

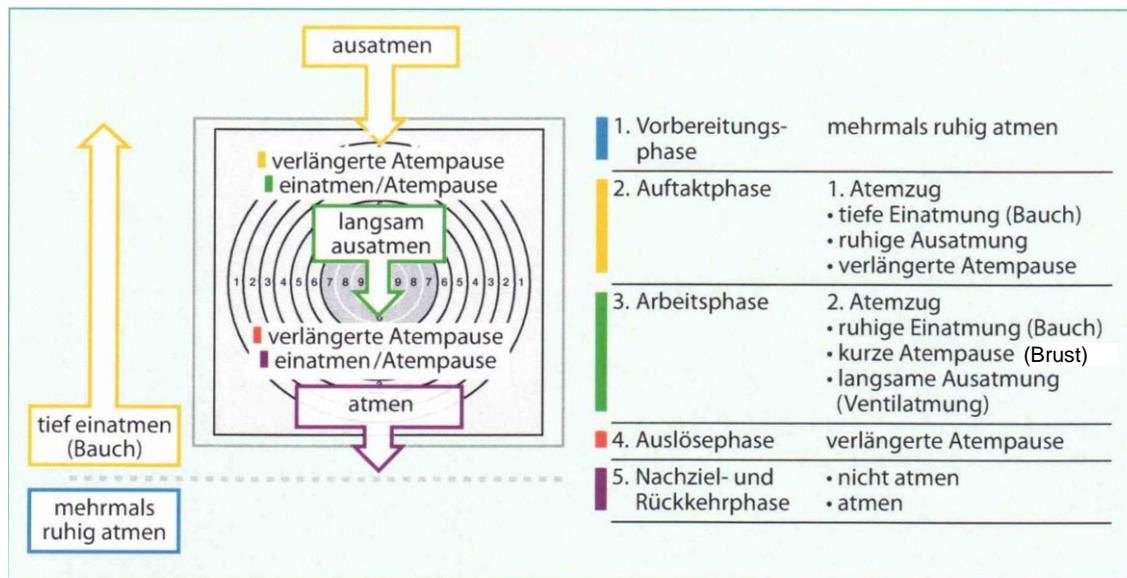
**Theoretische Einführung in die Doppelatmung**

Vorteile zur Einfachatmung:

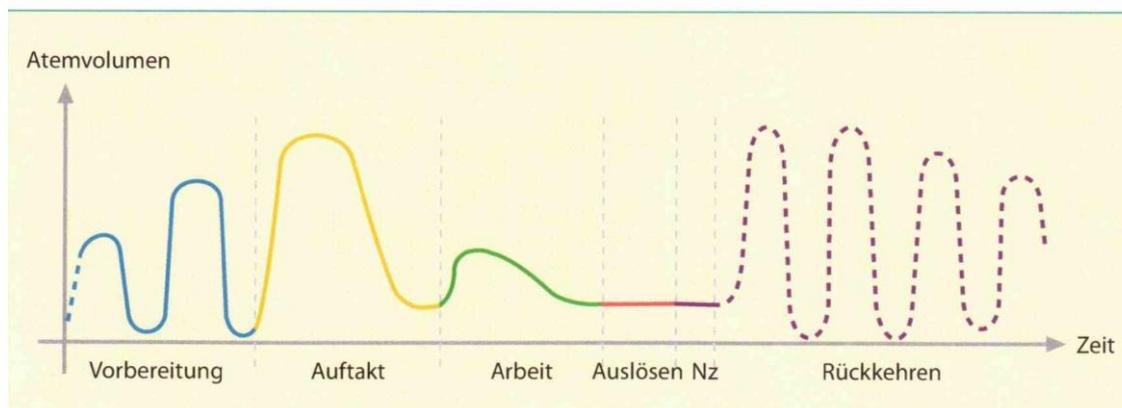
- Bewegungssteuerung über die Atmung ist einfacher
- Halteruhe ist besser, da die Schultermuskulatur länger nur statische Arbeit leisten muß
- Verlängerte Atempause ist Teil der Jogaatmung (beruhigend) und senkt den Puls

Wichtige Hinweise:

Während des 2. Atemzuges (Brustatmung) muß sich der Brustkorb heben, aber nicht die Waffe!!! Dann wird das Schultergelenk verriegelt und die Waffe durch das Absenken des Brustkorbes beim Ausatmen in den Halteraum geführt.



Die folgende grafische Darstellung zeigt das Ein- und Ausatmen im Zeitverlauf einer Schussesequenz.



Was macht der Abzugsfinger, was das Auge, wo ist die Aufmerksamkeit in den jeweiligen Phasen? Diese Infos finden sich in der **Handlungszeittabelle**.