

Übungserklärung

Bildliche Darstellung

Rumpfbeuge

Körpermitte: Bauchmuskulatur

Rückenlage mit angewinkelten Beinen, Sturmgewehr auf dem Oberkörper (Lauf zeigt zu den Füßen), Oberkörper anheben zum Sitz und gleichzeitig die Waffe in den Anschlag nehmen (Anschlag sitzend mit gespreizten Beinen), Oberkörper und Waffe zurück in die Ausgangslage senken.

Achtung: In der Ausgangs- und Endposition nicht lange verharren (ständige Spannung im Rumpf), Kopf in neutraler Haltung (kein Doppelkinn).

Erleichtern: In der Ausgangsposition die Schultern vollständig absetzen; Sturmgewehr näher bei der Hüfte halten (Lauf zeigt zur Seite).

Erschweren: Sturmgewehr näher am Kopf halten oder sogar in Hochhalte.

