

Position de tir assise

Centre du corps: muscles abdominaux



Étant couché sur le dos, prendre la position de tir assise jambes écartées selon règlement 53.096:

1. La main forte empoigne la poignée de pistolet sans crispation, le bras fort tire la crosse dans le creux de l'épaule;
2. les deux coudes reposent à l'intérieur des genoux;
3. la main faible serre le garde-main et presse l'arme contre l'épaule;
4. le corps est légèrement penché vers l'avant.

Répéter sans poser les épaules au sol.



Test global de la force du tronc: 70 – 145 secondes

Faciliter

- Sans matériel

Complicuer

- Avec sac de cbt

Test global de la force du tronc: - 70 sec.

Test global de la force du tronc: + 145 sec.

Matériel par participant: tenue CNK 420
Matériel supplémentaire: 1 cible F avec piquet