

# Schiessposition - sitzend

## Körpermitte: Bauchmuskulatur



Auf dem Rücken liegend die sitzende Schiessposition mit gespreizten Beinen nach Reglement 53.096 einnehmen:

1. Die starke Hand umfasst den Pistolengriff ohne Verkrampfung, der starke Arm zieht den Schaft in die Schulterhöhle;
2. beide Ellenbogen ruhen auf der Innenseite der Knie;
3. die schwache Hand umfasst den Handschutz und drückt die Waffe gegen die Schulter;
4. der Körper ist leicht nach vorne gebeugt.

Die Übung wiederholen, ohne die Schultern auf den Boden zu legen.



Globaler Rumpfkrafttest: 70 - 145 Sekunden

### Vereinfachung

- Ohne Material

Globaler Rumpfkrafttest: - 70 Sek.

### Erschwerung

- Mit Kampfrucksack

Globaler Rumpfkrafttest: + 145 Sek.

**Material pro Teilnehmer: Tenue CNK 420**  
**Zusätzliches Material: 1 F-Scheibe mit Pflöck**