

# VARIANTEN DER KÖRPERHALTUNG BEIM PISTOLENSCHIESSEN MIT ÜBUNGEN ZUR HALTUNGSVERBESSERUNG

## TEIL II

IN DER VORHERIGEN AUSGABE HABEN WIR DIE HÄUFIGSTEN HALTUNGSVARIANTEN DER WIRBELSÄULE UND DES RUMPFES SOWIE DEREN MÖGLICHE AUSWIRKUNGEN AUF DIE SCHIESSTECHNIK DES PISTOLENSCHÜTZEN DARGELEGT. FALLS EINEM TRAINER DIESBEZÜGLICHE PROBLEME AUFFALLEN, SOLLTE ER NICHT ZWANGSLÄUFIG SELBST VERSUCHEN, AUF EINE HALTUNGSKORREKTUR HINZUWIRKEN, SONDERN EINEN QUALIFIZIERTEN BEWEGUNGSTHERAPEUTEN ODER EINEN STAATLICH ANERKANNTEN UND ERFAHRENEN KRAFT- UND TECHNIK-TRAINER MIT DIESER AUFGABE BETRAUEN. UNTER NUTZUNG SEINER BEOBACHTUNGSGABE KANN EIN TRAINER DEN SCHÜTZEN OPTIMAL DARIN UNTERSTÜTZEN, ETWAIGE HALTUNGSPROBLEME, DIE DIE SCHIESLEISTUNG BEEINTRÄCHTIGEN KÖNNTEN, ZU KORRIGIEREN, INDEM ER IHN EINFACH AN EINEN GEEIGNETEN THERAPEUTEN VERMITTELT. **IM FOLGENDEN** MÖCHTEN WIR NÄHER AUF DIE VERSCHIEDENEN HALTUNGSTYPEN DER HÜFTE BZW. DES BECKENS EINGEHEN. DIE DREI HÄUFIGSTEN HALTUNGEN DES UNTEREN RÜCKENS UND DES BECKENS UMFASSEN DIE NEUTRALSTELLUNG DER HÜFTEN, DIE KIPPUNG NACH HINTEN UND DIE KIPPUNG NACH VORNE.

### 4 NEUTRALSTELLUNG DER HÜFTEN – DER IDEALFALL



Die Neutralstellung der Hüften stellt einen idealen Haltungstyp dar. Ein einfacher Test, um festzustellen, ob sich Ihre Hüften annähernd in Neutralstellung befinden, besteht darin, ein Lineal an die am weitesten nach vorne vorspringenden Knochenpunkte Ihres rechten Dambeins und Schambeins anzulegen. Eine Hilfsperson, die Sie von seitlich betrachtet, sollte dann das Lineal als vertikal stehend wahrnehmen. Auf dem links abgebildeten Schaubild erkennen Sie, dass die am weitesten nach vorne ragenden Knochenvorsprünge des rechten Dambeins und Schambeins

annähernd auf einer vertikalen Linie liegen. In dieser Idealstellung liegt der Körperschwerpunkt unmittelbar vor dem Mittelpunkt des Kniegelenks und knapp hinter dem Mittelpunkt des Hüftgelenks. Diese Anordnung ermöglicht es den Gelenkstrukturen, im normalen Stand mit leicht durchgedrückten Knien und etwas vorgeschobenen Hüften das Hauptgewicht zu tragen. In dieser Haltung entlasten Bänder und Gelenkstrukturen die Muskulatur und ermöglichen ein längeres Stehen bei reduzierter Anstrengung. Schützen mit diesem Haltungstyp zeichnen sich allgemein durch ein besseres Gleichgewicht im Stand aus und können ihre Haltung leichter modifizieren, da sie über einen uneingeschränkten Bewegungsumfang verfügen und ein stärker vertikal orientiertes Balancezentrum aufweisen. Dies schließt nicht aus, dass auch sie Probleme mit verspannter oder schwacher Muskulatur bekommen können, es bedeutet aber auch, dass bei

ihnen aufgrund der günstigeren Beckenstellung mit höherer Wahrscheinlichkeit eine Entlastung durch die knöchernen Strukturen erfolgt, wodurch ein längeres und effizienteres Stehen, ein niedrigerer Ermüdungsgrad und eine bequemere Haltung über die Zeit bzw. im Verlauf eines Wettkampfs ermöglicht werden. Schützen mit diesem Haltungstyp brauchen eine gut ausgebildete Bauch- und kräftige Rumpfmuskulatur und sollten kontinuierlich an ihrer Haltung arbeiten, um sicherzustellen, dass sie auch beim Schießen davon profitieren. Es sei darauf hingewiesen, dass eine gute statische Haltung in der Ruheposition nicht zwangsläufig eine gut ausgerichtete und stabile Haltung während einer dynamischen Bewegung oder beim Stehendschießen gewährleistet. Trainer sollten ihre Schützen beim entspannten Stehen und beim Stehendschießen beobachten, um Hinweise auf eine ungünstige Stellung der Hüften und/oder des Rumpfes zu erhalten.

