

Der Liegendanschlag

- Handstopp

- Die Position des Handstopps und die damit einhergehende Länge des Riemen bestimmen die Höhe der Mündung (grob Korrektur)
 - Handstopp vor und Riemen länger = tiefer
 - Handstopp zurück und Riemen kürzer = höher
 - Beim Zurückstellen wird der Druck auf rechte Schulter geringer
 - Riemenhalter am Oberarm kürzen (und umgekehrt)

- Der Stützarm

- Hand

- Schaft liegt über dem Daumenballen
 - fixiertes, gerades handgelenk
 - Riemen verläuft über Handrücken gerade
 - Richtung Oberarm
 - völlig Druckfrei!!!
 - passender Handstopp verhindert Druck zur Hand



- Ellbogen

- ca. 3 – 5 cm neben dem Schaft
- gerade nach vorne aussetzen
- Auflagefläche hinter Ellenbogenspitze

- Unterarm

- Winkel gem. Sportordnung min. 30°

- Oberarm und Riemen

- Riemen etwa in der Mitte des Oberarms
- etwas nach außen, damit Schlagader entlastet wird
- Riemen darf Schaft nicht berühren
- Riemen sollte waagrecht zum Schaft verlaufen

