

Übungserklärung

Debout et sur le ventre en alternance

Bas du corps: muscles des cuisses, fessiers, abdominaux, extenseurs de bras

Passer de la mise en joue debout à la mise en joue en position couchée a bras franc tout en faisant attention d'avoir la position correcte (voir règlement 53.096: plier les deux genoux en même temps; pencher le haut du corps vers l'avant et s'appuyer sur la main faible, se coucher sans que l'arme ne touche le sol et elle doit être dans le prolongement du corps). Se relever (faire les mouvements dans le sens inverse) et revenir à la position de tir debout.

Attention: l'arme est toujours dirigée vers l'avant.

Faciliter: -

Complicuer: -

Bildliche Darstellung

