



Der Feldschütz

Der Feldschütz erscheint 6x jährlich <http://www.fsg-sg.ch>

Präsident: Martin Schmatz Postfach 27, 9012 St. Gallen
E-Mail: MRT@zurich.ibm.com

Schützenmeister: Kurt Zähler,
Teufenerstr. 143, 9012 St.Gallen,
Telefon G 071 277 77 04, E-Mail: kurt.zaehner@hispeed.ch

Redaktion und Information:
Emil Annen, Solitüdenstrasse 16, 9012 St.Gallen,
Telefon P 071 277 13 51, E-Mail: emil.annen@unisg.ch

Sekretariat und Mitgliederadministration
Judith Boggia, Postfach 27, 9012 St. Gallen
Telefon 078 629 33 19
E-Mail: P: judith_boggia@yahoo.de
E-Mail: G: judith.boggia@suva.ch
Postcheck 90-842-7 Hauptkasse
Postcheck 90-1251-7 Mitgliederbeiträge

Nr. 3 Juli 2008

80. Jahrgang

Gratulationen zum Geburtstag

In den nächsten Tagen und Wochen feiern unsere folgenden Kameraden ihren Geburtstag. Kommission und Redaktion wünschen allen ein frohes Fest und für die Zukunft weiter alles Gute.

Juli

23. Bischof Norbert	23.7.1918	90 Jahre
---------------------	-----------	----------

August

8. Quarella Remo	8.8.1933	75 Jahre
23. Köppel Johann	23.8.1928	80 Jahre

Mitteilungen

Beförderung

Unser Präsident, Dr. Martin Schmatz ist von der Direktion des IBM-Konzerns auf den 1.7.2008, zum Leiter der Forschungsabteilung bei IBM Schweiz in Rüschlikon/ZH ernannt worden. Die Kommission und mit ihr zusammen die ganze Feldschützen-Gesellschaft gratulieren Martin zu diesem grossen beruflichen Erfolg. Wir hoffen, dass die neben den Forschungsarbeiten zunehmende Mehrbelastung genügend Zeit und Raum für die Führung unserer Gesellschaft offen lässt.

Hermann Hotz

Erfolge von Schützen, Armbrust

EASV Veteranenmeisterschaft Kat. Senioren, TASF Sulgen, 03. Juli 2008, kniend
1 Bruno Müller, St. Gallen 291 (98, 97, 96)

Damit hat Bruno diese Meisterschaft mit 4 Punkten vor dem Zweiten und 8 vor dem Dritten gewonnen.

Redaktionsschluss Feldschütz 4/2008 5. August 2008

Feldschütz 5/ 08 6. Oktober 2008

Feldschütz 6/ 08 4. Dezember 2008

Dank an unsere Inserenten

Liebe Feldschützinnen, liebe Feldschützen, es muss wieder einmal gesagt werden: Ohne die Unterstützung unserer Inserenten könnte der „Feldschütz“ nicht erscheinen - herzlichen Dank.

Darum die Bitte an alle: **Wenn Ihr Aufträge zu vergeben habt, wenn Ihr etwas einkauft, berücksichtigt unbedingt unsere Inserenten.**

Adressänderungen

Bitte alle Adressänderungen möglichst umgehend an Judith Boggia, damit der nächste Feldschütz auch an die richtige Adresse geht.

In der letzten Zeit sind relativ viele Ausgaben des Feldschütz an die Gesellschaft zurück gegangen, weil die Adresse nicht mehr gestimmt hat und die Nachsendefrist abgelaufen ist.

Durch eine schnelle Meldung der Adressänderung wird allen Beteiligten unnötige Arbeit eingespart.

