



Vedä : Avaa varjo välittömästi (ilman avausmerkkiä) normaalilla tavalla eli TAIVUTA – TARTU – VEDÄ – 101...105. Tarkista varjo.



Tarkkailukehä : MAA, MITTARI, VV-HM, PV-HM.



Tarkista kädet : Box-asento, eli kyynärpäät vajaan 90° kulmassa. (Tarkista vasen käsi - OK, Tarkista oikea käsi - OK, MAA, MITTARI)



Jalat ulos : Suorista jalkoja symmetrisesti 10-15 cm ja pidä näin.



Jalat sisään : Koukista jalkoja symmetrisesti 10-15 cm ja pidä näin.



Varpaiden napautus : (merkissä sormet liikkuvat nopeasti) Napauta varpaita yhteen.

Kavenna jalkojen asentoa : (merkissä sormet liikkuvat hitaasti) Siirrä polvia 10–15 cm lähemmäs ja pidä näin.



Harjoitusveto : Tee harjoitusveto noudattaen normaalia avausmenetelmää (TAIVUTA, TARTU, VEDÄ), mutta älä avaa oikeasti. Oikea käsi koskettaa kahvaa kämmen avattuna.



Lantio alas : Taivuta lantiota eteenpäin ja säilytä symmetrinen asento.



Rentoudu : Puhalla ilmat ulos suun kautta. Älä jännitä turhaan lihaksia.



Hyvä : Kaikki hyvin.