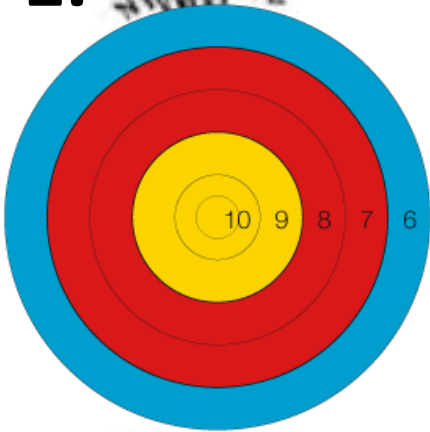


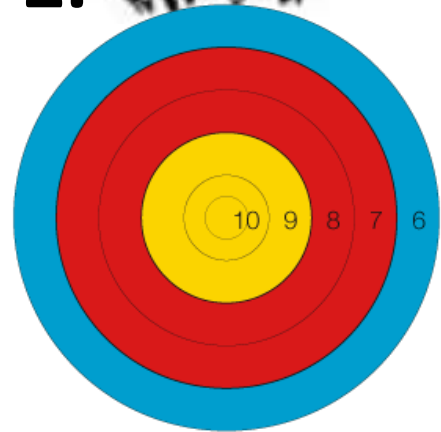
Tiens l'arc 5 sec en l'air avant de tirer

1.



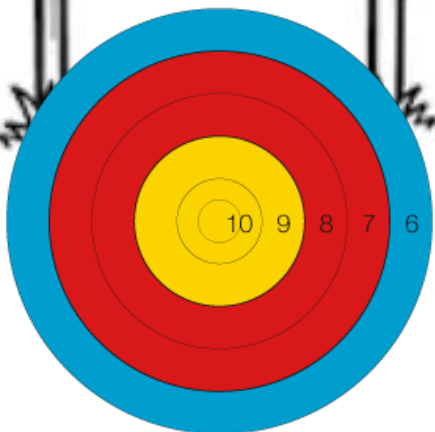
Viens en position d'ancrage et tiens 5 secondes avant de tirer

2.



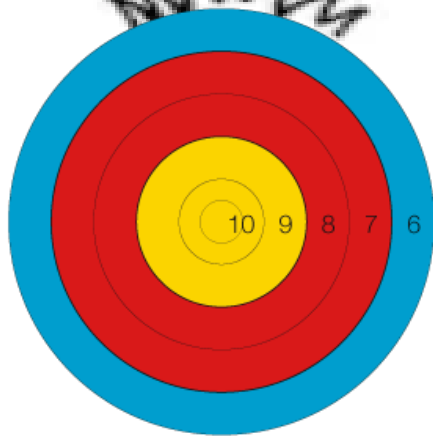
Tire ta flèche en équilibre sur la pointe des pieds

3.



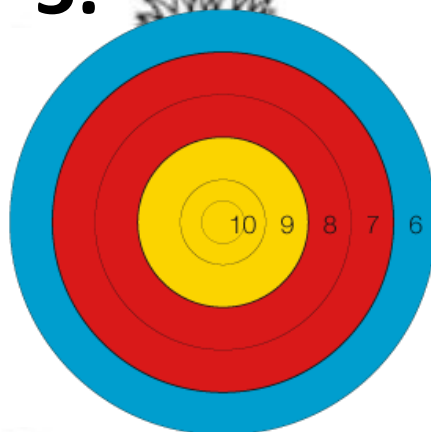
Viens en position
d'ancrage, reviens sans
baisser le bras d'arc
puis tire à nouveau et
lâche la flèche

4.



Fait 3 squats
avant de tirer ta
flèche

5.



Une flèche normale
pour finir... Mais fais
un 10 hein!

6.

