

Debout et à genoux en alternance

Bas du corps:

muscles des cuisse, fessiers

De la mise en joue debout, passer à la mise en joue sur les genoux. Faire attention d'avoir une position correcte (cf. règlement 53.103 : la position de départ est la position debout; redresser le dos et fléchir simultanément les deux genoux; descendre au sol avec les deux genoux). Reprendre ensuite la position d'arrêt debout.

Attention:

L'arme est toujours pointée vers l'avant.

