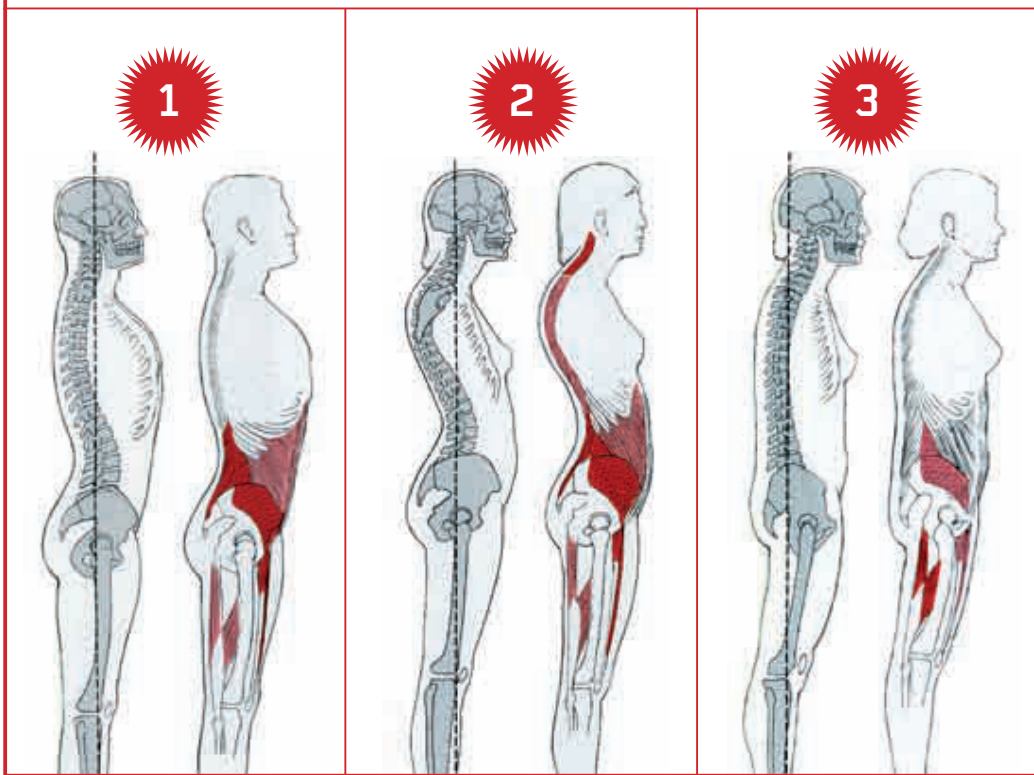


DIE SPEZIFISCHEN VARIANTEN DER KÖRPERHALTUNG BEIM PISTOLEN-SCHIESSEN MIT ÜBUNGEN ZUR HALTUNGSVERBESSERUNG

ZU DEN DREI HÄUFIGSTEN HALTUNGSTYPEN DES RÜCKENS UND DER WIRBELSÄULE ZÄHLEN DIE „BRUST-RAUS“-HALTUNG, DIE KYPHOTISCH-LORDOTISCHE HALTUNG UND DIE FLACHRÜCKEN-HALTUNG.



1 BRUST-RAUS-HALTUNG (SOLDATISCHE RÜCKENHALTUNG)

Diese Haltung (Abb. 1) ist gekennzeichnet durch eine Neutralstellung des Kopfes und eine normale Krümmung bei leichter Vorneigung des Halses bzw. der Halswirbelsäule. Der obere Rücken bzw. die Brustwirbelsäule sieht normal aus, weist aber eine leichte Neigung nach hinten (rückwärts) auf. Die Lendenwirbelsäule bzw. der untere Rücken wirkt überstreckt, d.h. ihre/seine normale Krümmung hat zugenommen, und das Becken ist nach vorne gekippt (das Gesäß ist betont). Eine Person mit dieser Haltung hält die Kniegelenke häufig leicht überstreckt, d.h. nach hinten durchgedrückt.

