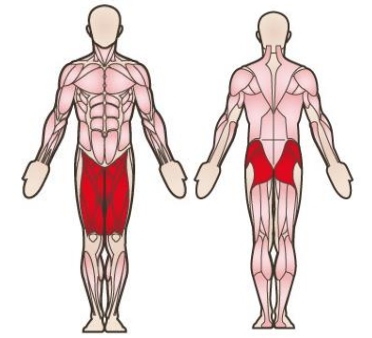


# Schiessposition - kauernd

**Unterkörper:  
Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur**



Von der Patrouillenstellung in die Hockposition gemäss Reglement 53.096:

1. Die Hüften in einem Winkel von 35° zur Schussrichtung aufstellen, die schwache Schulter nach vorne;
2. beide Knie gleichzeitig beugen und in die Hockposition gehen;
3. die Füsse bleiben flach auf dem Boden;
4. die Waffe an die Schulter anlegen;
5. die starke Hand umfasst den Pistolengriff ohne Verkrampfung, der starke Arm zieht den Schaft in die Schulterhöhle;
6. beide Ellbogen ruhen vor den Knien;
7. die schwache Hand umfasst den Handschutz und drückt die Waffe gegen die Schulter;
8. der Körper ist leicht nach vorne gebeugt.



Standweitsprung: 2.10 – 2.45 Meter

## Vereinfachung

- Ohne Kampfucksack

Standweitsprung: - 2.10 Meter

## Erschwerung

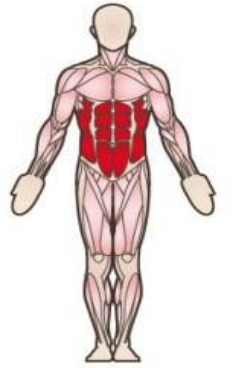
- Kampfucksack mit zusätzlichen 3kg (Wasserflaschen) beladen

Standweitsprung: + 2.45 Meter

**Material pro Teilnehmer: Tenue CNK 420  
Zusätzliches Material: 1 F-Scheibe mit Pflock, 2 PET-Flaschen (1.5l)**

# Schiessposition - sitzend

## Körpermitte: Bauchmuskulatur



Auf dem Rücken liegend die sitzende Schiessposition mit gespreizten Beinen nach Reglement 53.096 einnehmen:

1. Die starke Hand umfasst den Pistolengriff ohne Verkrampfung, der starke Arm zieht den Schaft in die Schulterhöhle;
2. beide Ellenbogen ruhen auf der Innenseite der Knie;
3. die schwache Hand umfasst den Handschutz und drückt die Waffe gegen die Schulter;
4. der Körper ist leicht nach vorne gebeugt.

Die Übung wiederholen, ohne die Schultern auf den Boden zu legen.



Globaler Rumpfkrafttest: 70 - 145 Sekunden

### Vereinfachung

- Ohne Material

Globaler Rumpfkrafttest: - 70 Sek.

### Erschwerung

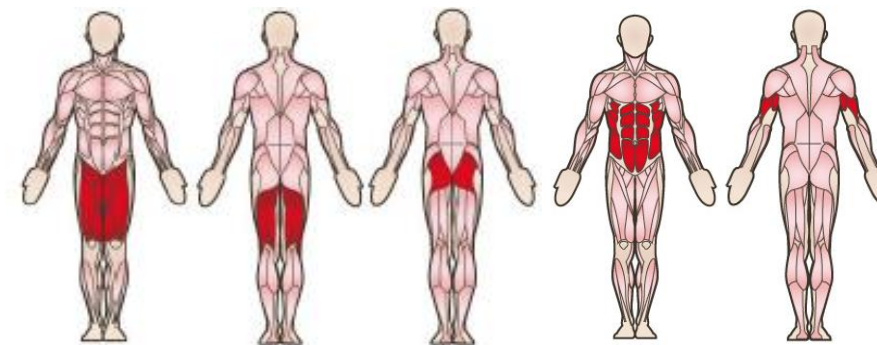
- Mit Kampfrucksack

Globaler Rumpfkrafttest: + 145 Sek.

