

Dehnübungen



…an den Übungen hat auch Hündin Kimba Spaß

Koordinationstraining

Hoffen wir mal das wir uns bald in der Übungshalle wiedersehen.