





Tir à l'arc

Les fondamentaux

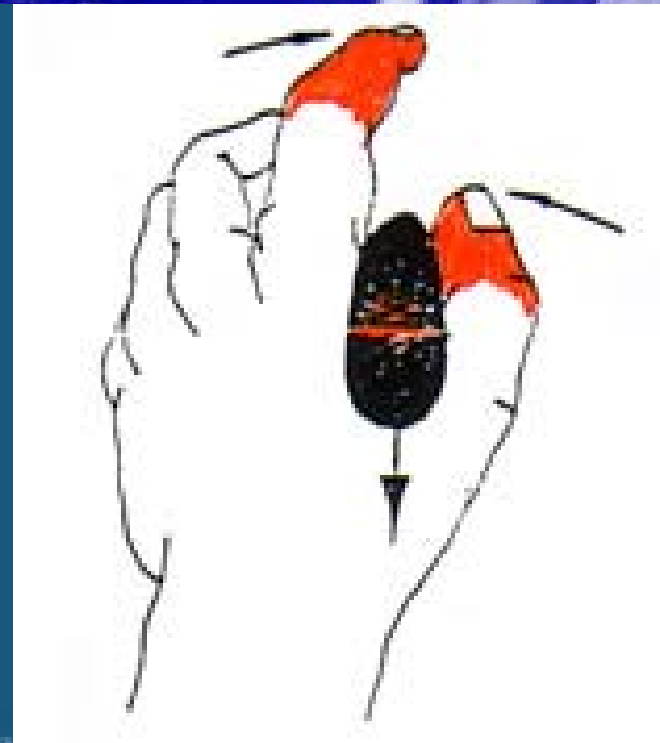
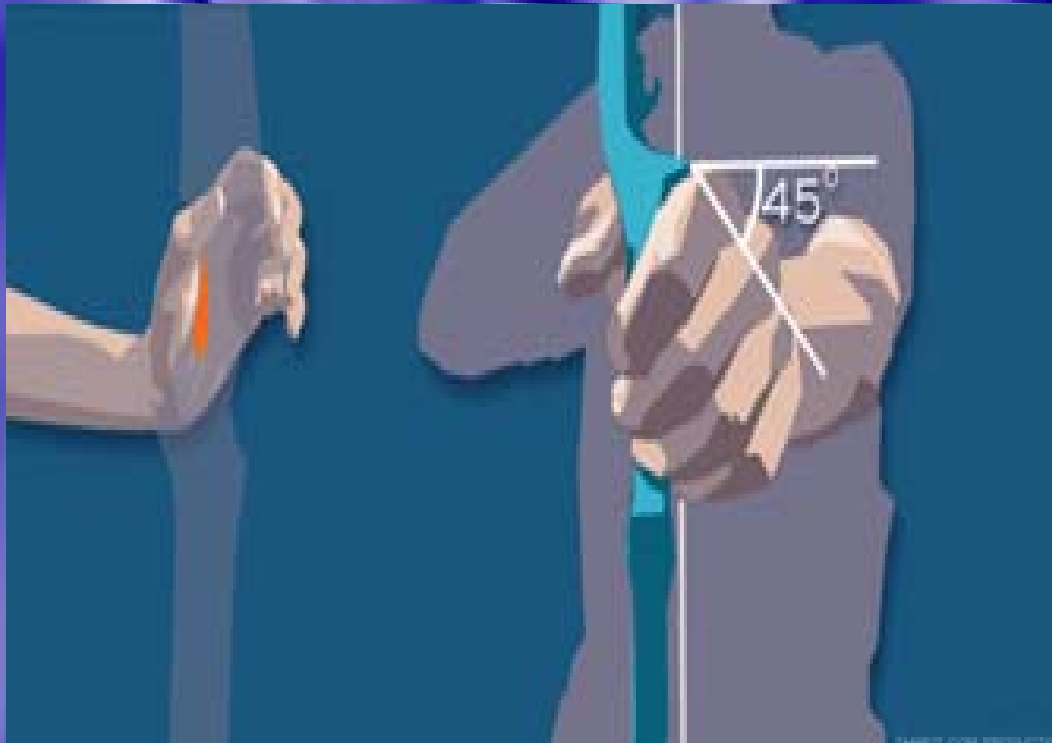


