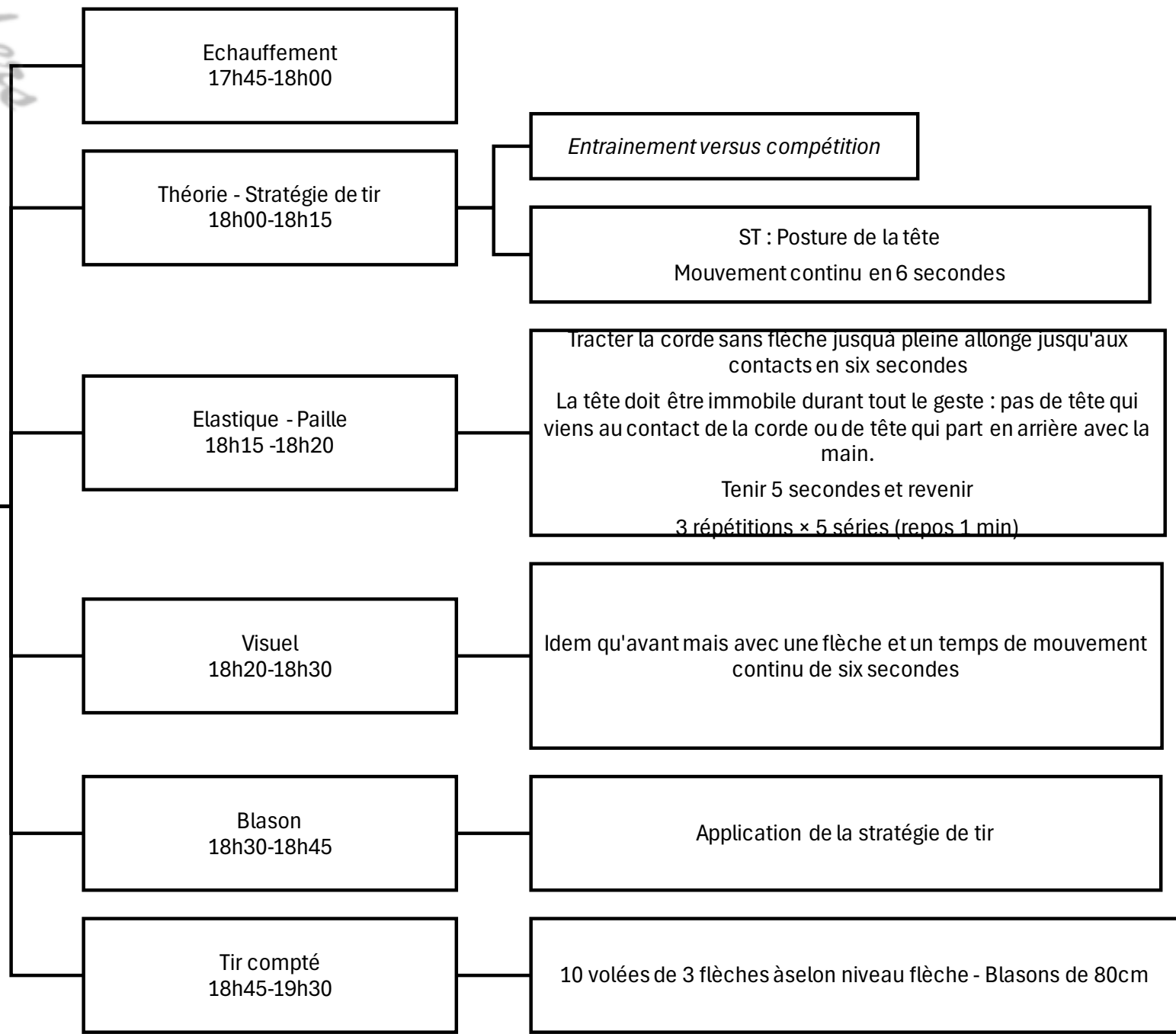




Maitrise 1
Tête dans le prolongement de la colonne en rotation vers la cible sans inclinaison.



Echauffement
17h45-18h00

Théorie - Stratégie de tir
18h00-18h15

Elastique - Paille
18h15 -18h20

Visuel
18h20-18h30

Blason
18h30-18h45

Tir compté
18h45-19h30

Entrainement versus compétition

ST : Posture de la tête
Mouvement continu en 6 secondes

Tracter la corde sans fleche jusqu'a pleine allonge jusqu'aux contacts en six secondes
La tête doit être immobile durant tout le geste : pas de tête qui viens au contact de la corde ou de tête qui part en arrière avec la main.
Tenir 5 secondes et revenir
3 répétitions x 5 séries (repos 1 min)

Idem qu'avant mais avec une flèche et un temps de mouvement continu de six secondes

Application de la stratégie de tir

10 volées de 3 flèches à selon niveau flèche - Blasons de 80cm