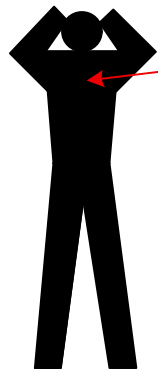


# ATMUNGS-ARTEN UND DEREN WIRKUNG 2

Durch die Atmung wird der Körper mit Sauerstoff (  $O^2$  ) versorgt. Dies ist für die Leistungserbringung für Augen, Muskeln und Gehirn etc. sehr wichtig! Eine Unterversorgung führt ohne, dass wir dies sofort bemerken, zu Fehlleistungen bei der Zielbildwahrnehmung und/oder bei der Schussauslösung!

| BRUST-ATMUNG<br>aktiviert | BAUCH-ATMUNG<br>entspannt |
|---------------------------|---------------------------|
|---------------------------|---------------------------|

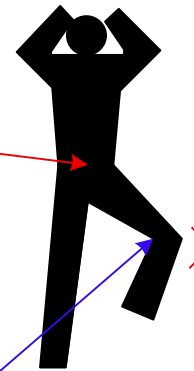
Verursacht im Anschlag **eine relativ grosse Bewegung**, welche sich auf den Nullpunkt auswirkt!  
*(sie kann bis weit unter den Scheibenrand gehen)*



**Ursache:**  
Mehr Lungenvolumen lässt den Oberkörper ansteigen, was die Mündung nach unten drückt!

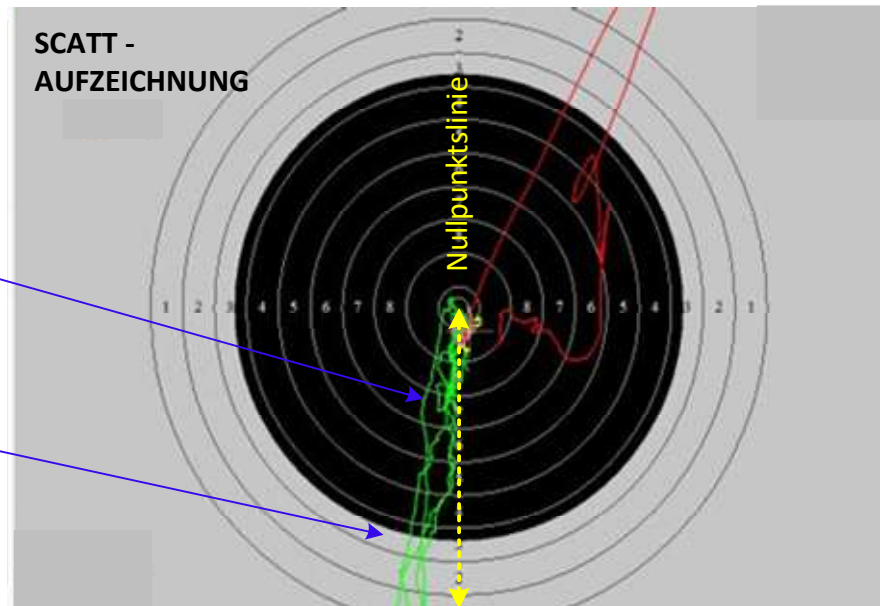
Verursacht im Anschlag **eine relativ geringe Bewegung**, welche sich weniger heftig auf den Nullpunkt auswirkt!  
*(sie geht in der Regel nur bis zum unteren Scheibenrand)*

**Ursache:**  
Durch das bewusste Einatmen in den Bauch steigt der Oberkörper weniger an, was die Mündung deutlich weniger nach unten drückt!



**Grüne Linie 2:**  
Die Atmung wird beim letzten Atemzug vor der Schussauslösung flacher!  
*(geht nur noch runter bis zur 7)*

**Grüne Linie 1:**  
Bewegung beim Zielen, verursacht durch die normale Atmung  
*(geht bei der Annäherung regelmässig bis unter die Scheibe und wieder zurück)*



Das Anwinkeln des rechten Beines schafft mehr Raum für Bauchatmung!  
*(Der Winkel muss immer gleich sein, da er bei Unregelmässigkeiten die Lage des Nullpunkt verändert)*

**Rote Linie:**  
Mündungs-Bewegung nach der Schussauslösung