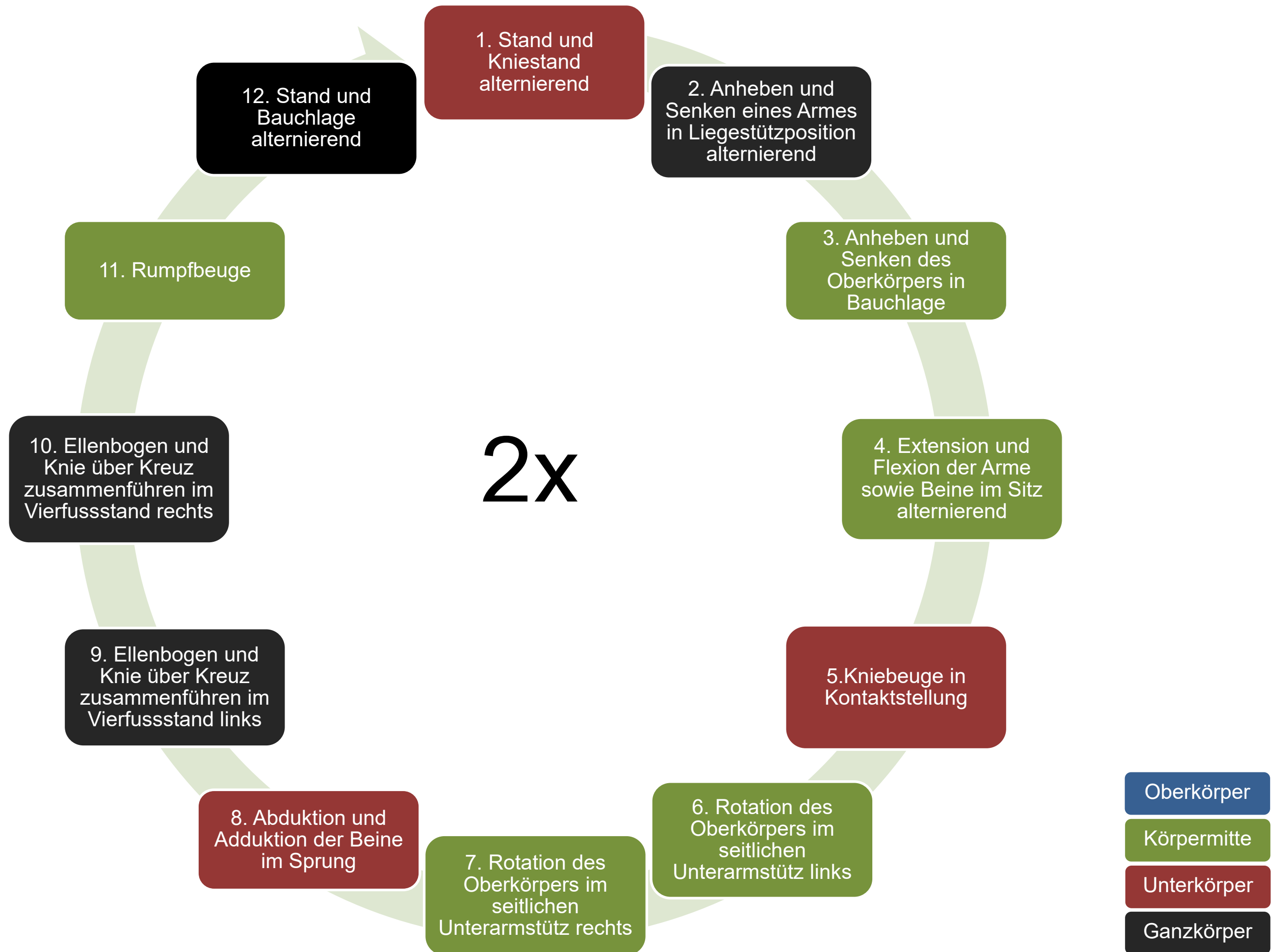
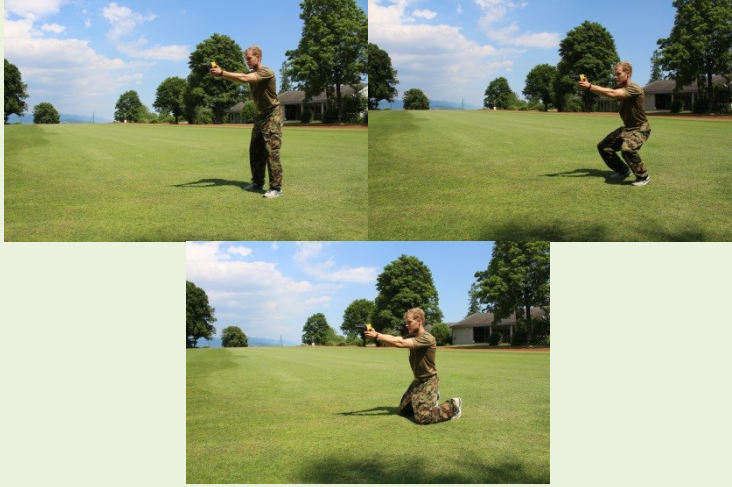
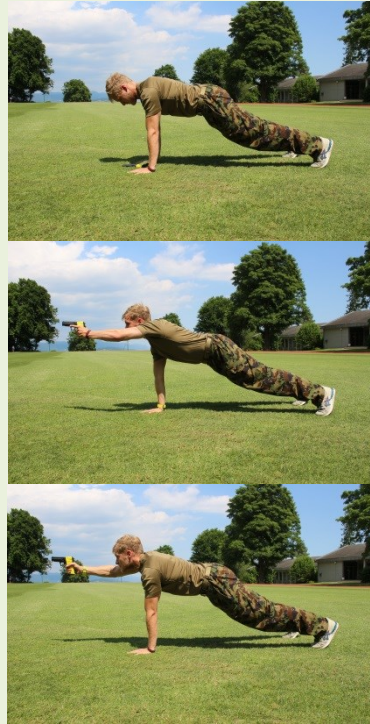


