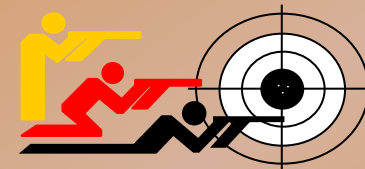


Dýchanie pri streľbe

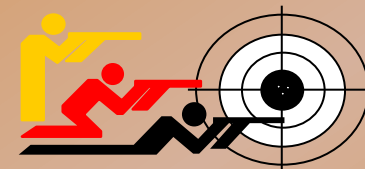
Podolie – september 2013



Dýchanie

Základné pravidlo – dobre strieľať znamená správne dýchať.
Aj dýchanie má vplyv na správnu polohu namierenej zbrane.

Človek si dýchanie ani neuvedomuje, ak organizmus potrebuje viac kyslíka dýchanie sa prehĺbi, zrýchli. V klúde dýcha človek 12-18 krát za minútu. Aj pri normálnom dýchaní sú pauzy, kedy človek nedýcha a to po výdychu v trvaní 2-3 sek. Strelec využíva túto prestávku tak, že ju vedome predĺži a v tejto pauze zamieri zbraň a vystrelí. Čiže strelec vystrelí keď je relatívne vydýchnutý (má asi 1/3 vzduchu v pľúcach). Táto pauza netrvá dlhšie ako 10 sekúnd. Po výstrele musí pokračovať pravidelné a nenásilné dýchanie.

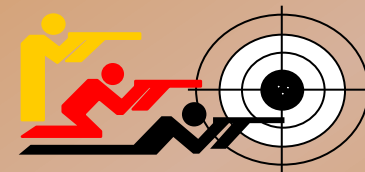


Dýchanie

U viacerých strelcov sa stretávame so zadržaním dychu po nádychu. Výhodou je že dokážeme predĺžiť dýchaciu pauzu a vytvárame lepšie podmienky pre činnosť vnútorných orgánov strelca ktoré potrebujú kyslík.

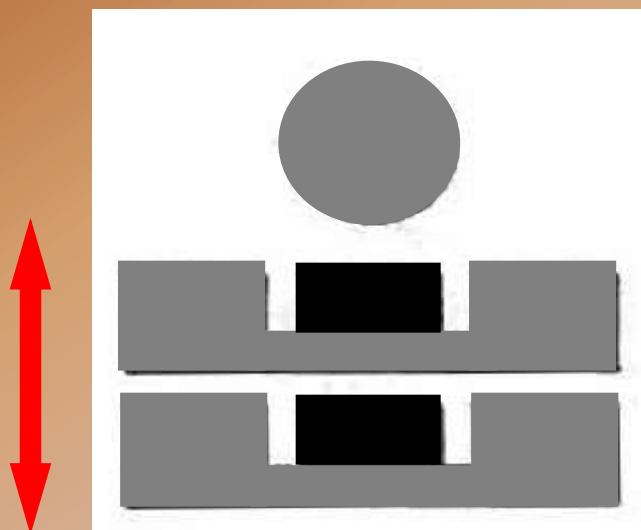
Spôsob zadržovania dychu je treba vyskúšať, pretože každému nebude vyhovovať jeden a ten istý spôsob.

Základnou požiadavkou je – treba zabrániť nadmernému vzrastaniu únavy v priebehu streľby nepravidelným dýchaním. Preto je dôležitá aj pauza medzi jednotlivými výstrelmi, pravidelný rytmus dýchania, aj hlbšie dýchanie atď.



