



Atmung – das A&O beim Pistolenschießen (1)

Im Sportschießen erfüllt die Atmung drei Funktionen:

- Sauerstoffversorgung des Körpers
- Bewegungssteuerung
- Erregungssteuerung

Sauerstoffversorgung des Körpers

Die Atmung ist Lebensgrundlage und Lebenskraft.

Der erwachsene Mensch atmet zwischen zehn und 17 mal in der Minute ein und aus. Die Zahl der Atemzüge erhöht sich durch Erregung und körperliche Anstrengung. Durch Atemübungen und regelmäßiges Ausdauertraining kann die Atmung auf sechs bis zehn Züge pro Minute verringert und dabei die Sauerstoffaufnahme gesteigert werden.

Grundregel: die Phase des Ausatmens dauert länger als das Einatmen.

Dadurch wird die Restluftmenge in der Lunge so gering wie möglich gehalten. Beim nächsten Einatmen strömt in die fast völlig luftentleerte Lungen mehr Luft und somit Sauerstoff ein, als bei einer kurzen Ausatemungsphase. Der Organismus wird mit mehr Sauerstoff versorgt.

Grundregel 2: Die Nase ist das Tor zur Lunge.

Beim richtigen Einatmen wird die Luft durch die Nase eingesogen. Dann wird der Atem einfach losgelassen und er strömt langsam durch den leicht geöffneten Mund heraus. Die austretende Luftmenge kann durch die Lippenbremse variiert werden. Je mehr die Lippen aufeinander liegen, desto langsamer entströmt die Luft. Der natürliche Atemrhythmus: Einatmen, Ausatmen, Atempause vor der nächsten Einatmung vollzieht sich innerhalb von etwa vier bis sieben Sekunden. Dabei pausiert der Atem für ungefähr zwei Sekunden.

Mit Hilfe von Atemgymnastik lässt sich der unbewusste Atmungsablauf beeinflussen und in eine bewusste willkürliche Atmung überführen. Vor-

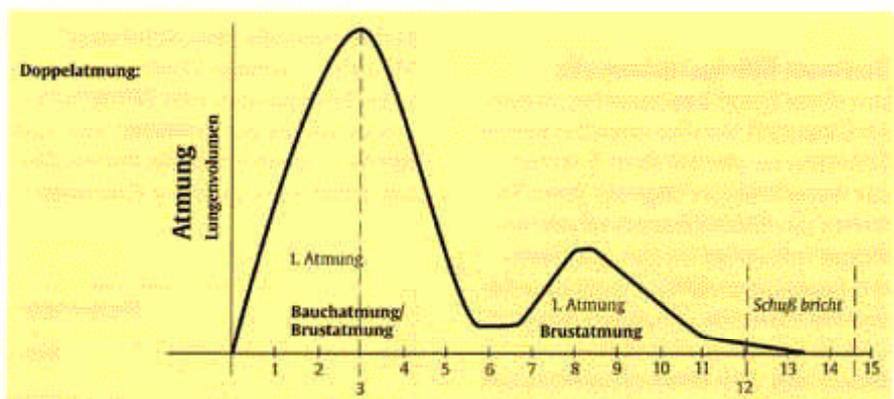
teil einer bewussten Atmung beim Schießen: der Atemrhythmus wird zum Organisator des vollständigen Schussablaufes.

Die für Schützen wichtigsten Atmungsarten sind die Brust- und die Bauchatmung.

- Bei der **Brustatmung** werden die Rippen angehoben und der Brustraum vergrößert sich.
- Bei der **Bauchatmung** senkt sich das Zwerchfell nach unten und drückt die Bauchorgane nach außen. Dabei hebt sich die Bauchdecke.

Bewegungssteuerung

In den Präzisionsdisziplinen wird die Doppel- und Einfachatmung angewandt. Aufgrund ihrer Vorteile gegen über der Einfachatmung sollte die Doppelatmung angewandt werden.



Vorteile der Doppelatmung:

- Angleichung an den normalen Atemrhythmus
- Verbesserung der Sauerstoffversorgung und damit mehr Zeit, bevor Sauerstoffschuld erreicht wird
- Verbesserung der Feinmotorik beim Absenken der Waffe

Die Doppelatmung sollte schon im Schülerbereich erlernt werden, da die Haltezeit der Waffe im Anschlag nur unwesentlich länger ist, die Vorteile aber überwiegen.

Mit dem ersten Einatmen durch die

Nase wird die Waffe über die Scheibe angehoben.

