



Theoretische Viertelstunde

Atmung

Atemzyklus

„Wenn Sie nicht richtig atmen und dennoch alle physischen Schritte des Recurve-Schusszyklus ausführen, wird es Ihnen sehr schwer fallen, einen sauberen Schuss abzugeben. Die Atmung ist ebenfalls ein wichtiger Bestandteil des Schießzyklus, da sie dazu beiträgt, die Muskeln während des gesamten Schießvorgangs mit der richtigen Menge Sauerstoff zu versorgen.

Während des Schusszyklus sollten Sie nie Ihre minimale oder maximale Lungenkapazität erreichen. Stattdessen sollte Ihre Atmung entspannt und natürlich sein; tiefes Atmen sollte während des Schießens nicht erforderlich sein. Vor dem Schusszyklus müssen Sie vielleicht ein paar tiefe Atemzüge machen, um sich zu entspannen, aber während des Schusszyklus sollten Sie nicht tief ein- oder ausatmen.“

„Archery“ von USA Archery, S. 82

Die korrekte Atmung ist ein wichtiger Bestandteil des Kontrollsystems eines Bogenschützen. [...] Deshalb – vorausgesetzt die übrigen Bedingungen sind für alle gleich – werden die Bogenschützen am erfolgreichsten sein, die wissen, welchen Einfluss die Atmung auf ihre Leistung hat. [...] Die Änderung der Muskelspannung und Atemfrequenz wirkt sich negativ auf die Feinmotorik, die Konzentration, den Körperschwerpunkt und den zeitlichen Ablauf aus. (V. Ruban, Olympiasieger 2008; vgl. Gegg 2008, 19)

Beachten Sie: Die Schulung des Atemrhythmus im Schießablauf muss bereits zu Beginn des technischen Lernprozesses als fester Bestandteil der Technik integriert sein (s. auch S. 53). Psychologische Entspannungsformen (s. S. 492 ff.) sollten hierbei unterstützend eingesetzt werden.

