

CREATION DE LA SEQUENCE DE TIR

Pour élaborer votre séquence de tir, posez-vous la question «que puis-je écrire sur ... »Les thèmes abordés pages suivantes doivent tous être traités et il en manque sans doute ! Si vous ne pouvez pas y répondre avec des mots, faites des dessins !

Position des pieds :

Verticalité du corps :

Main d'arc sur la poignée :

Doigts de corde : **a) Position :**

b) Répartition de la pression :

Repère de base :

Armement en ligne :

Verticalité de l'arc :

Synchronisation des mains :

Maintien des lignes de force :

Repères arrières : **a) Corde au visage :**

b) Position de la main :

Position du coude de corde :

Passage du cliqueur :

Echappement en ligne :

Main de corde alignée avec l'avant-bras :

Décontraction des doigts à l'échappement :

Déplacement du coude de corde vers l'arrière :

Repère de fin de geste : **a) Main de corde :**

b) L'arc :

Bras d'arc maintenu :

Continuité de visée :

Gestion de la respiration :

Séquence auditive minimale :

.....
.....
Confiance en soi :

.....
.....
Confiance dans le matériel :

.....
.....
Confiance dans l'entraîneur :

.....
.....
Image de visée :

.....
.....
Alignement de la corde sur la poignée :

.....
.....
Contact de la corde sur la poitrine :

.....
.....
Stabilité verticale :

.....
.....
Sensations des pieds :

.....
.....
Main d'arc souple :

.....
.....
Muscles faciaux détendus :

.....
.....
Echappement souple :

.....
.....
Genoux déverrouillés :

.....
.....
Contrôle du matériel :