Zeit	Organisation	Beschreibung	Material
24'	<ul style="list-style-type: none"> • Ort: Gelände • Organisation: Übungsabfolge (eine Übung nach der anderen) • Ausführung: Einzelarbeit • Anzahl Übungen: 12 <ul style="list-style-type: none"> ○ Oberkörper: 0 ○ Körpermitte: 5 ○ Unterkörper: 3 ○ Ganzkörper: 4 • Intensität: <ul style="list-style-type: none"> ○ Arbeit: 45 Sekunden ○ Pause: 15 Sekunden ○ Serien/Sätze: 1 ○ Durchgänge: 2 	<p>Bei der Übungsabfolge führen alle Teilnehmer die Übung gemeinsam aus, ehe die nächste Übung in Angriff genommen wird.</p>	<p>6 Postenplakate 1 Stoppuhr/Smartphone mit Applikation 1 Musikanlage</p> <p>pro Person:</p> <p>1 Pistole (neutralisiert)</p> <p>mögliches Zusatzmaterial pro Person zum Erschweren der Übungen:</p> <p>1 Gleichgewichtsbrett/Balance-Kissen/Ball</p>



Übungserklärung

Bildliche Darstellung

<p>1</p>	<p>Stand und Kniestand alternierend <u>Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur</u></p> <p>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.</p> <p>Achtung: Waffe ist immer nach vorne gerichtet.</p>	
<p>2</p>	<p>Anheben und Senken eines Armes in Liegestützposition alternierend <u>Ganzkörper: Bauchmuskulatur, Schultermuskulatur</u></p> <p>Liegestützposition, die Pistole liegt zwischen den Händen auf dem Boden, abwechslungsweise mit der linken respektive rechten Hand die Waffe aufnehmen und den jeweiligen Arm gerade nach vorne in Verlängerung des Körpers ausstrecken (Ziel anvisieren), anschliessend den Arm/die Waffe wieder absetzen.</p> <p>Achtung: Hüfte nicht durchhängen lassen und nicht zu weit anheben (Rumpf anspannen).</p> <p>Erleichtern: Knie auf dem Boden platzieren.</p> <p>Erschweren: Zwischen den Wiederholungen eine Liegestütz integrieren.</p>	

Anheben und Senken des Oberkörpers in Bauchlage

Körpermitte: Rückenmuskulatur

Bauchlage, Arme leicht angehoben in Verlängerung des Körpers ausstrecken, Pistole in beiden Händen halten (Anschlag liegend), Pistole durch Anheben und Senken des Oberkörpers auf und ab bewegen.

Achtung:

Oberkörper nicht vollständig absenken.

3

Erleichtern:

Ausgangsposition nur halten.



