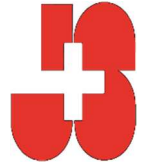




# Eidgenössischer Armbrustschützenverband Association Fédérale de tir à l'arbalète AFTA

Ressort Ausbildung / NAWU Obmann  
Anton Albisser Reussmatt 6 6032 Emmen Mail : [albisser.anton@bluewin.ch](mailto:albisser.anton@bluewin.ch)

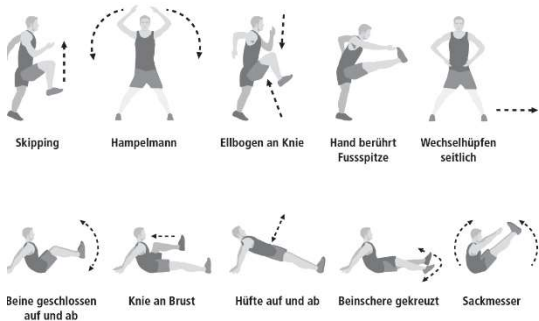


## Trocken – Training

Beispiel von einem Heimprogramm (Werden im Trainer durchgeführt)

Aufwärmen: 10 – 15 Min (jede Übung 30 Sek.)

L4\_D05A\_Einlaufen\_stretching PDF



### Rumpfmuskulatur

**Abb. 127**

**Abb. 128**

**Abb. 129**

**Abb. 130**

**Abb. 131**

**Abb. 132**

**Abb. 133**

**Abb. 134**

**Abb. 135**

**Abb. 136**

**Abb. 137**

**Abb. 138**

**Abb. 139**

**Abb. 140**

**Abb. 141**

**Abb. 142**

**Abb. 143**

**Abb. 144**

**Abb. 145**

**Abb. 146**

**Abb. 147**

**Abb. 148**

**Abb. 149**

**Abb. 150**

**Abb. 151**

**Abb. 152**

**Abb. 153**

**Abb. 154**

**Abb. 155**

**Abb. 156**

**Abb. 157**

**Abb. 158**

**Abb. 159**

**Abb. 160**

**Abb. 161**

**Abb. 162**

**Abb. 163**

**Abb. 164**

**Abb. 165**

**Abb. 166**

**Abb. 167**

**Abb. 168**

**Abb. 169**

**Abb. 170**

**Abb. 171**

**Abb. 172**

**Abb. 173**

**Abb. 174**

**Abb. 175**

**Abb. 176**

**Abb. 177**

**Abb. 178**

**Abb. 179**

**Abb. 180**

**Abb. 181**

**Abb. 182**

**Abb. 183**

**Abb. 184**

**Abb. 185**

**Abb. 186**

**Abb. 187**

**Abb. 188**

**Abb. 189**

**Abb. 190**

**Abb. 191**

**Abb. 192**

**Abb. 193**

**Abb. 194**

**Abb. 195**

**Abb. 196**

**Abb. 197**

**Abb. 198**

**Abb. 199**

**Abb. 200**

**Abb. 201**

**Abb. 202**

**Abb. 203**

**Abb. 204**

**Abb. 205**

**Abb. 206**

**Abb. 207**

**Abb. 208**

**Abb. 209**

**Abb. 210**

**Abb. 211**

**Abb. 212**

**Abb. 213**

**Abb. 214**

**Abb. 215**

**Abb. 216**

**Abb. 217**

**Abb. 218**

**Abb. 219**

**Abb. 220**

**Abb. 221**

**Abb. 222**

**Abb. 223**

**Abb. 224**

**Abb. 225**

**Abb. 226**

**Abb. 227**

**Abb. 228**

**Abb. 229**

**Abb. 230**

**Abb. 231**

**Abb. 232**

**Abb. 233**

**Abb. 234**

**Abb. 235**

**Abb. 236**

**Abb. 237**

**Abb. 238**

**Abb. 239**

**Abb. 240**

**Abb. 241**

**Abb. 242**

**Abb. 243**

**Abb. 244**

**Abb. 245**

**Abb. 246**

**Abb. 247**

**Abb. 248**

**Abb. 249**

**Abb. 250**

**Abb. 251**

**Abb. 252**

**Abb. 253**

**Abb. 254**

**Abb. 255**

**Abb. 256**

**Abb. 257**

**Abb. 258**

**Abb. 259**

**Abb. 260**

**Abb. 261**

**Abb. 262**

**Abb. 263**

**Abb. 264**

**Abb. 265**

**Abb. 266**

**Abb. 267**

**Abb. 268**

**Abb. 269**

**Abb. 270**

**Abb. 271**

**Abb. 272**

**Abb. 273**

**Abb. 274**

**Abb. 275**

**Abb. 276**

**Abb. 277**

**Abb. 278**

**Abb. 279**

**Abb. 280**

**Abb. 281**

**Abb. 282**

**Abb. 283**

**Abb. 284**

**Abb. 285**

**Abb. 286**

**Abb. 287**

**Abb. 288**

**Abb. 289**

**Abb. 290**

**Abb. 291**

**Abb. 292**

**Abb. 293**

**Abb. 294**

**Abb. 