

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