**Material pro Teilnehmer: Tenue CNK 420**  
**Zusätzliches Material: 1 F-Scheibe mit Pflöck**

# Schiessposition - liegend

**Ganzkörper:  
Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur,  
Bauchmuskulatur, Armstrecker**



Von der Patrouillenstellung in die kniende Schiessposition nach Reglement 53.096:

1. Beide Knie gleichzeitig beugen;
2. in einer Linie mit den Hüften knien;
3. Oberkörper nach vorne beugen und mit der schwachen Hand abstützen;
4. sich so hinlegen, dass die Waffe und der Körper eine Linie bilden (Kontakt zwischen Waffe und Boden vermeiden);
5. die starke Hand umfasst den Pistolengriff ohne Verkrampfung, der starke Arm zieht den Schaft in die Schulterhöhle;
6. der schwache Unterarm ist so senkrecht wie möglich, die schwache Hand umklammert den Handschutz und drückt die Waffe gegen die Schulter;
7. Füße möglichst auf den Boden stellen.



Standweitsprung: 2.10 – 2.45 Meter

## Vereinfachung

- Von Punkt 2 aus starten (siehe oben)

Standweitsprung: - 2.10 Meter

## Erschwerung

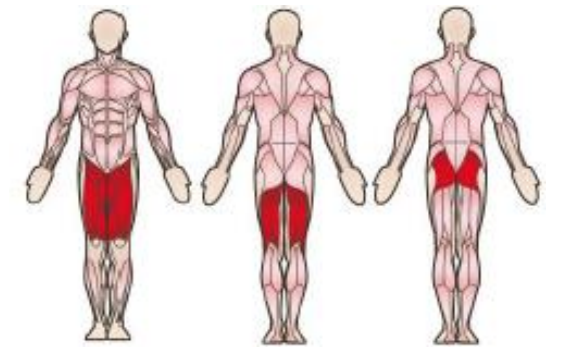
- Mit einer Schutzweste;
- mit der geschulterten Waffe.

Standweitsprung: + 2.45 Meter

**Material pro Teilnehmer: Tenue CNK 420,  
Zusätzliches Material: 1 F-Scheibe mit Pflock; 1 Schutzweste**

# Schiessposition - kniend

## Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur



Von der Patrouillenstellung in die kniende Schiessposition nach Reglement 53.096:

1. Mit dem schwachen Fuss einen Schritt vorwärts gehen und dabei die imaginäre Linie zwischen der Spitze des starken Fusses und dem Ziel überqueren;
2. beide Knie gleichzeitig beugen;
3. wenn möglich, auf der starken Ferse sitzen;
4. richten Sie das starke Knie in einem Winkel von 45° zur Schussrichtung aus;
5. den schwachen Ellenbogen etwas vor oder hinter dem schwachen Knie abstützen. Es sollte vermieden werden, den Ellbogen genau darauf zu stützen, da die Ellbogen- und Kniegelenke rund sind und dies die Stabilität beeinträchtigt. Die Waffe an der Schulter abstützen;
6. der starke Arm zieht den Schaft in die Schulterhöhle, die starke Hand umfasst den Pistolengriff ohne Verkrampfung;
7. die schwache Hand umfasst den Handschutz und drückt die Waffe gegen die Schulter.



