

VARIANTEN DER KÖRPERHALTUNG BEIM PISTOLENSCHIESSEN MIT ÜBUNGEN ZUR HALTUNGSVERBESSERUNG

TEIL III

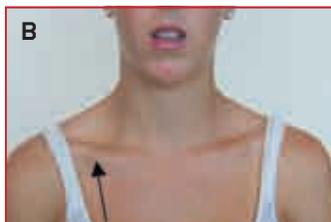
IN DIESER AUSGABE WERDEN WIR DIE HALTUNG DER SCHULTERN UND DES SCHULTERGÜRTELS (SCHULTERREGION) BEHADELN. DIE SCHULTER IST EINES DER INSTABILSTEN GELENKE DES KÖRPERS. ES BESTEHT AUS NUR EINEM KNOCHEN, DER CLAVICULA (SCHLÜSSELBEIN), DIE DEN ARM UND DIE SCAPULA (SCHULTERBLATT) MIT DEM RUMPF VERBINDET. ANDERS ALS DAS HÜFTGELENK, DAS EBENFALLS EIN KUGELGELENK IST, HAT DAS SCHULTERGELENK EINE SEHR FLACHE GELENKPFANNE UND IST DADURCH RECHT INSTABIL.

Die Bewegungsfähigkeit und Stabilität der Schulter ist stattdessen von der Gelenkkapsel sowie den Bändern, Sehnen und muskulären Strukturen, die um das Gelenk gelegen sind, abhängig. Wir haben also diesen massiven Bewegungsapparat aus Schulterblatt, Ober- und Unter-

arm und etwa 30 Muskeln, die lediglich über Schlüsselbein und Weichteile mit dem Rumpf verbunden sind. Das ist auch der Hauptgrund, warum die Schulterregion oftmals Abweichungen von der Norm aufweist und warum hier häufig Verletzungen und Überbeanspruchung auftreten. Um die optimale Stellung,

die für eine korrekte Funktion der Schulter notwendig ist, zu verstehen, schauen wir uns erst einmal einige Schulterhaltungen an. Diese können unterhalb der Ideallinie liegen, im Vergleich zu dieser nach vorne verschoben oder zu abgerundet sein.

5 UNTERHALB DER IDEALLINIE



Im Fall von Abbildung 5a fällt der Winkel der Schultern im Vergleich zur Ideallinie ziemlich stark ab. Die meisten Menschen haben leicht abfallende Schultern, jedoch kommt es bei extremen Fällen wie dem in Abbildung 5a gezeigten häufiger zu Verletzungen und Instabi-

litätsproblemen. Andere Bewegungsmuster, die mit dieser abfallenden Schulterstellung einhergehen können, verursachen möglicherweise weitere funktionelle Probleme. Der Pfeil in Abbildung 5a zeigt ein vom Brustkorb abstehendes Schulterblatt. Wenn Sie Ihre

Hand leicht unter das Schulterblatt schieben können, weist das auf Stabilitäts- oder Kraftprobleme hin, da die Muskeln, die diese Position steuern, nicht ihre Funktion erfüllen. In Abbildung 5b ist sichtbar, dass die rechte Schulter tiefer sitzt, wodurch auch das rechte Schlüsselbein abgesenkt ist, da es nun nicht mehr, wie im Normalfall, aufwärts gerichtet ist, sondern einen flacheren Winkel aufweist. Sowohl das Abstehen des Schulterblattes als auch der Winkel des Schlüsselbeins sind auf die zu stark nach vorne geschobene Position der Schulter zurückzuführen, wie in Abbildung 6a deutlich wird.

6 VERSCHIEBUNG NACH VORNE



Auf dieser Abbildung (6a) ist gut erkennbar, dass der obere Teil der Schulter weiter vorne liegt als der Ellbogen. Die dunkle, vertikale Linie würde der Normalstellung des Arms entsprechen, wohingegen die hellere Linie die tatsächliche Stellung des Arms zeigt, wenn dieser locker von der Schulter herabhängt. Ist die Schulter zu stark nach vorne verschoben, dann ist auch das Schulterblatt geneigt (siehe Abbildung 5a), und das Schlüsselbein weist einen flacheren Winkel

auf (siehe Abbildung 5b). Der Pfeil in Abbildung 6a zeigt eine übermäßige Rundung des oberen Rückens, die häufig bei Menschen mit vorgebeugten Schultern auftritt. Auch die Position des Kopfes ist von der optimalen vertikalen Linie abweichend zu weit nach vorne verschoben. Bei dieser Kombination nimmt die Schulter eine Stellung ein, die sie schwächer und instabiler macht, da das Gelenk sich nicht mehr in seiner eigentlichen Position befindet.

7 RUNDRÜCKEN



In Abb. 7a wird sichtbar, dass die Schulterblätter ziemlich weit auseinanderliegen, wobei die Pfeile jeweils die Innenkante der Schulterblätter anzeigen. Die Schultern sind geneigt, der obere Rücken wirkt abgerundet und die Arme tendieren dazu, sich vor statt neben dem Körper zu befinden. Abbildung 7b zeigt die Vorderansicht des Rundrückens. Die obere Nackenmuskulatur wirkt gut entwickelt und die Vorderseite der Schultern neigt sich recht weit nach vorne.