1. La position de la main dans le Grip
2. La position des doigts sur la corde
3. La traction de corde
4. L'instant T
5. La libération



1. La position de la main dans le Grip

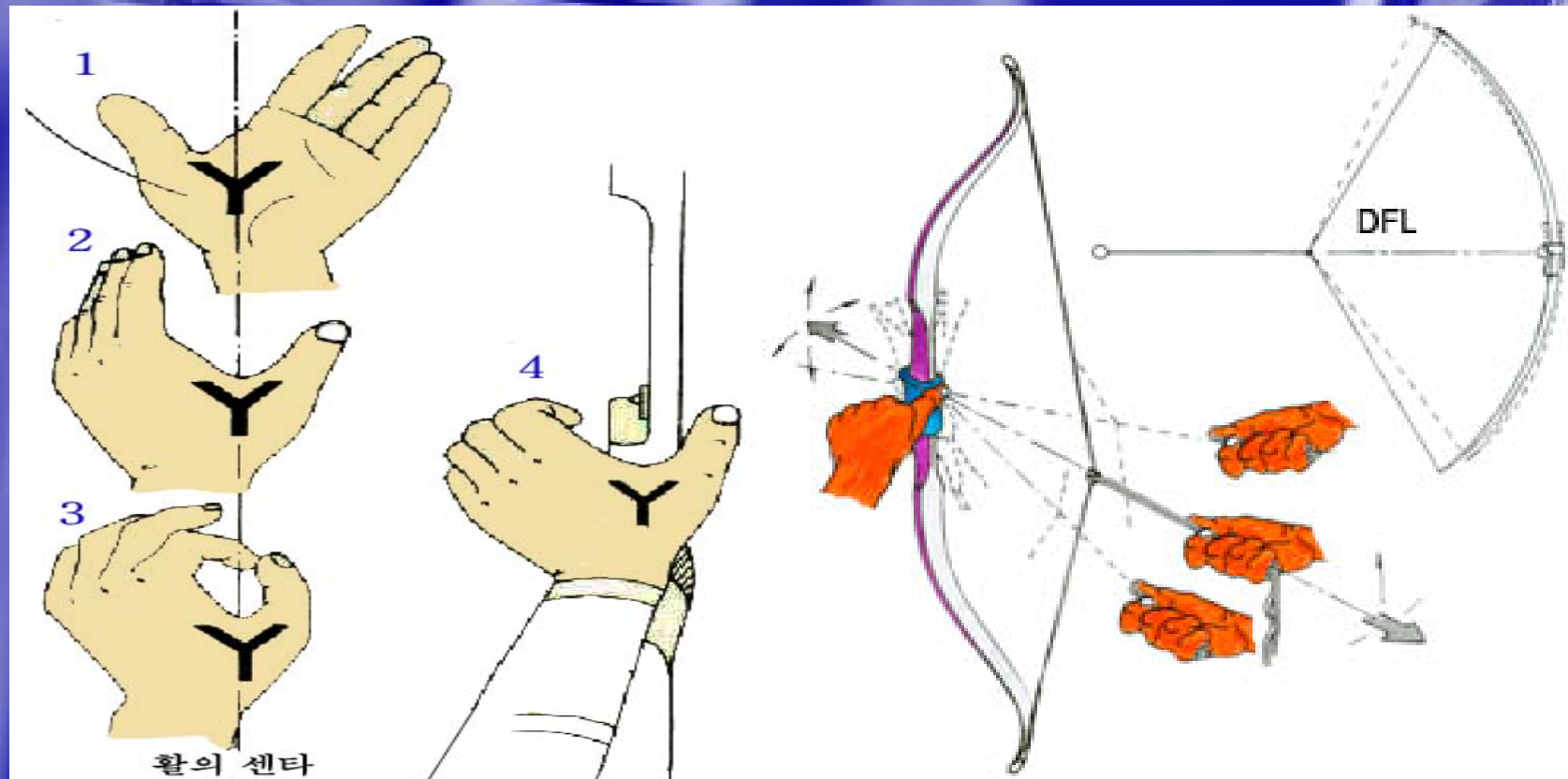
La partie centrale de la poignée :
le point de pivot





