

AT Atmung

Die richtige und regelmässige Atmung trägt zur ausreichenden Sauerstoff-Versorgung des Körpers bei und wirkt bei guter Tiefenatmung (durch den Bauch) zudem sehr beruhigend.

Die Brust-Atmung:

Diese Art zu atmen füllt nur den oberen Teil der Lungenflügel. Die Versorgung des Körpers mit Sauerstoff ist dabei nur oberflächlich gewährleistet.

Ausserdem werden bei jedem Atemzug die Rippen angehoben und dadurch der Brustraum vergrössert und die Bewegungen werden auf das Gewehr übertragen.

Im Wettkampfstress kann es sehr schnell zum so genannten „hächeln“ kommen, was die Versorgung weiter einschränkt.

Im Schiesssport sollte diese Atmungsart nicht angewendet werden!

Die Bauch-Atmung:

Diese Atmungsart füllt die Lungenflügel bis hinunter in den Bauchraum. Die Versorgung des Körpers ist dadurch optimal gewährleistet.

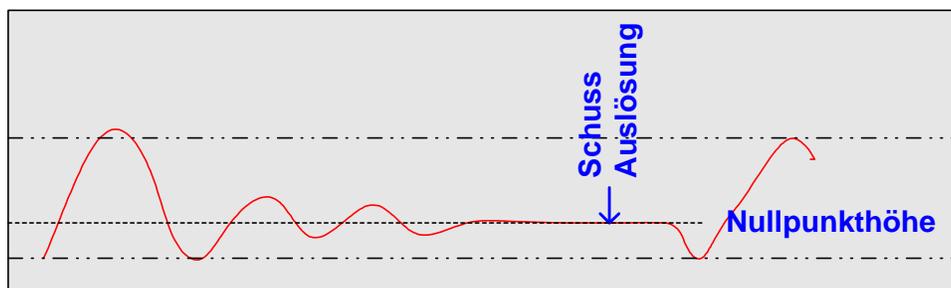
Die Rippen werden nicht, oder nur sehr geringfügig, angehoben. Dies ermöglicht ein ruhiges Halten des Gewehres auch während der Atmung.

Im Wettkampf wirkt die Bauchatmung ausserdem sehr beruhigend, was es uns ermöglicht einen ruhigen Schuss-Rhythmus beizubehalten.

Wie Atmen:

Atme grundsätzlich bewusst und tief durch die Nase ein und langsam und vollständig durch den Mund aus. Für die Schussabgabe wird ca. 2/3 des Atemvolumens ausgeatmet, wobei der Atem bis hin zur Schussauslösung und dem Nachhalten immer flacher wird.

Die Atem-Kurve:



**Die Atmung wird immer flacher
bis die Höhe des Nullpunktes erreicht ist!**