„Bogenschießen“ von Haidn/Weineck/Haidn-Tschalova, S. 443

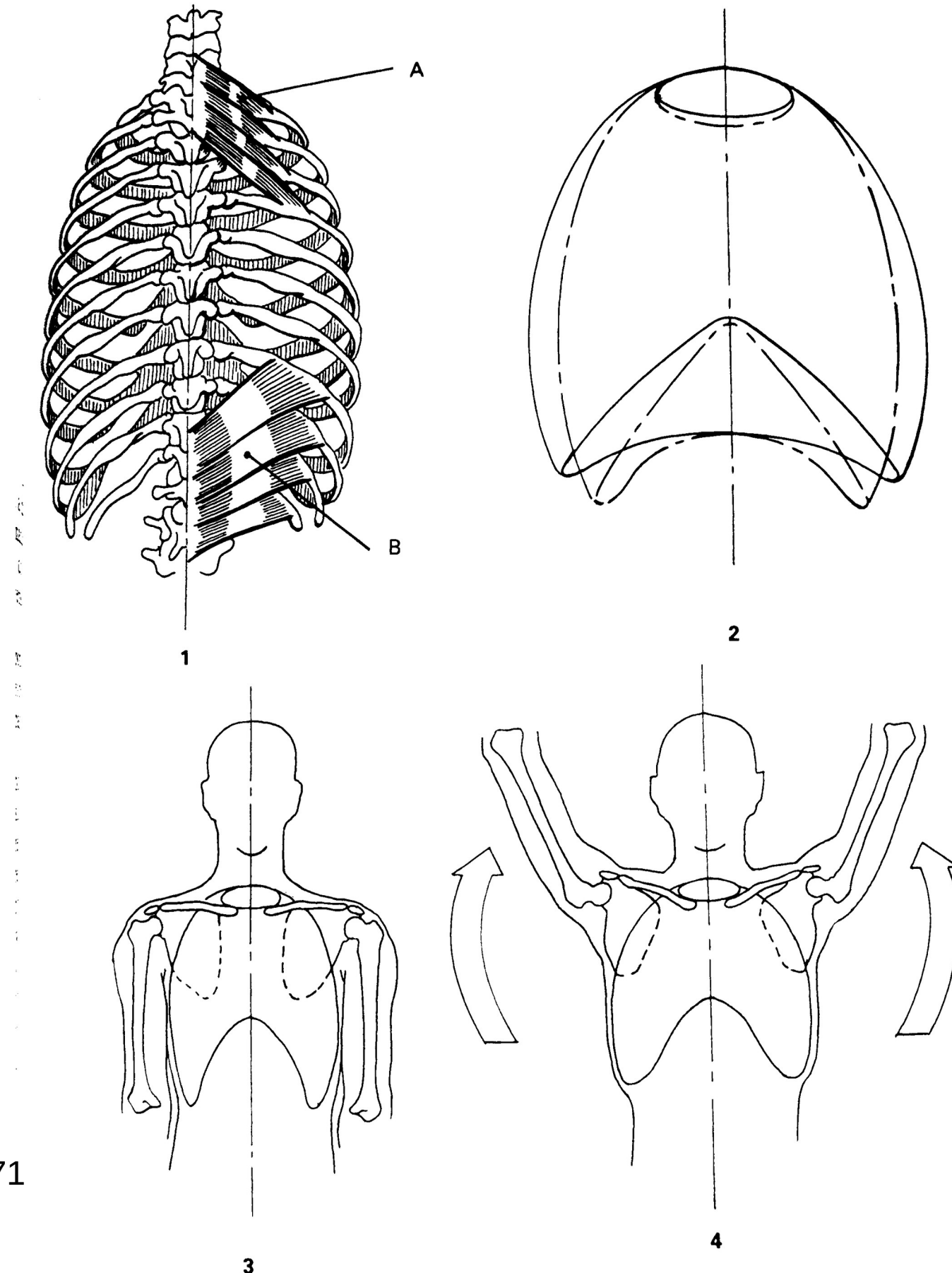
Muskulatur

1.A: Beim Einatmen aktive Muskeln, B: Beim Ausatmen aktive Muskeln.

