



CURSO INICIACIÓN AL TIRO CON ARCO CDE ARQUEROS DE TOROTE

APERTURA

A. Estirar – LOADING

- 1) Hay una ligera rotación de la línea de hombros, girando el pecho y utilizando todo el cuerpo para estirar la cuerda.
- 2) La cuerda llega hasta la barbilla y se coloca la escapula de cuerda.
- 3) Se mantiene la pronación del codo de arco.
- 4) El hombro de arco se mantiene bajo, por debajo de la línea de la flecha.
- 5) El brazo de arco baja un poco con el visor cerca de la diana, pero por encima.
- 6) Se mantiene la posición de la cadera, el tronco, el pecho y la cabeza.
- 7) Se mantiene la posición y tensión de las manos. Estas no intervienen en la apertura del arco.
- 8) Ligera elevación del codo de cuerda.
- 9) La velocidad de estirar es rápida y de menos a más.



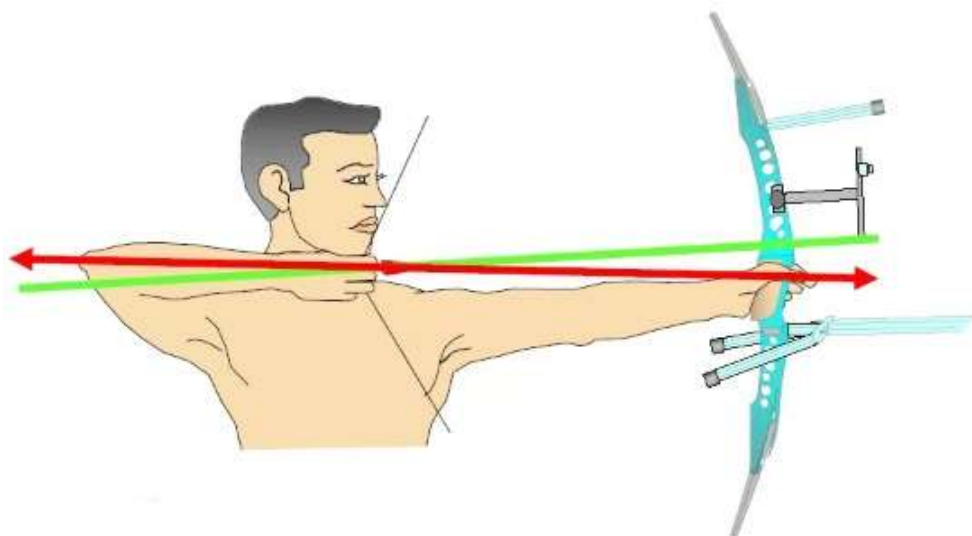


CURSO INICIACIÓN AL TIRO CON ARCO CDE ARQUEROS DE TOROTE

B. Anclaje – ANCHOR

NOTA: Estos apuntes están basados en el anclaje de tiro olímpico con recurvo, el anclaje para arco tradicional, compuesto, etc., tendrán diferentes referencias respecto a la colocación de la mano que realiza el hook o sujeta el disparador.

- Pasos:
 - 1) Coloca toda la mano debajo de la barbilla y tocando esta
 - 2) No se ve hueco entre la mano y el cuello, está bien pegada creando un bulto en el cuello
 - 3) Coloca la escapula de cuerda atrás con el hombro abajo
 - 4) La boca se mantiene cerrada
 - 5) No se abren los dedos de cuerda, manteniendo relajados el dedo gordo y meñique
 - 6) El codo de cuerda sube ligeramente y está un poco por encima de la línea de flecha
 - 7) La cuerda toca la cara y la nariz sin presión
 - 8) La cuerda no presiona en el pecho, como mucha toca ligeramente el peto
 - 9) El arco se mantiene recto
 - 10) El peso del cuerpo se mantiene un poco hacia la punta de los pies
 - 11) La mirada se mantiene en el centro de la diana
- Observaciones:
 - a) Hay que sentir el anclaje tanto en la espalda (escapulas) como en la cara
 - b) Al anclar hay que evitar buscar la cuerda con la cabeza, manteniendo la boca cerrada
 - c) Altura del codo - la mano, muñeca, antebrazo y codo de cuerda han de estar en línea, y el codo ligeramente por encima de la línea de la flecha



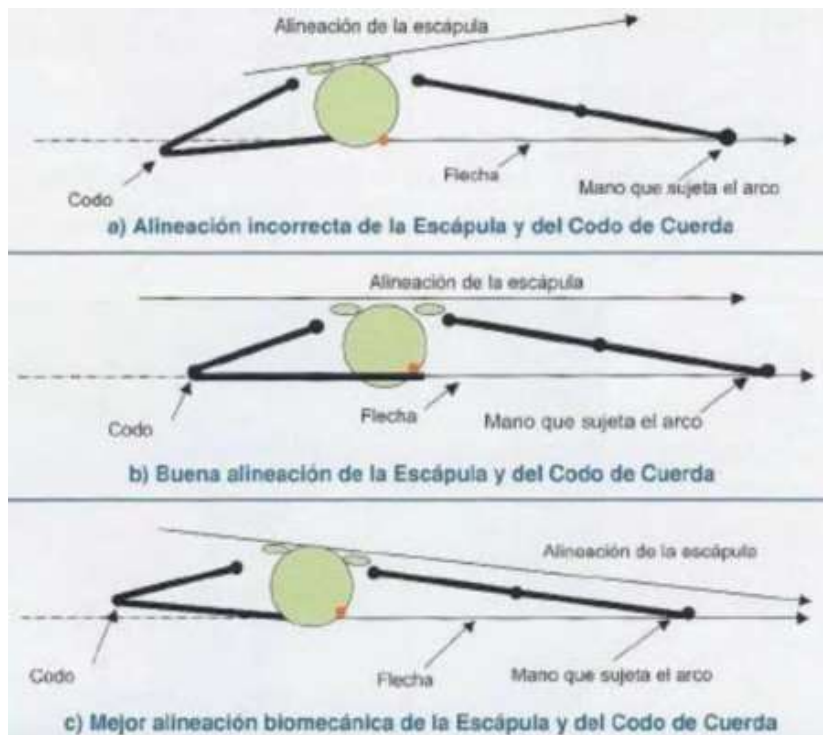


CURSO INICIACIÓN AL TIRO CON ARCO CDE ARQUEROS DE TOROTE

C. Alineación – TRANSFER

En este momento se realiza la transferencia de fuerzas 50% - 50% repartido entre las escápuas (empujar – tirar)

CICLO ESTIRAR – ANCLAR – ALINEAR (LOADING – ANCHOR – TRANSFER)



INICIACIÓN

PERFECCIONAMIENTO

TÉCNIFICACIÓN Y
ALTO RENDIMIENTO