Mitteilungen

Schiessplan

Wo	Da	Zeit	Anlässe	300	G50	P50	P25
AUGUST							
Mi	01		OMM 3. Runde bis 31. August	X		X	
Fr	08	1730	Obligatorisch, 300m	W			
Sa	09		Rüthi, Rheint.Schützenverband 9./15.16.Aug.			X	X
Sa	09		Wittenbach Jubiläum 9.10./15.16.Aug.	X			
Sa	09		Engelburg Kombimeisterschaft 9.10./ 15./ 22.Aug.	X			
Do	14	1730	Obligatorisch, 300/25m	W			X
Fr	15		Buochs, Ebnetschiessen 15.-17.Aug	X			
Do	21		Ferdy Rüesch-Cup, 2.Runde, Ende	X		X	
Fr	22		Oberhelfenschwil Chilbi 22.23./30.31.August	X			
Di	26	1730	Obligatorisch, 300/50m	W		X	
Do	28	1730	Standübung G300 / P50 / Stoss-Training	W		X	
Do	28		Ferdy Rüesch-Cup, Halbfinal bis 18.Sept.	X		X	
Sa	30		Stoss Historisches-Schiessen	X		X	
So	31		Stoss-Schiessen, Stossgemeinde	X		X	
SEPTEMBER							
Sa	01		OMM 4. Runde bis 30. September	X		X	
Sa	06	800	RSV-Jungschützenkönig, Breitfeld	W		W	
Sa	06		RSV St.Gallen, Verbandschiessen 6. / 12.13.Sept.	W		W	W
Fr	12		Realpschiessen 12.13. / 19.20.Sept.	X		X	X
Fr	12		RSV St.Gallen, Verbandschiessen 6. / 12.13.Sept.	W		W	W
Sa	13		RSV St.Gallen, Verbandschiessen 6. / 12.13.Sept.	W		W	W
Do	18		Ferdy Rüesch-Cup, Halbfinal, Ende	X		X	
Fr	19		St.Gallen, Sittertalschiessen 19.20./26.27.Sept.			X	X
So	21		EIDG. BETTAG	A	A	A	A
Mo	22	1700	Endschiessen Gewehr 50m		X		
Mi	24	1700	Endschiessen 25m				X
Mi	24	1700	Endschiessen Gewehr 50m	X			
Do	25	1730	Standübung, Ende Jahresmeisterschaften	W		X	
Do	25	1800	Ferdy Rüesch-Cup, FINAL 18:00 Uhr	X		X	
Fr	26	1700	Endschiessen 25m				X
Sa	27	1000	Endschiessen 25m				X
Sa	27	1400	ENDSCHIESSEN It. Einladung im Feldschütz	W		X	
Sa	27	1700	ENDSCHIESSEN Absenden mit Zvieri	A	A	A	A
Sa	27		Berneck, Suuserschüssä			X	

Feldschiessen

Feldschiessen 2008

Gewehr 300m

Sektionsdurchschnitt

1 St. Gallen Ost Standschützen	64.000
2 St. Gallen SG Ochsenweid	63.500
3 Abtwil SG	62.625
5 St. Gallen FSG der Stadt	61.773

1 Angehrn Markus 71 1959 A Stgw Ost Standschützen

Resultate der Feldschützen

26 Gautschi Rudolf	68 1951 A	Stgw 90	KA KK
62 Wellmann Dieter	66 1942 V	Stgw 90	KA KK
68 Fontanive Claudio	66 1947 V	Karabiner	KA KK
95 Hubatka Walter	65 1938 SV	Karabiner	KA KK
96 Siebrecht Ruedi	65 1943 V	Stgw 90	KA KK
106 Nauer Fridolin	65 1959 A	Karabiner	KA KK
133 Bhend Etienne	64 1932 SV	Karabiner	KA KK
177 Hediger Jonas	63 1990 J	Karabiner	KA KK
239 Kamm Paul	62 1942 V	Stgw 90	KA KK
260 Boggia Luigi	62 1961 A	Stgw 90	KA KK
265 Humm Kurt	62 1966 A	Stgw 90	KA KK
273 Breitenmoser Andreas	62 1972 A	Stgw 90	KA KK
280 Vogel Markus	62 1979 A	Stgw 90	KA KK
314 Sohm Georg	61 1928 SV	Stgw 90	KA KK
421 Breitenmoser Martin	60 1964 A	Stgw 90	KA KK
522 Schäfer Fritz	59 1968 A	Karabiner	KA KK
582 Hotz Hermann	58 1937 SV	Karabiner	KA KK
584 Schnieper Jakob	58 1943 V	Karabiner	KA KK
600 Hurter Marcel	58 1964 A	Stgw 90	KA KK
605 Schmatz Martin	58 1967 A	Karabiner	KA KK
652 Brüllhardt Ronny	58 1987 A	Stgw 90	KA KK
673 Gabler Armin	57 1940 V	Stgw 90	KA KK
680 Annen Emil	57 1947 V	Karabiner	KA KK
698 Hoffmann Arnold	57 1966 A	Stgw 57	KA KK
768 Birrer Marius	56 1947 V	Stgw 57	KA KK
783 Caviezel Hansjörg	56 1965 A	Karabiner	KK
1255 Brüllhardt Selina	49 1988 J	Karabiner	

