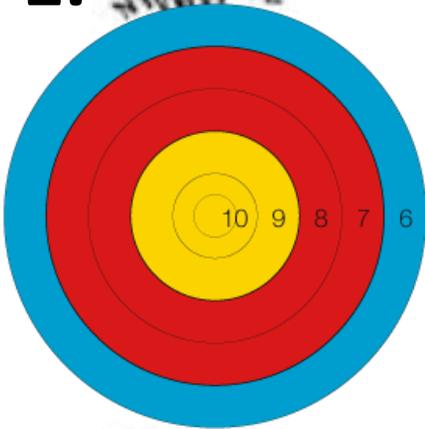


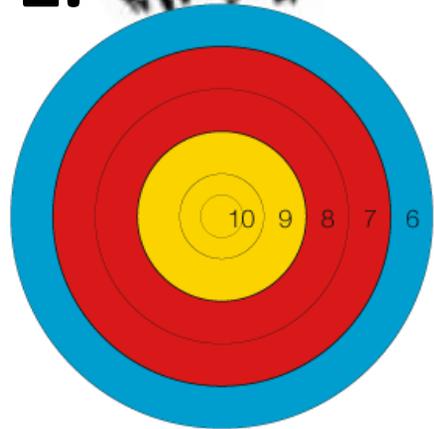
Tiens l'arc 5 sec en l'air avant de tirer

1.



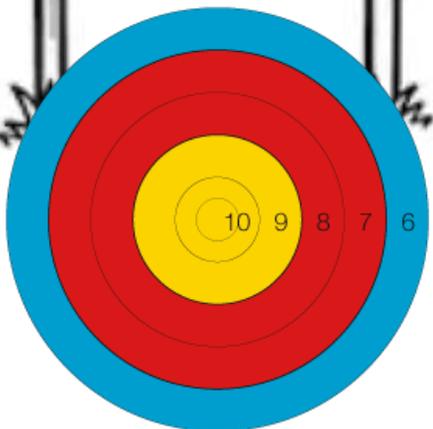
Viens en position d'ancrage et tiens 5 secondes avant de tirer

2.



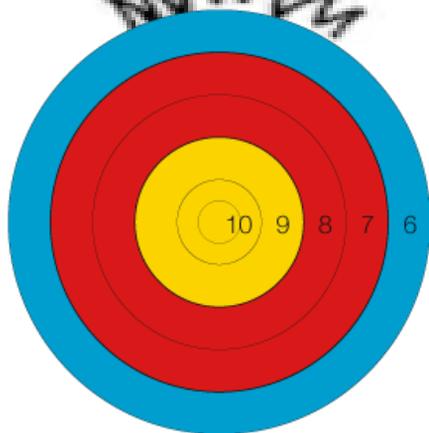
Tire ta flèche en équilibre sur la pointe des pieds

3.



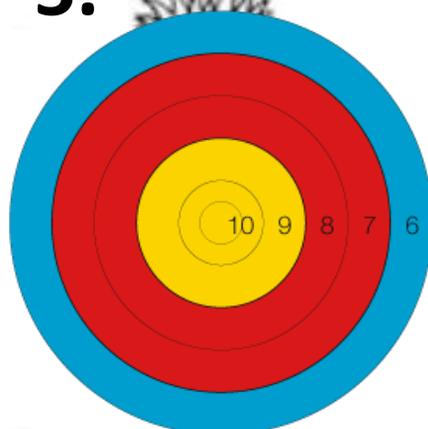
Viens en position  
d'ancrage, reviens sans  
baisser le bras d'arc  
puis tire à nouveau et  
lâche la flèche

4.



Fait 3 squats  
avant de tirer ta  
flèche

5.



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

6.

