

Übungserklärung

Kniebeuge

Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur

Einsatzstellung, Knie beugen bis ungefähr zu einem rechten Winkel in den Kniegelenken (Gesäss etwa auf Kniehöhe), gleichzeitig das Sturmgewehr in die Kontaktstellung führen (inkl. Scanning), beim Strecken der Beine zurück in die Ausgangsposition die Waffe erneut in die Einsatzstellung führen.

Achtung: Die Waffe bleibt die ganze Zeit parallel zum Boden gerichtet. Gesäss nach hinten, nicht Knie nach vorne führen. Knie hinter den Fussspitzen halten. Jederzeit den Rücken gerade halten (Rumpf anspannen), Gewicht über den ganzen Fuss verteilen, Knie nach aussen drücken (kein nach innen Kippen). Eine Unterlage für die Fersen erleichtern die Übung.

Erleichtern: Gesäss nicht zu tief senken (grösserer Winkel in den Knien).

Erschweren: Instabile Unterlage.

Bildliche Darstellung

