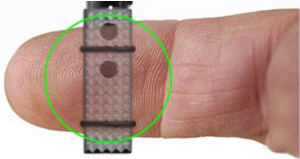


Abaissez votre tête à votre vue, vous devriez être détendu et regarder directement dans la vue.



En maintenant votre doigt index à angle droit par rapport à la griffe de la gâchette, appuyez sur la gâchette pour la ramener en ligne droite. Pour ce faire, votre sabot de préhension et de gâchette devra être ajusté avec une précision au millimètre.



Se plier aux bons endroits assure que votre posture est confortablement équilibrée.

- Penchez le haut de votre torse vers l'arrière, loin de la cible.
- Poussez votre hanche vers l'avant et le haut vers votre coude gauche
- Inclinez vos épaules vers la cible. **Ces mouvements sont plus facilement identifiables chez les tireurs plus petits et plus légers.**

Pendant l'entraînement, vous devriez régulièrement tirer environ 20 coups sans votre veste et vérifier votre posture avec un miroir. Cela renforce vos muscles et vous rend plus conscient de votre posture. Évitez les flexions extrêmes car cela crée des tensions qui peuvent avoir des conséquences désastreuses dans une compétition.