Standweitsprung: 2.10 – 2.45 Meter

### Vereinfachung

- Ohne Kampfrucksack

Standweitsprung: - 2.10 Meter

### Erschwerung

- Kampfrucksack mit zusätzlichen 3kg (Wasserflaschen) beladen

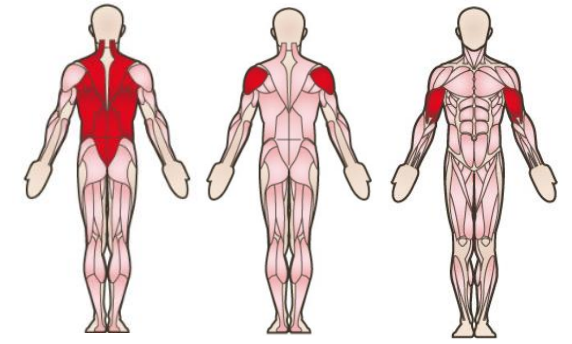
Standweitsprung: + 2.45 Meter

**Material pro Teilnehmer:** Tenue CNK 420

**Zusätzliches Material:** 1 F-Scheibe mit Pflöck, 2 PET-Flaschen (1.5l)

# Inverted row

**Oberkörper:  
Rückenmuskulatur, Schultermuskulatur, Armbeuger**



Mit ausgestreckten Armen sich an der Stange festhalten (die Handflächen zeigen zum Gesicht), die Beine sind auf den Fersen abgestellt und weit genug entfernt, um eine hängende/liegende Position einzunehmen. Der Oberkörper wird durch Beugen und Strecken der Arme nach oben und dann wieder nach unten bewegt (Körperspannung beibehalten durch Anspannen der Rumpfmuskulatur).



Globaler Rumpfkrafttest: 70 - 145 Sekunden

## Vereinfachung

- Eine höhere Position der Stange wählen



Globaler Rumpfkrafttest: - 70 Sek.

## Erschwerung

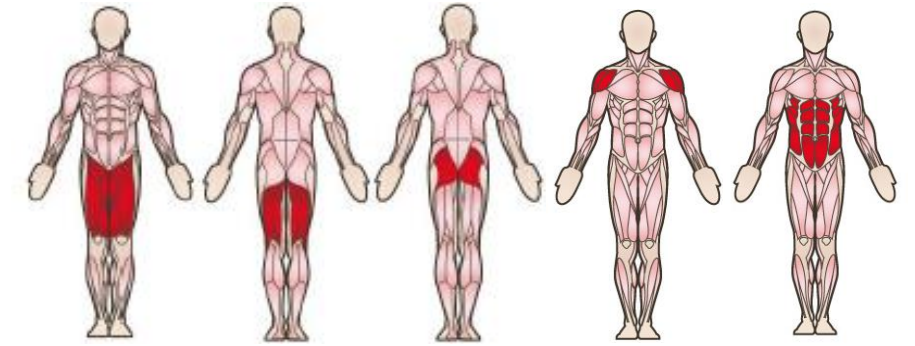
- Mit Kampfucksack

Globaler Rumpfkrafttest: + 145 Sek.

**Pro Teilnehmer: Tenue CNK 420  
Zusätzliches Material: 1 Schlingentrainer/Stange/Tisch**

# Retten und Transportieren

**Ganzkörper:  
Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskulatur,  
Bauchmuskulatur, Schultermuskulatur**



Transportiere deinen Kameraden mit Hilfe der Transporttechniken aus dem Reglement zur Selbst- und Kameradenhilfe (59.005) von einem Fanjon zum anderen (Gamstragegriff).

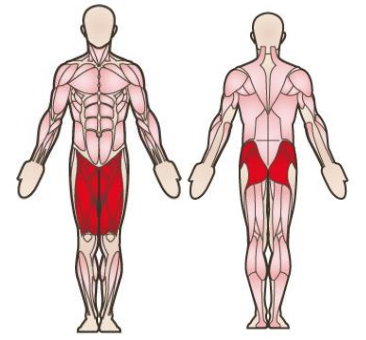
**Achtung:**

Der Rücken muss beim Anheben des Kameraden gerade sein.



# Squat

## Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur



Die Füße stehen schulterbreit, Waffe mit angewinkelten Armen vor der Brust halten (Lauf zeigt zur Seite). Die Knie bis zu einem rechten Winkel beugen (Oberschenkelrückseite/Waden) und zurück in die Ausgangsposition strecken.

### Achtung:

Mit dem Gesäss nach hinten und nicht mit den Knien nach vorne gehen. Den Rücken während der gesamten Bewegung gerade halten (Bauchmuskeln anspannen), das Gewicht auf den gesamten Fuss verteilen, die Knie nach aussen drücken (nicht nach innen kippen). Eine Stütze unter den Fersen kann die Übung erleichtern.



