



Achtergrond

Ademhaling

Marc van der Veen

Inleiding

Ademhaling is om een aantal redenen een belangrijk onderwerp bij het boogschieten.

Allereerst zorgt de ademhaling voor aanvoer van zuurstof naar de spieren, en voor de verwijdering van koolzuur uit het bloed. Zuurstof is nodig om je spieren van energie te voorzien door omzetting van bloedsuikers en (soms) vetten in koolzuur en water.

Daarnaast zorgt een rustige diepe ademhaling voor ontspanning en vermindering van stress; plezierig als je een spannende wedstrijd schiet. Dat gaat gepaard met verlaging van je hartslag hetgeen het makkelijker maakt om je te stabiliseren tijdens het schot.

Ademhaling vóór het schot

Tijdens de voorbereidende fase, oftewel wanneer je je pijn op je boog hebt en even de tijd neemt om te checken of je schouder laag staat, je elleboog is ingedraaid, je booghand ontspannen etcetera, is het goed om een aantal keer (3-4) rustig in- en uit te ademen. Als je dat steeds doet, en steeds even vaak, dan breng je ook vanzelf een soort ritme aan in de voorbereiding van je schot, en dat maakt het makkelijker een vast patroon op te bouwen.

Ademhaling tijdens het schot

De meeste deskundigen zijn het wel eens over het ademen voor het schot, maar over de beste manier tijdens het schot zijn de meningen verdeeld. Ik geef hier een aantal mogelijkheden:

- Kisik Lee (bondscoach Korea en Australië):
Bij het uittrekken adem je in, wat automatisch een gevoel geeft van krachtopbouw. Bij het overbrengen van de trekkracht van je armen naar je rugspieren laat je lucht ontsnappen tot je een soort natuurlijk evenwicht bereikt. Nu stop je met ademen tijdens de los en verder tot je klaar bent

met doortrekken. Op dit moment ligt al je aandacht bij je rugspanning.

- Arno Kanters, Nederlands handboogtrainer:
 - Inademen bij het heffen van de boog.
 - Uitademen bij het uittrekken van de boog tot het punt van spanningsloosheid in de borstkas.
 - Lossen en inademen bij het narichten.
 - Uitademen bij terugkomen in de uitgangshouding.
- Uit Archery Focus Magazine, bron onbekend:
Inademen tijdens het optillen van de boog, uitademen tijdens het uittrekken. Achtergrond is de redenering dat gewichtheffers explosief uitademen tijdens het heffen van een gewicht.

Aangezien de deskundigen het niet eens zijn, raad ik je aan om verschillende methoden uit te proberen en te kijken wat het beste bevalt.

Overigens: zoals zo veel dingen die je doet tijdens het uitvoeren van het schot, is het niet de bedoeling dat je hier normaal gesproken bewust mee bezig bent op dat moment. Probeer verschillende methoden, maak je keuze, besteed er een paar trainingen aandacht aan en denk er daarna niet meer over na. Controleer hooguit eens in de paar weken of je nog doet wat je had uitgekozen.

Ademhaling ter ontspanning

Bewust bezig zijn met je ademhaling houdt ongewenste gedachten weg. Zo kun je tijdens het naar het doel lopen en op de terugweg op je ademhaling letten en jezelf dwingen om bijvoorbeeld 2 stappen lang in te ademen en 3 stappen lang uit. Dat werkt echt als je bezig bent om een finaleronde te schieten, maar wel van tevoren mee oefenen.

Een oefening uit het boek van Kisik Lee:

1. Ga rustig staan, voeten op schouderbreedte en knieën ontspannen.
2. Ontspan bewust je nek-, arm- en schouder spieren. Glimlach licht om de spieren in je gezicht te ontspannen.



3. Focus op de beweging van de spieren in je zij en buik die je ademhaling regelen. Neem waar hoe je spieren spannen en ontspannen.
4. Adem langzaam diep in, waarbij je je middenrif naar je navel duwt. Hierbij moet je buik naar voren komen.
5. Blijf bewust je borst en schouders ontspannen. Je borst mag nauwelijks bewegen en je schouders mogen niet op- en neergaan.
6. Adem rustig uit. Laat jezelf gaan. Voel jezelf 'zwaarder' worden terwijl je spieren ontspannen.
7. Focus op het hier en nu: wat je doet met je ademhaling.

Referenties

- Total Archery, Kisik Lee & Robert de Bondt, Samick Sports Co., Korea 2005
- Meditatief Boogschieten, A.R. Kanters, [http://www.nvth.nl/Ingekomen/Een%20bewegen de%20meditatie.pdf](http://www.nvth.nl/Ingekomen/Een%20bewegen%20de%20meditatie.pdf)
- Remember to Breathe!, Leighton Tyau, Archery Focus Magazine vol. 9 nummer 5, 2005



Achtergrond