295**

**Abb. 296**

**Abb. 297**

**Abb. 298**

**Abb. 299**

**Abb. 300**

**Abb. 301**

**Abb. 302**

**Abb. 303**

**Abb. 304**

**Abb. 305**

**Abb. 306**

**Abb. 307**

**Abb. 308**

**Abb. 309**

**Abb. 310**

**Abb. 311**

**Abb. 312**

**Abb. 313**

**Abb. 314**

**Abb. 315**

**Abb. 316**

**Abb. 317**

**Abb. 318**

**Abb. 319**

**Abb. 320**

**Abb. 321**

**Abb. 322**

**Abb. 323**

**Abb. 324**

**Abb. 325**

**Abb. 326**

**Abb. 327**

**Abb. 328**

**Abb. 329**

**Abb. 330**

**Abb. 331**

**Abb. 332**

**Abb. 333**

**Abb. 334**

**Abb. 335**

**Abb. 336**

**Abb. 337**

**Abb. 338**

**Abb. 339**

**Abb. 340**

**Abb. 341**

**Abb. 342**

**Abb. 343**

**Abb. 344**

**Abb. 345**

**Abb. 346**

**Abb. 347**

**Abb. 348**

**Abb. 349**

**Abb. 350**

**Abb. 351**

**Abb. 352**

**Abb. 353**

**Abb. 354**

**Abb. 355**

**Abb. 356**

**Abb. 357**

**Abb. 358**

**Abb. 359**

**Abb. 360**

**Abb. 361**

**Abb. 362**

**Abb. 363**

**Abb. 364**

**Abb. 365**

**Abb. 366**

**Abb. 367**

**Abb. 368**

**Abb. 369**

**Abb. 370**

**Abb. 371**

**Abb. 372**

**Abb. 373**

**Abb. 374**

**Abb. 375**

**Abb. 376**

**Abb. 377**

**Abb. 378**

**Abb. 379**

**Abb. 380**

**Abb. 381**

**Abb. 382**

**Abb. 383**

**Abb. 384**

**Abb. 385**

**Abb. 386**

**Abb. 387**

**Abb. 388**

**Abb. 389**

**Abb. 390**

**Abb. 391**

**Abb. 392**

**Abb. 393**

**Abb. 394**

**Abb. 395**

**Abb. 396**

**Abb. 397**

**Abb. 398**

**Abb. 399**

**Abb. 400**

**Abb. 401**

**Abb. 402**

**Abb. 403**

**Abb. 404**

**Abb. 405**

**Abb. 406**

**Abb. 407**

**Abb. 408**

**Abb. 409**

**Abb. 410**

**Abb. 411**

**Abb. 412**

**Abb. 413**

**Abb. 414**

**Abb. 415**

**Abb. 416**

**Abb. 417**

**Abb. 418**

**Abb. 419**

**Abb. 420**

**Abb. 421**

**Abb. 422**

**Abb. 423**

**Abb. 424**

**Abb. 425**

**Abb. 426**

**Abb. 427**

**Abb. 428**

**Abb. 429**

**Abb. 430**

**Abb. 431**

**Abb. 432**

**Abb. 433**

**Abb. 434**

**Abb. 435**

**Abb. 436**

**Abb. 437**

**Abb. 438**

**Abb. 439**

**Abb. 440**

**Abb. 441**

**Abb. 442**

**Abb. 443**

**Abb. 444**

**Abb. 445**

**Abb. 446**

**Abb. 447**

**Abb. 448**

**Abb. 449**

**Abb. 450**

**Abb. 451**

**Abb. 452**

**Abb. 453**

**Abb. 454**

**Abb. 455**

**Abb. 456**

**Abb. 457**

**Abb. 458**

**Abb. 459**

**Abb. 460**

**Abb. 461**

**Abb. 462**

**Abb. 463**

**Abb. 464**

**Abb. 465**

**Abb. 466**

**Abb. 467**

**Abb. 468**

**Abb. 469**

**Abb. 470**

**Abb. 471**

**Abb. 472**

**Abb. 473**

**Abb. 474**

**Abb. 475**

**Abb. 476**

**Abb. 477**

**Abb. 478**

**Abb. 479**

**Abb. 480**

**Abb. 481**

**Abb. 482**

**Abb. 483**

**Abb. 484**

**Abb. 485**

**Abb. 486**

**Abb. 487**

**Abb. 488**

**Abb. 489**

**Abb. 490**

**Abb. 491**

**Abb. 492**

**Abb. 493**

**Abb. 494**

**Abb. 495**

**Abb. 496**

**Abb. 497**

**Abb. 498**

**Abb. 499**

**Abb. 500**

