

Die Atmung

Schussabgabe

(Atemtechnik, Abzugsfinger, Zeit)

Atemtechnik

Nach dem die Stellung gefunden wurde, kommt nun die Atmung ins Spiel. Beim Schiessen unter Wettkampfbedingungen findet eine Pulssteigerung statt – ob man das zugibt oder nicht! Nun muss der Schütze einen Weg finden, den Herzschlag zu beruhigen und den Geist frei zu machen. Dies geschieht in dem man ganz tief in den Bauch atmet und so möglichst viel Sauerstoff ins Blut gelangt. Damit ist gewährleistet, dass das Herz langsamer und konstanter schlägt und das Hirn mit genügend Sauerstoff versorgt wird.

Abzugsfinger

Er löst den Schuss aus. Das wichtigste am Abzugsfinger ist, dass er den Schuss langsam und für den Kopf unwissbar auslöst. Den Abzug nicht „abreißen“ oder „durchziehen“, sondern ganz langsam aber kontinuierlich vom Druckpunkt bis zum Anschlag zu drücken!

Zeit

Die Atmung ist tief, den eigenen Rhythmus finden, die Vorbereitung ist abgeschlossen. Nun sucht der Abzugsfinger den Druckpunkt, die Atmung wird angehalten, die Luft wird zu 2/3 ausgeatmet. Nun hat das Auge 6 Sekunden Zeit um das Ziel zu suchen und der Abzugsfinger hat ebenfalls die gleichen 6 Sekunden um den Schuss auszulösen.

Jede Sekunde mehr verschlechtert das Zielbild und das Hirn hat bald den Sauerstoff aufgebraucht, das Herz beginnt wieder stärker zu schlagen. Spätestens nach 8 Sekunden muss „abgesetzt“ werden und der Schütze muss mit dem Zielvorgang von neuem beginnen.

