

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.