Standweitsprung: 2.10 – 2.45 Meter

### Vereinfachung

- Ohne Kampfrucksack

Standweitsprung: - 2.10 Meter

### Erschwerung

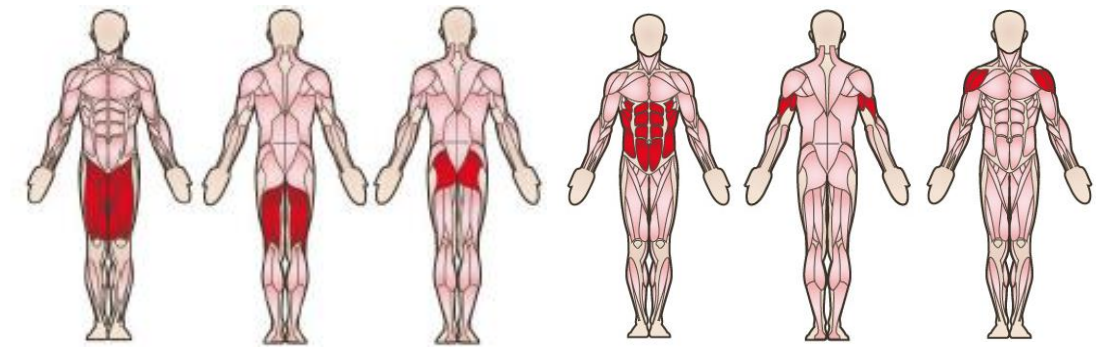
- Kampfrucksack mit zusätzlichen 3kg (Wasserflaschen) beladen

Standweitsprung: + 2.45 Meter

**Material pro Teilnehmer: Tenue CNK 420**  
**Zusätzliches Material: 2 PET-Flaschen (1.5l)**

# Anheben eines Gegenstandes

**Ganzkörper:  
Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur,  
Bauchmuskulatur, Armstrecker, Schultermuskulatur**



Ein Element der militärischen Grundausrüstung (ca. 10kg) auf eine Erhöhung hochheben und zurück auf den Boden legen.

**Achtung:**

Der Rücken muss beim Anheben der Last gerade sein.



## Vereinfachung

- Ausrüstung ca. 5kg

## Erschwerung

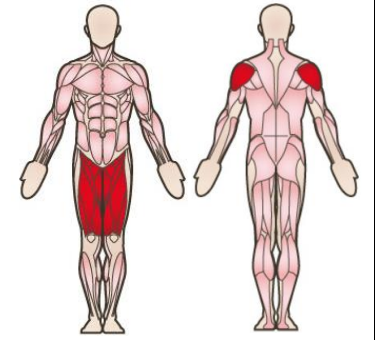
- Ausrüstung ca. 15kg

**Material pro Teilnehmer:** Material von ca. 5kg/10kg/15kg  
**Zusätzliches Material:** kleine Mauer/Tisch



# Suitcase carry

## Ganzkörper: Oberschenkelmuskulatur, Schultermuskulatur



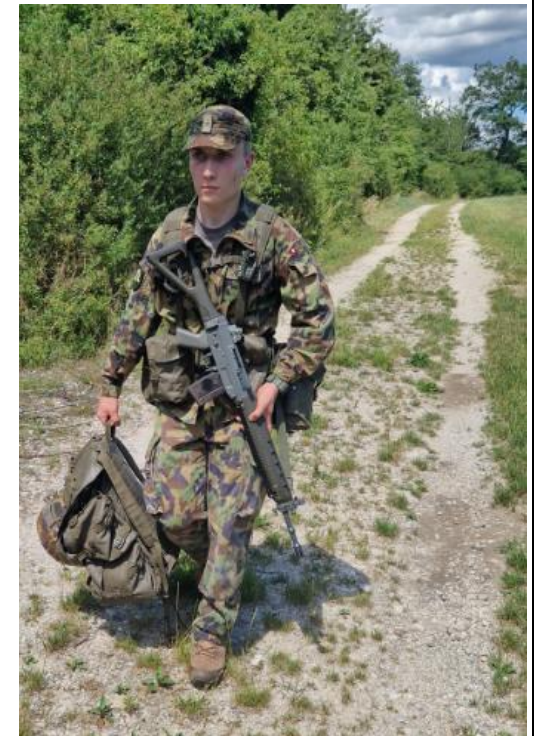
Einen Gegenstand in eine Hand nehmen (z. B. militärische Ausrüstung oder einen Kampfrucksack), die Arme seitlich am Körper hängen lassen, Gegenstand über eine gewisse Distanz tragen.

