

Stand und Kniestand alternierend

Unterkörper:

Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur

Aus dem Anschlag stehend den Anschlag kniend (auf beiden Knien) einnehmen, dabei die korrekte Einnahme der Stellung beachten (vgl. Reglement 53.103: Ausgangslage ist die stehende Stellung; das Kreuz aufrichten und gleichzeitig beide Knie beugen; mit beiden Knien zu Boden gehen). Anschliessend wieder die Anschlagsart stehend einnehmen.

Achtung:

Waffe ist immer nach vorne gerichtet.

