

Übungserklärung

Senken und Anheben des Oberkörpers im Stand

Körpermitte: Rückenmuskulatur

Anschlag stehend, Oberkörper beugen, so dass der Lauf des Gewehrs in Richtung Boden zeigt und in die Ausgangsposition zurückkehren.

Erleichtern: Oberkörper weniger beugen/senken.

Erschweren: -

Bildliche Darstellung

