

# ATMUNGS-KREISLAUF

## Wiederholung pro Schuss!

**Wichtig:**

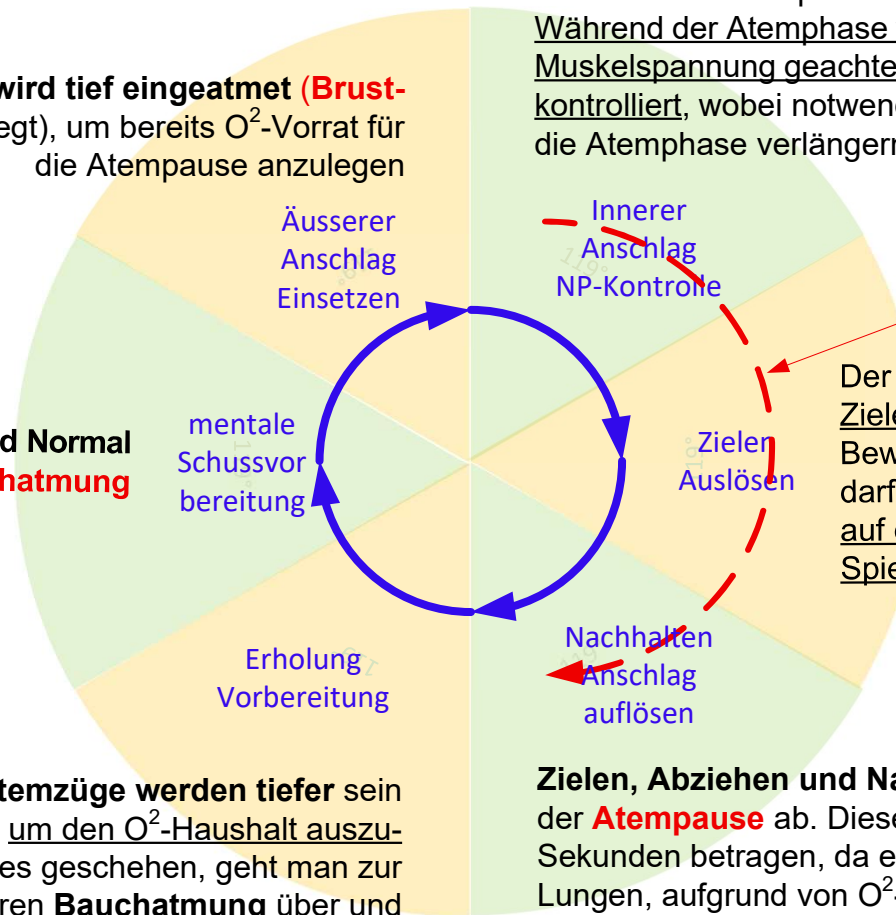
Fokussierung auf den eigenen Atem-Rhythmus!

Beim Einsetzen wird tief eingatmet (**Brustatmung** überwiegt), um bereits O<sup>2</sup>-Vorrat für die Atempause anzulegen

Vor dem Einsetzen des Gewehres wird **Normal** geatmet; es dominiert die **Bauchatmung**

Die folgenden **Atemzüge werden tiefer** sein (**Brustatmung**) um den O<sup>2</sup>-Haushalt auszugleichen. Ist dies geschehen, geht man zur beruhigenderen **Bauchatmung** über und bereitet den nächsten Schuss vor.

Die Atmung wird Zug um Zug **flacher und immer mehr über den Bauch** betrieben. Die Anzahl der Atemzüge bis zum Beginn des Zielvorganges ist individuell verschieden, sollte jedoch nicht unter 3 liegen. Die natürliche **Atempause** von 1-2 Sek. am Ende der Ausatemphase bleibt bestehen. Während der Atempause wird auf die richtige Muskelspannung geachtet und der Nullpunkt kontrolliert, wobei notwendige Feinkorrekturen die Atempause verlängern.



Der Übergang zur **Atempause** und damit zum Zielen muss möglichst weich sein, um die Bewegung der Waffe optimal zu dämpfen. Er darf erst erfolgen, wenn das Korn beim Atmen auf der Nullpunktlinie durch die Mitte des Spiegels läuft.

**Zielen, Abziehen und Nachzielen** laufen in der **Atempause** ab. Diese darf max. 10 Sekunden betragen, da es sonst zu Fehlhandlungen, aufgrund von O<sup>2</sup>-Mangel kommt. Spürt der Schütze einen **Atemmangel**, wurde die Atempause bereits weit überzogen.