

Rotation des Oberkörpers im seitlichen Unterarmstütz (links)

Körpermitte:

Bauchmuskulatur

Seitstütz auf dem (linken) Unterarm und senkrecht ausgestrecktem oberem Arm, Pistole in der freien Hand halten, den Blick zur Waffe richten, die Pistole unter den Körper und zurück in die Ausgangsposition führen, die Bewegung mit dem Kopf begleiten (Blick von oben nach unten richten).

Achtung:

Becken bleibt stabil.

Erleichtern:

Knie auf dem Boden.

Erschweren:

Instabile Unterlage (sowohl für den stützenden Arm als auch für die Beine möglich).