### Achtung:

Den Rücken gerade, das Becken bei jedem Schritt stabil halten und die Schultern fixieren (in Richtung Hüfte senken).

### Variante:

In beiden Händen einen Gegenstand halten.



### Vereinfachung

- Ausrüstung ca. 5kg

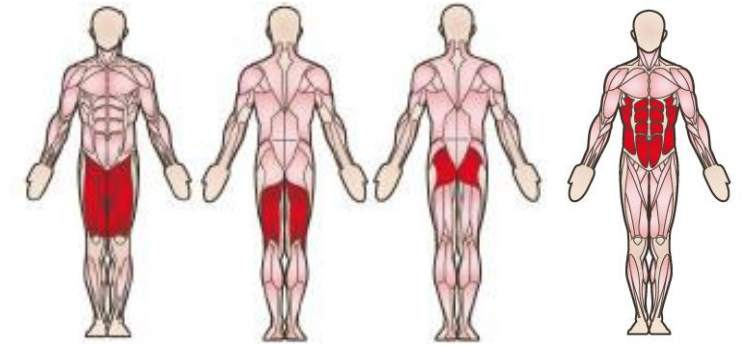
### Erschwerung

- Schwerere Ausrüstung (füge 3l Wasser in den Kampfrucksack hinzu)

**Material pro Teilnehmer:** Tenue CNK 420, 2 x Material von ca. 5kg/10kg/15kg  
**Zusätzliches Material:** 2 Fanjons, 2 PET-Flaschen (1.5l).

# Überwindung eines Hindernisses

**Ganzkörper:  
Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur,  
Bauchmuskulatur**



Überwinden einer Mauer oder Öffnung mit Hilfe von Haus- und Ortskampftechniken (Reglement 53.008.01 - Kapitel 6.3).



## Vereinfachung

- Ohne Ausrüstung;
- weniger hohe Mauer;
- ohne Öffnung.

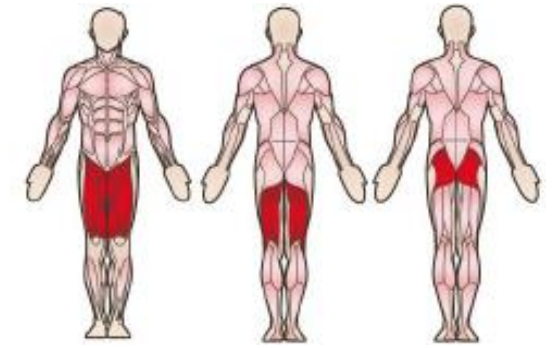
## Erschwerung

- Mit einer Schutzweste;
- höhere Mauer.

**Material pro Teilnehmer: Tenue CNK 420  
Zusätzliches Material: kleine Mauer/Ruinen, 1 Schutzweste**

# Farmer walk

## Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskulatur



Mit beiden Händen einen Gegenstand greifen (ca. 10kg), Arme seitlich hängen lassen. Gegenstände zwischen zwei Fanjons hin und her transportieren, wobei die Fortbewegung durch Ausfallschritte geschieht (hinteres Knie berührt knapp den Boden).

### Achtung:

Den Rücken gerade, das Becken bei jedem Schritt stabil halten, die Schultern fixieren (in Richtung der Hüften senken).



Progressiver Ausdauerstest in der Halle: 8:30 - 11:30 Min. Progressiver Ausdauerstest im Freien: 10:30 - 16:00 Min.

### Vereinfachung

- Ausrüstung ca. 5kg

Progressiver Ausdauerstest in der Halle: - 8:30 Min.  
Progressiver Ausdauerstest im Freien: - 10:30 Min.

