

## Stand und Bauchlage alternierend

Ganzkörper:

Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur, Bauchmuskulatur, Schultermuskulatur, Armstrecker

Aus dem Anschlag stehend den Anschlag liegend frei einnehmen, dabei die korrekte Einnahme der Stellung beachten (vgl. Reglement 53.103: beide Knie gleichzeitig anwinkeln; auf der Linie der Hüfte niederknien; den Oberkörper nach vorne beugen und mit der schwachen Hand auffangen; sich hinlegen, ohne dass die Waffe den Boden Berührt, Waffe und der Körper bilden eine Linie). Anschliessend aufstehen (umgekehrter Bewegungsablauf) und wieder die Anschlagsart stehend einnehmen.

**Achtung:**

Waffe ist immer nach vorne gerichtet.

