



## Schiettechniek #7

### Inleiding

---

Zoals bij alle schietsporten is de ademhaling bij handboogsport van bijzonder belang. Bij een goede ademhaling zijn de spieren optimaal van zuurstof voorzien en duurt het lang voordat zich vermoeidheidsstoffen (o.a. melkzuur) ontwikkelen. Het ademhalingsritme bepaalt in feite het schietritme. Een diepe, regelmatige ademhaling vertraagt de hartslag en is rustgevend.

### Soorten ademhaling

---

In de meeste anatomieboeken worden 2 soorten ademhaling beschreven, de borstademhaling en de buikademhaling.

De borstademhaling bestaat uit het vergroten van de borstomvang door het heffen en kantelen van de ribben met behulp van tussen ribspieren. Het verkleinen van de borstomvang bij de uitademing gebeurt meestal passief onder invloed van de zwaartekracht maar kan ook actief en met kracht gebeuren (hoesten).

De buikademhaling wordt veroorzaakt door het samentrekken van het middenrif, een koepelvormige spier die borst en buikholte scheidt. Door het samentrekken worden de darmen naar beneden gedrukt en de borstholte vergroot. Uitademing gebeurt door ontspanning van het middenrif waardoor de darmen hun oorspronkelijke ruimte weer innemen, maar kan ook actief en met kracht gebeuren door aanspanning van alle buikspieren.

De meeste mensen hebben een gecombineerde borstbuikademhaling. Bij **mentale spanning** zal de borstademhaling gaan overheersen. Deze is helaas minder effectief en tevens wordt het lichaamsswaartepunt omhoog gebracht, hetgeen nadelig is voor de stabiliteit en balans van de handboogschutter. Een buikademhaling is dieper, effectiever en brengt het lichaamsswaartepunt omlaag. Deze verhoogt dus de stabiliteit en balans van de handboogschutter.

### Opdrachten

---

1. Ga rustig op een stoel zitten, trek je buik in en probeer 1 minuut lang alleen met je borst adem te halen. Houdt hierbij je handen op je buik om te controleren of de buikademhaling werkelijk is uitgeschakeld. Het is geen schande als je dit niet eens 1 minuut volhoudt.
2. Houdt nu je borstkas met je handen tegen en doe 1 minuut alleen een buikademhaling. Je zult merken dat dit veel makkelijker gaat.
3. **Yoga-ademhaling.** Houdt één hand op je buik en de andere hand op je borst. **Adem in** door je neus. Zorg dat eerst je buik zich van beneden af uitzet en daarna je borstkas. Een inademing duurt 6 tellen. **Adem nu uit** beginnend laag in de buik naar boven toe als het leegknijpen van een tube. Adem uit tussen je net geopende lippen zodat je de lucht hoort ontsnappen. Een uitademing duurt weer 6 tellen. Houdt 6 tellen **rust** en adem dan weer in. Als je dit tien minuten volhoudt, waarbij je de volledige aandacht richt op de ademhaling, is dit een uitstekende meditatieoefening.
4. **Flankademhaling.** Houdt de linkerhand op de overgang van borst naar buik (kuiltje onderaan je borstbeen). Houdt je rechterhand in je rechterzij. **Adem in** door je neus en stuur de lucht naar je rechterhand. Controleer met links dat je borst niet naar voren uitzet. Je merkt nu dat je beide flanken bij de inademing op buikniveau uitzetten.

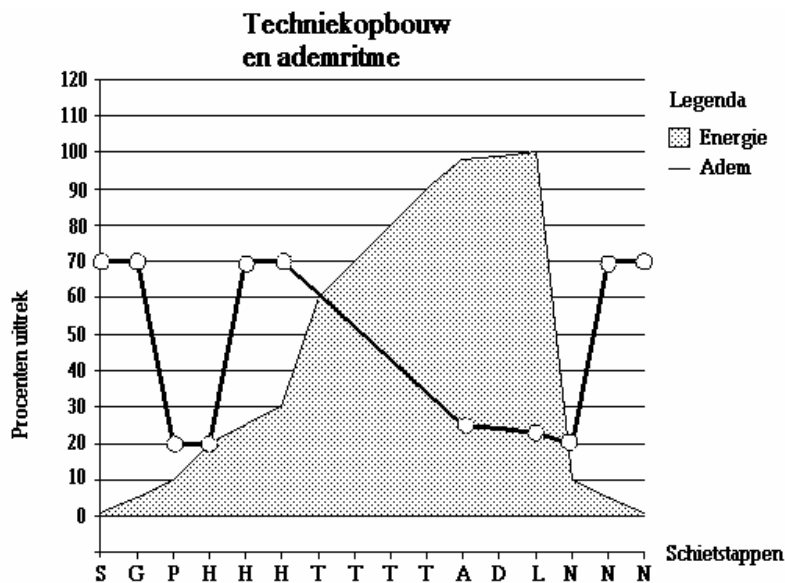


Een inademing duurt 6 tellen. **Adem nu uit** naar laag in de buik. Adem uit tussen je net geopende lippen zodat je de lucht hoort ontsnappen. Een uitademing duurt weer 6 tellen. Houdt 6 tellen **rust** en adem dan weer in. Deze training zal wel enige tijd kosten voordat de techniek goed wordt beheerst. Als het zover is probeer deze ademhaling dan ook toe te passen bij het schieten. Automatiseer de beweging.

## Functioneel ademen voor boogschutters

Het is buitengewoon nuttig om het ritme van de schietbeweging aan te passen en te reguleren met de ademhaling. De totale schietbeweging kan dan worden afgewerkt in 2 keer ademen:

- Uitademen bij het voorspannen van de boog.



- Inademen bij het heffen van de boog.
- Gedeeltelijk uitademen bij het uittrekken van de boog.
- Gering uitademen bij ankeren en doortrekken.
- Rest uitademen na het lossen.
- Inademen bij het narichten.
- Uitademen bij het laten zakken van de boog.

Deze wijze van ademen komt overeen met de ideeën uit de krachttrainingsleer waarbij je, als je beheerst kracht zet, dient uit te ademen.

Inademen tijdens het heffen van de boog voelt ook heel natuurlijk aan. Hieronder een mogelijk nuttige variant.

N.b. De letters bij de grafiek betekenen:

S= Stand; G= Greep; P= Pijl/Pees; H= Heffen; T= Trekken; A= Anker; D= Doortrekken; L= Lossen; N= Narichten.

## Rozenvrees

Rozenvrees wordt vaak afgedaan met het etiket "faalangst". Hierdoor ontstaat de indruk dat het een soort psychische afwijking is. Rozenvrees is echter één van de vele aandachtsvalkuilen op weg naar het trainen van een optimaal schot. We willen het schot laten plaatsvinden als het vizier op het geel staat en maken daar een geconditioneerde reflex van. Veel schutters lossen dit op met een klikker zodat deze het commando overneemt. Kale-boog-schutters en de meeste compoundschutters hebben niets aan deze "oplossing". De beste oplossing is om je ademhaling je schot te laten bepalen.



Opgemaakt door © Arno Kanters  
Geplaatst 01-12-2005

[Handboogtrainers.NL](http://Handboogtrainers.NL)

Zorg dat je tijdens het uittrekken van de boog rustig uitademt. Ga hiermee door na ankeren en richten tot je niet meer verder uit kunt ademen zonder een spanningsgevoel op je borst te krijgen. Laat dat je losmoment bepalen mits je schotopbouw goed voelde en het vizier op het goud staat.

**GEBRUIK JE ADEM OM TE ONTSPANNEN, DAT LUCHT OP!**