

**Hose nicht zu eng  
am Bund wg. Bauchatmung**

## Schwerpunkte KK Stehend

**Stützellbogen von  
oben absenken und einsetzen**

**Vorbereitungsphase**  
Balance, Atmung  
Muskelspannung (re. Schulter, Stützarm)  
Nullpunktkontrolle + Feinkorrektur

**Zielannäherung**  
langsam und exakt von derselben Richtung  
in möglichst schmalem Band

**Abziehen**  
Schuss im Körper aufnehmen

**Nachzielen**  
„Springen“ beobachten

## Übungen Stehend

**10 Min  
Haltetraining**

**10 Schuß o. Beob.  
Schußvorbereitung**

**10 Schuß o. Beob.  
Zielannäherung**

**10 Schuss o. Beob.  
Abziehen**

**2x10 Schuß o. Beob.  
Abkommensanalyse**