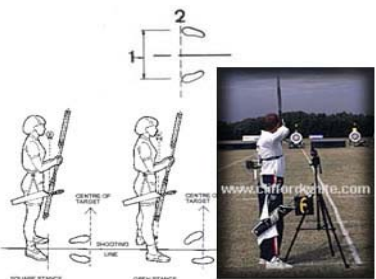


1 Línea de tiro
2 Diana

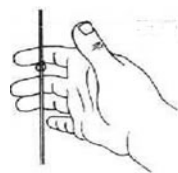


1º Situar los pies respecto a la línea que va desde el puesto de tiro a diana en una posición que permita ejercer resistencia ante un posible empujón de alguien que tratase de hacernos perder el equilibrio.



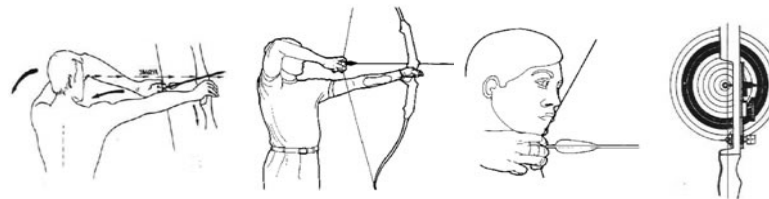
2º Situar correctamente la mano de arco de forma que se consiga una posición consistente y se elimine toda posibilidad de retorcer el arco.

15 PASOS PARA EL TIRO CON ARCO, según D. TOMAS CERRA



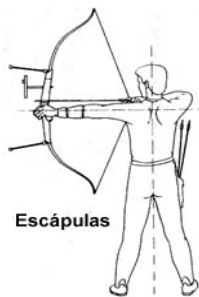
Posición de dedos

3º Coger la cuerda con tres dedos situándola en la articulación de la segunda y tercera falanges de cada uno de ellos. El índice tocará ligeramente el culatín y el corazón un poco separado.



4º Desde una posición bien erguida volver la cabeza hacia la diana. Con la cabeza un poco levantada, levantar las manos todo lo posible sin que interfieran la visión de la diana, con el codo de la mano de cuerda pegado a la cabeza y situando la cuerda de forma que ya esté alineada con el ojo, el visor y la diana.

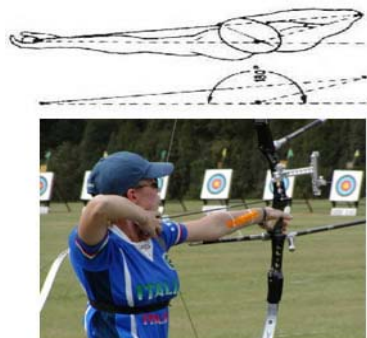
5º Tensar el arco desplazando la mano de arco hacia abajo hasta que el visor quede sobre el amarillo y llevando la de cuerda hasta debajo de la mandíbula mediante el desplazamiento del codo hacia atrás hasta una posición en que esté, como mínimo, una pulgada por encima de la línea de prolongación de la flecha.



Escápulas

6º El punto de anclaje se debe supeditar a que el antebrazo de cuerda esté en línea con la flecha (tratándose de hombre se puede tolerar una ligera diferencia). Una vez determinada la posición correcta de anclaje de la mano debe llegar a ella sin que la cabeza se mueva para nada.

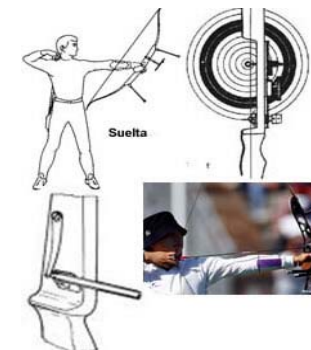
7º Situar el clicker basándose en la postura correcta de forma que cuando el arquero ancle, previa mirada al clicker, falten uno o dos milímetros para que salte.



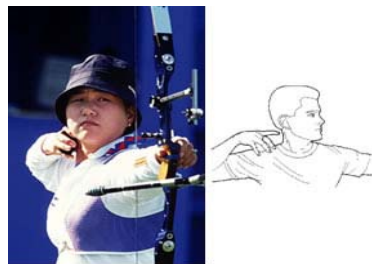
8º Seguir manteniendo la tensión en los músculos de la espalda (sin poner en acción los músculos antagonistas).



9º Apuntar cuidadosamente asegurándose de que el visor está sobre el centro del diez o sobre el punto de referencia que se utilice. Enfocar la visión a la diana, verá el visor borroso moverse en el amarillo, siendo más relajado apuntar así.



10º Tensar lo necesario para que salte el clicker que, si está a uno o dos milímetros será muy poco y al oír su "clic" relajar los músculos que mantienen los dedos sujetando la cuerda y dejar que cada mano se mueva hacia donde la impulse la tracción de los músculos de la espalda al faltar la resistencia del arco.



11º Seguir apuntando, tanto mental como físicamente, hasta un poco después de soltar o hasta que la flecha llegue a la diana.

12º Controlar el camino que sigue la mano de cuerda y cambiar la posición del codo mientras está tensando inmediatamente antes de soltar, hasta lograr que la mano no se separe de la mandíbula ni del cuello durante los tres o cuatro primeros centímetros de sus movimientos hacia atrás.



13º Analizar todas las fases que incluye el tirar la flecha y después ver si el impacto en la diana se produjo de acuerdo con la impresión obtenida de este análisis.



14º Pensar positivo. El detectar un error debe servir para no volver a cometerlo y por tanto la baja puntuación de esa flecha no debe tener ningún valor psicológico negativo.



15º Esforzarse al máximo durante los entrenamientos teniendo muy en cuenta el axioma: "No pretendas hacer en una competición lo que no hayas hecho en un entrenamiento". Esta atención debe incluir todas las fases de tirar una flecha y también el ritmo de tiro procurando ajustarlo al que habrá que respetar en las competiciones por imposición del reglamento.