

## Übungserklärung

### Extension und Flexion der Arme im Stand

Oberkörper: Schultermuskulatur, Armstrecker, Armbeuger

Aufrechter schulterbreiter Stand, Sturmgewehr mit ausgestreckten hängenden Armen auf Hüfthöhe halten (Lauf parallel zum Boden), Arme beugen und Gewehr zum Kinn führen, anschliessend die Waffe in Hochhalte heben (Arme über Kopf ausstrecken) und mittels umgekehrter Bewegungsabfolge zurück in die Ausgangsposition führen.

**Achtung:** Möglichst ohne Schwung arbeiten, bei der Endposition eine Hohlkreuzstellung vermeiden (aktiv den Rumpf anspannen), Schultern fixieren (Richtung Hüfte drücken).

**Erleichtern:** -

**Erschweren:** -

**Variante:** Sturmgewehr aus der mittleren Position zusätzlich in Vorhalte und zurück zur Brust führen.

## Bildliche Darstellung

