

LOS DIEZ MANDAMIENTOS DEL TIRO CON ARCO



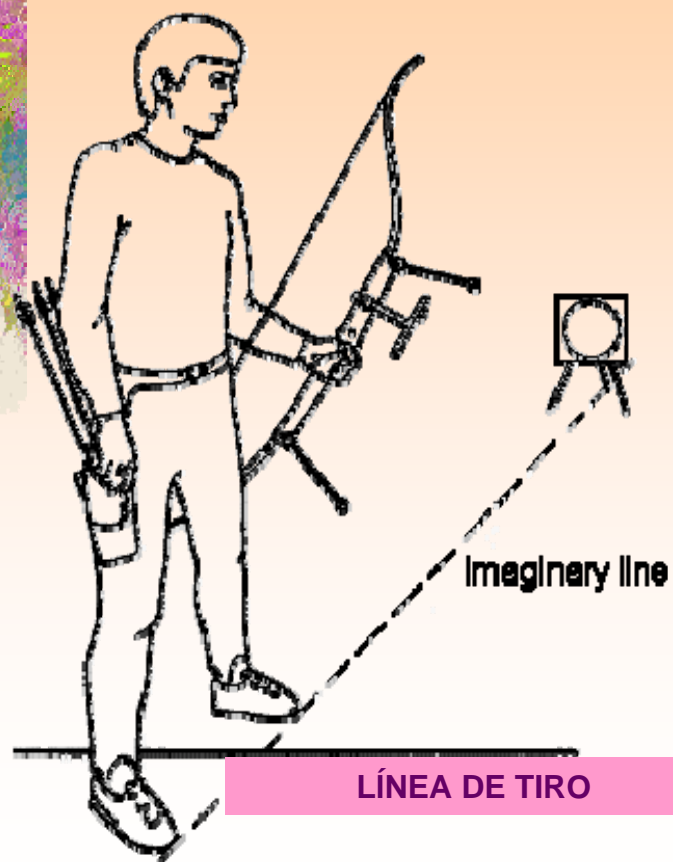


NORMAS BÁSICAS DE SEGURIDAD

- ↘ **En todo momento, sigue las instrucciones del monitor.**
- ↘ **Nunca tenses el arco sin permiso del monitor.**
- ↘ **Jamas apuntes a personas ni a nada que no sea la diana.**
- ↘ **No disparar el arco sin Flecha (podrías romperlo).**
- ↘ **Para acercarte al frente de dianas, cerciorate que todos han terminado de tirar**
- ↘ **Al sacar las flechas del serón mira que no haya nadie detrás, podrías herirlo con el culatín.**



Paso 1: Situación

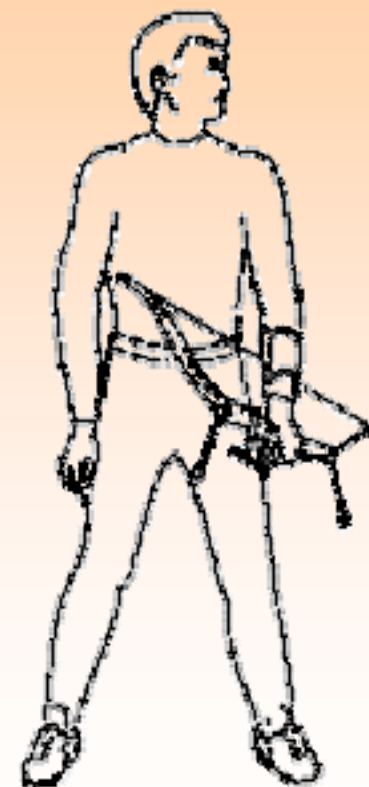


➤ Pon la punta de tus pies en una línea imaginaria hacia el centro de la diana.

➤ Coloca tus pies a ambos lados de la línea de tiro.

➤ Sitúa tus pies a la altura de tus hombros.

