

## Atmung

Die Lunge ist eines der lebenswichtigsten Organe des Körpers. Sie nimmt den Sauerstoff aus der Umgebung auf. Er ist der Treibstoff für den Motor „Sportler“. Je mehr Sauerstoff dem Organismus zur Verfügung steht, umso besser kann er seine Leistung abrufen. Für den Schießvorgang ist von großer Bedeutung, wann du wie viel Luft hast und was du mit ihr anstellst. Mit der Atmung kannst du fast alle deine Körpereigenschaften kontrollieren und auch beeinflussen. Durch langsames und ruhiges Atmen senkt sich dein Herzschlag, bestimmte Hormone werden ins Gehirn geleitet und es tritt eine besondere Ruhe ein. Diesen Vorgang musst du dir zu Nutze machen.

Die Atmung lässt sich beim Schießen in mehrere Bereiche einteilen:

Schussvorbereitung: Du hast die Waffe neben dir auf dem Stativ stehen oder vor dir auf dem Tisch. Deine Atmung ist gleichmäßig und normal. Weder Anstrengung noch Hektik machen sich bei dir breit.



Waffe einsetzen: Hier geht es schon langsam los – aber keine Panik, denn mit Ruhe und Geduld kriegst du das hin! Mache kontrollierte Bewegungen und dazu natürliche Atmungen. Nutze für jede Bewegung deine Atmung.

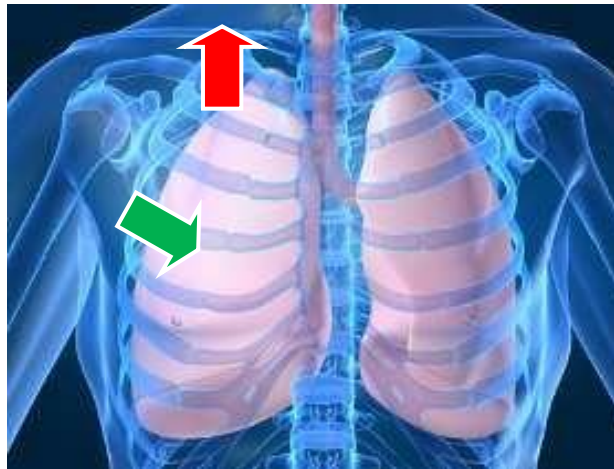
Hebst du etwas an, dann atme dabei ein. Senkst du etwas ab, dann atme langsam aus. Dadurch gelangst du in einen ersten Rhythmus. Machst du die Atmungen gegenläufig spürst du schnell, dass das irgendwie nicht zusammen passen will. Probiere es selbst einmal aus.



*Nullpunktkontrolle:* Schau im Anschlag stehend nach vorne über deine Waffe und suche den Nullpunkt. Atmest du nun tief ein wirst du sehen, wie sich deine Waffe hoch bewegt. Das alles nur durch Luft.



Zielen: Jetzt beginnt die im wahrsten Sinne des Wortes spannende Phase des Schusses. Du begibst dich auf das Ziel und versuchst die Zehn anzuvisieren. Doch das funktioniert nicht, indem du die Luft anhältst und auf die Scheibe drauf gehst. Wird deine Luftvorrat von Moment zu Moment geringer steigt die Anspannung. Und plötzlich geht der Schuss weit weg von der Mitte auf die Scheibe. Das muss aber nicht sein! Du senkst die Atmung zum Schuss hin ab. In mehreren Atemzügen atmest du immer flacher und du wirst merken, dass sich die Waffe immer weniger bewegt. Der letzte Atemzug hat vielleicht nur noch 40-50% deines Lungenvolumens. Für die Stabilität des Anschlags ist es wichtig, dass du ausgeatmet in den Ziel- und Schussvorgang gehst. Warum sowas? Warum nicht die Luft in die Lungen saugen und dann den Schuss abgeben? Da hat man dann doch viel mehr Sauerstoff. Genau genommen ist das absolut richtig. Eingeatmet ist mehr Sauerstoff im Körper und es kann mehr Leistung abgerufen werden. Aber atme tief ein und probiere es aus: Du hast für viele Sekunden genug Luft, um nicht zu ersticken. Der Schussvorgang ist jedoch nur wenige Sekunden, daher wäre das viel zu viel. Du sollst nur etwa zehn Sekunden deine Atmung anhalten und nicht durch ein 50-Meter-Schwimmbecken tauchen. Daher wird ausgeatmet geschossen. Der Körper hat für den Schuss genügend Sauerstoff. Ein zweiter fast viel wichtigerer Vorteil ist das geringe Lungenvolumen. Unsere Lungen sind wie große Luftballons, die sich beim Einatmen füllen und beim Ausatmen leeren. Stelle dir einen aufgeblasenen Luftballon vor. Er ist quasi deine Lunge.



Drücke ihn zusammen und er wird sich an anderer Stelle ausdehnen. Die Luft kann nicht entweichen und versucht, dem Druck auszuweichen. Gleiches passiert mit den Lungen beim Einsetzen des Anschlags. Gefüllte Lungen verhindern ein stabiles Absetzen auf des Ellenbogen am Aufsetzpunkt in der Hüfte. Der Druck in der Lunge verteilt sich dabei vollkommen unkontrollierbar und lässt sich auch gar nicht beeinflussen. Die Waffe und dein ganzer Anschlag schwimmen somit hin und her. Ausgeatmet ist dies aber kein Problem!

Schuss abgeben: In der letzten Zielphase kurz vor dem Schuss ist atmen dann aber mal kurze Zeit tabu! Selbst eine leichte Atmung führt zu einer Bewegung des Kornes auf der Scheibe. Das macht das genaue anvisieren der Zehn nur schwer möglich. Übertreibe es aber nicht mit dem Luft anhalten. Gehe nach etwa sieben Sekunden wieder aus dem Anschlag, wenn der Schuss nicht abgegeben wurde. Durch die Sauerstoffarmut kann der Körper keine Leistung mehr bringen.



*Nach dem Schuss:* Nachdem du den Schuss abgegeben hast UND nachgehalten hast musst du unbedingt ein- oder mehrere Male tief einatmen und ausatmen. Damit gleichst du den fehlenden Sauerstoff im Körper wieder aus. Hältst du den Körper „kurz“ mit Luft, so gibt er beim nächsten Schuss nicht mehr die gleiche Leistung ab, wie zuvor. Somit schleicht sich langsam und Stück für Stück ein Fehler ein, der zwischendurch wie aus heiterem Himmel zu einem Ausreißer führt. Also Obacht!