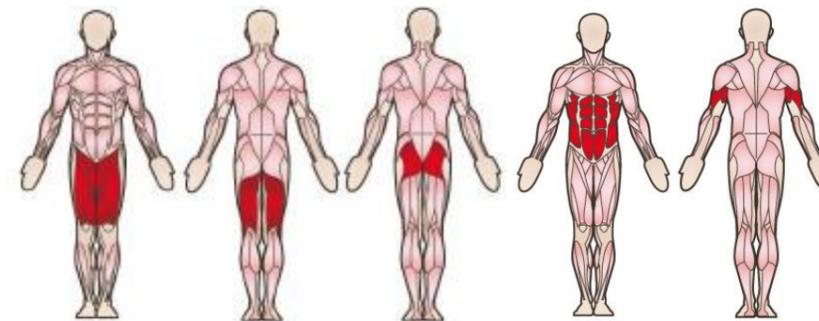


Schiessposition - liegend

**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