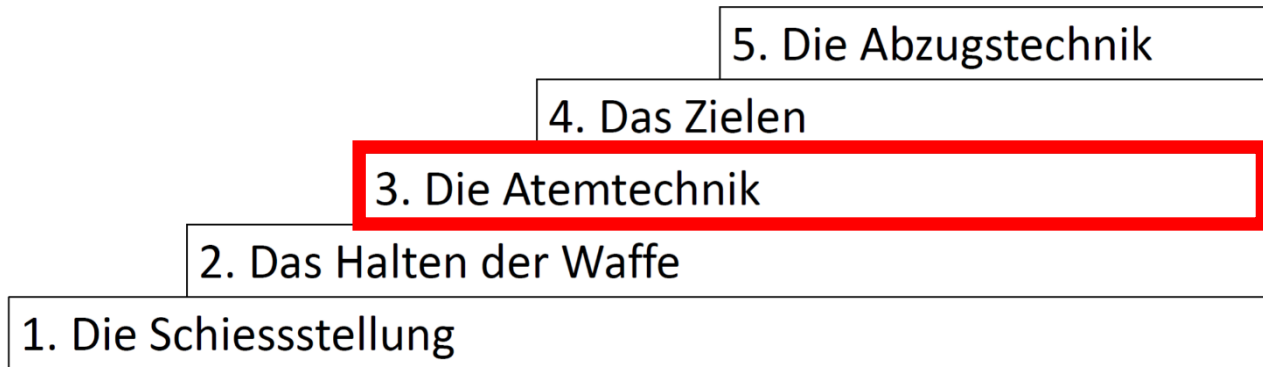


Die Atemtechnik



Bei der Atemtechnik handelt es sich wohl um das komplexeste der fünf Elemente. Die Atemtechnik kann in zwei Teile aufgeteilt werden. Einerseits geht es um die Atmung im direkten Zusammenhang mit der Schussabgabe. Andererseits ist es aber auch die Atmung, die den Rhythmus über das ganze Schiessprogramm steuert.

Die Atmung ist unter Anderem verantwortlich für die Sauerstoffversorgung des ganzen Körpers. Damit hängen der Blutkreislauf sowie der Stoffwechsel zusammen. Setzt die Atmung zu lange aus, bekommen die Körperteile und Organe nicht genügend Sauerstoff. Dies führt dazu, dass im Körper andere biochemische Prozesse ablaufen und der Körper somit nicht mehr im gleichen Zustand ist wie zuvor. Hält der Schütze seinen Atem also zu lange an, wird sein Körper nicht bei jedem Schuss im gleichen Zustand sein. Der Schütze sollte seinen Atem nicht länger als 8 Sekunden am Stück anhalten.

Grundsätze

- Die Schussabgabe soll immer dann erfolgen, wenn der Schütze komplett ausgeatmet hat (nur wenn der Schütze komplett ausgeatmet hat, ist der Körper im genau gleichen Zustand. Nicht bei jedem Einatmen wird gleich viel Luft aufgenommen, jedoch ist immer gleich viel Luft im Körper, wenn der Schütze ausgeatmet hat)