a) Le pouce et l'index en forme d'Y

b) La position des doigts au niveau de la poignée



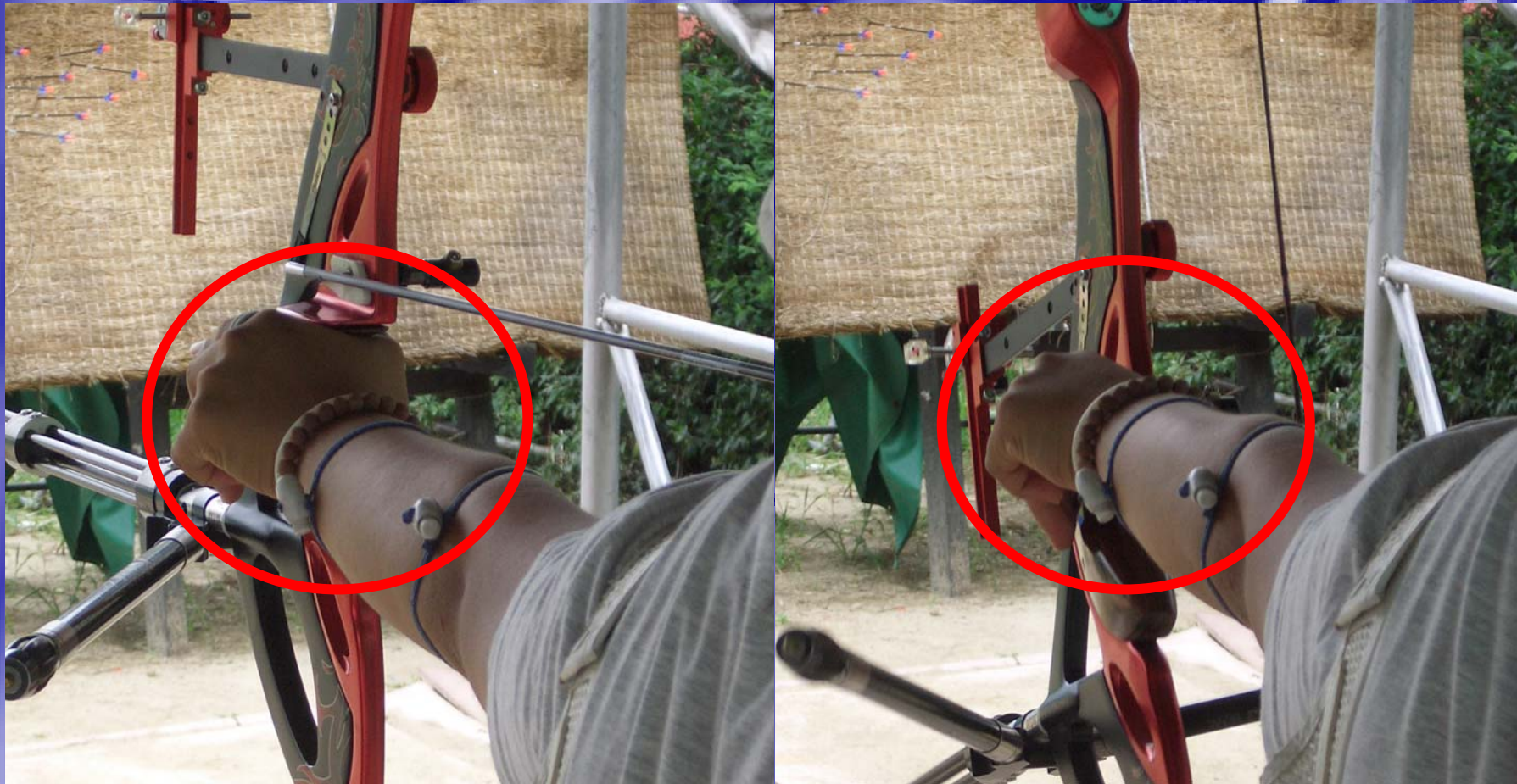
c) La convergence entre le Grip et le point de Pivot



