

Le mouvement (1/2)
Orientation - Traction de la corde

Echauffement
17h45-18h00

Théorie
18h00-18h15

Elastique - Paille
18h15 -18h30

Visuel
18h30-18h45

Blason
18h45-19h00

Tir compté
19h00-19h30

Trajectoire de la main de corde et du coude de traction

Fondamentaux

Se focaliser sur la traction de la corde :
traction continue, rectiligne en 3 secondes.

Tracer un cercle sur le visuel. Viser le cercle en préarmement, fermer les yeux durant la traction.
Ne pas tirer la flèche. Ouvrir les yeux en fin de traction et vérifier si le cercle est toujours dans le viseur.

Application des fondamentaux

Mini concours ou autres selon

Orientation de l'arc

La traction de la corde