➤ Procura estar relajado

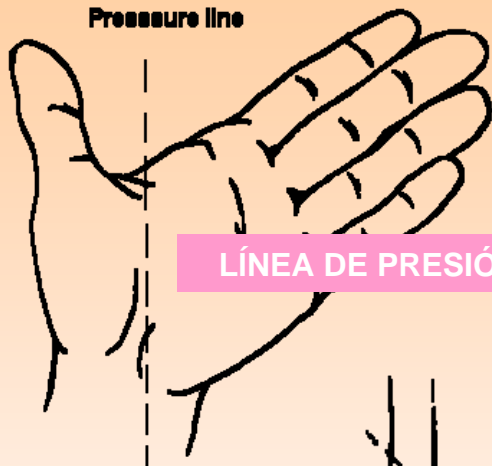


ANCHURA DE HOMBROS



Paso 2: Emplazamiento de la mano de arco

Pressure line

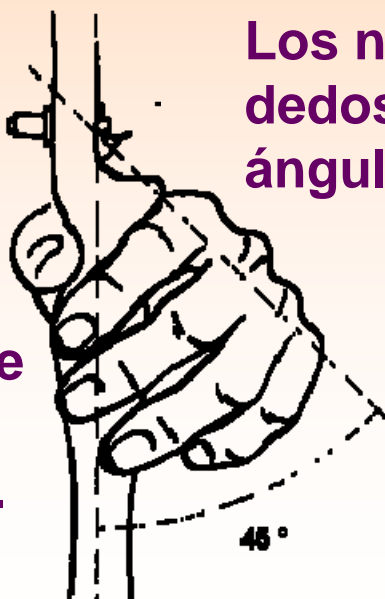


LÍNEA DE PRESIÓN

↘ La presión del arco debe estar distribuida a lo largo de la línea de presión

↘ Relaja tus dedos. Los nudillos de tus dedos debe hacer un ángulo de 45°

↘ La punta de tus dedos pulgar e índice se deben tocar de una manera relajada.

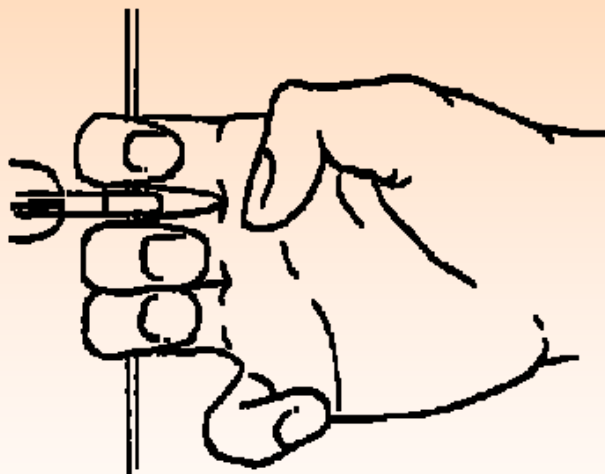


45°





Paso 3: La colocación de los dedos



POSICION DE LOS
DEDOS

↘ Emplaza tus dedos de tal manera que sujetes la cuerda con tu dedo índice sobre el nock y los dedos corazón y anular bajo el nock.