### Erschwerung

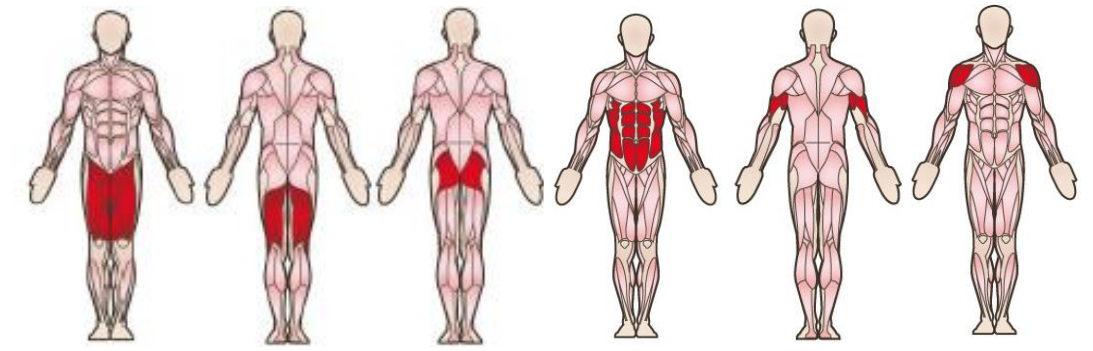
- Ausrüstung ca. 15kg

Progressiver Ausdauerstest in der Halle: + 11:30 Min.  
Progressiver Ausdauerstest im Freien: + 16:00 Min.

**Material pro Teilnehmer: 2 Material von ca. 5kg/10kg/15kg**  
**Zusätzliches Material: 2 Fanjons**

# Sprint/Werfen eines Gegenstandes

**Ganzkörper:  
Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur,  
Bauchmuskulatur, Armstrecker, Schultermuskulatur**



a.	Zweck	Schulung und Prüfung der Wurftechnik
b.	Zusätzliche Ausrüstung	5 Wurfk HG 85
c.	Ausgangslage	liegend, Stgw mit leerem Magazin
d.	Ablauf	1. Spurt 50 m in eine Wurfstellung (Richtzeit 15 s) 2. 5 Würfe auf verschiedene Wurfdistanzen
e.	Bedingungen	4 Treffer auf 3 verschiedene frei wählbare Wurfdistanzen
f.	Hinweise	<ul style="list-style-type: none"> <li>wenn keine realistischen HG Ziele zur Verfügung stehen, können auch markierte Zielflächen (z B mit Minentrassierband, Holzrahmen) als HG Ziele verwendet werden.</li> <li>als Treffer zählt bei realistischen Zielen die Endlage, bei anderen Zielen der Aufschlag des Wurfkörpers.</li> <li>aus Effizienzgründen sollen mehrere Werfende gleichzeitig üben können.</li> <li>mit gesteigerter Routine soll die Forderung hinsichtlich der Wurfdistanz gesteigert werden.</li> </ul>

