Atmung im Schuss · ruhig und ohne Pressen

Unsere praktische Atemroutine für den vertrauten Schussablauf. Ein eigener Trainingsvorschlag, keine allgemeine koreanische Verbandsvorgabe. Der Atem unterstützt die Bewegung; er gibt weder einen Lösebefehl noch eine starre Haltezeit vor.

Vorbereiten und aufbauen

Vor dem Auszug ruhig atmen. Beim Anheben und im Aufbau angenehm einatmen, ohne die Lunge maximal zu füllen oder die Schultern hochzuziehen. Den Atem mit der vertrauten Bewegung verbinden.

Einen Teil der Luft weich abgeben

Gegen Ende des Auszugs und beim Ankommen im Anker einen Teil der Luft langsam und weich ausströmen lassen. Nicht vollständig leeratmen und keine Prozentzahl erreichen wollen. Die tragende Druck-Zug-Verbindung bleibt bestehen.

Im Ziel kurz in Atemruhe bleiben

Nach dem sanften Ausatmen eine kurze, angenehme Atemruhe zulassen. Kein kräftiges Luftanhalten, kein Pressen und kein bewusstes Festmachen des Bauches. Ruhig im Ziel ankommen, kurz kontrolliert stehen und sanft länger werden. Die Atmung darf den Ablauf nicht blockieren.

Durch Lösen und Nachhalten verbunden bleiben

Der vertraute Ablass entsteht aus der weiterlaufenden Langspannung. Nicht mit einem Ausatemstoß lösen. Im Nachhalten oder unmittelbar danach natürlich weiteratmen. Bei Luftbedarf, Druckgefühl, Unruhe oder verlorener Linie kontrolliert absetzen, frei atmen und neu beginnen.

Ohne Schuss kennenlernen

Die Atemfolge zunächst ohne Gerät oder am leichten Übungsband kennenlernen. Mit Band kontrolliert zurückführen; keinen Trockenschuss mit einem Bogen. Beim Übertragen auf den Schuss nur einen vertrauten Hinweis behalten. Keine 4-7-8-Zählfolge im Vollauszug und kein Halten auf Zeit.

Mein Atemhinweis

Ruhig ein. Weich Luft abgeben. Angenehme Atemruhe. Sauber drin - leicht länger. Natürlich weiteratmen.

War die Atmung angenehm? Blieb der Bauch ohne Pressdruck? Lief die Langspannung weiter? Bei Luftbedarf rechtzeitig abgesetzt?