### 5 BECKENKIPPUNG NACH VORNE



Die Kippung des Beckens nach vorne lässt sich an einer verstärkten Krümmung des unteren Rückens und einer vermehrten Vorwölbung des Gesäßes erkennen. Auch der Bauch kann sich deutlicher abzeichnen. Wenn Schützen mit diesem Haltungstyp ermüden, neigen sie dazu, die

Krümmung der Wirbelsäule noch zu verstärken und das Gesäß noch mehr zu betonen. Nach langem Stehen kommt es zu schmerzhaften oder ermüdeten Muskeln des unteren Rückens und einer Steifigkeit der Beine. Dies beeinflusst auch die Haltung des Oberkörpers, und es kann dazu führen, dass beim Schützen der Körperschwerpunkt näher an den Mittelpunkt des Hüftgelenks heranrückt und sich weiter nach vorne vom Mittelpunkt des Kniegelenks entfernt. Bei Schützen mit diesem Haltungstyp wird die Beinmuskulatur zur Wahrung einer aufrechten Haltung verstärkt beansprucht, und das Erreichen einer stabilen

und statischen Position wird erschwert. Mit zunehmender Wettkampfdauer wird es für diese Schützen immer schwieriger, eine stabile vertikale Haltung zu wahren. In langen Wettkämpfen versuchen sie möglicherweise, ihre Haltung zu modifizieren, um bequemer zu stehen, die Belastung des unteren Rückens zu reduzieren und die Beinmuskulatur zu entspannen. Wenn sie ermüden, neigen diese Schützen zu vermehrtem Schwanken und suchen nach Wegen, die aufrechte Haltung beizubehalten, ohne diejenigen Muskeln, die bereits die Hauptlast tragen, noch stärker zu beanspruchen.

Im Falle einer Beckenkippung nach vorne verhalten sich die äußeren schrägen Bauchmuskeln, andere 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.



**GEHALTENE CRUNCHES**  
Ziehen Sie den Bauch ein und heben Sie den Oberkörper an. Halten Sie diese Position 6-10 Sekunden. Wiederholen Sie die Übung 4-10-mal.

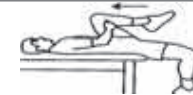


**SCHRÄGE CRUNCHES**  
Ziehen Sie den Bauch ein, heben Sie den Oberkörper an und drehen ihn gleichzeitig zur Seite. Halten Sie diese Position 4-6 Sekunden lang. Wiederholen Sie auf jeder Seite 4-6-mal.



**BECKENHEBEN**  
Heben Sie Ihre Hüften vom Boden ab, indem Sie mit einer Ferse auf den Stuhl und mit den Armen auf den Boden drücken. Halten Sie diese Position 6-10 Sekunden, wiederholen 4-6-mal.

Die Hüftbeuger, die Quadrizepsmuskeln und die Muskulatur des unteren Rückens verhalten sich, als wären sie verkürzt. Sie müssen gedehnt werden, um wieder wie Muskeln normaler Länge zu funktionieren. Nachfolgend finden sich einige Beispiele für Dehnübungen:



**THOMAS-DEHNUNG**  
Legen Sie sich rücklings so auf ein Bett oder einen Tisch, dass Ihre Beine über die Kante herabhängen. Ziehen Sie dann das gebeugte Knie des einen Beines zur Brust, während das andere Bein herabhängt. Halten Sie diese Position auf jeder Seite 30-45 Sekunden, wiederholen..



**QUADRIZEPS-DEHNUNG IM STEHEN**  
Bauch einziehen, fassen Sie ein Bein in der Knöchelgegend und nähern Sie die Ferse langsam dem Gesäß. Hören Sie auf zu ziehen, sobald Sie den Bauch nicht mehr einziehen können. Position 20-30 Sekunden langhalten. Wiederholen auf beiden Seiten.



