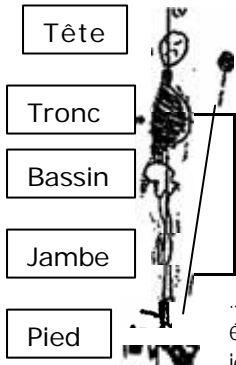


La séquence de tir est un jeu de construction



1 J'empile les différents éléments de la charpente et je solidifie à l'aide des muscles. C'est la ligne verticale



Les différents éléments du jeu de construction.

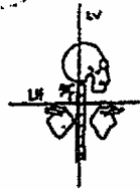
13

Relâchement de la construction,

12 Fin de geste
Je maintiens :
- mon image de visée
- mon bras d'arc,
- mon bras de corde :
ma main se trouve au niveau de l'épaule.

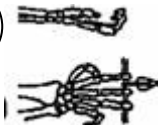


2



Je place mes omoplates sur le tronc. C'est la ligne horizontale.

3



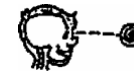
Je crochète la corde avec mes doigts de la main de corde. Le poignet reste souple

4



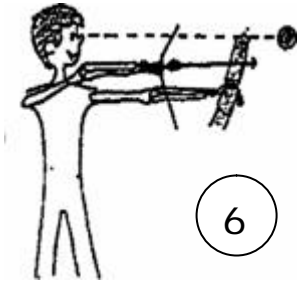
Je place ma main d'arc décontractée dans le grip.

5



Construction de la ligne de répulsion cible

6



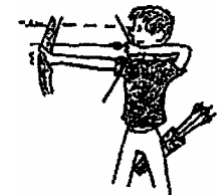
Je lève les bras en direction de la cible. (Pré armement)

7



Je me prépare à amener ma corde au visage.

8



Je procède maintenant à l'armement - je tire la corde vers le visage, en résistant avec mon bras. (Ce mouvement s'appelle traction.répulsion) Je maintiens en place les différents éléments de la phase de préparation.

10



En fin d'armement, le mouvement continue

9



Je coordonne mon mouvement d'armement de façon à ce que mon viseur arrive au centre de la cible au même moment que mes repères sur le visage.

11



Je continue la traction répulsion. Je renforce ma ligne de visée (oeil. viseur, cible). Suite au stimulus auditif (clicker) je laisse échapper la corde pour aller à ma fin de geste (12)