1757 Schiessende auf 300 Meter im Regionalschützenverband St. Gallen

Feldschiesen

Pistole 25m

Sektionsdurchschnitt

1 St. Gallen FSG der Stadt 172.222

1 Meier Franz 180 1951 A P49 9mm KA KK Winkeln SV

Resultate der Feldschützen

8 Hostettler Christian	176	1949	A	P49 9mm	KA KK
10 Bühler Peter	176	1960	A	P49 9mm	KA KK
14 Rickli Hanspeter	174	1947	V	P49 9mm	KA KK
22 Gabler Armin	173	1940	V	P49 7.65mm	KA KK
27 Caviezel Hansjörg	173	1965	A	P49 9mm	KA KK B
32 Schär Hanspeter	172	1951	A	P49 9mm	KA KK
72 Zähnler Kurt	169	1943	V	P49 9mm	KA KK
73 Blum Felix	169 / 73	1949	A	P49 9mm	KA KK
87 Häberli Peter	168 / 72	1941	V	P49 7.65mm	KA KK
88 Annen Emil	168	1947	V	P49 9mm	KA KK
95 Schmatz Martin	168 / 72	1967	A	P49 9mm	KA KK
124 Jäckli Arno	166	1934	SV	P49 9mm	KA KK
127 Siebrecht Ruedi	166	1943	V	P49 7.65mm	KA KK
128 Birrer Marius	166 / 70	1947	V	P49 9mm	KA KK
151 Boggia Judith	165 / 69	1964	A	P49 7.65mm	KA KK
160 Dummermuth Hanspeter	164 / 68	1964	A	P49 7.65mm	KA KK
207 Hoffmann Arnold	161 / 65	1966	A	P49 7.65mm	KA KK
217 Fontanive Claudio	160	1947	V	P49 9mm	KA KK
230 Enggist Edi	159 / 64	1961	A	P49 7.65mm	KA KK
268 Bhend Etienne	155 / 62	1932	SV	P49 7.65mm	KA KK
297 Willi Hans	151	1934	SV	P49 7.65mm	KK
298 Hoffmann Adam	151 / 60	1939	V	P49 7.65mm	KA KK
382 Schnieper Jakob	130	1943	V	P49 9mm	

482 Schiessende im Regionalschützenverband St. Gallen

Gewehr 300 Meter Gruppenmei-

Gruppenmeisterschaft 300m

1. und 2. Vorrunde

Mit einer Standard- und einer Armeewaffengruppe nahmen wir die 2 Heimrunden in Angriff. Der Armeewaffengruppe mit Gautschi Ruedi, Bhend Etienne, Hubatka Walter, Wellmann Dieter und Boggia Luigi lief es nicht ganz nach Wunsch und die Resultate reichten knapp nicht für die Qualifikation für den Kantonalen Final.

Die Standardgewehrgruppe mit Schmatz Martin, Fontanive Claudio, Nauer Fridolin Schäfer Fritz und Bürki Emil erreichten Total 1908 Punkte, im Durchschnitt umgerechnet auf 10 Schuss 95.4 Punkte, was im Kanton den 4. Rang bedeutete, somit wie in den Vorjahren klar qualifiziert für den Final in Wil.

3. Vorrunde in Wil

Am 17. Mai traten Schmatz Martin, Schäfer Fritz, Nauer Fridolin, Fontanive Claudio und Schmid Benno, der für den verhinderten Bürki Emil einsprang, in Wil an. Die Erwartungen waren hoch, konnte sich diese Gruppe die letzten drei Jahre in Wil auch für den Final der besten sechs Gruppe qualifizieren.

