

Aufwärmen für Pistolenschützen

	Aktivierung (je acht Mal)	Dehnung	Erneute Aktivierung
Wadenmuskulatur	Fersen heben und senken	Ausfallschritt nach vorne	Übungen Spalte Aktivierung wiederholen
Oberschenkel	Angedeutete Kniebeugen in der Hocke	Einbeinstand, Ferse an Po	
Schultergürtel	Liegestütze gegen Wand oder Tischkante	Schulter an der Wand oder Türrahmen dehnen	
Unterarm	Arme waagrecht anheben, Greifbewegungen mit den Händen	Arm leicht anwinkeln, Hand greifen und nach innen, danach nach aussen abwinkeln	
Hals/Nacken	Kopf gegen Widerstand drücken, nach vorne sowie zur Seite links und rechts	Kinn auf Brust absenken, Kopf seitlich nach links und rechts neigen	