

Technikmodell KK Liegend

**In Anschlag gehen
Einsetzen**

Atemphase (3-5x Atmen)

Muskelspannung (re. Schulter + Stützarm)
Feinkorrektur d. Nullpunktes mit re. Ellbogen
Spannungsfreier **exakter** Verlauf der Atemlinie

Zielannäherung

letztes Atmen flacher, letztes Ausatmen langsamer
exakter Übergang in die 10

Zielphase

2 - 5 Sek.

**Abziehen durch zügiges, mutiges Druckverstärken
Nachzielen, Beobachtung d. „Springens“**