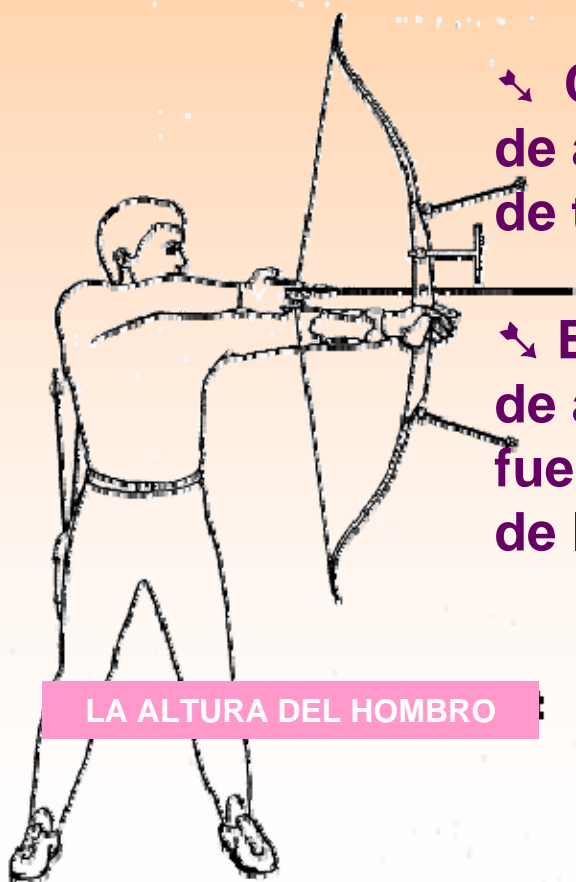
↘ Toma la cuerda entre la primera y segunda falange. Asegurate de que tu mano forma un gancho.



FORMA DE GANCHO



Paso 4: El brazo de Arco



LA ALTURA DEL HOMBRO

↪ Coloca el brazo de arco a la altura de tu hombro.

↪ El codo del brazo de arco lo giramos fuera del trayecto de la cuerda.



BIEN: GIRADO HACIA FUERA MAL



Paso 5: El tensado del Arco



LA ALTURA DEL HOMBRO

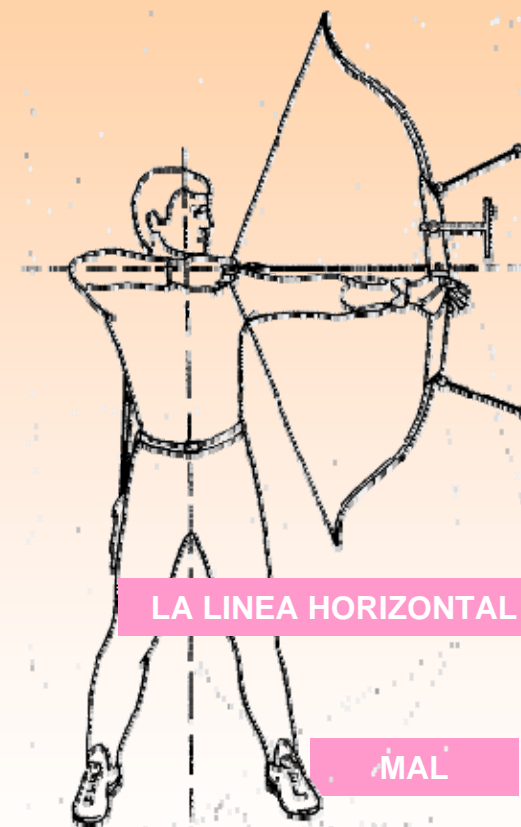


TENSADO DEL ARCO A LO LARGO DE L BRAZO DE ARCO

↪ Tensa la cuerda a lo largo del brazo de arco formando una línea horizontal hasta el anclaje.

↪ Tensa con los músculos de la espalda, moviendo los omoplatos uno hacia el otro.

↪ Deja ambos hombros lo más bajos posible.



