

Anheben und Senken des Oberkörpers in Bauchlage

Körpermitte:

Rückenmuskulatur

Bauchlage, Arme leicht angehoben in Verlängerung des Körpers ausstrecken, Pistole in beiden Händen halten (Anschlag liegend), Pistole durch Anheben und Senken des Oberkörpers auf und ab bewegen.

Achtung:

Oberkörper nicht vollständig absenken.

Erleichtern:

Ausgangsposition nur halten.