Ein Schütze, der eine solche Haltung einnimmt, neigt dazu, den Oberkörper noch stärker zurückzulehnen und das Gesäß noch weiter nach hinten zu strecken, wodurch sich das Gleichgewicht verlagert und die Schulter vermehrt belastet wird, um den Arm ruhig zu halten. Das „Balance-Gefühl“ kann verloren gehen, was zu einem verstärkten Nachführen aus der Schulter und zu einer verminderten Kontrolle der Schulterstabilisatoren führt. Bei länger andauernder Belastung kann der Schütze Krämpfe oder Spasmen der unteren und mittleren Anteile des oberen Rückens erleiden und

ein Spannungsgefühl in den Hüften und Beinen verspüren, wobei das Balancegefühl durch ein Gefühl der Steifigkeit beeinträchtigt wird.

In der „Brust-raus“-Haltung verhalten sich die Bauchmuskeln, die ischiokrurale Muskulatur (Oberschenkelrückseite) und gelegentlich die Glutealmuskeln (Gesäß), als wären sie verlängert. Diese Muskeln müssen gekräftigt und verkürzt werden, und zwar durch gezielte Übungen, welche die Muskeln dazu „erziehen“, sich wieder kürzer zu verhalten. Im Folgenden sind einige Übungsbeispiele zur Kräftigung dieser Muskeln aufgeführt:

Fotos & Illustrationen: Mark McKee und Vladimir Galabovitch

1 BRUST-RAUS-HALTUNG (SOLDATISCHE RÜCKENHALTUNG)



BAUCHMUSKELCRUNCHES

Ziehen Sie den Bauch ein und heben Sie die Schultern und den Rücken vom Boden ab. Halten Sie diese Position 4-6 Sekunden lang und wiederholen Sie die Übung 6-8 mal.



OBERSCHENKELCURLS

Legen Sie sich bäuchlings auf einen Gymnastikball, heben Sie ein Bein langsam an und führen Sie die Ferse zum Gesäß. Stoppen Sie die Bewegung auf halbem Wege und halten Sie diese Position 6-8 Sekunden lang. Führen Sie anschließend die Bewegung zu Ende und beginnen sie von neuem. Wiederholen Sie die Übung mit jedem Bein 4-5 mal.



HÜFTHEBEN

Legen Sie die Füße auf den Ball und versuchen Sie, Ihr Gesäß anzuheben. Halten Sie diese Position 6-8 Sekunden lang und wiederholen Sie die Übung 4-8 mal.



UNTERER RÜCKEN

Beugen Sie das rechte Bein wie zum Schneidersitz und halten Sie das linke gestreckt. Neigen Sie dann den Oberkörper mit abgewinkeltem Arm nach vorne, bis der linke Ellenbogen an der Innenseite des linken Knies den Boden berührt. Halten Sie diese Position 30 Sekunden lang. Wiederholen Sie die Übung seitenverkehrt.



HÜFTBEUGER

Legen Sie sich mit dem Rücken auf eine Bank oder einen Stuhl und ziehen Sie ein Knie zur Brust an. Halten Sie diese Position 1-2 Minuten lang und lassen Sie währenddessen das andere Bein herabhängen. Wiederholen Sie die Übung seitenverkehrt.



OBERER RÜCKEN

Knien Sie sich auf den Boden und machen Sie den oberen Rücken rund, indem Sie das Kinn zur Brust neigen. Sie können auch mit den hinter dem Kopf verschränkten Händen den Kopf nach unten ziehen, um einen Rundrücken zu formen. Halten Sie diese Position 30 Sekunden lang.



QUADRIZEPS

Knien Sie auf einem Knie, ziehen Sie den Bauch ein und pressen Sie die Pobacken zusammen. Halten Sie diese Position 30 Sekunden lang und wiederholen Sie dann die Übung seitenverkehrt.

Dieses Übungsprogramm kann um weitere Übungen wie Bein-Curls, Bein-Curls in Bauchlage, Gluteus-Übungen sowie Brücken- und Hockstellungen ergänzt werden. Falls Sie keinen Trainer haben, der Sie in der korrekten Durchführung der Übungen unterweist, sollten Sie Übungen wie Rückenstrecken, Rudern im Sitzen, seitliches Herabziehen, Beinstrecken und modifizierte Bauchmuskel-Crunches ohne Abstützung vermeiden, weil diese dazu neigen, die soldatische Rückenhaltung zu verstärken.

