



CURSO INICIACIÓN AL TIRO CON ARCO CDE ARQUEROS DE TOROTE

Movimiento – EXPAND

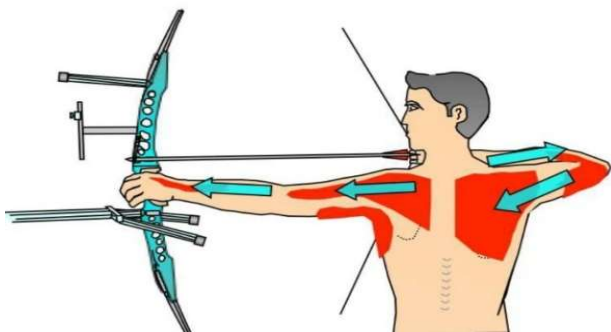
- 1) Se mantiene la distancia del hombro de cuerda a la muñeca, Barrel of the gun. No sube el hombro de arco, ni se rota de forma interna.
- 2) La altura y la posición de la cabeza se mantiene constante.
- 3) El arco se mantiene recto.
- 4) Se mantiene la misma alineación de la cuerda.
- 5) Los dedos de cuerda no se tensan, pero tampoco se abren. El dedo gordo y meñique se mantienen en la misma posición del hook.
- 6) No se desplaza la cuerda por la cara y se mantiene una presión suave y constante de la cuerda en la cara.
- 7) La punta de la flecha nunca debe ceder hacia la diana.
- 8) El ritmo de suelta es de unos 3 segundos.
- 9) La expansión debe iniciarse con la tensión y dirección del brazo de arco y continuar con la rotación del brazo de cuerda pivotando sobre el hombro de cuerda, sentiremos una leve sensación de que nuestro pecho se abre
- 10) Durante la expansión debemos intentar mantener la longitud del barrel of the gun, dentro del nivel o etapa deportiva del arquero.

Una vez realizada la suelta:

1. Se mantiene el centro de gravedad del cuerpo, sin desplazarse hacia ningún lado.
2. El brazo de arco se desplaza un poco hacia la diana y hacia la espalda. Sin bajar ni subir.
3. El codo de cuerda va directo hacia atrás, sin ceder nada hacia delante primero.
4. Los dedos rozan el cuello y la mano va en línea recta hacia atrás. No girar la mano al ir atrás.
5. No se cambia la expresión de la cara y se mantiene la posición de la cabeza.
6. La mirada sigue en la diana.
7. Los dedos y muñeca de arco siguen relajados, dejando caer el arco, pero sin empujarlo.
8. La velocidad de la suelta es rápida.

Una buena suelta dependerá de:

- 1) La colocación de hombros, la línea de fuerza y el reparto de fuerzas al mover para soltar.
- 2) Como sea nuestro agarre de la cuerda.
- 3) La tensión que tengamos en la muñeca y los dedos gordo y meñique.
- 4) La velocidad y dirección de suelta que tengamos.
- 5) Soltar sin cambiar la expresión de la cara.



www.arquerosdetorote.es

info@arquerosdetorote.es

☎ 604 93 43 62