**DEHNUNG UNTERER RÜCKEN**  
Setzen Sie sich mit gespreizten Beinen und gebeugten Knien auf den Boden. Neigen Sie dann langsam den Oberkörper nach vorn zwischen die Knie. Sobald sich Ihr unterer Rücken gedehnt anfühlt, halten Sie diese Position 30-45 Sekunden lang. Wiederholen Sie die Übung.

### 6 BECKENKIPPUNG NACH HINTEN



Die Beckenkippung nach hinten ist durch einen flachen unteren Rücken und ein flaches Gesäß gekennzeichnet. Mit zunehmender Müdigkeit neigen Schützen mit diesem Haltungstyp dazu, ihre Hüften nach vorn zu schieben, wobei sie den

Körperschwerpunkt weiter hinter das Hüftgelenk verlagern und die Gelenkstrukturen sowie die Muskulatur an der Vorderseite der Oberschenkel und Hüften stärker belasten. Man findet diese Haltung häufig bei übergewichtigen Männern, deren Bauch einen Zug nach vorn ausübt, und bei Schwangeren, bei denen das zunehmende Bauchgewicht ebenfalls die Hüften nach vorn und den Rumpf nach hinten zieht. Anhaltendes aufrechtes Stehen geht bei diesen Personen im Allgemeinen mit einer höheren Belastung der Beine und einer geringeren Beanspruchung der Bauch- und der Rückenmuskulatur

einher. Die Beckenkippung nach hinten kann sich als recht stabil erweisen, weil sich die Person gleichsam an den überstreckten Strukturen der Hüft- und Kniegelenke anlehnt. In der Seitenansicht bilden Oberkörper und Beine ein umgekehrtes 'C'. Schützen mit diesem Haltungstyp neigen beim Schießen dazu, sich noch stärker zurückzulehnen und die Hüften nach vorn zu schieben. Trainer müssen beobachten, wie diese Schützen ihr Ziel einstellen, da sie dazu neigen könnten, ihre Oberkörperhaltung durch Nachgiebigkeit in den Hüften statt in den Sprunggelenken anzupassen.

Bei diesem Haltungstyp neigt die ischiokrurale Muskulatur dazu, sich verkürzt und verspannt zu verhalten, während die Hüftbeuger und die Glutäen (Gesäß) sich eher gedehnt und schwach präsentieren. Die ischiokrurale Muskulatur muss daher gedehnt werden, wogegen die Hüftbeuger und die Glutäen einer Kräftigung und Verkürzung bedürfen.



**DEHNUNG RÜCKSEITE**  
Ziehen Sie auf dem Rücken liegend ein Knie an die Brust, halten Sie den Oberschenkel mit den Händen fest und versuchen Sie, das Knie noch weiter dem Kopf anzunähern. Ihr Bein wird dabei etwas zittern. Halten Sie diese Position 6-10 Sekunden lang. Wiederholen Sie die Übung mit jedem Bein dreimal.



**DEHNUNG RÜCKSEITE STEHEND**  
Legen Sie Ihren Fuß auf eine niedrige Kiste oder Stufe und strecken Sie Ihr Gesäß nach hinten. Neigen Sie nun den Oberkörper mit möglichst geradem Rücken nach vorn und erzielen die Dehnwirkung, indem Sie das Gesäß noch stärker betonen. Halten Sie diese Position mit jedem Bein 20-30 Sekunden lang, 2 x wiederholen.



**GEHALTENE BRÜCKE**  
Heben Sie Ihre Hüften vom Boden ab und halten Sie diese Position 20-30 Sekunden lang. Wiederholen Sie die Übung 4-6-mal. Versuchen Sie immer, die Krümmung des unteren Rückens beizubehalten und das Gesäß beim Anheben nicht zu sehr hochzunehmen.

Beobachtung mit anschließender Rückmeldung stellt das beste und am häufigsten angewandte Mittel dar, um die Leistungssteigerung von Athleten zu unterstützen. Trainer müssen den

Schützen über seine Hüftstellung aufklären, weil es das Fundament bildet, auf dem die Haltung des Oberkörpers basiert. Falls Sie den Haltungstypus eines Schützen nicht eindeutig

klassifizieren können, sollten Sie nicht versuchen, ihn einem geeigneten Spezialisten aus dem Bereich der Heilberufe vorzustellen.

Von Mark McKean und Vladimir Galibovich