

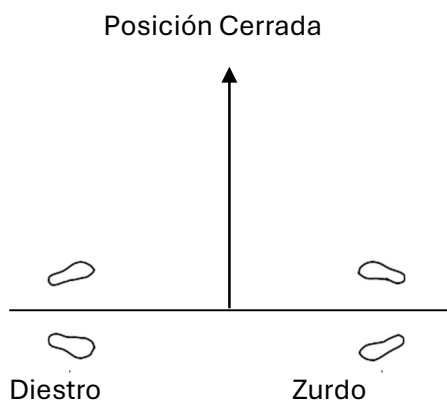


CURSO INICIACIÓN AL TIRO CON ARCO CDE ARQUEROS DE TOROTE

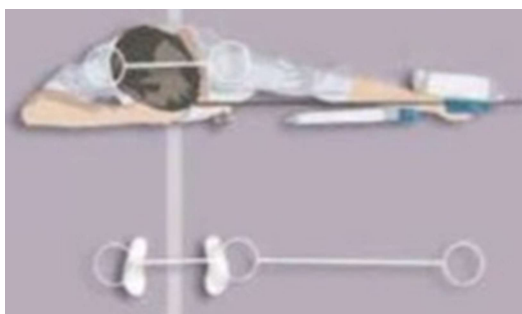
SET - Preparación

A. Colocación de los Pies.

- Siempre deberemos colocar los pies igual.
- Existe la **posición abierta o cerrada**



- Es muy importante:
 1. Colocar un pie a cada lado de la línea de tiro.
 2. El peso repartido entre los dos pies
 3. Colocar los pies a la anchura de los hombros
 4. Las rodillas deben estar rectas
 5. **La línea de pies y caderas siempre será paralela.**



- **Alineación Pies – Caderas – Hombros** → la línea de pies y cadera siempre ha de ser paralela, tanto si se colocan los pies en posición abierta como cerrada, en cambio, la línea de hombros puede ser diferente a la línea de cadera, realizándose la rotación en el tronco, en la cintura.

www.arquerosdetorote.es

info@arquerosdetorote.es

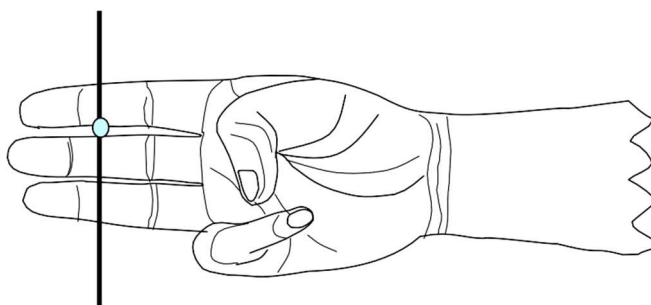
☎ 604 93 43 62



CURSO INICIACIÓN AL TIRO CON ARCO CDE ARQUEROS DE TOROTE

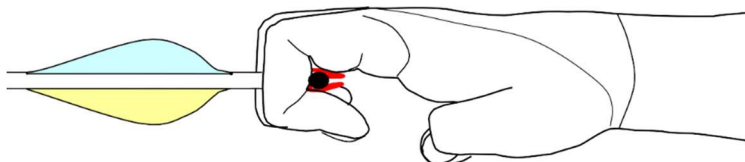
B. Mano de Cuerda – HOOK.

- 1) Coge la cuerda con tres dedos. (Índice, corazón y anular)
- 2) La flecha esta entre el dedo índice y el corazón
- 3) No toca la flecha con los dedos
- 4) Coge la cuerda en la primera falange de los dedos
- 5) Tiene los dedos bien cerrados
- 6) El dedo gordo apunta hacia el culatín o dedo índice/corazón
- 7) No saca los nudillos hacia fuera y están perpendiculares al suelo



La Dactilera: Cómo vimos en la Parte 1 de los apuntes, es la encargada de no hacernos daño en los dedos debido a la tensión de la cuerda. Es MUY IMPORTANTE que se adapte al tamaño de nuestra mano.

Una vez cogida la cuerda en preparación, la fuerza de los dedos debe estar dirigida hacia el exterior. No se debe hacer fuerza para cerrar los dedos en todo el resto del tiro.





CURSO INICIACIÓN AL TIRO CON ARCO CDE ARQUEROS DE TOROTE

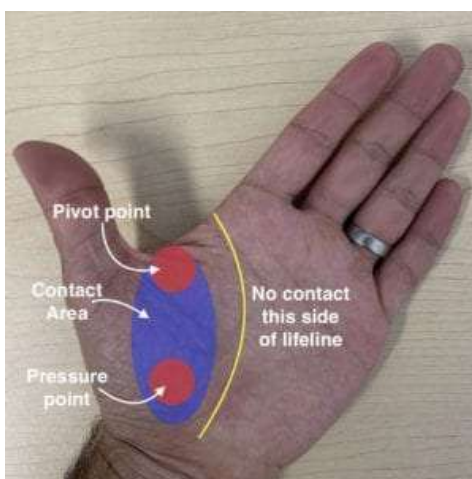
C. Mano de Arco – GRIP.

- Pasos:

1. Con la palma de la mano, bien adentro, no solo con dedo gordo.
2. La mano esta girada. Los nudillos están a 45 ° (Aprox.) del suelo.
3. Únicamente hay un punto de presión en la palma de la mano.
4. El dedo gordo este estirado y haciendo ligeramente fuerza hacia delante, hacia la diana.
5. Únicamente se toca el arco con la punta de uno o dos dedos.
6. La mano, todos los dedos están relajados.



Colocar primero el pivot point, seguido apretamos el agarre entre el dedo pulgar y el dedo índice y seguidamente colocamos el pressure point. (Ver conceptos Parte 1)



www.arquerosdetorote.es

info@arquerosdetorote.es

☎ 604 93 43 62

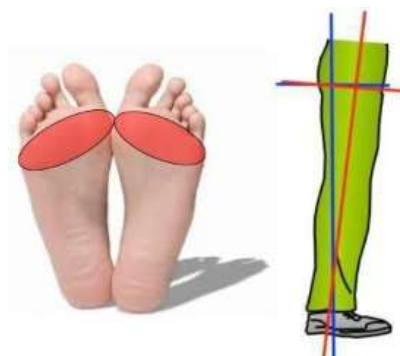


CURSO INICIACIÓN AL TIRO CON ARCO CDE ARQUEROS DE TOROTE

D. Centro de Equilibrio.

El centro de equilibrio deberá mantenerse desde el inicio hasta el final del tiro, desde el SET hasta el FOLLOW THROUGH.

El peso del cuerpo está repartido por igual entre los dos pies y ligeramente desplazado hacia las puntas de los pies.



E. Preparación Completa de SET:

- 1) Colocación de pies y rodillas
- 2) Colocación de la cadera
- 3) Mano de cuerda (Hook)
- 4) Mano de arco (Grip)
- 5) El tronco este recto
- 6) Espalda recta. Coloca la pelvis con el culo abajo (Retroversión de la pelvis)
- 7) Pecho bajo
- 8) Hombro de arco y cuerda bajos
- 9) Hay espacio entre antebrazo de cuerda y tronco
- 10) La flecha apunta hacia el suelo y ligeramente hacia la izquierda (arquero diestro)