

Teoria - Posizioni di base

In questa sezione presentiamo alcuni concetti base di teoria per il tiro con l'arco.

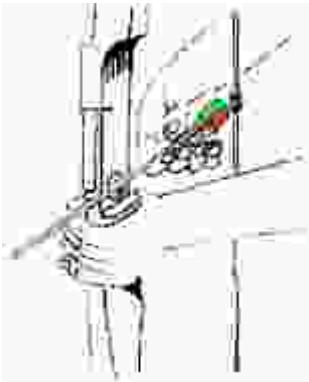
Le fasi fondamentali del tiro con l'arco

1. La posizione



La distanza fra i piedi è uguale alla larghezza delle spalle.
Le punte dei piedi toccano una linea immaginaria diretta al centro del bersaglio.
Le ginocchia sono rilassate e va tenuta una buona posizione eretta.

2. Incocco



La freccia viene appoggiata sul supporto (rest).
La penna indice (quella di colore diverso rispetto alle altre due e rossa nella figura) viene rivolta verso l'esterno rispetto alla finestra dell'arco, la freccia viene incoccata sotto il punto d'incocco della corda.

3. Estensione e trazione



ESTENSIONE:

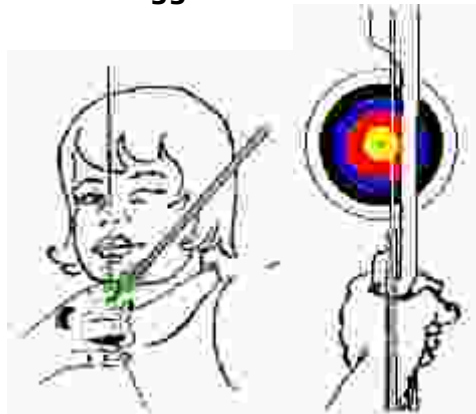
La corda viene posta nella prima piega delle dita: l'indice è sopra la freccia, il medio e l'anulare sotto. Il braccio dell'arco è sollevato all'altezza delle spalle, il gomito è ruotato in basso via dal percorso della freccia. Le spalle sono naturalmente basse.

La pressione dell'arco è centrata nella Y formata dal pollice e l'indice della mano dell'arco.

TRAZIONE:

I muscoli delle braccia delle spalle e della schiena vanno usati in successione durante la trazione. Il gomito destro si muove parallelo al terreno. La corda, durante la trazione, si muove lungo il braccio dell'arco.

4. Ancoraggio e Mira



La corda tocca la punta del naso ed il centro del mento. L'indice si poggia saldamente sotto il centro del mento.

5. Rilascio e Follow-Through



Continuare a mirare, continuare la tensione della schiena mentre le dita rilasciano la corda. La mano della corda rilassata, reagisce indietro lungo il collo.