

Ellenbogen und Knie über Kreuz zusammenführen im Vierfussstand (rechts)

Ganzkörper:

Gesässmuskulatur, Bauchmuskulatur, Rückenmuskulatur, Schultermuskulatur

Vierfussstand, Pistole in einer Hand halten (rechts), Arm mit der Pistole und gegenüberliegendes Bein über Kreuz in Verlängerung des Körpers ausstrecken, anschliessend Knie und Ellenbogen unter dem Körper zusammen- und zurück in die Ausgangsposition führen (ohne Absetzen).

Achtung:

Kopf, Rumpf, Hüfte und Bein (sowie ausgestreckter Arm) bilden ungefähr eine Linie.

Erleichtern:

Arme und Beine nicht bis in die Horizontale anheben; Position mit gestrecktem Arm und Bein nur halten.

