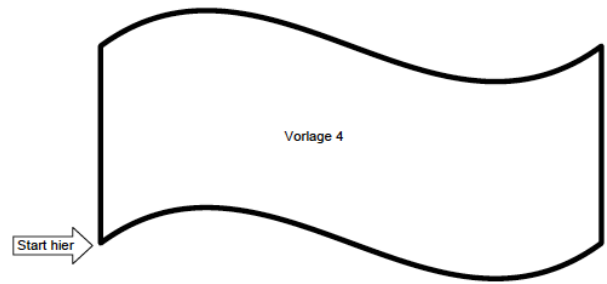
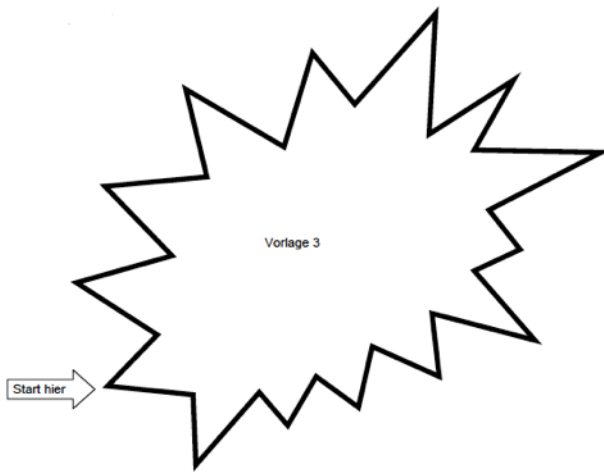


## Koordinations- und Haltetraining 2



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

Abstand mit dem Trainingsfortschritt von 10cm auf 150cm vergrößern

- 1./2. Vorlage 3 mit dem rechten Arm in 30 s (später 60 s) einmal im Uhrzeiger- und im Gegenuhrzeigersinn abfahren (3 Atempausen unterwegs)
  - 3./4. Vorlage 3 mit dem linken Arm in 30 s (später 60 s) einmal im Uhrzeiger- und im Gegenuhrzeigersinn abfahren (3 Atempausen unterwegs)
  - 5./6. Vorlage 4 mit dem rechten Arm in 15 s (später 30 s) einmal im Uhrzeiger- und im Gegenuhrzeigersinn abfahren (1 Atempause unterwegs)
  - 7./8. Vorlage 4 mit dem linken Arm in 15 s (später 30 s) einmal im Uhrzeiger- und im Gegenuhrzeigersinn abfahren (1 Atempause unterwegs)
- Linkshänder vertauschen rechts und links.

Nach DSB/G. Rudolph 2004/28.12.15/NgU