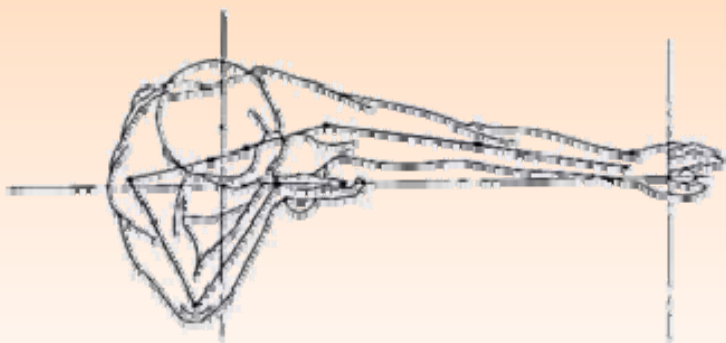
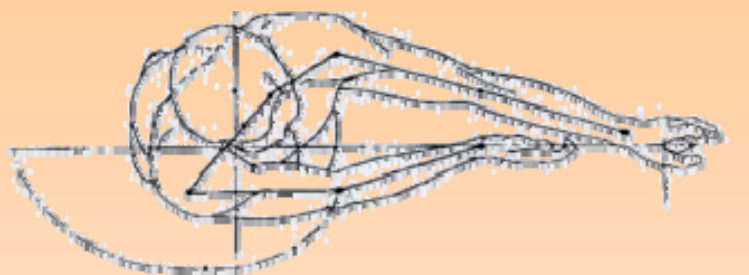
LA LINEA HORIZONTAL

MAL

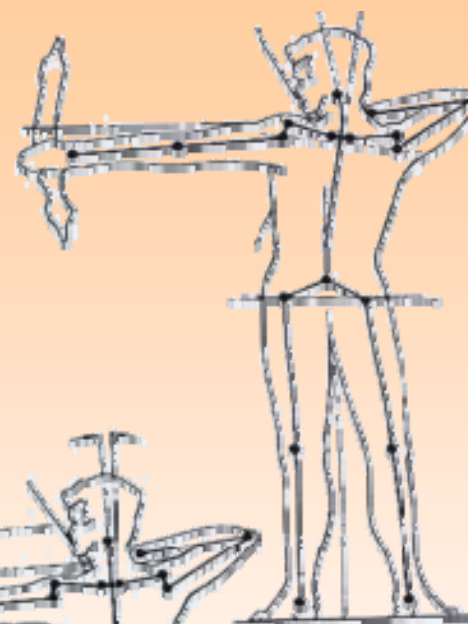
↪ Permanece erguido y relajado.



