Zeitschrift: Der Fourier : offizielles Organ des Schweizerischen Fourier-Verbandes und des Verbandes Schweizerischer Fouriergehilfen

Herausgeber: Schweizerischer Fourierverband

Band: 43 (1970)

Heft: 2

Werbung

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 14.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Pistolensektion

Obmann Fourier Werren Rudolf, Schwarzenbachweg 21, 8049 Zürich. ✆ P 051 56 84 63

● *Generalversammlung,* Freitag, 27. Februar, 20 Uhr, im Restaurant Unteres Albisgütli, mit Absenden der Jahresstiche 1969. (Traktanden gemäss persönlicher Einladung).

Vorbereitung auf die Schießsaison. An dieser Stelle wurden schon oft Tips und Ratschläge zur Konditions- und Waffentrainingsgestaltung gegeben, welche bei Kameraden, die sich danach richteten, gute Früchte (=bessere Resultate) trugen.

Spezielles Konditionstraining für Pistolenschützen:

- nach dem Aufstehen tiefes Durchatmen bei offenem Fenster.
- treten an Ort und Kniebeugen mit horizontaler Armhaltung.
- nach dem Abendspaziergang: Liegestütz, Armschwingen, Rumpfbeugen, Seilhüpfen, Kniebeugen, Hantelheben links und rechts.
- Atemübungen: konzentriert 3 Sekunden einatmen, 2 Sekunden Atem anhalten, 3 Sekunden ausatmen, 2 Sekunden Atem anhalten, usf.
- Fingerturnen mit Hartgummi- oder Tennisball.
- jede Woche einen längeren Fussmarsch.
- Übungen mit dem Deuserband.
- Besuch von Circuit-Trainings.

Training und Verbesserung der Schiesstechnik:

- halten der Waffe *ohne zu zielen,* anfangs 5 – 10 Minuten pro Tag, später auf 15 – 20 Minuten ausdehnen, evtl. mit Luftpistole.
- nach einiger Zeit mit Zielbild einprägen (auf eine weisse Fläche oder helle Wand).
- später mit Normalzielbild (mit rundem Schwarz).
- Stellung kontrollieren, das heisst mit geschlossenen Augen Arm mit Waffe heben, beim Öffnen der Augen soll das Zielbild (= Übereinstimmung Visier – Korn – Scheibe) vorhanden sein. Wenn dies nicht der Fall ist, soll die Stellung und nicht die Armhaltung korrigiert werden.
- erstes Scharfschiesstraining: 10 – 15 Schüsse auf weisse Scheibe ohne zu zeigen; die Garbe sollte möglichst gleichmässig sein (keine extremen Ausreisser), evtl. wiederholen.
- auf normale Scheibe: zuerst 5, später 10 – 20 Schüsse mit höchster Konzentration abgeben. Sich selbst vorsagen: «Jetzt gilt's!»
- Resultate von Winterschiessen sind *kein* Gradmesser!
- Vor dem eigentlichen Beginn der Schießsaison: Waffe vom Fachmann kontrollieren lassen, ebenso die Schiessbrille.

Kartoffelstock Fix
gelingt immer!
Schachteln à 600 g = 16 Port.
Kartons à 4 kg = 110 Port.
Hügli
Hügli Nährmittel AG
9320 Arbon
✆ 071-46 39 11
Hügli

Diverse Fischfilets
fixfertig paniert oder nature.
Prompte und zuverlässige Bedienung.
FRIAVITA AG
3097 LIEBEFELD-BERN
Sägemattstrasse 11 Telephon 031 / 53 00 61

Ihr Tatendrang der besten Jahre

kommt bei uns hervorragend zum Zug. In einer zentralen Gruppe unserer Wertschriftenabteilung mit weitgehenden Überwachungsfunktionen werden Sie

als selbständiger Disponent

eingesetzt, der viel Verantwortung trägt.

Voraussetzung dazu ist KV-Abschluss oder Bankpraxis. Ihre Jugend sollte nicht über 50 Jahren liegen.

A propos Arbeitsplatz: er ist mit den modernsten technischen Mitteln ausgestattet.

Wenn Sie sich für diese nicht alltägliche Aufgabe interessieren, richten Sie Ihre Offerte bitte an Herrn Th. Hertig, Personaldienst.

U SBG S

SCHWEIZERISCHE BANKGESELLSCHAFT

Bahnhofstrasse 45 8021 Zürich Telephon 051 29 44 11

Schweizer Schiffe auf hoher See

werden durch unsere Seeschiffahrts-Abteilung betrieben. Die Verwaltung dieser nach Afrika, Amerika und Ostasien fahrenden Schiffe wird durch ein kleines Arbeitsteam in Basel besorgt. In diese Arbeitsgruppe suchen wir

jungen Mitarbeiter

mit abgeschlossener kaufmännischer Lehre. Wichtig sind Kenntnisse in Buchhaltung und Englisch, gute Auffassungsgabe, Freude an konzentrierter Arbeit mit Zahlen. Arbeitsgebiet: Überwachung der Rechnungsführung der Seeschiffe. Der Posten wäre für einen Fourier besonders geeignet.

Wir bieten Dauerstelle mit fortschrittlichen Anstellungsbedingungen.

Bewerbungen erbitten wir an

Schweizerische Reederei AG Zentralsekretariat

Rittergasse 20, 4002 Basel, Telephon 061 / 24 98 98