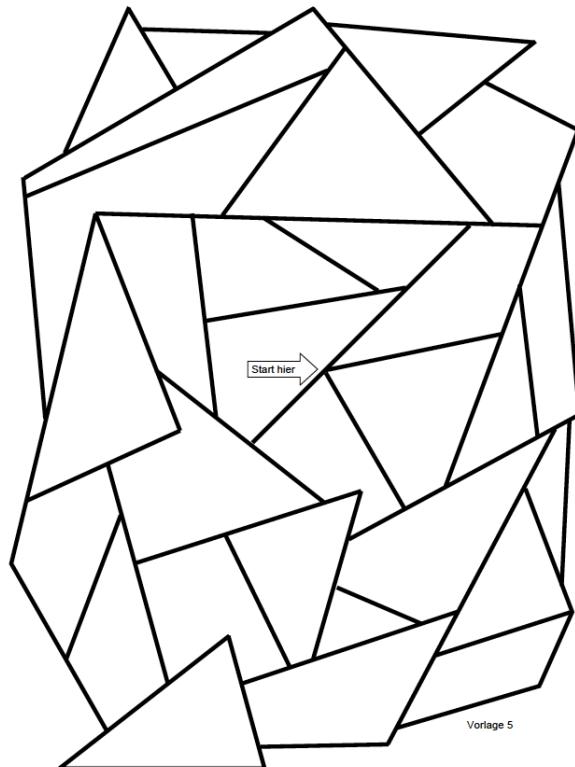


## Koordinations- und Haltetraining 3



Vorlage an der Wand so aufhängen, dass die Pistole im Halteraum stehen würde.  
Abstand mit dem Trainingsfortschritt von 10cm auf 150cm vergrössern

### Kreuztraining

Übung von anfänglich maximal 30 s auf 2 Minuten steigern

Bei Ankunft an einer Verzweigung wird **spontan** eine beliebige Richtung wählen.

Wechsel langsam-schnell, Wechsel rechter Arm-linker Arm

Linkshänder vertauschen rechts und links.