

Projektwoche «Faszination Biathlon»

Biathlon – eine Kombination aus Langlaufen und Schiessen und eine der populärsten Wintersportarten. In unserer Projektwoche «Faszination Biathlon» verfolgten wir das Ziel, unterschiedliche Aspekte dieser beliebten Sportart zu erleben und dabei die Fortschritte zu dokumentieren.



Schon bei den ersten Schiessübungen mit Lasergewehren in der Halle lernten die sechzehn SchülerInnen ihre Körperposition, liegend oder stehend, beim Schiessen zu festigen und wie das Visierbild beim Ringkorn aussehen soll, damit der Schuss möglichst ins Schwarze trifft. Kurz darauf konnten dann auch die ersten Erfolgserlebnisse gefeiert werden.

In einem zweiten Schritt gingen die SchülerInnen mittels Pulsmessgeräten der Frage nach, inwiefern eine Ausdauerbelastung vor dem Schiessen ihre Schussresultate beeinflusst.

Am Dienstag radelten wir zum Schiessstand Schollenholz, wo wir von der Stadtschützengesellschaft Frauenfeld einen Einblick ins Kleinkaliber- und Pistolenschiessen erhielten. Trotz der winterlichen Temperaturen im Unterstand machte es den SchülerInnen Spass, es hier, im Gegensatz zum eher leisen Lasergewehrschiessen, mal richtig knallen zu hören.

Höhepunkt der Projektwoche war der Ausflug in die Biathlon-Arena Lenzerheide. Mit Inline-Skates düsten wir über die Rollskibahn, schossen liegend und stehend auf die Zielscheiben, hinter denen sich ein wunderschönes Bergpanorama zeigte und drehten dann und wann eine schnelle Strafrunde auf dem Teerplatz. Nachdem die BiathlonmeisterInnen gekürt wurden, erhielten wir von zwei sympathischen Bündnern eine Führung durch die Arena. Zum Abschluss des Tages erzählte die junge Profibiathletin Flavia Barmettler aus ihrem Trainingsalltag und wurde von den interessierten SchülerInnen mit Fragen gelöchert.



Hat sich das intensive Schusstraining, das Üben eines regelmässigen Atemrhythmus zwischen den Schüssen und das Auseinandersetzen mit mentalen Strategien positiv auf die Leistung ausgewirkt? Dies zu überprüfen, war Fokus des letzten Nachmittags unserer Projektwoche «Faszination Biathlon», an welchem die SchülerInnen entsprechende Diagramme auf ihren iPads erstellten.

