



SSG Ansbach
Friedrich Schröder
Falkenstraße 11
91580 Petersaurach

☎ 09872 - 5845

📱 0152 - 287 107 21

@ ssg@gau-ansbach.de

Datum: 28.04.2020

Trainingstipps - Atmung erleben

1. Atmung erleben

Speziell für Anfänger!!!

Wir legen uns mit dem Rücken - flach und entspannt - auf den Boden.
Bitte nicht auf dem Sofa, das ist für euren Papa reserviert. Grins!
Die rechte Hand liegt auf dem Brustkorb. Die linke Hand auf dem Bauch.
Wir atmen langsam und tief ein und wieder aus.
- Ihr stellt fest das sich die rechte Hand im Atemrhythmus wesentlich mehr bewegt als die linke Hand auf dem Bauch.
→ Das ist die Brustatmung.

Jetzt probieren wir mal die Bauchatmung:

Wir atmen tief ein (die Hände bleiben auf Brust und Bauch) - halten im Brustkorb(eingeatmet) die Spannung und probieren die die Luft so aus zu atmen das sich nur noch der Bauch bewegt. Das ganze steigern wir bis vier Atemzüge wo die rechte Hand auf der Brust keine Bewegung spürt und sich nur die linke Hand auf dem Bauch bewegt!



2. Atmung üben

Und jetzt kommen wir zu der Atmung die wir schießtechnisch brauchen.
Wir haben wieder die selbe Ausgangslage.

Atmung ganz normal. Das ganze 2-5 mal.

Wir lassen die Luft vom Brustkorb zu *zwei Drittel* raus. (Achtung ist anders als vorhin).

Ab jetzt nur noch 2-4 mal im Bauch ganz flach ein und wieder aus atmen.
Nach dem letzten flachen Atemzug (ausgeatmet) die Luft für 5 Sekunden anhalten.

Danach wieder tief einatmen.

Das ganze immer wieder wiederholen bis es sicher klappt. Wenn es dann im liegen funktioniert hat das ganze im Stehen probieren.

Falls sich der ein oder andere aufgeregt hat, auch da gibt es Übungen.
Anzuwenden bei Handyabsturz, schlechten Fernsehprogrammen oder sonstigen Kleinigkeiten über die man sich so gerne aufregt.

Tief in die Brust einatmen und durch die ganz leicht geöffneten Lippen bis in den Bauch wieder ausatmen. 3x wiederholen.

→ Der Puls geht von 100 wieder auf 60 zurück.



3. Atmung üben

Für die Fortgeschrittenen die Atmung in Verbindung mit dem restlichen Schießablauf.

Atmung ganz normal. (Laden, Gewehr einsetzen, Fixpunkte kontrollieren)

Das ganze 2-5 mal da es bei jedem anders ist.

Jetzt volle Konzentration!

Wir lassen die Luft vom Brustkorb zu zwei Drittel raus. (Das ist der Moment wo wir uns in die abgeknickte Hüfte leicht rein sacken lassen)
Ab jetzt nur noch 2-4 mal im Bauch ganz flach ein und wieder aus atmen.
Nach dem letzten flachen Atemzug (ausgeatmet) die Luft für 5 Sekunden anhalten.

Hier passiert dann viel :

Wir stehen auf dem Druckpunkt. Gleichzeitig gehen die Augen auf und wir kontrollieren das Zielbild. Wenn es passt **Zielen - Abziehen - Nachhalten**

Dann absetzen und wieder tief einatmen.

Für Schützinnen und Schützen bis zu einer Leistung von ca. 375 Ringen ist diese Vorgehensweise eine gute Richtschnur. Bei Leistungen die darüber liegen gibt es individuell kleine Abweichungen.



4. Infos & Tipps

Nachfolgend habe ich aus dem Internet speziell zur Atmung noch einiges gefunden.

Grundsätzlich ist es nützlich zu wissen, dass wir Menschen über eine Bauch- und eine Brustatmung verfügen und beide haben Ihre Vor- und Nachteile. Im Alltag greifen wir auf beides zurück, doch im Sport sollte man bewusst zwischen diesen beiden Atmungen unterscheiden und sich für eine entscheiden.

Während die Brustatmung dafür zuständig ist, den Körper mit Sauerstoff zu versorgen und damit die Körperfunktionen aufrechtzuerhalten, ist es bei der Bauchatmung etwas anderes. Sie mindert Spannungsgefühle und macht uns ruhiger. Für eine gute Atmung ist die entsprechende Kondition wichtig, die man als Schütze unbedingt braucht und vor allen durch Sport erreicht. Viele Schützen machen gerne Yoga, denn zu dieser indisch-philosophischen Lehre gehört eine bewusste Körperspannung und Atemkontrolle, die für Schützen auch in anderen Bereichen sehr hilfreich sein kann.

Tipp 1

Zunächst wird noch ganz normal geatmet. Die zu diesem Zeitpunkt dominierende Brustatmung sorgt dafür, dass der Körper einen gewissen Sauerstoffvorrat ansammelt, damit es in der bald folgenden Atempause nicht zu einer Unterversorgung kommt.

Tipp 2

Nun wechselt der Körper langsam von der Brust- in die Bauchatmung. Dies hat zur Folge, dass die Atmung immer flacher wird. Es gibt allerhand Vorschläge, wie viele Atemzüge gemacht werden sollten, bevor



zu zielen begonnen wird. Hierbei ist es nicht nur wichtig, auf die Anzahl zu achten, sondern auch die Entspannung der Muskelentspannung einzuleiten. Die sogenannte Nullpunktkontrolle, also sozusagen die Konzentration auf das Ziel, ist hierbei das gewünschte Ergebnis. Die Atemzüge sollten nicht unter drei Mal liegen und die Atempause sollte nicht mehr als ein bis zwei Sekunden andauern.

Tipp 3

Als Nächstes wird gezielt. Hierbei ist es wichtig, dass die Atempause so sanft wie möglich in den Zielmodus geht, damit der Schuss nicht ungewollt verrissen wird. Erst dann, wenn man sicher ist, dass die Nullpunktkontrolle perfekt ist, darf geschossen werden.

Tipp 4

Auch wenn das nun sehr kompliziert und technisch klingt, so geht es am Ende darum, dass sowohl das Zielen, als auch das Abziehen und Nachladen der Waffe innerhalb einer Atempause erfolgen. Dafür fällt sie etwas länger aus, sollte aber auch nicht mehr als 10 Sekunden betragen, weil sonst die Gefahr immer mehr steigt, dass der Körper und die Atmung „auf Touren kommen“ und damit Fehlschüsse vorprogrammiert sind.

Tipp 5

Damit der Körper nicht mehr auf „Sparflamme“ läuft, folgen am Ende wieder ein paar tiefe Atemzüge, welche über die Brust laufen. Damit wird das Blut wieder mit ausreichend Sauerstoff angereichert und man wieder auf die Bauchatmung wechseln kann, um den nächsten Schuss vorzubereiten.



Schützengau Ansbach

Mitglied des Mittelfränkischen Schützenbundes im BSSB und DSB



Mit freundlichem Schützengruß

Friedrich Schröder