d) Le bras d'arc et le maintien de l'équilibre

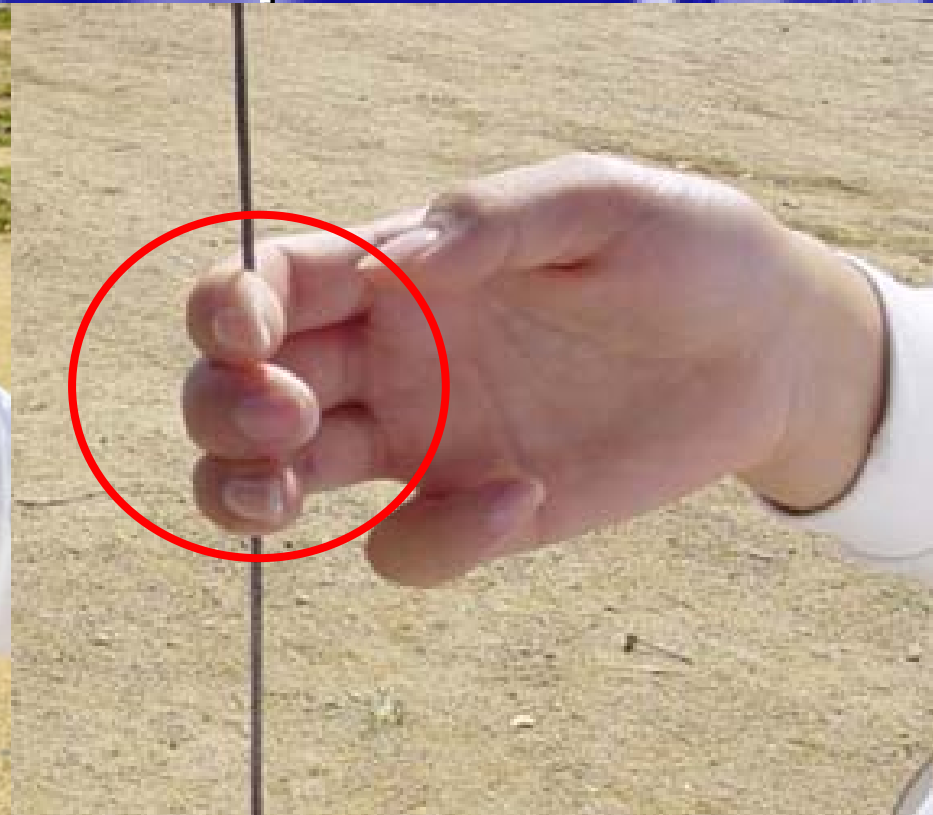
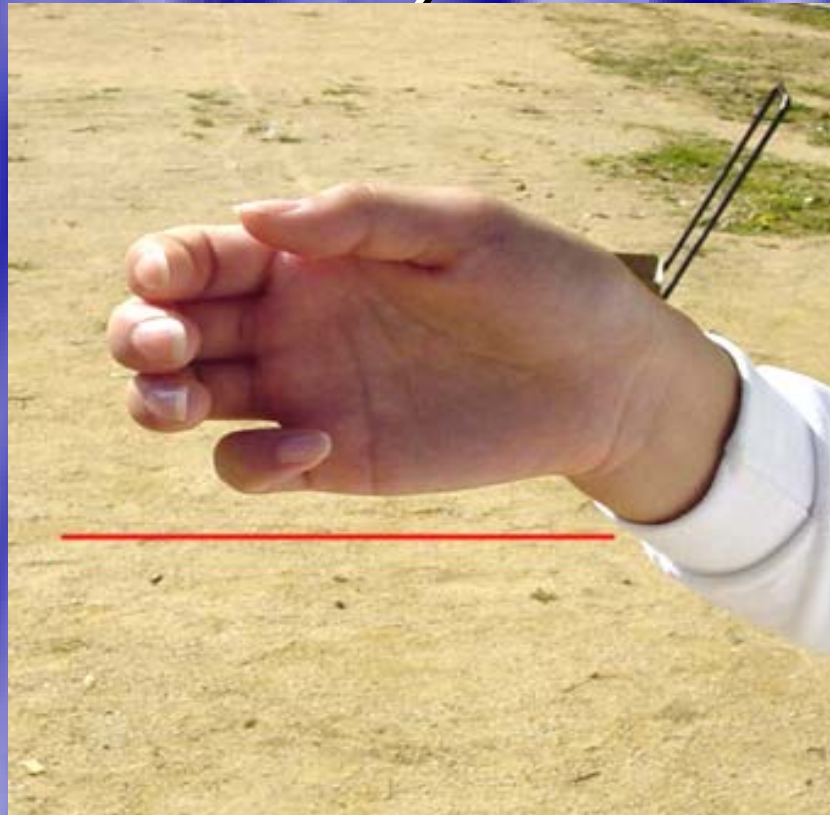


