



CURSO INICIACIÓN AL TIRO CON ARCO CDE ARQUEROS DE TOROTE

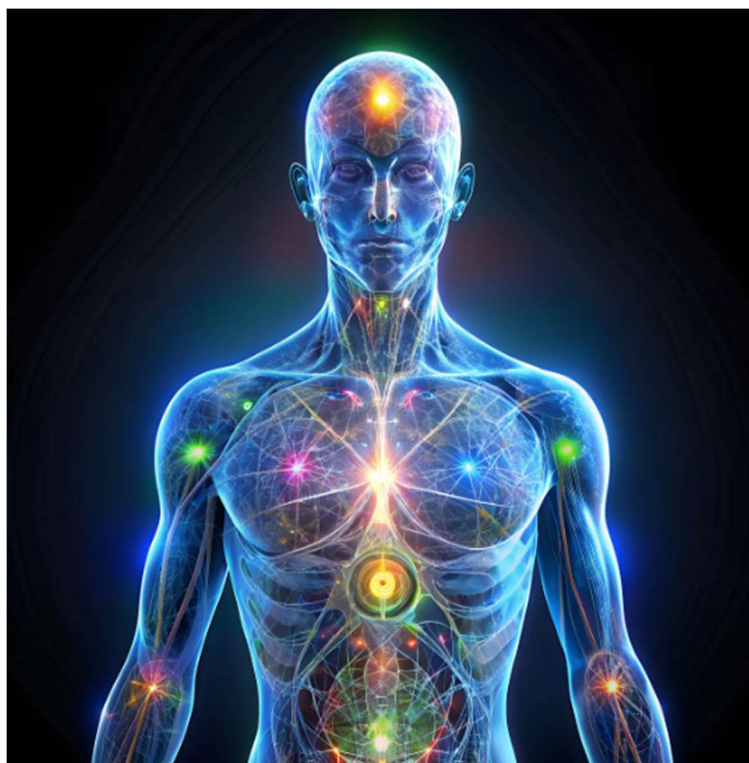
Ajuste – HOLDING

Es la posición mas eficiente a nivel biomecánico que nos permite bajar la intensidad física y mental previamente a la ejecución, y nos da luz verde para empezar nuestra expansión.

- 1) EL ajuste (holding) debemos hacerlo tanto mental, como físicamente.
- 2) Es imprescindible hacer correctamente ciclo de respiración y coordinarlo con el tiro.
- 3) Este paso es muy importante y nos ayuda a bajar la intensidad mental y física.

RESUMEN ANTES DE COMENZAR LA SUELTA

- a) En pretensión (set) el visor esta ligeramente por encima de la diana, siempre en el mismo sitio.
- b) Al acabar de anclar el visor ya está en el centro de la diana, sin apuntar fijamente.
- c) Una vez anclado alinea la cuerda con el arco, siempre en el mismo sitio.
- d) La mirada está enfocada en la diana, en ningún momento en el visor IMPORTANTE.
- e) Mantener los dos ojos abiertos hasta finalizar el tiro.



www.arquerosdetorote.es

info@arquerosdetorote.es

☎ 604 93 43 62