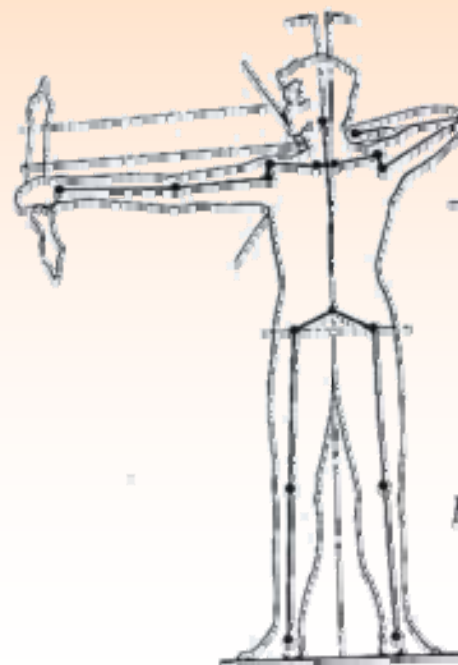
Paso 5: El tensado del Arco



Posición correctamente alineada en la apertura



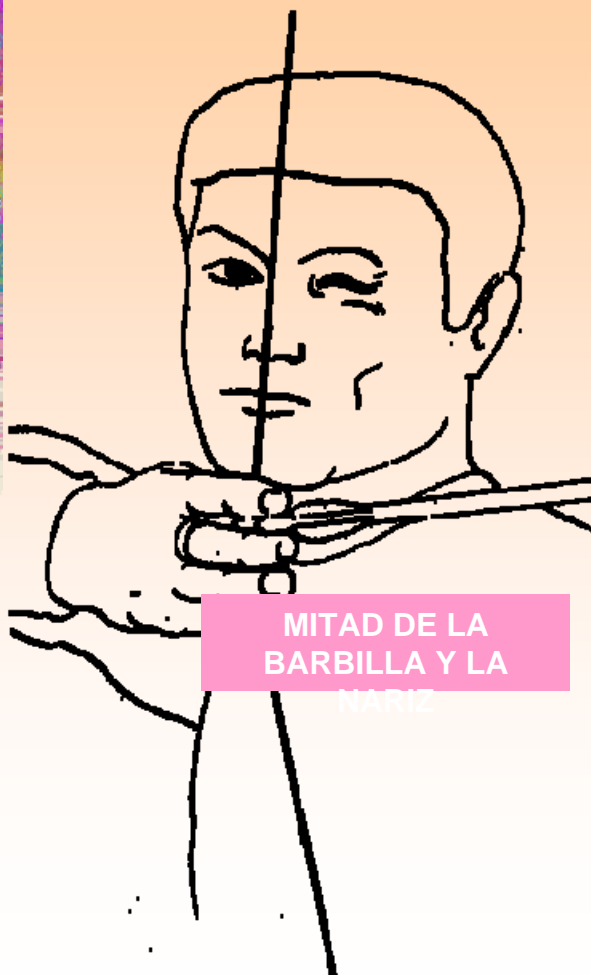
Mano derecha
Postura pobre



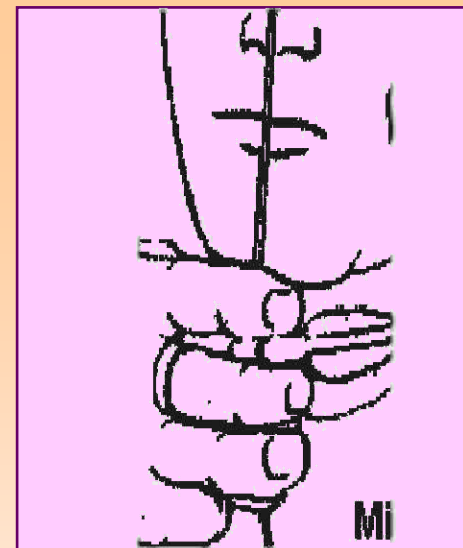
Buena postura



Paso 6: El anclaje



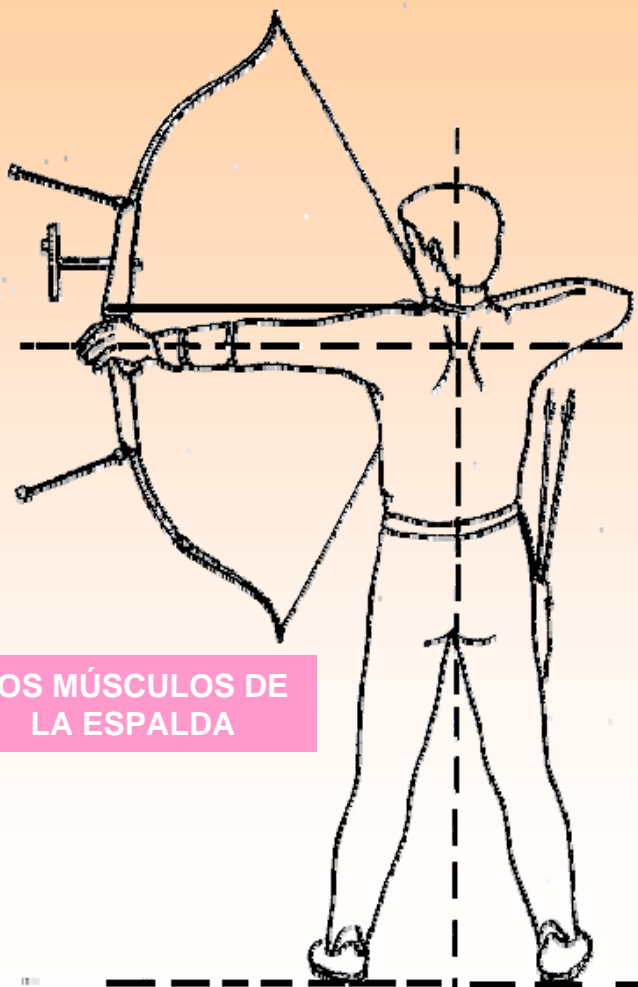
MITAD DE LA
BARBILLA Y LA
NARIZ



- ↪ La cuerda debe tocar la mitad de la barbilla.
- ↪ El dedo índice colocado bajo la barbilla.
- ↪ Las mandíbulas cerradas.



