

Bericht zum Lehrgang vom 28.04.2006 **mit Christian Wilda in Philippsburg**

Bereits bei der Anfahrt nach Philippsburg kamen wir vom Regen in die Sonne. Da wir sehr früh ankamen, war auch für eine Tasse Kaffeezeit, bei der wir schon vorab unsere Erwartungen umrissen.

Als es dann unter Führung vom 6-fachen Deutschen Meister in der IPSC Open Division Christian Wilda zu unserer für den Lehrgang gesperrten Range ging, begannen wir zuerst mit der Begrüßung, bei der wir unsere Erfahrungen und Leistungsstandards darstellten und uns den anderen Teilnehmern vorstellten.

Dann ging es daran nach Wunsch die Waffen und ihre Komponenten von Christian kontrollieren zu lassen, was interessante Ergebnisse hervorbrachte und durch wertvolle Tipps konnte vor Ort noch die Performance der Waffe verbessert werden. Einfache, aber effektive Übungen wurden gezeigt, bei denen klar wurde, dass der Mix aus Speed und Präzision ein schmaler Grat ist und wie man den perfekten Ausgleich aus beidem herausarbeiten kann.

Die richtige Starthaltung in Verbindung mit der richtigen psychologischen Einstellung, bei der einige Tipps und Tricks, die nicht auf den ersten Blick erkennbar sind, wichtige Vorteile bei einem Match bringen, konnte ich am nächsten Tag bei dem Internationalen Match so nutzen, dass es sogar meinem Trainer auffiel.

Das richtige Verhältnis von Split einer Dublette zum Split zwischen den Scheiben wurde ebenso behandelt, wie das richtige Parcourslesen, bei dem ich wohl in der Vergangenheit nicht immer auf die richtigen Schwerpunkte geachtet habe, was mir sicher auch einige Prozentpunkte kostete. Unterschiedliche Schießpositionen und wann diese eingenommen werden sollten, war für einige von uns sicher ein interessanter Punkt.

Abschließend wurde noch ein Gespräch geführt mit Meinungsäußerungen und letzten Fragen, die sich aus dem Lehrgangstag ergaben, bei dem auch die Frage nach dem optimalen Training des Körpers und der mentalen Seite behandelt wurde.

Durch Anregungen bekamen wir die Möglichkeit, durch Umstellen unseres Fitnesstrainings und Ergänzen durch mentale Übungen, auf Dauer ein kompletterer Schütze zu werden, was IPSC und wohl auch den Erfolg von Christian Wilda ausmacht.

Ich möchte mich noch bei meinen Schützenkollegen für das kameradschaftliche Verhältnis und natürlich besonders bei Christian Wilda für den vorbildlichen Lehrgang bedanken, der sicher jeden Schützen weitergebracht hat.

Gut Schuss
Karl Riegel