e) Au départ de la flèche,
le Grip doit s'éjecter dans
l'axe



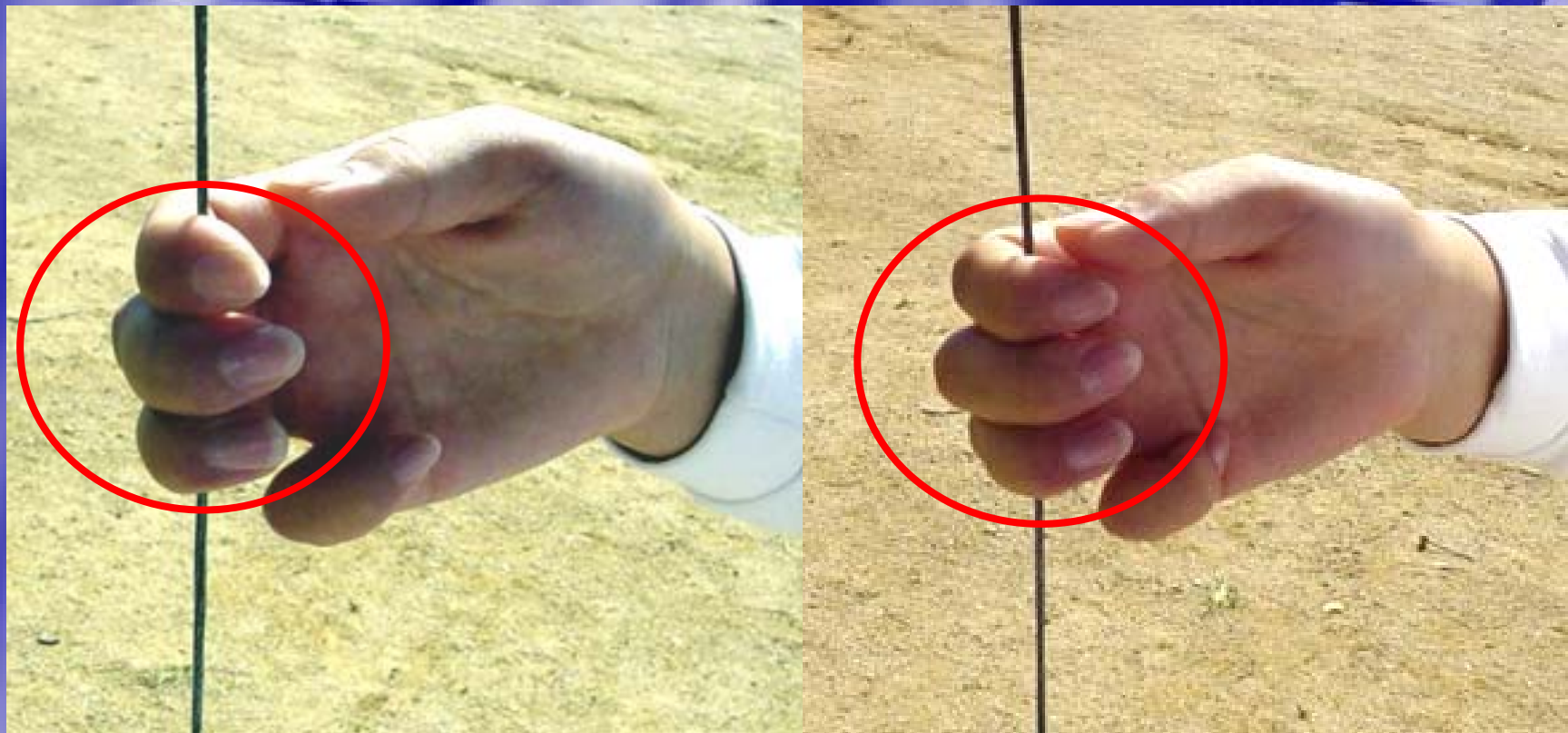
2. *Le crochet des doigts et du poignet*

