

Debout et sur le ventre en alternance

Corps entier:

muscles des cuisses, fessiers, abdominaux, muscles des épaules, extenseur des 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 (cf. règlement 53.103: plier les deux genoux en même temps; s'agenouiller sur la ligne des hanches; pencher le buste en avant et le rattraper avec la main faible; se coucher sans que l'arme ne touche le sol, l'arme et le corps formant une ligne). Ensuite, se relever (mouvement inverse) et reprendre le type d'attaque debout.

Attention:

L'arme pointe toujours vers l'avant.