Erstmals wurden an den beiden Runden in Wil pro Schütze 20 Schuss geschossen, wie in den Heimrunden. 947 Punkten in der ersten Runde (Schnitt 94.7) ergaben den 7. Zwischenrang, für eine Finalteilnahme musste also noch eine Steigerung her. Die Steigerung war nicht gewaltig, aber sie war da, mit 950 Punkten in der zweiten Runde (Schnitt 95.0), konnten wir uns auf den 5. Rang verbessern. Die Hauptrundenteilnahme war somit gesichert und wir konnten zum vierten Mal in Folge am Final der besten sechs Gruppen teilnehmen.

Finalrunde

In der Finalrunde wurden klar der Vorjahressieger Gossau und die Gruppe aus Gams favorisiert. Weiters waren Buchs-Räfis, Ebnat-Kappel und Rufi-Maseltrangen qualifiziert. Unsere Schützen behielten die Nerven und schossen ausgeglichen, vorne weg der Ersatzmann Benno mit 97 Punkten, Martin und Claudio 95 Punkte, Fridolin und Fritz 94 Punkte, ergab Total 475 Punkte was auf eine Medaille hoffen liess, da dieses Resultat in den letzten Jahren fast immer medaillenwürdig war.

Es kam aber anders, Buchs-Räfis gewann, dank des höheren Einzelresultates vor Gams. Gossau schnappte den dritten Rang, mit einem Punkt mehr als wir:

1. Buchs-Räfis	479 (98)
2. Gams Tell	479 (97)
3. Gossau	476
4. Feld St. Gallen	475
5. Ebnat-Kappel	471
6. Rufi-Maseltrangen	469

Gratulation den Schützen und gut Schuss für die Hauptrunden.

Gruppenchef Fritz Schäfer

Gewehr 300 Meter

23. Frühlingschiessen Eggerstanden 2008

19./25./26. April

Sektionswettkampf

1. Gonten	96.317 Pte.	3. Oberrindal	94.889
2. Eggerstanden	95.241	19. Feldschützen St. Gallen	90.547

Total 42 Sektionen rangiert

Einzelresultate:

Schmatz Martin	96	Hotz Hermann	91	Hubatka Walter	88
Fontanive Claudio	96	Studer Theo	90	Wellmann Dieter	87
Schäfer Fritz	94	Steinmann Hans	90	Sohm Georg	86
Braun Rolf	93	Bhend Etienne	89	Graf Hansueli	85

Weitere Teilnehmer: Baumgartner Anni

16. Schiessegg-Schiessen Haslen

1./2./3./10. Mai

Einzelresultate:

Nauer Fridolin	97	Steimer Horst	93	Wellmann Dieter	87
Graf Hansueli	96	Fontanive Claudio	92	Studer Theo	87
Schmatz Martin	95	Steinmann Hans	87	Bhend Etienne	86
Schäfer Fritz	95				

Weitere Teilnehmer: Baumgartner Anni

40. Kornbergerschiesen

25. April / 1./2./3. Mai

Sektionswettkampf

1. Gonten	97.355 Pte.	3. Arbon-Roggwil	97.043
2. Eggerstanden	97.265	17. Feldschützen St. Gallen	92.346

Einzelresultate:

Nauer Fridolin	98	Steimer Horst	88
Schmatz Martin	97	Fontanive Claudio	88
Graf Hansueli	93	Braun Rolf	86
Hotz Hermann	93	Baumgartner Anni	83
Steinmann Hans	92	Wellmann Dieter	83
Schäfer Fritz	92	Hubatka Walter	82
Bhend Etienne	90		

Weitere Teilnehmer: Studer Theo

Pistole 50 Meter

Fahrtschiesen 2008

Sektionsrangliste

1. SV Kapo Zürich	329
2. PS Rothenburg	324
3. Hergiswil	320
3. Feld St. Gallen / Stand Ost	319

Einzelresultate

1. Prajer Peter	45
2. Angehrn Markus	45
3. Bühler Peter	44
4. Schmidtke Gunter	40
5. Fontanive Claudio	38
6. Siebrecht Ruedi	38
7. Enggist Edi	37
8. Rickli Hanspeter	32

Wir haben diesen Anlass zusammen mit unseren Freunden von Stand Ost besucht. Es war ein tolles Schiessen und hoffe das wir das auch im Jahr 2009 besuchen werden.