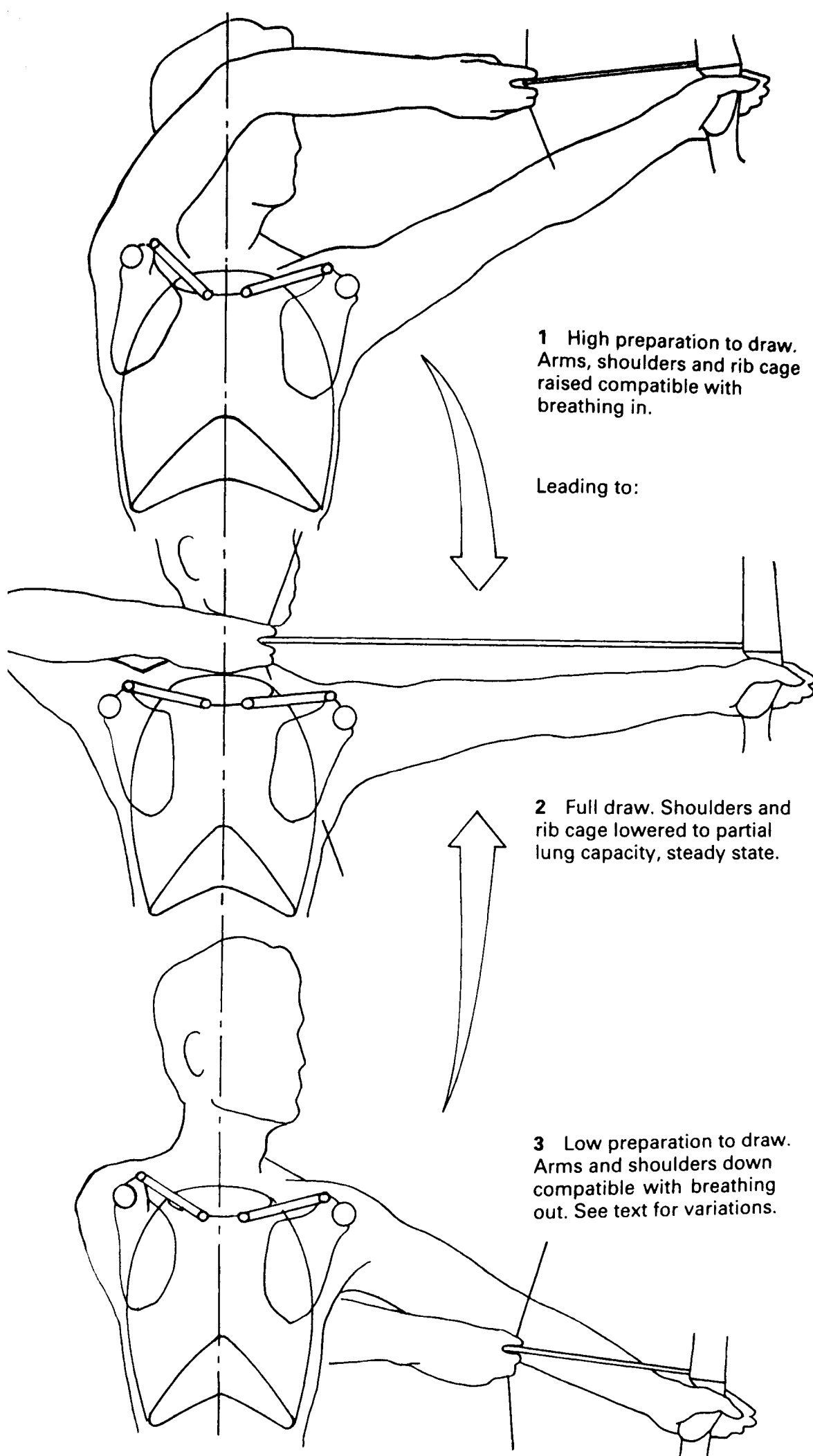
2.Beim Einatmen hebt sich die Spitze des Brustbeins (Sternum) und nimmt das innere Gelenk des Schlüsselbeins mit; wenn sich der Brustkorb ausdehnt, werden die Schulterblätter, Schlüsselbeine und die Oberarmgelenke nach oben verschoben. Bei der Ausatmung erfolgt der umgekehrte Vorgang, die Schultern sinken.

3.Da die Muskeln, die die Arme heben, in eine ähnliche Richtung wirken wie die Muskeln für die Einatmung und die Muskeln, die die Arme nach unten ziehen, in eine ähnliche Richtung wirken wie die Muskeln für die Ausatmung, ist es einfacher, bequemer, natürlicher und effizienter, die Armhebung mit der Einatmung und den Armzug mit der Ausatmung durchzuführen, als den umgekehrten Weg zu versuchen, bei dem ein Antagonismus zwischen den Muskelgruppen entsteht (Abb. 3 und 4).

„Archery Anatomy“ von Ray Axford, S. 70/71



Bewegung



1. Einatmen beim Heben des Bogens, kompatibel mit Bewegung der Muskeln. Beim Ziehen kurzes Ausatmen.

2. „Es sind zwei Atemmuster möglich, von denen keines besonders natürlich oder angenehm ist. Die erste besteht darin, in dieser Position einzuatmen und auszuatmen, wenn die Arme zum vollen Zug angehoben werden. Das ist unnatürlich und verursacht Muskelverspannungen und Unbehagen.

Die zweite Variante beginnt mit dem Ausatmen in dieser Position und dem Einatmen, wenn die Last bis zum vollen Zug entwickelt wird. In diesem Fall fällt der Vollzug mit einer vollen Lunge zusammen, die leicht entleert werden muss, während der Körper im Vollzug ist, bevor ein gleichmäßiges Zielen möglich ist.“

„Im Allgemeinen wird die Ziehbewegung aus dieser Vorbereitungsposition als natürliche Folge modifiziert: Beide Hände heben sich zusammen, wobei nur wenig gezogen wird, bis etwa auf Schulterhöhe, begleitet von einer Einatmung, und die Ziehbewegung wird abgeschlossen, indem die Ziehhand zurück zum Gesichtsbezug kommt, begleitet von einer Ausatmung, was zu einem Zieh-/Atemmuster ähnlich dem in Abb. 1 führt.“