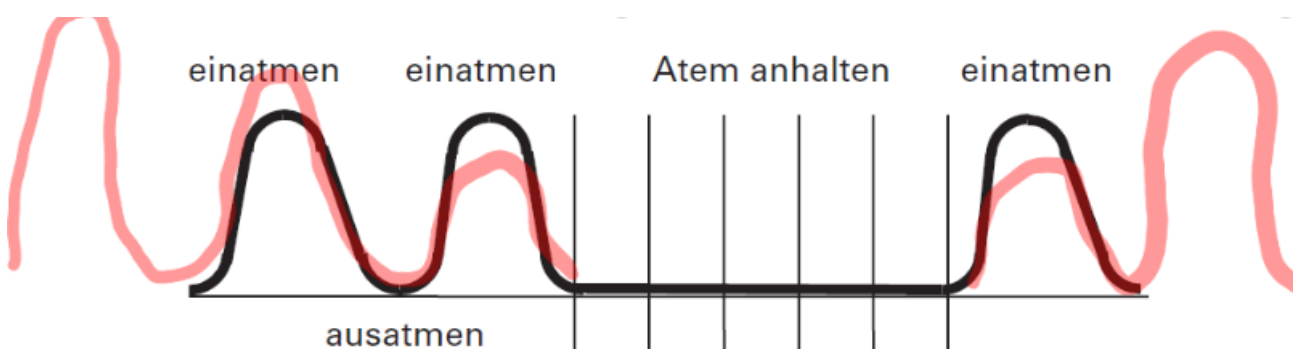


Abbildung aus Dokumentation 27.219d «Ausbildungsgrundlagen für Schützenmeister, Jungschützenleiter und Jungschützen» mit Ergänzung (rot) von schiesstechnik.ch.

- Höhenkorrekturen mit Hilfe der Atmung sind tabu

- Atem darf nicht länger als 8 Sekunden angehalten werden. Ist eine Schussabgabe in dieser Zeit nicht möglich, beginnt der Schütze mit dem ganzen Ablauf von vorne.

Mit Hilfe der Atmung den Rhythmus steuern

Der Rhythmus während dem ganzen Schiessprogramm kann durch die Atmung gesteuert werden. Die gleichen Abläufe passieren immer in der gleichen Zeit, das heisst während der genau gleichen Anzahl Atemzügen.

Beispiel: Der Schütze hat die Stellung eingenommen und eine Nullpunktkontrolle vorgenommen. Während dem Einrichten hat er sich bereits darauf geachtet, dass seine gleichmässige Atmung flacher und ruhiger wird, damit der Puls gesenkt wird. Er ist nun also bereit, um mit dem Schiessen zu beginnen. Zuerst atmet er dreimal ein und aus und konzentriert sich. Er hält den Atem an und visiert sein Ziel genau an. Er fasst den Druckpunkt und zieht den Abzug langsam an den mechnischen Anschlag. Erst nachdem das Geschoss den Lauf verlassen und er den Kornausschlag beobachtet hat, atmet er, immer noch mit Blick durch die Zielvorrichtung, wieder ein und aus. Er blickt auf die Trefferanzeige (auch bei Schnellfeuer wenn der Schuss gar nicht gezeigt wird → der Ablauf soll bei jedem Schuss genau gleich sein). Während er den Schuss analysiert, atmet er zweimal ein und aus. Nach der Analyse des Schusses schweift sein Blick durch die Umgebung, um Licht in seine Augen zu lassen und diese zu entlasten. Währenddem atmet er dreimal ein und aus. Falls nötig, kann er während diesen drei Atemzügen auch Korrekturen am Gewehr oder an seiner Stellung (wichtig: Nullpunktkontrolle nicht vergessen) vornehmen. Danach ist er bereit für den nächsten Schuss, der Ablauf beginnt von vorne.

Es ist wichtig, dass die Zeit zwischen den Schüssen ausreicht, um allenfalls Manipulationen (z. B. Nachladen) oder Korrekturen vorzunehmen, damit die Zeit zwischen zwei Schüssen immer genau gleich ist. Dies bedeutet, dass sowohl Körper (Sauerstoffversorgung) wie auch das Auge immer im gleichen Zustand sind.

Tipps zur Atemtechnik

- Vor dem Schiessen rechtzeitig zum Schiessstand kommen, sich ruhig verhalten, unnötige Anstrengungen vermeinden
- Sich beim Einrichten genügend Zeit nehmen und bewusst auf die Atmung achten
- In Trainingsformen bewusst Anstrengung mit dem Schiessen verbinden («Biathlon»), z. B. durch Treppensteigen, Rennen, Radfahren, usw. unmittelbar vor dem Schiessen. Die Auswirkungen sind gross, auch mehrere Minuten nach der Anstrengung. Je besser die Fitness eines Schützen, desto schneller ist der Puls wieder tiefer.