49. Calvenschiesen 2008

Gast-Sektionen

1. SG Zürich Stadt	297
2. Bündner Vet. BSV	287
3. Wallisellen	276
4. Feldschützen St. Gallen	274

Bühler Peter	54
Hostettler Christian	47
Hoffmann Arnold	47
Rickli Hanspeter	45
Willi Hans	44
Bhend Etienne	37

Beim letzten Calven haben unsere super Cracks den ersten Platz belegt, leider reichte es dieses mal zum vierten Platz. Trotz allem wurde Peter Bühler mit 54 Punkten Calven Sieger. Peter zu diesem Sieg gratulieren wir Dir. **SUPER GEMACHT!!!**

Obmann 50m, Edi Enggist

Isometrisches Muskeltraining ein ideales Krafttraining für den Schützen

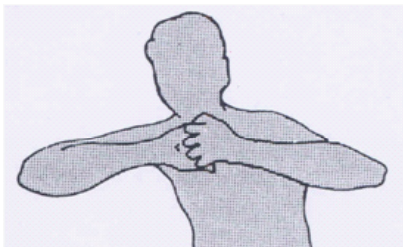
(Teil 2, zur Verfügung gestellt von Hans Willi, Teil 3 im nächsten Feldschütz)

Kommen wir nochmals zurück auf die beiden Formen der Muskelarbeit: isotonisch und isometrisch. Mit beiden Anspannungsformen lässt sich mehr Kraft antrainieren. Typisch für die isotonische Form des Krafttrainings ist das Gewichtheben, denn hier wird echt dynamische Arbeit geleistet. Nun ist das Gewichtheben vor allem beim Breitensportler nicht jedermanns Sache, da es viel Zeit, Geräte und natürlich auch Betreuung und Anleitung verlangt. Anders das isometrische Training, also die Form der Muskelanspannung, bei der eigentlich keine Arbeit geleistet, sondern nur Spannung erzeugt wird. Es kann von jedermann zu jeder Zeit und fast an jedem Ort ausgeführt werden. Und das sind die wichtigsten Punkte, die man sich merken muss:

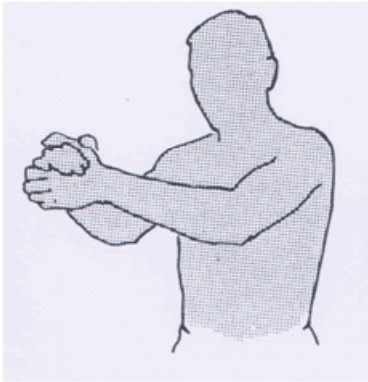
1. Das biologische Gesetz des Trainings sagt allgemein, dass nur diejenige körperliche Aktivität als Trainingsreiz wirkt, die über das normale Mass hinausgeht. Gerade hier setzt das isometrische Krafttraining an. Es reizt einen Muskel oder eine Muskelgruppe, indem es sie einer maximalen aber kurzfristigen Belastung aussetzt. Dadurch aber, so haben die Wissenschaftler entdeckt, werden chemische Prozesse in Gang gesetzt, die zu einem verstärkten Muskelwachstum führen.
2. Trainiert werden muss mit mindestens 50% der maximal ausübbarer Kraft. Noch höhere Trainingskräfte ergeben keinen höheren Trainingseffekt jedoch kann die Trainingszeit entsprechend verkürzt werden.
3. Die Muskelanspannung muss kontinuierlich eine gewisse Zeit aufrecht erhalten werden. Bei 50% der vollen Kraft sind es 15-20 Sekunden, bei voller Kraft 2-3 Sekunden. Da es ohne entsprechende Geräte für den einzelnen nur schwer feststellbar ist, was 50% seiner Maximalkraft sind, ist es am einfachsten, immer die Maximalanspannung für 2-3 Sekunden zu wählen.
4. Es gibt eine Beziehung zwischen Trainingshäufigkeit und Trainingseffekt. Zahlreiche Untersuchungen haben ergeben, dass täglich 5 Trainingsreize den besten Effekt brachten, also 5 mal täglich 2-3 Sekunden Maximalkraft. Selbst 500 bis 600 Übungen pro Tag brachten keinen grösseren Erfolg.
5. Das isometrische Krafttraining muss prinzipiell gegen einen Widerstand erfolgen. Dabei darf die Muskelanspannung nur langsam und nicht ruckartig sein. Denn nur so verhindert man Muskelverspannungen. Wichtig ist ausserdem, dass während der kurzzeitigen Übung normal geatmet und keinesfalls der Atem gepresst wird.
6. Mit einer einzigen Trainingsstellung und einer einzigen Muskelanspannung können natürlich nicht sämtliche Muskeln des Körpers trainiert werden. Die Übungsdauer von 2-3 Sekunden gilt also nur für die jeweils trainierte Muskelgruppe. Um die wichtigsten Muskelgruppen des ganzen Körpers zu trainieren, benötigt man demnach täglich ca. 2-3 Minuten.

