

Flexion du torse

Centre du corps:

abdominaux

Couché sur le dos avec le pistolet dans les deux mains à la hauteur des hanches (le canon est en direction des pieds), soulever le haut du corps pour s'asseoir et amener simultanément l'arme en garde (pistolet en garde; cf. mode d'attaque assis, attaque jambes écartées avec fusil d'assaut), abaisser le haut du corps et l'arme pour revenir à la position initiale.

Attention:

Ne pas rester longtemps dans la position de base et la position finale (tension constante dans le tronc, pas de double menton).

Facilitation:

Dans la position de départ, abaisser complètement les épaules; tenir le pistolet plus près des hanches ou en avant.

Complication:

Tenir le pistolet plus près de la tête, voire même au-dessus.

Variante:

Changer la distance entre les pieds et les fesses.