Durch das Heben des Brustkorbes und des Schultergürtels wird die Aufwärtsbewegung unterstützt. Das Heben des Armes geschieht im Tempo der Einatmung. Danach lässt man die Luft langsam durch den nur leicht geöffneten Mund ausfließen und der Arm wird in gleichen Tempo bis in den Raum oberhalb des Spiegels abgesenkt. Hier endet die erste Bewegungsphase. Spätestens hier muss der Druckpunkt genommen werden! Nach einer kurzen Atempause, in der die Waffe schon mal zur Ruhe kommt, wird wieder durch die Nase leicht eingeatmet – die Waffe bewegt sich dabei höchstens durch das Anheben des Brustkorbes nach oben nicht durch den Arm! Danach fließt die Luft abermals durch die leicht geöffneten Lippen aus. Die Waffe wird im gleichen Tempo nach unten

geführt, bis sie den Halteraum erreicht. Die Atempause wird bis zum Brechen des Schusses verlängert. Danach wird mehrmals tief ein- und kräftig ausgeatmet, um den Körper wieder mit genügend Sauerstoff zu versorgen. Mit dem darauffolgenden ruhigen Atemrhythmus bereitet sich der Schütze dann auf seinen nächsten Schuss vor.

Der Schütze sollte bei Ermüdungserscheinungen, schlechtem Sehen und nachlassender Konzentration den Stand verlassen und an die frische Luft gehen.



Tipps von der Expertin

Bärbel Georgi



Atmung – das A&O beim Pistolenschießen (2)

Beim Duellschießen spielt die Atmung vor allem in der „Fertig-Stellung“ zwischen den Schüssen eine große Rolle. Die Atmung muss so gestaltet werden, dass sie als Zeitmesser genutzt werden kann – wenn die Atmung beendet ist, muss sich die Scheibe drehen. Durch die Atmung wird der Schütze von der Drehung der Scheiben nicht überrascht, sondern erwartet sie. Wichtig ist, dass die Atmung so gestaltet wird, dass sie auch im Wettkampf unter Erregung durchgeführt werden kann. *Beim Heben des Armes wird leicht eingatmet, bei der Schussabgabe wird nicht geatmet und beim Herabführen des Armes wieder ausgeatmet.*

Erregungssteuerung

Durch bestimmte Atemtechniken ist es möglich, das Erregungsniveau zu dämpfen oder zu erhöhen, da sich Atmung und emotionale Erregung wechselseitig stark beeinflussen.

- **Beruhigendes Atmen**
Diese Atmung wird vor oder während des Wettkampfes bei zu hoher Erregung eingesetzt.
- **Anregendes Atmen**
Diese Atemtechnik wird vor allem bei zu geringem Erregungsniveau eingesetzt.

Die Atemübungen können schnell und ohne großen Aufwand erlernt und angewandt werden. Gerade in wichtigen Wettkampfsituationen kann das beruhigende Atmen in Verbindung mit mentalen Übungen die Erregungsspitzen dämpfen und somit wettkampfscheidend sein.

Atemgymnastik nach Beljajew und Kropylowa (1988)

Atme tief und ruhig über die Vollatmung.

- **Phase 1:**
Entspanne die Bauchmuskulatur und atme durch die Nase ein. Der Bauch wölbt sich. Zur Kontrolle kann die Hand auf den Bauch gelegt werden.

- **Phase 2:** Lasse anschließend noch mehr Luft in die Lungen einströmen. Bei angespannter Bauchmuskulatur hebst du durch eine kräftige Brustatmung den Brustkorb an. Len-

denpartien und Rippen weiten sich.

- **Phase 3:** Nun wird die Lunge vollständig mit Luft gefüllt. Pumpe die Lunge voll, ohne dass du die Schultern anhebst, bis sich die Schlüsselbeine anheben.

Atme in umgekehrter Reihenfolge wie beim Einatmen die Luft wieder aus. Reguliere die Atmung, indem du in Gedanken einen Zähltakt anwendest. Ein Takt entspricht etwa einer Sekunde beim Einatmen (E), Ausatmen (A) und Halten (H). Der Umfang kann individuell angepasst werden.

Atmung

Beruhigendes Atmen			Anregendes Atmen		
E	A	H	E	A	H
4	4	2	4	2	4
4	5	2	5	2	4
4	6	2	6	3	4
4	7	2	7	3	4
4	8	2	8	4	4
5	8	2	8	4	5
6	8	3	8	4	6
7	8	2	8	4	7
8	8	4	8	4	8
7	8	4	8	4	7
6	7	3	7	3	6
5	6	2	6	3	5
4	5	2	5	2	4

E= Einatmen,
A= Ausatmen,
H= Halten

Gehmann

MORINI In Tradition weltberühmter Schweizer Präzision



Mz400 Morini Match-Pressluftpistole CM162EA
mit elektronischem, wartungsfreiem absolut trockenem Präzisionsabzug

Die Pistole des Weltmeisters

Katalog erhältlich bei
Gehmann

Karlstraße 40 • 76133 Karlsruhe-Deutschland
Tel. +49 (0)721-24545 • Fax +49 (0)721-29888
Internet: www.gehmann.com
e-mail: gehmann-ka@t-online.de

Lieferung nur über den Fachhandel