Extension und Flexion der Arme sowie Beine im Sitz alternierend

Körpermitte: Bauchmuskulatur

Sitzend, Beine angezogen und leicht vom Boden abgehoben (Knie bei der Brust), Oberkörper aufgerichtet, Pistole in Beiden Händen mit ausgestreckten Armen in Vorhalte vor den Knien halten, Beine strecken, gleichzeitig mit dem Oberkörper zurücklehnen und die Arme (Pistole) zum Körper zurückführen/Arme anwinkeln, so dass die Hände die Brust berühren (Ruderbewegung). Anschliessend die Bewegungsabfolge umkehren, indem die Beine zurück in die Ausgangsposition gezogen/angewinkelt, die Arme erneut gestreckt und der Oberkörper aufgerichtet werden.

Achtung:

Beine (und Oberkörper) nicht absetzen.

4

Erleichtern:

Beine weniger ausstrecken; Mittelposition nur halten.



Kniebeuge in Kontaktstellung

Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur

Einsatzstellung, Knie beugen bis ungefähr zu einem rechten Winkel in den Kniegelenken (Gesäss etwa auf Kniehöhe) und gleichzeitig die Pistole in die Kontaktstellung führen (inkl. Scanning), Beine strecken, um zurück in die Ausgangsposition zu gelangen.

Achtung:

Gesäss nach hinten, nicht Knie nach vorne führen. Jederzeit den Rücken gerade halten (Rumpf anspannen), Gewicht über den ganzen Fuss verteilen, Knie nach aussen drücken (kein nach innen Kippen). Eine Unterlage für die Fersen erleichtern die Übung.

Die Waffe bleibt die ganze Zeit parallel zum Boden.

Erleichtern:

Gesäss nicht zu tief senken (grösserer Winkel in den Knien).

Erschweren:

Instabile Unterlage.

5



Rotation des Oberkörpers im seitlichen Unterarmstütz (links)

Körpermitte: Bauchmuskulatur

Seitstütz auf dem (linken) Unterarm und senkrecht ausgestrecktem oberem Arm, Pistole in der freien Hand halten, den Blick zur Waffe richten, die Pistole unter den Körper und zurück in die Ausgangsposition führen, die Bewegung mit dem Kopf begleiten (Blick von oben nach unten richten).

Achtung:

Becken bleibt stabil.

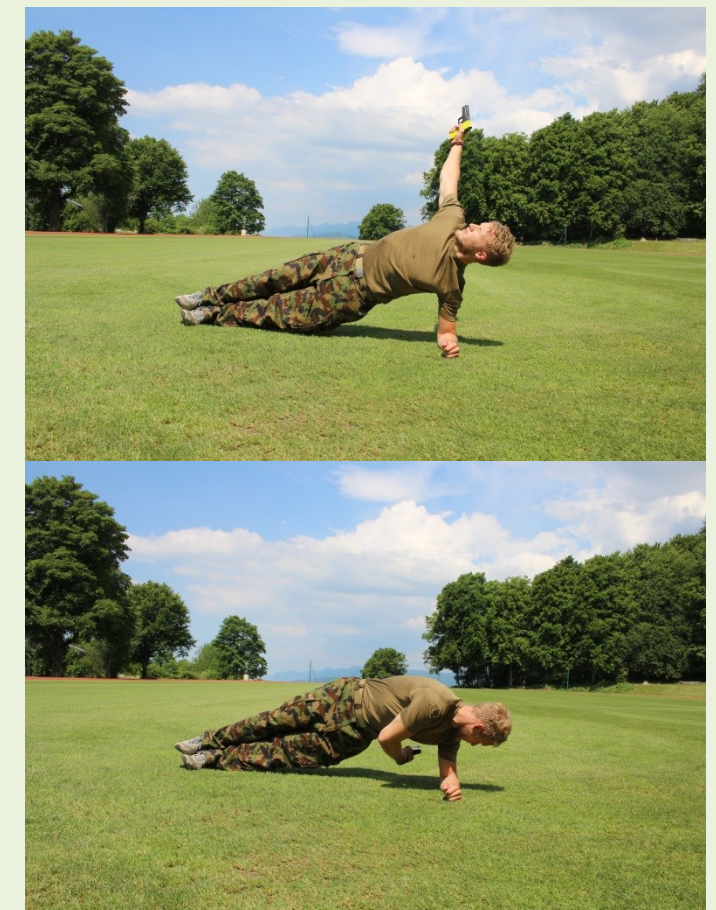
Erleichtern:

Knie auf dem Boden.

Erschweren:

Instabile Unterlage (sowohl für den stützenden Arm als auch für die Beine möglich).

