

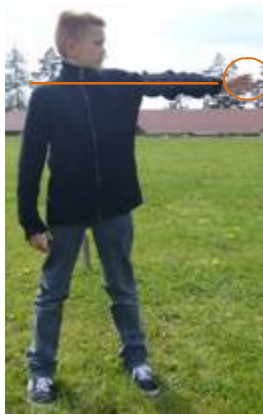
Ablauf eines Anfängertrainings



1. - Sicherer fester Stand
- Gleichgewicht auf der Körper Mittelachse
- Kopf hoch und Blick Richtung Scheibe



5. - Daumen unterhalb der Wange ankern



2. - linker Arm waagrecht
- Fingerspitzen Richtung Scheibe



- zu 5. → man spricht vom Ankerpunkt



3. - rechter Arm waagrecht
- beide Arme eine waagrechte Linie
- Daum einklappen



6. - Eine Schnur ist zum Training dieser Position geeignet



4. - rechte Hand an den Backen anlegen
- Ellenbogen, linke Hand, rechter Arm → waagrecht



7. - mit einem Terraband werden die Schultermuskeln gestärkt und die Position gefestigt