

Die Atmung des Schützen

Die Atmung eines Schützen ist sehr wichtig. Mit Hilfe der Atmung wird der Körper mit Sauerstoff versorgt, der Puls reguliert, die richtigen Spannungsverhältnisse im Körper erreicht, die Ruhehaltetechnik verbessert, die Stresssituation unter Kontrolle gehalten und das Umfeld abgekoppelt.

Eine richtige Atmung fordert dem Schützen ein hohes Mass an Konzentration ab. Die Schützen sind oft der irrigen Meinung unterworfen, dass die richtige Atmung automatisiert ist und dabei kein Fehler gemacht werden kann. Diese Betrachtung ist aber sehr gefährlich. Sobald ein Wettkämpfer unter Druck gerät, Ängste aufbaut oder falsche Signale wahrnimmt ist die richtige Atmung gestört. Da liegt Erfolg und Misserfolg sehr nahe beisammen. Der Schütze in einer Wettkampfsituation hat sowieso viel Mühe um strukturiert zu denken. Die Atmung noch zusätzlich unter Kontrolle zu halten wird wohl sehr schwierig sein. Dennoch kann ein gutes Resultat nur geschossen werden wenn die Atmung richtig und tief unten im Bauch gemacht wird.

Wo atmet der Schütze?

Im täglichen Leben wird ein Mensch je nach körperlicher und geistiger Verfassung im Bereiche der Brust oder des Bauches atmen. Ist er zufrieden und frei von Stress, so atmet er tiefer gegen den Bauch. Ist er eher nervös, von Ängsten geplagt oder gar in einer starken Stresssituation, so atmet er immer höher. Das heisst in der Brust oder gar nur noch im Hals.

Ein gutes Resultat ist aber nur möglich, wenn der Schütze tief unten im Bauch atmet und die Atemzüge flach und ruhig sind. Bei einer Bauchatmung kann kontrolliert werden, dass beim Einatmen der Bauch hinaus – und beim Ausatmen der Bauch hinein geht.

Was passiert bei einer Brustatmung?

Wenn der Schütze in der Brust atmet ist die Schulterpartie stark bewegt. Die Muskulatur im Brustkorb wird stark verändert. Diese Veränderung hat zur Folge, dass die Anschlagsschulter sehr instabil ist. Die Körperpartie wo das Gewehr eingesetzt wird ist grossen Schwankungen unterworfen, welche sich auf die Waffe übertragen. Der Schütze kann beobachten, wie sein Gewehr im Zielprozess grossen Höhenschwankungen unterworfen ist. Es ist unmöglich die Waffe auf das Zentrum auszurichten und eine sicher Nullpunktkontrolle ist fraglich. Alle Abweichungen vom Zentrum werden dann mit Druck der Führungshand ausgeglichen. Dieser Druck kann sich dann während der Schussentwicklung abbauen. Die logische Folge ist eine unkontrollierbare Abweichung vom Zentrum.

Die Atmung März 1998 22.01.03

Wie verhält sich der Puls gegenüber der Atmung

Mit Hilfe einer gut trainierten Atemtechnik kann der Puls recht genau reguliert werden. Atmet der Schütze tief, schwer und heftig, so wird der Puls sofort ansteigen. Der Schuss sollte aber bei einer tiefen Pulsfrequenz ausgelöst werden können. Eine tiefe Pulsfrequenz ist aber abhängig vom physischen Trainingsstand des Schützen und der Atemtechnik. Der Puls sinkt mit ruhigen Atemzügen. Bei der Bauchatmung ist der Puls niedriger als bei einer Brustatmung. Auch hat ein Einfluss wie die Luft ausgeblasen wird. Wichtig ist dabei sicher, dass die Atemwege frei sind und die Luft durch den Mund ausgeblasen wird.