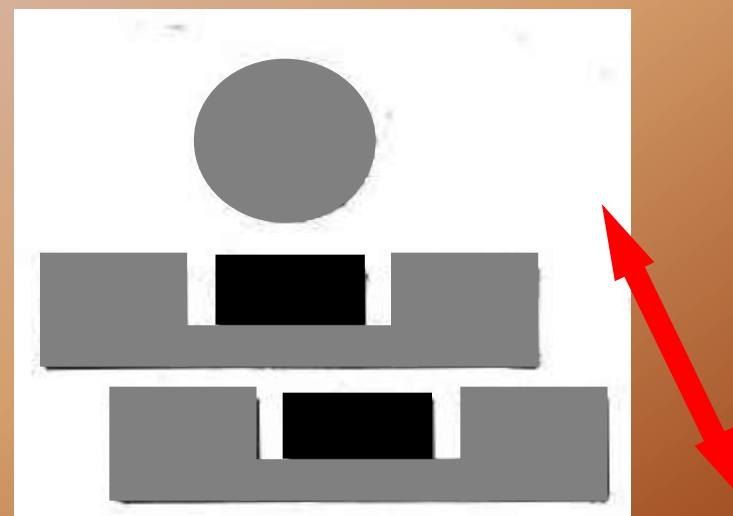
Dýchanie

Pohyb obrazu mieridiel vzhľadom k terču pri dýchaní



správne

výdych
nádech

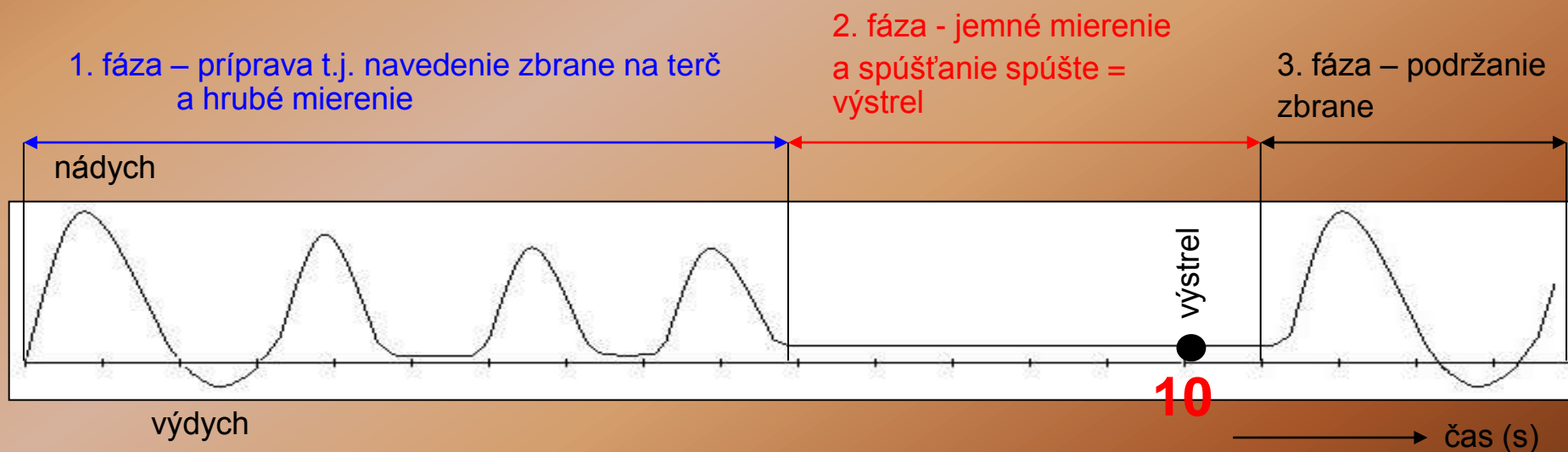


nesprávne



Dýchanie

- V priebehu streľby musí strelec dýchať úplne prirodzene. Normálnou pokojnou frekvenciou.
- Pri jemnom mierení a súčasnom spúšťaní zatají dych vo fáze výdychu alebo nádychu.
- Zadržanie dychu trvá 5 – 10 sekúnd.

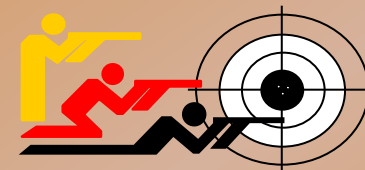




Zdroje

- Ing. Jan Brych, Vladislav Šaňák: Přesně do terče, Svazarm Praha 1988
- Ing. Jan Brych: Sporovní střelba – metodyka výcviku ve střelbě puškou, Svazarm 1985
- Ralf Horneber: Střelba z pušky (jak na ní vyžrát)





Veľa športových úspechov!

Inštruktor: Ing. Peter Košút
Email: ing.peter.kosut@gmail.com

Adresa: ZŠ s MŠ Podolie
Hlavná 804
916 22 PODOLIE
Telefón: +42132 / 7408411
Internet: <http://www.zspodolie.sk>
Email: zspodolie@gmail.com

