



CURSO INICIACIÓN AL TIRO CON ARCO CDE ARQUEROS DE TOROTE

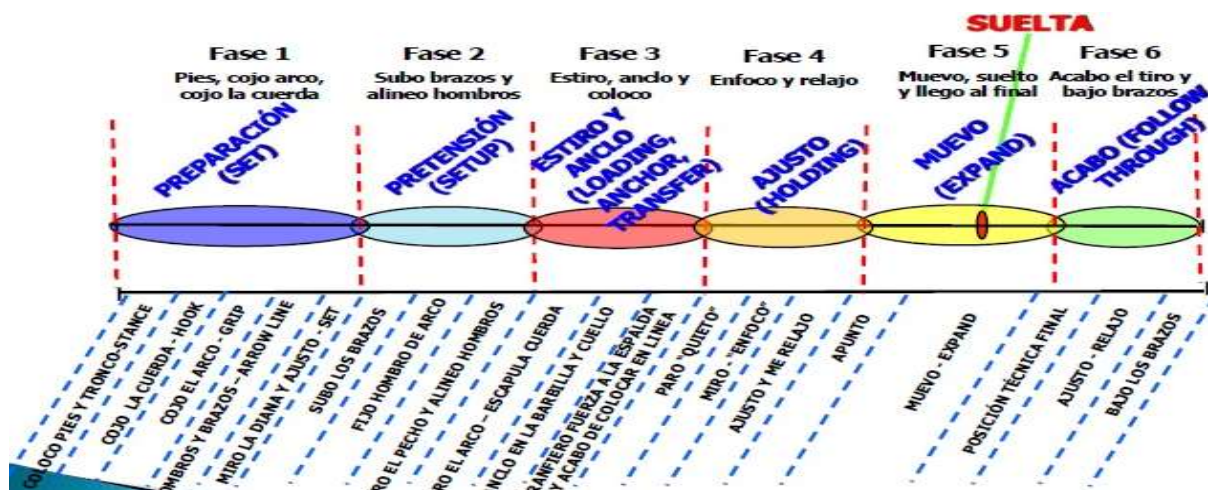
FASES DEL TIRO DE UNA FLECHA

- I. SET (Preparación)
 - a. Coloco pies y tronco (Stance)
 - b. Cojo la cuerda (Hook)
 - c. Cojo el arco (Grip)
 - d. Coloco los brazos y hombros (Arrow line)
 - e. Miro la diana, ajusto (relajo) y preparo para subir los brazos (Set)
- II. SETUP (Pretensión)
 - a. Levanto los brazos – sin subir los hombros
 - b. Fijo el hombro de arco abajo
 - c. Giro el pecho y alineo los hombros (Barrel of the gun)
- III. APERTURA - LOADING, ANCHOR, TRANSFER (Estiro, Anclo y Coloco)
 - a. Estiro el arco y coloco escapula cuerda (Loading)
 - b. Anclo y tomo referencias en la barbilla (Anchor)
 - c. Transfiero la fuerza a la espalda y acabo de colocarme en línea (Transfer)
- IV. HOLDING (Ajusto)
 - a. Paro “quieto”
 - b. Miro “enfoco”
 - c. Relajo “ajusto la tensión”
- V. EXPAND (Muevo) → Expansión para pasar el clicker o tirar contra el muro (Durante la expansión: se produce la suelta y llego al final del movimiento del expand)
- VI. FOLLOW THROUGH (Acabo el Tiro)
 - a. Posición final correcta
 - b. Relajo ”ajusto la tensión”
 - c. Bajo los brazos

UNA VEZ TERMINADO EL TIRO, EVALÚO Y ANALIZO



CURSO INICIACIÓN AL TIRO CON ARCO CDE ARQUEROS DE TOROTE



CONCEPTOS en las FASES DEL TIRO

- 1) **Software:** proceso mental - Rutinas de la mente para la realización de tareas.
- 2) **Hardware:** proceso técnico - Conjunto de movimientos físicos del cuerpo que realizan las órdenes recibidas por el Software.
- 3) **Hook:** agarre de la cuerda.
- 4) **Grip:** forma de empuñar el arco.
- 5) **Pressure-point:** Punto de presión de la mano en la empuñadura (grip).
- 6) **Arrow line:** línea que marca la flecha una vez colocada en el arco junto con el codo de cuerda.
- 7) **Target Line:** línea perpendicular del pie derecho (apoyo anterior metatarsiano) al centro de la diana, y en relación a esta línea colocará la posición de los pies (posición más abierta o cerrada).
- 8) **Lan2:** parte de atrás del brazo donde se encuentra el triceps.
- 9) **Barrel of the gun:** línea recta que se forma desde la muñeca del brazo de arco hasta el hombro de cuerda, pasando también por el hombro de arco.
- 10) **Back Tensión:** musculatura de la espalda.



CURSO INICIACIÓN AL TIRO CON ARCO CDE ARQUEROS DE TOROTE

PLANOS DEL TIRO CON ARCO



www.arquerosdetorote.es

info@arquerosdetorote.es

☎ 604 93 43 62