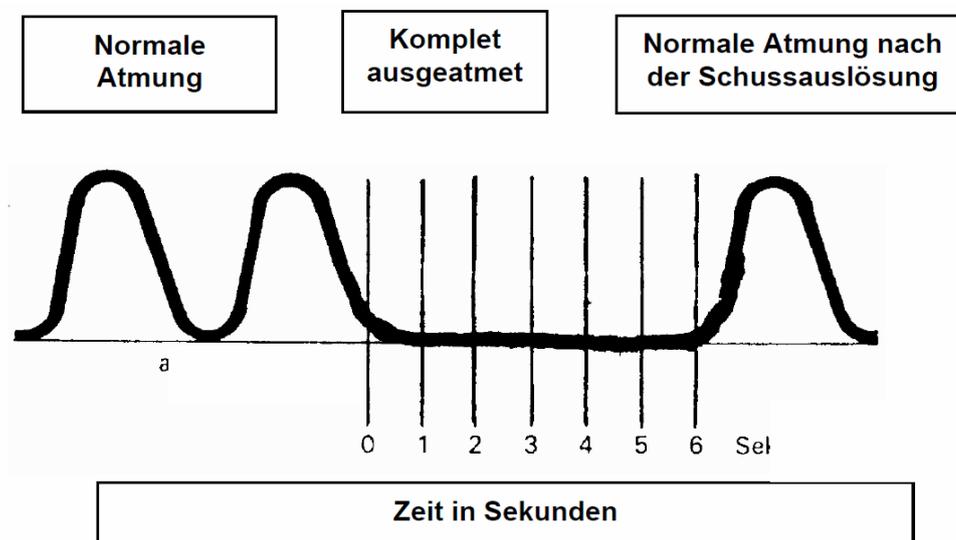
Was hat die Atmung mit Stress zu tun?

Mit Hilfe der Atemkontrolle ist ein Schütze in der Lage den Stress oder die Ängste aller Art unter Kontrolle zu halten. Eine sichere Bauchatmung ist nur möglich, wenn der Mensch frei von Ängsten und Stress ist. Je grösser die Bedenken, Ängste, und der Stress um so höher atmet er im Körper. Der Körper wird somit schlecht mit Sauerstoff versorgt und die Möglichkeiten des Denkvermögens werden immer mehr eingeschränkt. Also wenn es einem Schützen gelingt dauernd sicher zu stellen, dass er im Bauch atmet, so ist er keinen Stressbelastungen ausgesetzt.

Die Atmung März 1998 22.01.03

Wie viel Luft wird ausgelassen zum Schiessen?

Gegenüber früheren Techniken, wonach nur ca. 2/3 ausgeatmet wurde wird heute alle Luft ruhig ausgeblasen. Nur bei ausgeblasener Luft ist es möglich den Atem spannungsfrei anzuhalten für eine gute Schussauslösung. In diesem Zustand bleibt noch ein Restvolumen von ca. 1 – 1,5 Liter Luft im Körper. Der Schütze wird sich mit einer ruhigen und flachen Atmung an diesen Atmepunkt herantasten. Dieser Luftablassprozess ist mit dem Zielprozess so koordiniert, dass kurz nach dem Luftanhalten (max. 4-5 Sekunden) der Schuss ausgelöst wird.



Höhenregulierung mit Hilfe der Atmung?

Einige Schützen versuchen immer wieder das Korn mit Hilfe der Atmung in der Höhe gegenüber der Scheibe in Übereinstimmung zu bringen. Diese Technik kann jedoch nicht zum Erfolg führen. Durch das unterschiedliche eingeatmete Luftvolumen werden unterschiedliche Spannungen aufgebaut. Diese Spannungen bauen sich während der Schussauslösung ab und haben eine Trefferverlagerung im Ziel zur Folge. Auch verändert sich die Anschlagkörperpartie in der Form bei unterschiedlicher Atmung, was sich wiederum negativ auf das Einsetzen der Waffe auswirkt.

Also ist der Schütze aufgefordert seine Nullstellung so lange aufzubauen, bis die Waffe ausgeatmet spannungsfrei genau auf das Halteraumzentrum ausgerichtet ist. Diese Arbeit fordert jeden Schützen enorm. Wer dabei Halbheiten toleriert soll sich nicht wundern, wenn die Resultate nicht seinen Vorstellungen entsprechen.

Abkoppelung des Umfeldes

Wir erkennen, dass ein Schütze die hohen Anforderung an eine Richtige Atmung nur mit einer hohen Konzentrationsfähigkeit erfüllen kann. Diese Konzentration ist so hoch, dass es dem Schützen gelingt, als Nebeneffekt sein Umfeld von sich abzukoppeln. Diese Abkoppelung wirkt sich auf die folgende Schussauslösung positiv aus. Im Trainingsprozess sollte darum nicht unbedingt Wert auf einen ruhigen Betrieb gelegt werden. Ist anlässlich der Trainings viel Lärm, Musik oder sonstige Umfeld Belastungen, so kann diese Abkoppelung überprüft werden. Ein guter Schütze konzentriert sich auf seine Aufgabe und nicht auf seine Umgebung.