

## Anheben und Senken eines Armes in Liegestützposition alternierend

Ganzkörperübung: Bauchmuskulatur, Schultermuskulatur

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.

### Achtung:

Hüfte nicht durchhängen lassen und nicht zu weit anheben (Rumpf anspannen).

### Erleichtern:

Knie auf dem Boden platzieren.

### Erschweren:

Zwischen den Wiederholungen eine Liegestütz integrieren.

