

Theorie Schiesselemente

Die Atmung

Allgemeines zur Atmung

Die Atmung des Schützen ist wichtiger als man vermutet. Deshalb ist es auch ein Kernelement des Schiessens.

Durch die Atmung wird der Körper des Schützen mit Sauerstoff versorgt. Obwohl die Atmung ein Reflex und somit ein automatisierter Prozess des Menschen ist, kann während dem Schiessen viel falsch gemacht werden. Wer die Atmung nicht bewusst zu seinen Gunsten steuert, kann niemals konstant gute Ergebnisse schießen.

Mit der Atmung steuern wir die Spannungsverhältnisse des Körpers. In Stresssituationen können wir die Atmung also so steuern, dass sich unser Körper entspannt und der Puls sich beruhigt. Die Atmung bedarf anfangs viel Konzentration bis sie im festen Ablauf des Schützen integriert ist. Vielen jungen Schützen hilft es, wenn man die Abläufe vom Laden des Gewehres, über das Atmen bis zum Nachhalten des Schusses mündlich führt.

Die zwei Arten der Atmung

Wo atmet der Mensch im normalen Alltag? Die Frage klingt im ersten Moment dümmer als sie wirklich ist. Es gibt die Bauchatmung und die Brustatmung. In einer stressfreien, gemütlichen Situation atmet man tendenziell im Bereich des Bauches. Sobald man Stress, Angst oder physischer Belastung ausgesetzt ist, atmet man im Bereich der Brust oder sogar nur im Hals. Da man beim Schiessen einen möglichst spannungsfreien Zustand erreichen will, wendet man die Bauchatmung an.

Auswirkungen der Brustatmung

Wenn der Schütze im Bereich der Brust atmet, ist die ganze Schulterpartie instabil. Die Muskulatur rund um den Brustkorb wird stark verändert und die Anschlagsschulter wird merkbar bewegt. Die Schwankungen werden auf das Gewehr übertragen und ein sicherer Nullpunkt ist nicht möglich zu ermitteln. Die Höhenschwankungen werden vom Schützen instinktiv mit der Führungshand ausgeglichen. Dieser Druck verursacht erstens eine unnötige Spannung und zweitens kann diese Korrektur nicht sehr lange gehalten werden. Das Ergebnis ist eine für den Schützen unerklärliche Abweichung des Zentrums.

Zusammenhang Puls und Atmung

Profisportler können dank jahrelangem Training ihren Puls mit der Atmung so regulieren wie sie ihn gerade brauchen. Athleten im Biathlon beispielsweise, können innerhalb einer Minute ihren Puls vom Langlauf auf Schiessbetrieb umschalten.

Wichtig für den Sportschützen ist, dass die Schussabgabe bei einer möglichst niedrigen Pulsfrequenz erfolgen sollte. Diese wird durch Bauchatmung und einen flachen und leichten Atemvorgang erreicht. Wichtig ist, dass alle Atemwege frei sind und durch den Mund ausgeatmet wird.

Höhenregulierung

Ein Fehler, den viele Schützen machen. Die Höhe darf niemals durch die Atmung reguliert werden. Immer exakt gleich viel Luft auszuatmen, wenn man sich an der Scheibe orientiert kann nicht funktionieren. Wenn die Höhe nicht stimmt muss der elementare Stellungsaufbau angegangen werden. Durch verschiedene Körperspannungen mit den unterschiedlichen Luftvolumen hat der Schütze keine Konstanz. Die Spannungen sorgen über mehrere Schüsse dafür, dass eine Trefferverlagerung stattfindet. Wichtig ist, dass die Nullpunktkontrolle im ausgeatmeten Zustand vorgenommen wird. Ist der Nullpunkt nicht auf der Scheibe wird sich so lange neu eingerichtet, bis das der Fall ist.

Atemprozess bei der Schussabgabe

Früher galt, dass man $\frac{2}{3}$ seines Lungenvolumens ausatmen soll. Diese Angabe nützte aber niemandem wirklich viel, denn woher soll man wissen wie viele Liter seine Lunge fasst und wie viel man gerade ausgeatmet hat? Richtig, nicht präzise möglich.

Wichtig ist, dass der Atem während dem Ausatmen angehalten wird. Während dem Ausatmen entspannen sich nämlich die Muskeln und es wird keine unnötige Körperspannung verursacht. Zur Veranschaulichung für die Frage wie viel man ausatmen soll, kann man ganz einfach ein Gefühl entwickeln. Man kann so lange reden, bis man wieder zum Luft holen ansetzt – dann ist man optimal ausgeatmet. Oder man probiert einfach Luft ganz entspannt auszuatmen. Sobald man aber den Druck erhöhen muss, die Luft also förmlich rauspressen muss, hat man ein Gefühl für die optimale Ausatmung.

