

Rumpfbeuge

Körpermitte:

Bauchmuskulatur

Rückenlage mit angewinkelten Beinen, Pistole mit beiden Händen auf Hüfthöhe halten (Lauf zeigt zu den Füßen), Oberkörper anheben zum Sitz und gleichzeitig die Waffe in Vorhalte führen (Pistole im Anschlag; vgl. Anschlagsart sitzend, Anschlag mit gespreizten Beinen mit Sturmgewehr), Oberkörper und Waffe zurück in die Ausgangsposition senken.

Achtung:

In der Ausgangs- und Endposition nicht lange verharren (ständige Spannung im Rumpf), Kopf in neutraler Haltung (kein Doppelkinn).

Erleichtern:

In der Ausgangsposition die Schultern vollständig absetzen; Pistole näher bei der Hüfte halten oder in Vorhalte.

Erschweren:

Pistole näher am Kopf halten oder sogar in Hochhalte.

Variante:

Distanz der Füße zum Gesäss verändern.