2 DIE KYPHOTISCH-LORDOTISCHE HALTUNG

Diese Haltung (Abb. 9) ist gekennzeichnet durch: eine Abweichung des Kopfes aus der Neutralstellung nach vorne, eine Überstreckung oder verstärkte Krümmung der Halswirbelsäule bzw. des Halses, ein übermäßiges Auseinanderweichen der Scapulae (Schulterblätter) an der Rückseite des Brustkorbs, eine verstärkte Krümmung der Brustwirbelsäule (vermehrte Kyphose), eine übermäßig gekrümmte Lendenwirbelsäule (vermehrte Lordose) und ein nach vorn gekipptes Becken. Schützen mit dieser Haltung sacken wie eine Ziehharmonika in sich zusammen, sobald sie ermüden. Männer

sind häufiger betroffen als Frauen. Ihr Rücken krümmt sich stärker, ihre Hüften wölben sich vermehrt nach hinten und ihr Bauch zeichnet sich deutlicher ab. Diese veränderte Haltung des Oberkörpers bewirkt eine Mehrbelastung der Schultergelenke, da sie die Armhebung behindert, sodass die Schultermuskeln Zusatzarbeit leisten müssen, um den Arm anzuheben und ruhig zu halten. Da eine solche Bewegung näher an den Grenzbereich der Gelenkbeweglichkeit heranreicht, werden die Nerven für die Armmuskulatur vermehrt gedehnt, woraus eine Beeinträchtigung der ruhigen Armlage

resultieren kann. Häufig setzen bereits nach kurzzeitigem Stehen oder Schießen Kreuzschmerzen ein und am Nacken machen sich Verspannungen bemerkbar. In der kyphotisch-lordotischen Haltung verhalten sich die Beugemuskeln des Halses, die Strecker des oberen Rückens, die äußeren schrägen Bauchmuskeln und die ischiokrurale Muskulatur, als wären sie zu lang. Diese Muskeln müssen gekräftigt und verkürzt werden, und zwar durch gezielte Übungen, welche die Muskeln dazu „erziehen“, sich wieder kürzer zu verhalten. Im Folgenden sind einige Beispiele aufgeführt:

DIE KYPHOTISCH-LORDOTISCHE HALTUNG



HALSBEUGER

Beginnen Sie die Übung in Rückenlage auf dem Boden. Strecken Sie den auf dem Boden liegenden Kopf langsam und heben Sie dann den Kopf vom Boden ab, falls es Ihnen noch möglich ist, die Muskeln an der Vorderseite des Halses zu aktivieren.



SEITHEBEN VORBEUGUNG

Stehen Sie mit gebeugten Knien und rechtwinklig nach vorne gebeugtem Oberkörper. Heben Sie nun mit geradem Rücken die Arme langsam seitwärts an und führen Sie sie anschließend wieder nach unten. Führen Sie diese Übung 2 mal aus, mit jeweils 10-15 Wiederholungen.



SCHRÄGE CRUNCHES

Legen Sie sich auf den Rücken und führen Sie beide Hände an Ihre Schläfen. Heben Sie Kopf und Oberkörper mit einer gleichzeitigen Seitdrehung so an, dass der eine Ellenbogen am Boden liegt, während der andere das angewinkelte Knie der Gegenseite berührt. Halten Sie diese Position 3-4 Sekunden lang und nehmen Sie dann wieder die Ausgangslage ein. Wiederholen Sie die Übung auf jeder Seite 5-8 mal.

◀ Im Gegensatz zu diesen schwachen langen Muskeln verhalten sich die Streckmuskeln der Halswirbelsäule, die Hüftbeuger, der Quadrizeps und die Brustmuskeln, als wären sie verkürzt. Sie müssen gedehnt werden, um wieder wie normal lange Muskeln zu funktionieren. Nachfolgend sind einige Beispiele für Dehnübungen genannt: ✓



NACKENDEHNEN

Halten Sie Ihren Rücken gerade und ziehen Sie Ihren Kopf fast nach vorn. Halten Sie diese Position 5-10 Sekunden lang und wiederholen Sie die Übung 2-3 mal.



