

Atemtechnik

Beitrag von „draken“ vom 22. April 2005 17:20

Ich war ja 3 Jahre im Württembergkader Luftgewehr. Dort haben wir auch verschiedene Atemtechniken gelernt, aber von keienr halt ich was, da man diese ja, zumindest ne bestimmte Zeit, bewusst einsetzt. Wenn ich bewusst Atme brauch ich deutlich mehr Luft als wenn ich unbewusst atme. So gehts mir beim Schiessen auch. Atme ich bewusst, brauch ich viel mehr Luft, atme über den Brustkorb und ich verlier die Kontrolle über mein Gewehr. Atme ich unbewusst geht alles super, ich atme extrem flach (auf der Scheibe in 10m Entfernung kurz vorm Schuss 2-3mm Bewegung) und hab trotzdem genug Sauerstoff.

Unbewusst atmen (auch beim Lesen), dann klappts schon.