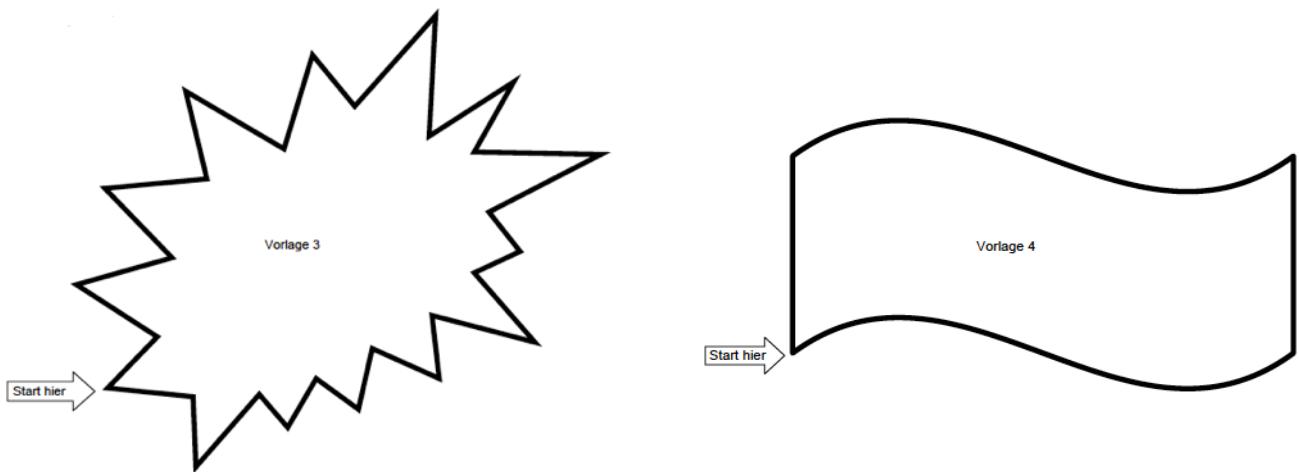


Koordinations- und Haltetraining 2



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(später60 s) einmal im Uhrzeiger- und im Gegenuhrzeigersinn abfahren(3 Atempausen unterwegs)

3./4. Vorlage 3 mit dem linken Arm in 30 s(später60 s) einmal im Uhrzeiger- und im Gegenuhrzeigersinn abfahren(3 Atempausen unterwegs)

5./6. Vorlage 4 mit dem rechten Arm in 15 s(später30 s) einmal im Uhrzeiger- und im Gegenuhrzeigersinn abfahren(1 Atempause unterwegs)

7./8. Vorlage 4 mit dem linken Arm in 15 s(später30 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