WAS BEDEUTET DAS NUN FÜR DIE SCHIESSLEISTUNG?

Befindet sich das Schultergelenk und das Schulterblatt in Idealposition, kann sich der Arm dank des Schultergelenks in viele Richtungen völlig frei bewegen. Ist die Schulter nach unten und nach vorne verschoben, zwingt das die Gelenkpfanne in eine andere Position, was zu Einschränkungen sowohl in der Aufwärts- als auch in der Rückwärtsbewegung führt. Die Gelenkpfanne des Schultergelenks weist im Idealfall einen Neigungswinkel von 30° zur Vorderseite auf. Beim Bewegen der Schulter nach vorne und nach unten, kann sich dieser Neigungswinkel auf bis zu 50° vergrößern, was dazu führt, dass der Arm beim Anlegen der Waffe am hinteren und oberen Teil der Gelenkpfanne blockiert. Dabei können Probleme durch Überanstrengung wie Sehnen- oder

Schleimbeutelentzündungen sowie Muskelzerrungen und Muskelrisse entstehen. Ein weiteres wichtiges Problem bei einer von der Norm abweichenden Schulterhaltung entsteht durch die Beeinträchtigung bei der Übertragung von Nervenreizen, die entlang des Arms zu den Muskeln geleitet werden, welche die Haltung beim Schießen und den Abzugsfinger steuern. Wenn diese Reizweiterleitung durch eine schlechte Haltung beeinträchtigt ist, kann das Timing des Schusses beeinflusst werden und die Schultermuskeln ermüden schneller. Die Schultern sollten von vorne betrachtet idealerweise aufgerichtet sein und auf gleicher Höhe liegen. An der Vorderseite der Hand sollten 1-2 Gelenkhöcker sichtbar sein, was darauf schließen lässt, dass der Arm nicht verdreht ist und sich in seiner korrekten Haltung befindet. In der Seitenansicht sollte

der Arm eine vertikale Ausrichtung aufweisen und die Schulter sollte sich auf einer Linie mit dem Hals befinden. Wenn es gelingt, diese Position während des gesamten Schießvorgangs weitgehend beizubehalten, kann dadurch die Haltung besser kontrolliert und das Gleichgewicht erhöht werden. Außerdem ermüdet der Schütze weniger schnell und die Reize werden vom Gehirn schneller und deutlicher empfangen, wenn der Schuss abgefeuert wird.

Hier sind einige Übungen dargestellt, mit deren Hilfe eine gute Schulterhaltung erarbeitet werden kann. Die Schulterhaltung muss vor Beginn dieser Übungen überprüft werden und sollte während des gesamten Übungsvorgangs beibehalten werden.

Von Mark McKean und Vladimir Galabovich

 <p>SEITLICHES HEBEN IM LIEGEN Ziehen Sie das Schulterblatt flach nach hinten. Stemmen Sie nun die Hantel oder ein leichtes Gewicht (1-2 kg) senkrecht nach oben. Halten Sie beim Absenken des Gewichts das Schulterblatt in seiner Position. Machen Sie die Übung 2x mit jeweils 12-20 Wiederholungen.</p>	 <p>SCHULTERN HOCHZIEHEN UND HALTEN Nehmen Sie zwei leichte Gewichte und ziehen Sie die Schultern zu den Ohren. Halten Sie diese Position 6-10 Sekunden lang, bevor Sie die Schultern wieder entspannen. Wiederholen Sie die Übung 4-6 mal.</p>	 <p>SEITLICHES HEBEN Nehmen Sie zwei leichte Gewichte (1-2 kg) und setzen Sie sich mit geradem Rücken hin. Halten Sie die Schultern in der Ausgangsposition. Heben Sie nun die Gewichte mit leicht angewinkelten Ellbogen nach oben, bis Ihre Arme eine waagerechte Linie bilden und senken Sie sie dann wieder ab. 2x 12-20 Wiederholungen.</p>
 <p>HEBEN AUS DER BAUCHLAGE Legen Sie sich auf den Bauch auf eine Liege und heben Sie die Ellbogen seitlich nach hinten, bis diese eine Linie mit dem Rücken bilden. Halten Sie diese Position 3 Sekunden lang. Senken Sie die Arme dann wieder zum Boden. 2x mit jeweils 6-10 Wiederholungen.</p>	 <p>SCHULTERPRESSE Nehmen Sie ein leichtes Gewicht und setzen Sie sich mit geradem Rücken und leicht nach hinten und oben gezogenen Schultern hin. Heben Sie das Gewicht nun über den Kopf und senken Sie es dann wieder auf Schulterhöhe in die Ausgangsposition. 2x mit jeweils 12-20 Wiederholungen.</p>	 <p>ZIEHEN UND HALTEN Setzen Sie sich mit geradem Rücken und den Schultern in der Ausgangsposition hin. Ziehen Sie ein Gummiseil zu sich heran, bis Ihr Ellbogen seitlich Ihren Körper berührt. Halten Sie diese Position 6-10 Sekunden lang. Wiederholen Sie die Übung auf jeder Seite 4-5 mal.</p>