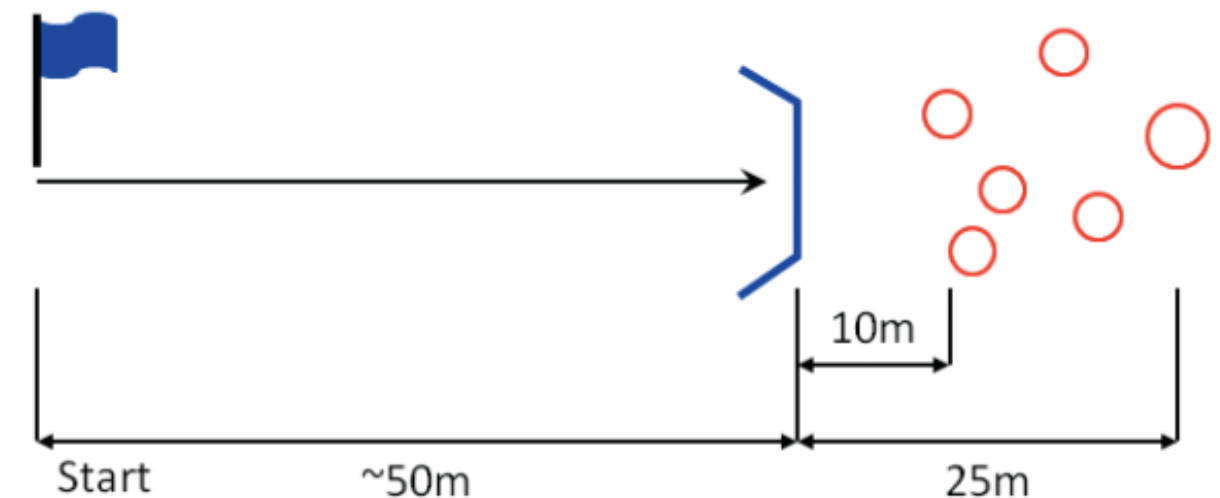


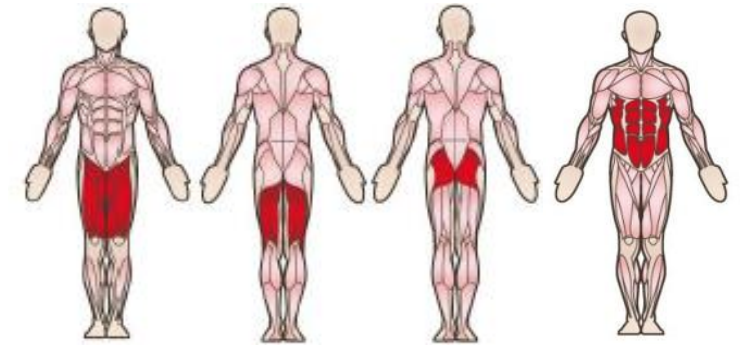
Abbildung 15: Mögliche Anordnung der Leistungsnormübung 1  
(Zielgrösse 2 m, über 20 m 10% der Wurfdistanz)

**Material pro Teilnehmer:** Tenue CNM

**Zusätzliches Material:** 6 G-Scheiben mit Pfosten, 3 Fanjons, 2 Markierungsbänder rot/weiss, 2 Kisten mit 16 Wurfkörpern HG 85

# Pebble walk

**Ganzkörper:  
Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur,  
Bauchmuskulatur**



3 kleine Steine auf den Boden legen;  
auf zwei von diesen Steinen balancieren.  
Den dritten freien Stein verschieben;  
Mit einem Fuss auf diesen Stein wechseln.  
Vorgang ohne das Gleichgewicht zu  
verlieren wiederholen.



Einbeinstand: 35 - 49 Sekunden

## Vereinfachung

- Ohne Ausrüstung;
- Grössere Steine.

Einbeinstand: - 35 Sek.

## Erschwerung

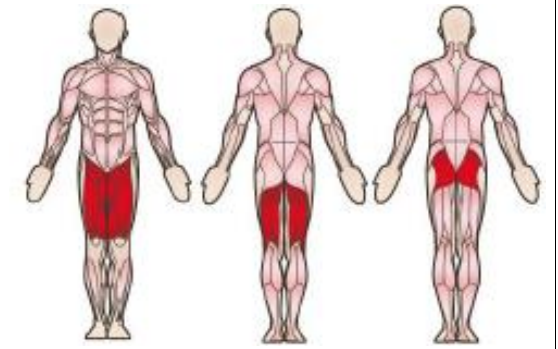
- Mit Kampfrucksack;
- Kleinere Steine.

Einbeinstand: + 49 Sek.

**Material pro Teilnehmer: Tenue CNM  
Zusätzliches Material: 3 kleine Steine**

# Gehen auf einer Erhöhung

**Unterkörper:  
Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur**



Im Tenue CNG 428 auf eine Erhöhung (z.B. Mauer) steigen; abwechslungsweise mit dem linken respektive rechten Bein starten (Unterstützung durch den Kameraden ist möglich). Hin und her laufen, ohne abzustiegen/das Gleichgewicht zu verlieren.



Einbeinstand: 35 - 49 Sekunden

## Vereinfachung

- Ohne Ausrüstung;
- Breitere Mauer.

Einbeinstand: - 35 Sek.

## Erschwerung

- Mit Kampfrucksack;
- Schmalere Mauer.

Einbeinstand: + 49 Sek.

**Material pro Teilnehmer: Tenue CNG 428  
Zusätzliches Material: 1 Mauer/Ruinen (Posten 6 der Hindernisbahn outdoor)**