Matériel : stylos noirs

Placements Arriere (1/2)
Prise de corde - Alignemnt main/poignée/avant-bras

- Echauffement 17h45-18h00
- Théorie 18h00-18h15
  - *Prise de la palette*
  - Fondamentaux
    - Prise de corde
    - Alignements arrière
- Elastique - Paille 18h15 -18h45
  - Tracte la corde **extrêmement lentement**.
    Garde un coude arrière haut et dans le plan de tir
    Tire seulement quand l'alignement est parfait.
- Visuel 18h45-19h00
  - Tracer un cercle sur le visuel, tirer 3x2 flèches et comparer en visant le cercle et en placant la corde :
    - à l'endroit habituel
    - puis sur la pulpe de la 3ème phallenge
    - puis entre la 2nde et 1ère phallange
  - Tracer un cercle sur le visuel, tirer 3x2 flèches et comparer en visant le cercle et en placant les doigts :
    - Normallement
    - Au dessus des points d'encochage
    - En dessous des points d'encochage
- Blason 19h00-19h15
  - Application des fondamentaux
- Tir compté 19h15-19h30
  - Mini concours

Les Archers Nazairiens