a) Übungen für Arm und Schultermuskulatur.

Wir verhaken die Finger ineinander wie auf der Zeichnung dargestellt und versuchen dann, die Finger mit maximaler Kraft bei waagrecht gehaltenen Armen auseinander zu ziehen. Wir halten den Unterarm am Handgelenk fest und versuchen, ihn nach beiden Richtungen zu drehen. Oder wir bemühen uns, den Unterarm gegen den Widerstand der festhaltenden Hand nach oben zu drücken.

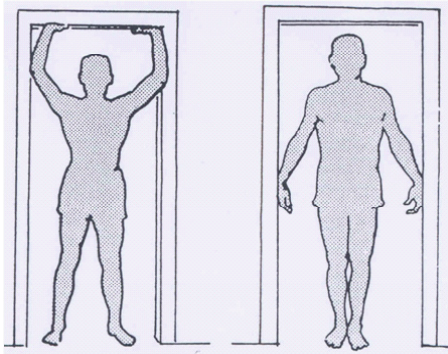


Isometrisches Muskeltraining



Eine sehr gute Übung: Bei nur leicht gebeugten Armen in der Horizontalen pressen wir beide Handflächen gegeneinander (siehe Zeichnung).

Wir drücken mit einer Hand von unten gegen einen Tisch und pressen gleichzeitig mit der anderen Hand von oben auf den Tisch.



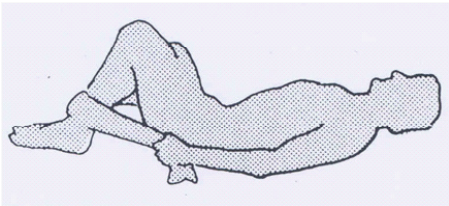
Den Armspreizer trainieren wir, indem wir uns in eine Türe stellen und mit den beiden Handrücken aus dem Schultergelenk heraus gegen den Türrahmen drücken. Ähnlich erfolgreich kräftigen wir den Armheber, wenn wir mit leicht gespreizten Beinen in der Türe stehen und die offenen Handflächen gegen den oberen Türbalken pressen.

Zum Schluss noch zwei ganz einfache Übungen:

Wir pressen die Oberarme mit voller Kraft gegen den Brustkorb. Oder wir stehen wie die Soldaten stramm und drücken die Handinnenflächen gegen die Oberschenkel.

b) Übungen für die Beinmuskulatur

Wir stellen uns zum Beispiel in eine Tür und drücken das gestreckte Bein mit dem äusseren Fussrand gegen den Türrahmen. Wir legen uns auf den Bauch, umfassen die Knöchel und probieren die Beine zu strecken. Oder wir liegen auf dem Rücken und versuchen die Beine zu strecken, wobei wir aber gleichzeitig durch ein Handtuch die Unterschenkel festhalten (siehe Zeichnung).



Auch am Schreibtisch im Büro lässt sich folgende Übung trainieren: Wir heben beide gestreckten Beine vom Boden ab, schlagen die Beine übereinander und versuchen, den unteren Fuss gegen den Widerstand des oben liegenden Fusses aufwärts zu drücken. Und gleich noch eine `Büroübung`: Wir drücken im Sitzen mit der Aussen bzw. Innenseite der Füsse gegen die Stuhlbeine. Zum Schluss noch eine etwas anstrengendere Übung für zu Hause: Wir umfassen im Liegen die Zehen bei gebeugten Hüft, Knie und Fußgelenken und versuchen die Beine dabei zu strecken.