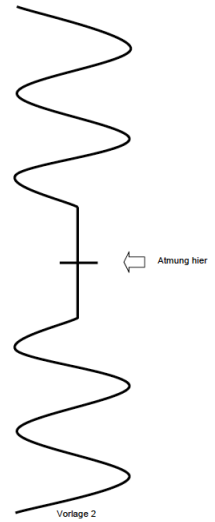
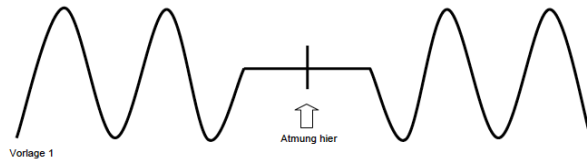


# Koordinations- und Haltetraining 1



Vorlagen an der Wand so aufhängen, dass die Pistole im Halteraum stehen würde.

Abstand mit dem Trainingsfortschritt von 10cm auf 150cm vergrößern

1. Vorlage 1 mit dem rechten Arm von links nach rechts abfahren (Atempause 3-4 Sek.)

2. Vorlage 1 mit dem linken Arm von links nach rechts abfahren (Atempause 3-4 Sek.)

3. Vorlage 1 mit dem rechten Arm von rechts nach links abfahren (Atempause 3-4 Sek.)

4. Vorlage 1 mit dem linken Arm von rechts nach links abfahren (Atempause 3-4 Sek.)

5.-8. Vorlage 2 analog, oben beginnen

Linkshänder vertauschen rechts und links.

Nach DSB/G. Rudolph 2004/21.12.15/NgU