Paso 7: En apertura



LOS MÚSCULOS DE LA ESPALDA



EN UNA LÍNEA RECTA

- ↘ Los músculos de la espalda en tensión.
- ↘ La mano de arco, la mano de cuerda y el codo forman una línea recta.
- ↘ Los hombros lo más bajos posible.



Paso 8: Apuntando

- ↘ **Apunta con el ojo dominante. Cierra el otro ojo.**
- ↘ **Coloca la diana en el visor.**
- ↘ **Sitúa la cuerda tangente al visor.**

EL VISOR EN
LA DIANA





Paso 9: La Suelta

↘ Tira de Ambos omoplatos para unirlos, mientras relaja los dedos de la mano de cuerda.

↘ Al relajar la mano de arco, automáticamente el arco caerá.

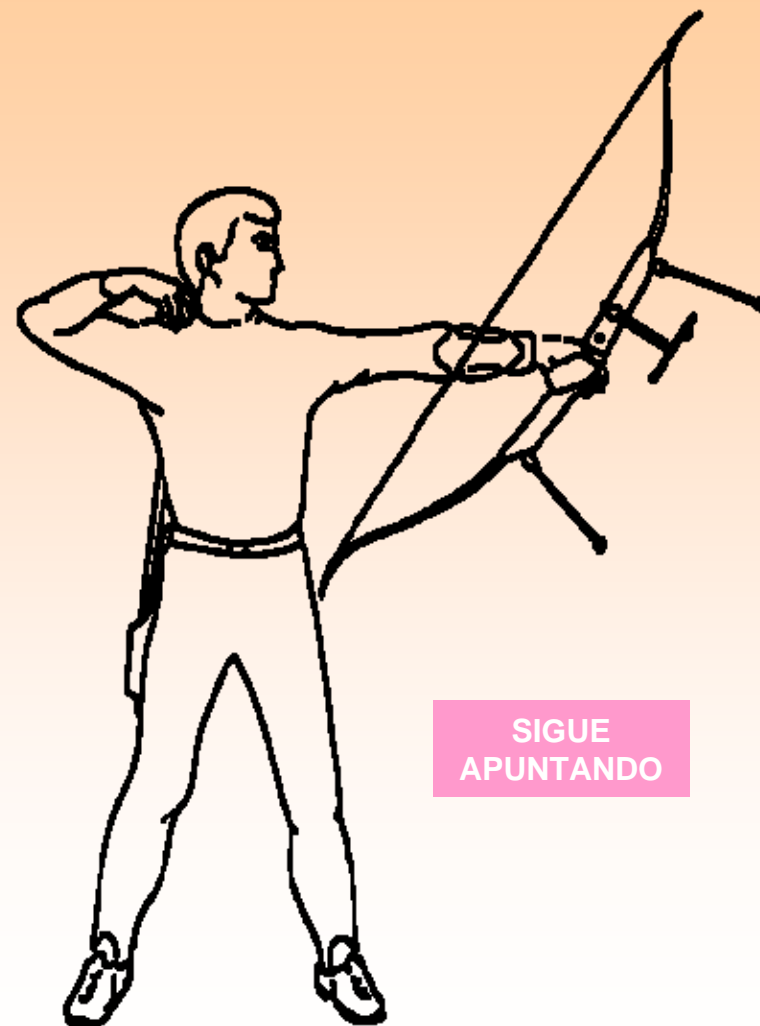


RELAJANDO LOS
DEDOS DE LA
MANO DE CUERDA



Paso 10: Siguiendo a la flecha

↘ La mano de cuerda queda relajada y cerca tras tu oreja.



SIGUE
APUNTANDO