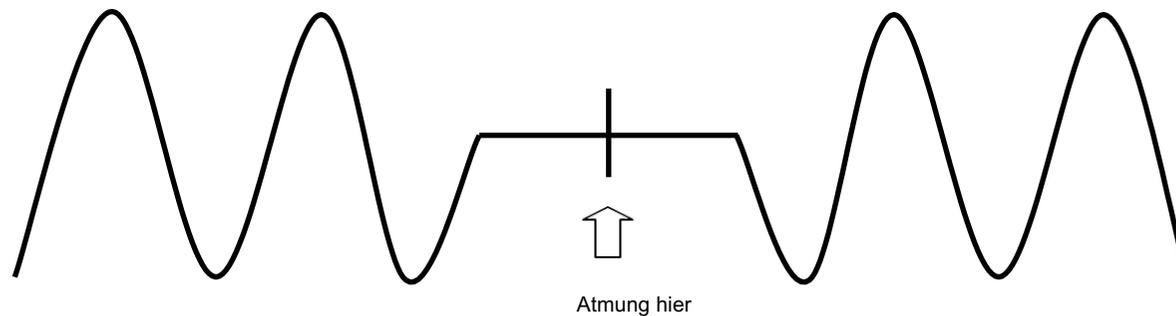


## Koordinations- und Haltetraining 1 für Linkshänder

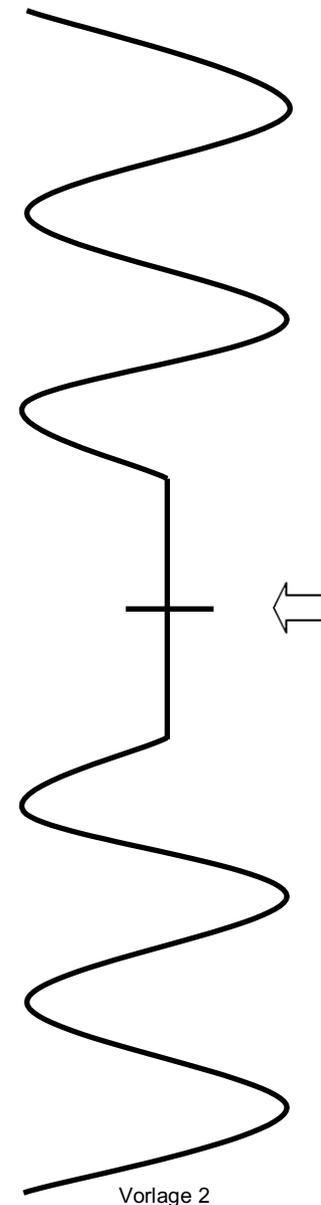


Vorlage 1

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

**Abstand mit dem Trainingsfortschritt von 10cm auf 150cm vergrößern**

1. Vorlage 1 mit dem linken Arm von rechts nach links abfahren (Atempause 3-4 Sek.)
2. Vorlage 1 mit dem rechten Arm von rechts nach links abfahren (Atempause 3-4 Sek.)
3. Vorlage 1 mit dem linken Arm von links nach rechts abfahren (Atempause 3-4 Sek.)
4. Vorlage 1 mit dem rechten Arm von links nach rechts abfahren (Atempause 3-4 Sek.)
- 5.-8. Vorlage 2 analog, oben beginnen



Vorlage 2