Geschwindigkeit

„Bei der Entwicklung eines individuellen Atem-/Schussrhythmus kann eine Phase des bewussten Strebens nach einem angenehmen Gleichgewicht dazu führen, dass die Atmung gezwungen wird, sich der Geschwindigkeit der Aktion anzupassen, oder dass sowohl die Aktion als auch die Atmung unangemessen verlangsamt werden. Mit der Zeit werden sowohl die Bewegung als auch die Atmung in einen natürlichen Rhythmus übergehen, in dem sie sich gegenseitig unterstützen, so dass der Bogenschütze nach Gefühl erkennt, wenn der Zug entweder übereilt, verlangsamt oder einfach physisch nicht korrekt ist.“

„Archery Anatomy“ von Ray Axford, S. 72

Optimaler Atemzyklus

Während des Anhebens des Bogens (1. Bewegungsphase) wird eingeatmet, bevor in der 2. Positionsphase etwa zur Hälfte ausgearmet wird. In der 3. Positions- und 4. Bewegungsphase (Klickerendphase und Lösen) sollte nicht geatmet werden, um möglichst ruhig im Ziel bleiben zu können. Erst mit dem Erreichen der 4. Positionsphase (nach dem Lösen) wird wieder in den natürlichen Atemrhythmus übergegangen.

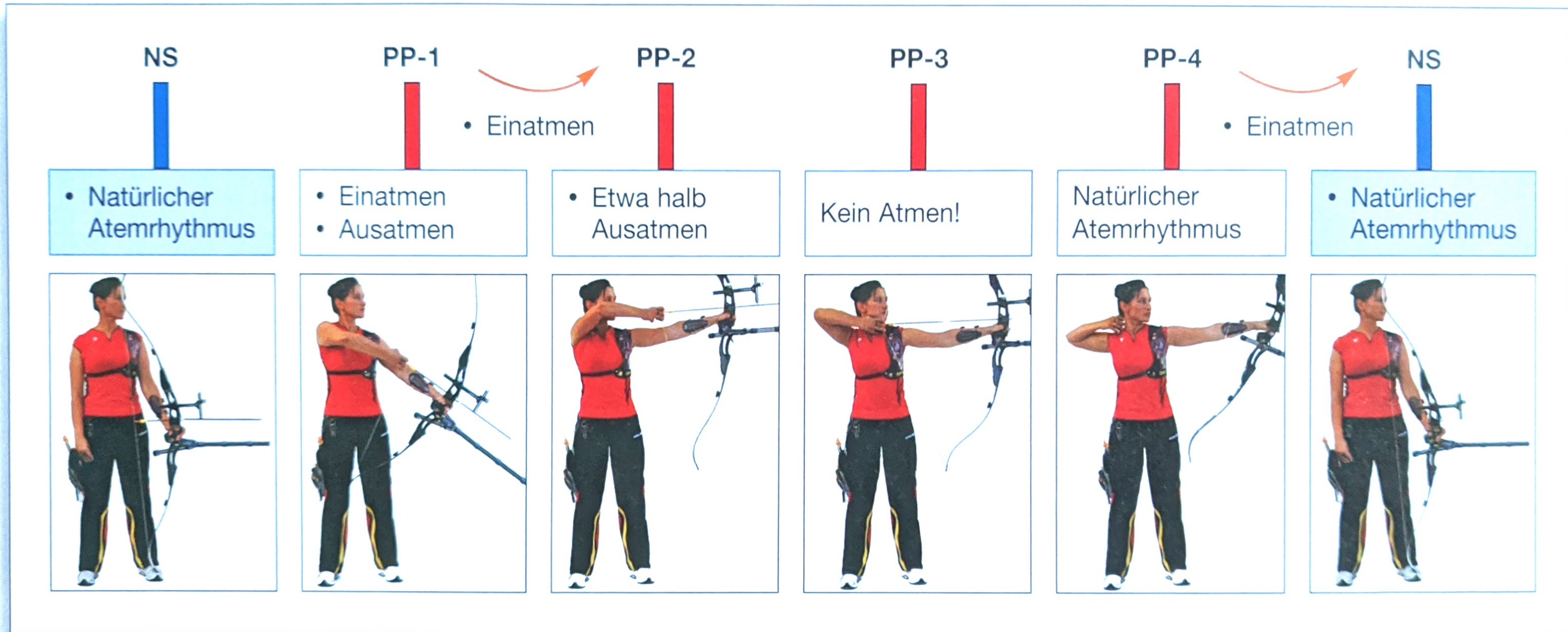


Abb. 447: Mögliche Einbettung des Atemrhythmus beim Schießen in den natürlichen Atemrhythmus (NS: Nullstellung, PP: Positionsphase)

