

Le mouvement (2/2)
Libération - Fin de geste

Echauffement
17h45-18h00

Théorie
18h00-18h15

Elastique - Paille
18h15 -18h30

Visuel
18h30-18h45

Blason
18h45-19h00

Tir compté
19h00-19h30

*Libération de la corde
et accompagnement*

Fondamentaux

Se concentrer uniquement sur la main de corde. Au lâcher, laisser la main reculer naturellement le long du visage

À pleine allonge, prendre 2 secondes.
Se concentrer sur la détente progressive des doigts.
Laisser la flèche partir sans déclenchement volontaire.

Application des fondamentaux

Mini concours ou autres selon

Orientation de l'arc
La traction de la corde