6



Rotation des Oberkörpers im seitlichen Unterarmstütz (rechts)

Körpermitte: Bauchmuskulatur

Seitstütz auf dem (rechten) Unterarm und senkrecht ausgestrecktem oberem Arm, Pistole in der freien Hand halten, den Blick zur Waffe richten, die Pistole unter den Körper und zurück in die Ausgangsposition führen, die Bewegung mit dem Kopf begleiten (Blick von oben nach unten richten).

Achtung:

Becken bleibt stabil.

7

Erleichtern:

Knie auf dem Boden.

Erschweren:

Instabile Unterlage (sowohl für den stützenden Arm als auch für die Beine möglich).



Abduktion und Adduktion der Beine im Sprung

Unterkörper: Wadenmuskulatur, Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskulatur

Aufrechter Stand mit leicht gebeugten Knien, Füße fast zusammen, Arme in Vorhalte und die Pistole mit beiden Händen halten und nach vorne richten. Durch leichte Sprünge die Füße nach aussen (breiter als schulterbreit) und wieder zusammenführen. Während der Übungsausführung bleibt die Körperposition tief (Hocke, Knie gebeugt), und es gilt die Pistole möglichst stabil zu halten.

Achtung:

Aufrechte Position beibehalten (Körperspannung).

8

Erleichtern:

Kleinere Sprünge (Beine weniger abspreizen); Gesäss weniger tief halten.

Erschweren:

Gesäss tiefer halten.



Ellenbogen und Knie über Kreuz zusammenführen im Vierfüßsstand (links)

Ganzkörper: Gesässmuskulatur, Bauchmuskulatur, Rückenmuskulatur, Schultermuskulatur

Vierfüßsstand, Pistole in einer Hand halten (links), Arm mit der Pistole und gegenüberliegendes Bein über Kreuz in Verlängerung des Körpers ausstrecken, anschliessend Knie und Ellenbogen unter dem Körper zusammen- und zurück in die Ausgangsposition führen (ohne Absetzen).

Achtung:

Kopf, Rumpf, Hüfte und Bein (sowie ausgestreckter Arm) bilden ungefähr eine Linie.

9

Erleichtern:

Arme und Beine nicht bis in die Horizontale anheben; Position mit gestrecktem Arm und Bein nur halten.



Ellenbogen und Knie über Kreuz zusammenführen im Vierfüßsstand (rechts)

Ganzkörper: Gesässmuskulatur, Bauchmuskulatur, Rückenmuskulatur, Schultermuskulatur

Vierfüßsstand, Pistole in einer Hand halten (rechts), Arm mit der Pistole und gegenüberliegendes Bein über Kreuz in Verlängerung des Körpers ausstrecken, anschliessend Knie und Ellenbogen unter dem Körper zusammen- und zurück in die Ausgangsposition führen (ohne Absetzen).

Achtung:

Kopf, Rumpf, Hüfte und Bein (sowie ausgestreckter Arm) bilden ungefähr eine Linie.

10

Erleichtern:

Arme und Beine nicht bis in die Horizontale anheben; Position mit gestrecktem Arm und Bein nur halten.



<p>11</p>	<p>Rumpfbeuge <u>Körpermitte: Bauchmuskulatur</u></p> <p>Rückenlage mit angewinkelten Beinen, Pistole mit beiden Händen auf Hüfthöhe halten (Lauf zeigt zu den Füßen), Oberkörper anheben zum Sitz und gleichzeitig die Waffe in Vorhalte führen (Pistole im Anschlag; vgl. Anschlagsart sitzend, Anschlag mit gespreizten Beinen mit Sturmgewehr), Oberkörper und Waffe zurück in die Ausgangsposition senken.</p> <p>Achtung: In der Ausgangs- und Endposition nicht lange verharren (ständige Spannung im Rumpf), Kopf in neutraler Haltung (kein Doppelkinn).</p> <p>Erleichtern: In der Ausgangsposition die Schultern vollständig absetzen; Pistole näher bei der Hüfte halten oder in Vorhalte.</p> <p>Erschweren: Pistole näher am Kopf halten oder sogar in Hochhalte.</p> <p>Variante: Distanz der Füße zum Gesäss verändern.</p>	
<p>12</p>	<p>Stand und Bauchlage alternierend <u>Ganzkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur, Bauchmuskulatur, Schultermuskulatur, Armstrecker</u></p> <p>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.</p> <p>Achtung: Waffe ist immer nach vorne gerichtet.</p>	