„Bogenschießen“ von Haidn/Weineck/Haidn-Tschalova, S. 444

Alternativer Atemzyklus

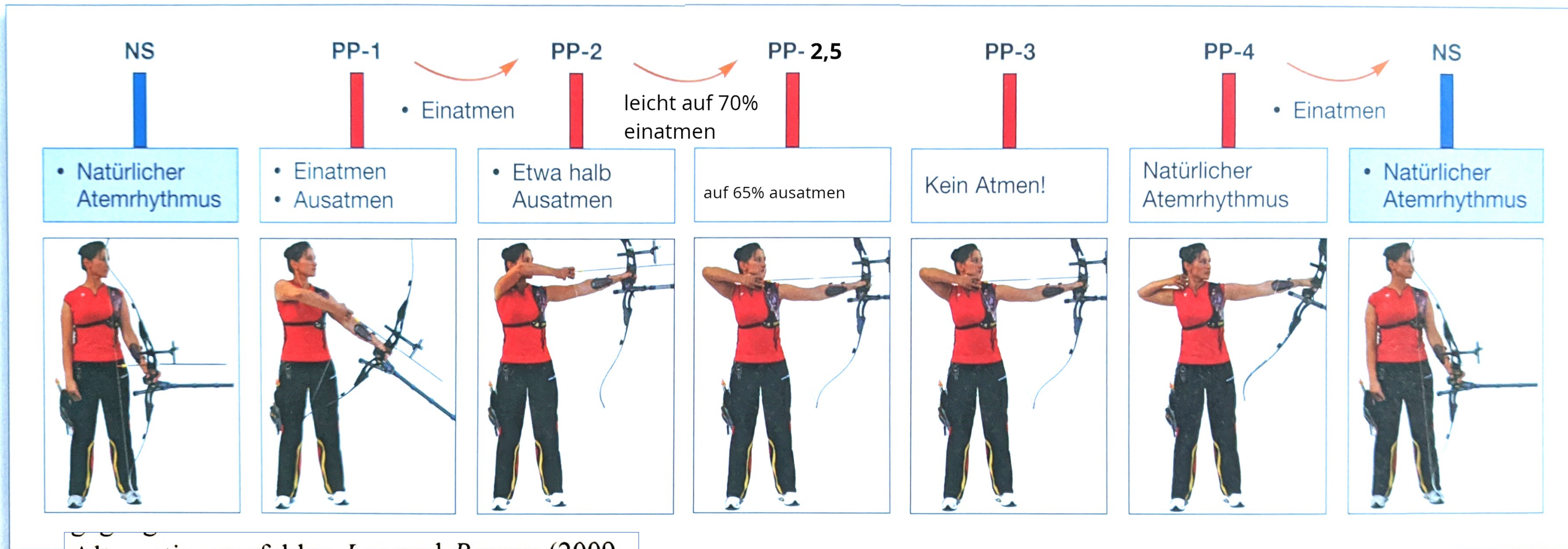


Abb. 4

Alternativ empfehlen *Lee und Benner* (2009, 200) beim Übergang von der 2. auf die 3. Positionsphase (2. Bewegungsphase bzw. Vollauszug) nochmals leicht einzuatmen (ca. auf 70 %) und nach Abschluss der 3. Positionsphase (während des Transfers) auf etwa 65% auszuatmen.

in natürlichen Atemrhythmus (NS: Nullstellung, PP: Positionsphase)

„Bogenschießen“ von Haidn/Weineck/Haidn-Tschalova, S. 444 (modifiziert)