



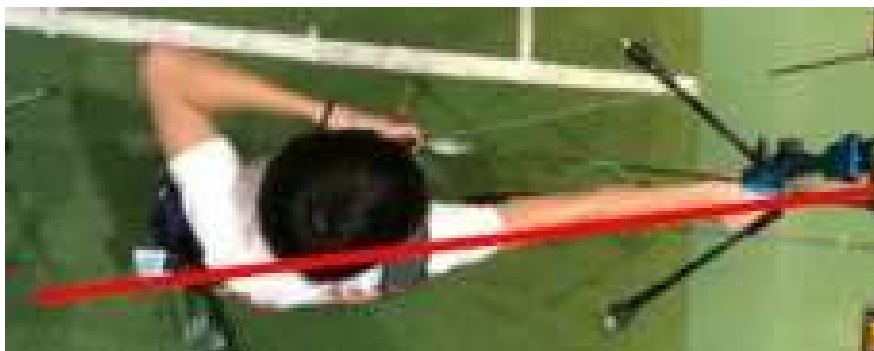
CURSO INICIACIÓN AL TIRO CON ARCO CDE ARQUEROS DE TOROTE

SETUP – Pretensión

1. El arco esta ligeramente estirado, dependiendo del nivel y anatomía del arquero
2. La cadera paralela a los pies
3. Pelvis hacia abajo y adelante (Retroversión de la pelvis)
4. Tronco-pecho realiza la rotación para conseguir alinear los hombros (Barrel of the gun)
5. Pecho bajo
6. Liger tensión en abdominales
7. Hombro de arco abajo
8. Hombro de cuerda abajo y atrás (Sin hacer mucha fuerza solo la rotación del tronco)
9. Codo de arco girado hacia dentro (Pronación del codo, tríceps fuerte)
10. Mano de arco bien colocada y relajada
11. Antebrazo de cuerda a la altura de los ojos (Aprox.)
12. Mano, muñeca y codo de cuerda en línea y codo un poco por encima o en línea de flecha
13. Mano de cuerda con nudillos perpendiculares al suelo
14. Mano de cuerda relajada (dedo gordo hacia delante y meñique hacia atrás)
15. Mirada en la diana con ojos paralelos al suelo (Aprox.)
16. El visor ligeramente por encima de la diana
17. El peso del cuerpo ligeramente hacia las puntas de los pies

Lo más impórtate de esta parte del proceso es crear al “barrel of the gun” mediante la rotación del core. Manteniendo el centro de equilibrio, línea de hombros y pecho bajos. La dirección de este movimiento facilitara el posicionamiento de las escapulas. IMPORTANTE: el hombro de arco ha de mantenerse abajo, sin rotar hacia arriba.

NOTA: Este paso en los arcos compuestos no se realiza debido a la fuerza ejercida por las poleas.



Barrel of the Gun

www.arquerosdetorote.es

info@arquerosdetorote.es

☎ 604 93 43 62