Puristava liipaisu
-rauhallinen
-päättyy 5-7 sekuntia
Jälkipito
-rauhallinen
- 1-2 sekuntia
Tähtäys
-eturengas
-max 5-7 sekuntia
JUST DO IT
THEN
DO IT
AGAIN
Arviointi
-miltä tuntui
-ylös/alas
-vasen/oikea
Hengitys
-ulospuhallus 1/2
-pidättäminen
-max 5-7 sekuntia
Suunnan tarkistus
-rento asento
-aseen suunta
Valmistautuminen
-hengitys 4-5 kertaa
-silmien lepuutus
Nosto pitoalueelle
-rauhallinen
- hengittäminen