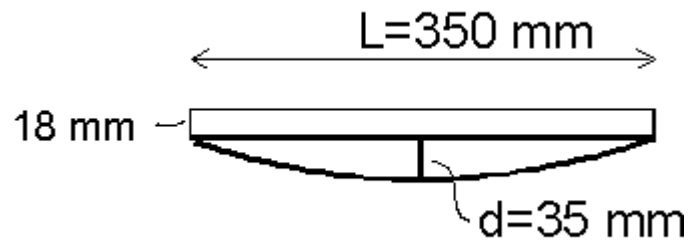


Balansoefening geweer en/of pistool

Onderstaande balans plankjes moeten volgens bijgevoegde maatvoering worden gemaakt. Indien de vloer glad is er voor zorgen dat een anti-slip laag wordt aangebracht onder de boog.



Balans oefening

Ga in de schiethouding op de beide boog plankjes, begin zonder schoeisel. Indien er voldoende vertrouwen is op een stabiele houding ga dan met pistool of geweer in de schiethouding staan. Let op de bewegingen die je maakt en probeer de houding stabiel te krijgen.

Regelmatig oefenen geeft een stabielere houding tijdens training of wedstrijd.