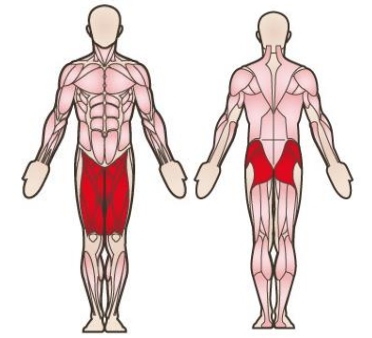


# Schiessposition - kauernd

**Unterkörper:  
Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur**



Von der Patrouillenstellung in die Hockposition gemäss Reglement 53.096:

1. Die Hüften in einem Winkel von 35° zur Schussrichtung aufstellen, die schwache Schulter nach vorne;
2. beide Knie gleichzeitig beugen und in die Hockposition gehen;
3. die Füsse bleiben flach auf dem Boden;
4. die Waffe an die Schulter anlegen;
5. die starke Hand umfasst den Pistolengriff ohne Verkrampfung, der starke Arm zieht den Schaft in die Schulterhöhle;
6. beide Ellbogen ruhen vor den Knien;
7. die schwache Hand umfasst den Handschutz und drückt die Waffe gegen die Schulter;
8. der Körper ist leicht nach vorne gebeugt.



Standweitsprung: 2.10 – 2.45 Meter

## Vereinfachung

- Ohne Kampfrucksack

Standweitsprung: - 2.10 Meter

## Erschwerung

- Kampfrucksack mit zusätzlichen 3kg (Wasserflaschen) beladen

Standweitsprung: + 2.45 Meter

**Material pro Teilnehmer: Tenue CNK 420  
Zusätzliches Material: 1 F-Scheibe mit Pflöck, 2 PET-Flaschen (1.5l)**