

Soulever et abaisser le haut du corps en position ventrale

Centre du corps:

muscles du dos

Couché sur le ventre, bras légèrement levés et étendus dans le prolongement du corps, tenir le pistolet à deux mains (butée couchée), déplacer le pistolet de haut en bas en soulevant et en abaissant le haut du corps.

Attention:

Ne pas poser complètement le haut du corps.

Facilitation:

Seulement maintenir la position de base.