a) le crochet superficiel





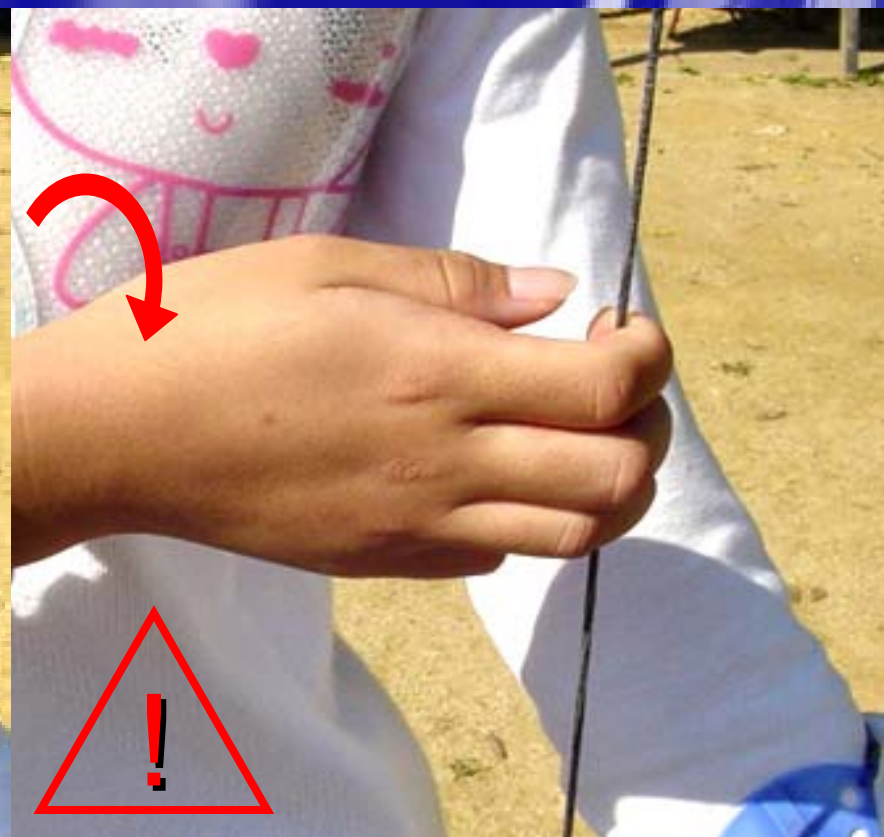
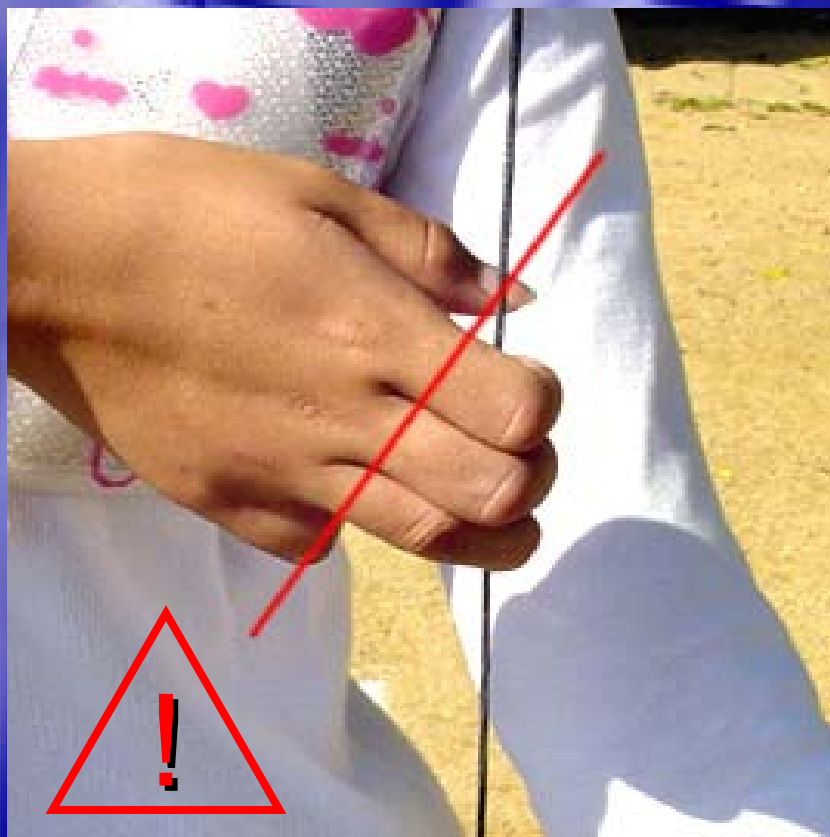
b) Le crochet naturel : au-delà de la première phalange





