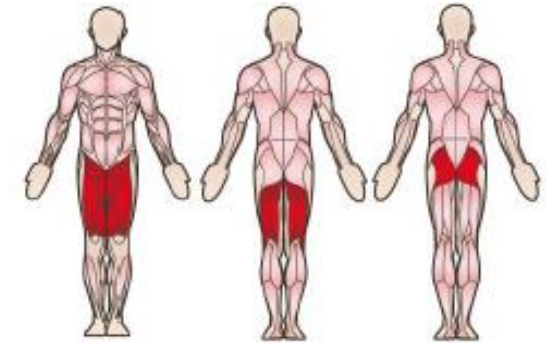


Schiessposition - kniend

**Unterkörper:
Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur**



Von der Patrouillenstellung in die kniende Schiessposition nach Reglement 53.096:

1. Mit dem schwachen Fuss einen Schritt vorwärts gehen und dabei die imaginäre Linie zwischen der Spitze des starken Fusses und dem Ziel überqueren;
2. beide Knie gleichzeitig beugen;
3. wenn möglich, auf der starken Ferse sitzen;
4. richten Sie das starke Knie in einem Winkel von 45° zur Schussrichtung aus;
5. den schwachen Ellenbogen etwas vor oder hinter dem schwachen Knie abstützen. Es sollte vermieden werden, den Ellbogen genau darauf zu stützen, da die Ellbogen- und Kniegelenke rund sind und dies die Stabilität beeinträchtigt. Die Waffe an der Schulter abstützen;
6. der starke Arm zieht den Schaft in die Schulterhöhle, die starke Hand umfasst den Pistolengriff ohne Verkrampfung;
7. die schwache Hand umfasst den Handschutz und drückt die Waffe gegen die Schulter.



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 Pflock, 2 PET-Flaschen (1.5l)