

# BSV 1864 e.V. Tutorials

Burscheider Schützenverein von 1864 e.V. Hauptstr. 122 51399 Burscheid www.bsv1864.de

## Dehnungsübungen und Verbesserung des festen Standes

Den richtigen stabilen Stand beim Schießen reproduzierbar und entspannt einnehmen - wer will das nicht?

Wir zeigen Euch einige Dehnungsübungen, die helfen, Verspannungen zu lösen und vorzubeugen, sowie eine Variante des „Kurzen Fusses nach Janda“, einer extrem stabilen Position, der die Haltemuskulatur von der Fußwölbung bis zur Wirbelsäule kräftigt.

Durch regelmäßiges Üben wird das Muskelgedächtnis geschult, so daß der optimale Stand nur wenig bewußte Aufmerksamkeit, d. h. Energie, erfordert. So kann er - etwa bei Wettbewerben - häufiger und länger abgerufen werden, als ohne Training.

### Grundsätzliches:

- Die Dehnung wird jeweils 30 bis 40 Sekunden lang gehalten.
- Der auftretende Dehnungsschmerz wird zunächst größer und läßt bei anhaltender Dehnung nach. Dies ist ein Zeichen, daß die Dehnung erfolgreich war.
- Alle Dehnungen werden nach beiden Seiten gleichermaßen geübt.
- Zurückkehren aus der Dehnung erfolgt langsam und bewußt.

### Dehnungsübungen:

Dehnung der aufrichtenden Unterarm-Muskeln (Extensoren)

- ein Arm wird vorwärts ausgestreckt, Hand hängt locker
- die andere Hand greift die gesamte Hand und biegt sie Richtung Körper
- die Dehnung wird auf der Oberseite des Unterarms spürbar
- Wichtig: Schulter bleiben tief, Hals lang

Dehnung der Unterarm-Beuger (Flektoren)

- ein Arm wird vorwärts ausgestreckt, das Ellbogen-Innere zeigt nach oben
- die andere Hand greift behutsam die Finger und zieht sie über oben Richtung Körper
- die Dehnung ist auf der Innenseite des Unterarms spürbar
- Wichtig: Schultern bleiben tief, Hals lang

Dehnung oberer Schultergürtel

- ein Arm wird im rechten Winkel gebeugt und waagrecht zur gegenüber liegenden Schulter geführt
- die andere Hand greift von unten den Ellbogen und verstärkt die Bewegung über die Schulter hinweg
- Die Dehnung ist auf dem Schulterblatt und auf der Rückseite des gedehnten Arms spürbar
- Wichtig: Schultern bleiben tief, Hals lang

Dehnung Trizeps (Oberarm-Rückseite)

- ein Arm wird über die Seite nach oben genommen und im Ellbogen-Gelenk abgeknickt.
- Die Hand ruht zwischen den Schulterblättern
- Nun wird die andere Hand über den Kopf geführt, greift den Ellbogen und schiebt ihn abwärts.
- Die Dehnung ist auf der Rückseite des Oberarms spürbar.
- Wichtig: Schultern bleiben tief, Hals lang. Nicht zur Seite ausweichen.



### Dehnung Trapezmuskel

Ein verkürzter Trapezmuskel kann Kopf und Schultern in schmerzhafte Fehlhaltungen zwingen und sorgt für Verspannungen und möglicherweise Kopfschmerzen. Daher ist die Dehnung des Trapezmuskels wichtig.

- eine Hand Richtung Boden strecken; Finger zeigen nach hinten
- die andere Hand greift über den Kopf (etwa hinter dem Ohr) und zieht den Kopf behutsam zu sich hin
- Die Dehnung ist zwischen Schädelansatz und Schultergelenk spürbar
- Wichtig: nicht mit dem Kopf nach hinten ausweichen



### Dehnung seitliche Rumpfmuskulatur / großer Rückenmuskel

- eine Hand greift über dem Kopf das Handgelenk der anderen Hand und zieht schräg aufwärts
- die Dehnung ist auf der gesamten Körperseite spürbar
- Wichtig: nicht schlapp zur Seite beugen, sondern schräg nach oben dehnen



Durch regelmäßiges Dehnen werden die Beweglichkeit verbessert, Verspannungen abgebaut und Verletzungen vorgebeugt.

## Verbesserung der Standfestigkeit

Durch die nachfolgende Variante des „Kurzen Fußes nach Janda“ wird die stützende Muskulatur der Beine und des Beckenbodens bis hin zur Wirbelsäulenmuskulatur mit wenig Übungsaufwand gekräftigt und eine extrem stabile Haltung erzielt, die reproduzierbar eingenommen werden kann.

- Schulterbreiter Abstand der Füße, Aussenkanten der Füße parallel
- die Zehen werden gespreizt und angehoben, dann in den Boden „gekrallt“. Dadurch wird die Fußwölbung betont und die 4 Kontaktpunkte der Füße (Innen- und Aussenballen, Innen- und Aussenferse) gleichmäßig belastet.
- mit einer inneren Bewegung werden nun die Füße auseinander bewegt. Die Idee ist, die Welle im Handtuch glatt zu ziehen. Dadurch werden die Beinmuskeln optimal gespannt, um eine statisch stabile Haltung während der Schußphase einzunehmen, der Beckenboden wird nach oben gezogen und die Wirbelsäulenmuskulatur gekräftigt.



Durch regelmäßiges Üben wird eine Kräftigung der Haltemuskulatur erzielt und die Haltung im Muskelgedächtnis abgespeichert.