BRUSTDEHNEN

Stützen Sie sich mit ausgestrecktem Arm an einer Wand ab. Drehen Sie nun den Oberkörper von der Wand weg, um die vordere Schulterpartie und die Brust auf der dem ausgestreckten Arm zugewandten Seite zu dehnen. Halten Sie diese Position 30 Sekunden lang und wiederholen Sie die Übung auf der Gegenseite.

◀ Diese Übungen können durch Bein-Curls und Streckübungen für den oberen Rücken ergänzt werden. Ohne die Anleitung eines Trainers, der die korrekte Durchführung überwacht, sollten Sie auf folgende Übungen verzichten: Rückenstrecken wegen möglicher Überbeanspruchung der Halswirbelsäule, Beinstrecken, Hüftbeugen, Bauchmuskel-Crunches ohne Abstützung und Überkopf-Übungen wie Schulterdrücken, Schrägziehen und seitliches Herabziehen, die das Risiko einer Überdehnung der Brustmuskulatur beinhalten.

DIE FLACHRÜCKENHALTUNG

Zu den typischen Merkmalen dieser Haltung zählen (Abb. 15): ein Abweichen des Kopfes aus der Neutralstellung nach vorn, eine etwas gestreckte, gerade Halswirbelsäule, eine vermehrte Krümmung der oberen Hälfte der Brustwirbelsäule, eine verminderte Krümmung in Rückenmitte und eine auffällig abgeflachte bzw. begradigte Lendenwirbelsäule. Diese Haltung lässt sich häufiger bei männlichen als bei weiblichen Schützen beobachten. Menschen mit schwacher Glutealmuskulatur und flachem Rücken neigen zur Standinstabilität und zu vermehrter Anspannung der ischiokruralen Muskulatur. Diese Faktoren führen beim Stehendschießen zu einer Ermüdung des Rumpfes, die sich durch einen Haltungsverfall mit Absinken der Hüften nach vorne und Durchhängen des Rückens äußern kann. In der Flachrücken-Haltung neigt die ischiokrurale Muskulatur zur Verkürzung und Anspannung, während die eingelenkigen Hüftbeuger und gelegentlich die Rückenmuskeln eine Tendenz zur Verlängerung und Kraftminderung aufweisen. Somit müssen die ischiokruralen Muskeln verlängert, die Hüftbeuger und Rückenmuskulatur hingegen

Diese Übungen können durch Streckübungen für den Rücken und Bauchmuskel-Crunches mit Abstützung ergänzt werden. Vermeiden sollte man Übungen wie tiefe Beinpresse, tiefe Hockstellungen und Ausfallschritte nach vorn, Bauchmuskel-Crunches ohne Abstützung, hohes Stufensteigen sowie Bein-Curls. ➤



HÜFTBEUGUNG

Anheben des gestreckten Beines. Setzen Sie sich mit dem Rücken an eine Wand gelehnt auf den Boden und versuchen Sie das gestreckte Bein langsam anzuheben. Halten Sie diese Position 2-3 Sekunden lang und wiederholen Sie die Übung 4-6 mal. Stützen Sie den unteren Rücken mit einem Kissen, um die physiologische Krümmung aufrechtzuerhalten.



STRECKUNG OBERER RÜCKEN

Legen Sie sich auf den Bauch und heben Sie den Kopf und die obere Rumpfhälfte an. Halten Sie diese Position 6-8 Sekunden lang und wiederholen Sie die Übung 4-6 mal.

gekräftigt werden. Oben finden sich einige Beispiele für Übungen.

Wenn wir als Trainer erkennen können, welchen Haltungstyp unsere Schützen aufweisen, werden wir in der Lage sein, nicht nur das Ermüdungsmuster und die dadurch bedingte Haltungsänderung während des Schießens vorherzusagen, sondern auch zu erkennen, auf welche Weise wir sie in der

Optimierung ihrer Schießhaltung unterstützen können. Schicken Sie Ihren Schützen immer zu einem erfahrenen Bewegungs- oder Physiotherapeuten, der eine eingehendere Analyse der Körperhaltung vornehmen und ein spezifisches Übungsprogramm zusammenstellen wird.

Mark McKean und Vladimir Galibovitch

