

Übungserklärung

Stand und Bauchlage alternierend

Ganzkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskulatur, Bauchmuskulatur, Armstrecker

Aus dem Anschlag stehend den Anschlag liegend frei einnehmen, dabei die korrekte Einnahme der Stellung beachten (vgl. Reglement 53.096: beide Knie gleichzeitig anwinkeln; auf der Linie der Hüfte niederknien; den Oberkörper nach vorne beugen und mit der schwachen Hand auffangen; sich hinlegen, so dass die Waffe und der Körper eine Linie bilden). Anschliessend aufstehen (umgekehrter Bewegungsablauf) und wieder die Anschlagsart stehend einnehmen.

Achtung: Waffe ist immer nach vorne gerichtet.

Erleichtern: -

Erschweren: -

Bildliche Darstellung