**Abb. 501**

**Abb. 502**

**Abb. 503**

**Abb. 504**

**Abb. 505**

**Abb. 506**

**Abb. 507**

**Abb. 508**

**Abb. 509**

**Abb. 510**

**Abb. 511**

**Abb. 512**

**Abb. 513**

**Abb. 514**

**Abb. 515**

**Abb. 516**

**Abb. 517**

**Abb. 518**

**Abb. 519**

**Abb. 520**

**Abb. 521**

**Abb. 522**

**Abb. 523**

**Abb. 524**

**Abb. 525**

**Abb. 526**

**Abb. 527**

**Abb. 528**

**Abb. 529**

**Abb. 530**

**Abb. 531**

**Abb. 532**

**Abb. 533**

**Abb. 534**

**Abb. 535**

**Abb. 536**

**Abb. 537**

**Abb. 538**

**Abb. 539**

**Abb. 540**

**Abb. 541**

**Abb. 542**

**Abb. 543**

**Abb. 544**

**Abb. 545**

**Abb. 546**

**Abb. 547**

**Abb. 548**

**Abb. 549**

**Abb. 550**

**Abb. 551**

**Abb. 552**

**Abb. 553**

**Abb. 554**

**Abb. 555**

**Abb. 556**

**Abb. 557**

**Abb. 558**

**Abb. 559**

**Abb. 560**

**Abb. 561**

**Abb. 562**

**Abb. 563**

**Abb. 564**

**Abb. 565**

**Abb. 566**

**Abb. 567**

**Abb. 568**

**Abb. 569**

**Abb. 570**

**Abb. 571**

**Abb. 572**

**Abb. 573**

**Abb. 574**

**Abb. 575**

**Abb. 576**

**Abb. 577**

**Abb. 578**

**Abb. 579**

**Abb. 580**

**Abb. 581**

**Abb. 582**

**Abb. 583**

**Abb. 584**

**Abb. 585**

**Abb. 586**

**Abb. 587**

**Abb. 588**

**Abb. 589**

**Abb. 590**

**Abb. 591**

**Abb. 592**

**Abb. 593**

**Abb. 594**

**Abb. 595**

**Abb. 596**

**Abb. 597**

**Abb. 598**

**Abb. 599**

**Abb. 600**

**Abb. 601**

**Abb. 602**

**Abb. 603**

**Abb. 604**

**Abb. 605**

**Abb. 606**

**Abb. 607**

**Abb. 608**

**Abb. 609**

**Abb. 610**

**Abb. 611**

**Abb. 612**

**Abb. 613**

**Abb. 614**

**Abb. 615**

**Abb. 616**

**Abb. 617**

**Abb. 618**

**Abb. 619**

**Abb. 620**

**Abb. 621**

**Abb. 622**

**Abb. 623**

**Abb. 624**

**Abb. 625**

**Abb. 626**

**Abb. 627**

**Abb. 628**

**Abb. 629**

**Abb. 630**

**Abb. 631**

**Abb. 632**

**Abb. 633**

**Abb. 634**

**Abb. 635**

**Abb. 636**

**Abb. 637**

**Abb. 638**

**Abb. 639**

**Abb. 640**

**Abb. 641**

**Abb. 642**

**Abb. 643**

**Abb. 644**

**Abb. 645**

**Abb. 646**

**Abb. 647**

**Abb. 648**

**Abb. 649**

**Abb. 650**

**Abb. 651**

**Abb. 652**

**Abb. 653**

**Abb. 654**

**Abb. 655**

**Abb. 656**

**Abb. 657**

**Abb. 658**

**Abb. 659**

**Abb. 660**

**Abb. 661**

**Abb. 662**

**Abb. 663**

**Abb. 664**

**Abb. 665**

**Abb. 666**

**Abb. 667**

**Abb. 668**

**Abb. 669**

**Abb. 670**

**Abb. 671**

**Abb. 672**

**Abb. 673**

**Abb. 674**

**Abb. 675**

**Abb. 676**

**Abb. 677**

**Abb. 678**

**Abb. 679**

**Abb. 680**

**Abb. 681**

**Abb. 682**

**Abb. 683**

**Abb. 684**

**Abb. 685**

**Abb. 686**

**Abb. 687**

**Abb. 688**

**Abb. 689**

**Abb. 690**

**Abb. 691**

**Abb. 692**

**Abb. 693**

**Abb. 694**

**Abb. 695**

**Abb. 696**

**Abb. 697**

**Abb. 698**

**Abb. 699**

**Abb. 700**

**Abb. 701**

**Abb. 702**

**Abb. 703**

**Abb. 704**

**Abb. 705**

**Abb. 706**

**Abb. 707**

**Abb. 708**

**Abb. 709**

**Abb. 710**

**Abb. 711**

**Abb. 712**

**Abb. 713**

**Abb. 714**

**Abb. 715**

**Abb. 716**

**Abb. 717**

**Abb. 718**

**Abb. 719**

**Abb. 720**

**Abb. 721**

**Abb. 722**

**Abb. 723**

**Abb. 724**

**Abb. 725**

**Abb. 726**

**Abb. 727**

**Abb. 728**

**Abb. 729**

**Abb. 730**

**Abb. 731**

**Abb. 732**

**Abb. 733**

**Abb. 734**

**Abb. 735**

**Abb. 736**

**Abb. 737**

**Abb. 738**

**Abb. 739**

**Abb. 740**

**Abb. 741**

**Abb. 742**

**Abb. 743**

**Abb. 744**

**Abb. 745**

**Abb. 746**

**Abb. 747**

**Abb. 748**

**Abb. 749**

**Abb. 750**

**Abb. 751**

**Abb. 752**

**Abb. 753**

**Abb. 754**

**Abb. 755**

**Abb. 756**

**Abb. 757**

**Abb. 758**

**Abb. 759**

**Abb. 760**

**Abb. 761**

**Abb. 762**

**Abb. 763**

**Abb. 764**

**Abb. 765**

**Abb. 766**

**Abb. 767**

**Abb. 768**

**Abb. 769**

**Abb. 770**

**Abb. 771**

**Abb. 772**

**Abb. 773**

**Abb. 774**

**Abb. 775**

**Abb. 776**

**Abb. 777**

**Abb. 778**

**Abb. 779**

**Abb. 780**

**Abb. 781**

**Abb. 782**

**Abb. 783**

**Abb. 784**

**Abb. 785**

**Abb. 786**

**Abb. 787**

**Abb. 788**

**Abb. 789**

**Abb. 790**

**Abb. 791**

**Abb. 792**

**Abb. 793**

**Abb. 794**

**Abb. 795**

**Abb. 796**

**Abb. 797**

**Abb. 798**

**Abb. 799**

**Abb. 800**

**Abb. 801**

**Abb. 802**

**Abb. 803**

**Abb. 804**

**Abb. 805**

**Abb. 806**

**Abb. 807**

**Abb. 808**

**Abb. 809**

**Abb. 810**

**Abb. 811**

**Abb. 812**

**Abb. 813**

**Abb. 814**

**Abb. 815**

**Abb. 816**

**Abb. 817**

**Abb. 818**

**Abb. 819**

**Abb. 820**

**Abb. 821**

**Abb. 822**

**Abb. 823**

**Abb. 824**

**Abb. 825**

**Abb. 826**

**Abb. 827**

**Abb. 828**

**Abb. 829**

**Abb. 830**

**Abb. 831**

**Abb. 832**

**Abb. 833**

**Abb. 834**

**Abb. 835**

**Abb. 836**

**Abb. 837**

**Abb. 838**

**Abb. 839**

**Abb. 840**

**Abb. 841**

**Abb. 842**

**Abb. 843**

**Abb. 844**

**Abb. 845**

**Abb. 846**

**Abb. 847**

**Abb. 848**

**Abb. 849**

**Abb. 850**

**Abb. 851**

**Abb. 852**

**Abb. 853**

**Abb. 854**

**Abb. 855**

**Abb. 856**

**Abb. 857**

**Abb. 858**

**Abb. 859**

**Abb. 860**

**Abb. 861**

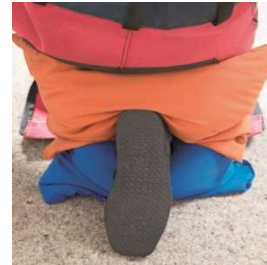
**Abb. 862**

- **Zielbild:**

Erstellen und Aufhängen auf ca. 3-5 m für Stellungsaufbau



- **Stellungsaufbau: Im Trainer kniend**



Diese Trainings werden zu Hause ausgeführt.

Als Armbrust kann auch ein Wanderstock genügen, hier ist die Fantasie gefragt.

Diese Übungen wiederholen wir 5 – 8-mal pro Training

- **Abzug Training, Nachhalten**

Mental im Gedanken: Hier kann auch ein Bleistift Hilfe leisten.

Im Gedanken lege ich den Finger an das Bleistift und ziehe bis zum gedanklichen Druckpunkt und erhöhe den Druck bis zum Auslösen. Das gibt ein gutes Gefühl im Mentalen Bereich.



EASV NAWU Obmann    EASV Ausbildungschef

Toni Albisser