Les deux points à éviter :

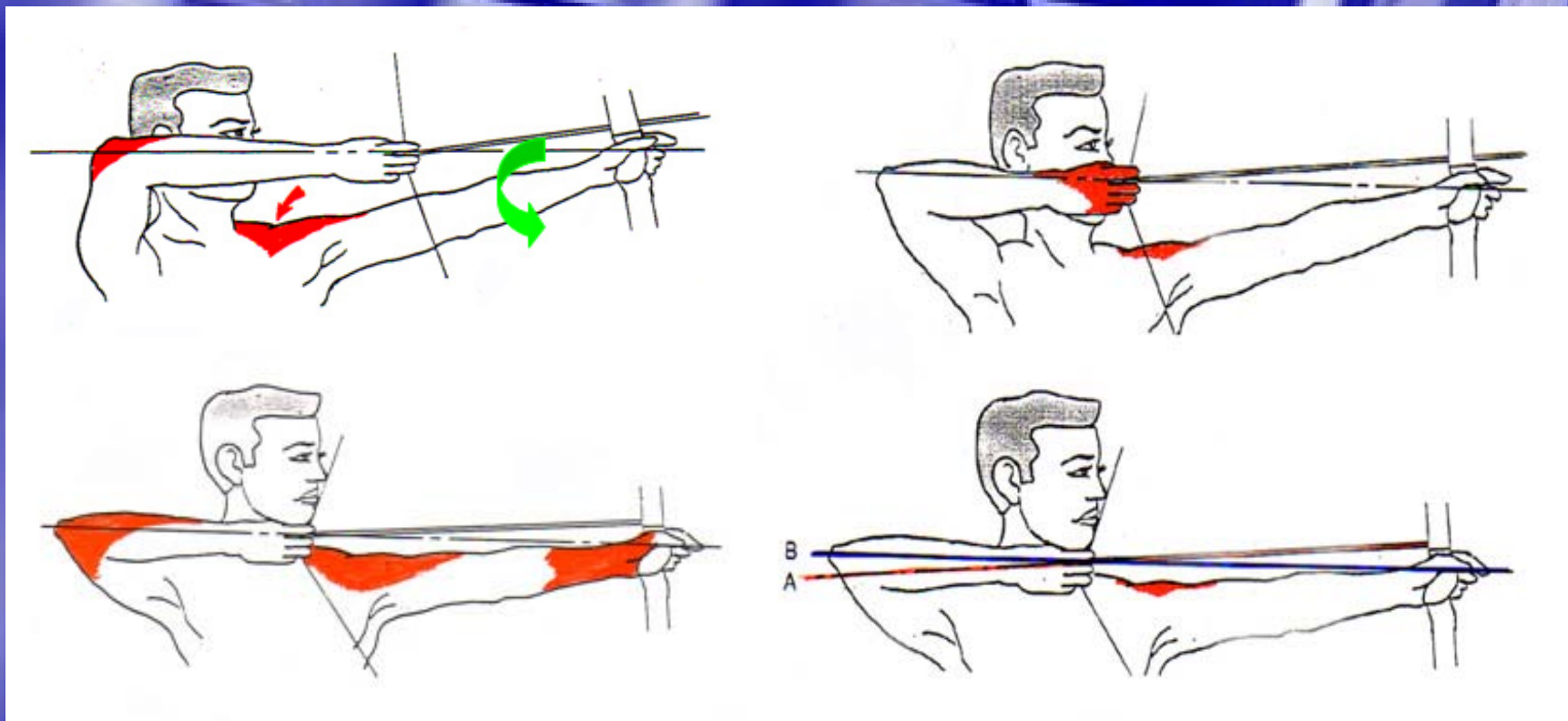
- Quand les doigts sont orientés vers l'extérieur
- Quand les doigts sont orientés vers l'intérieur



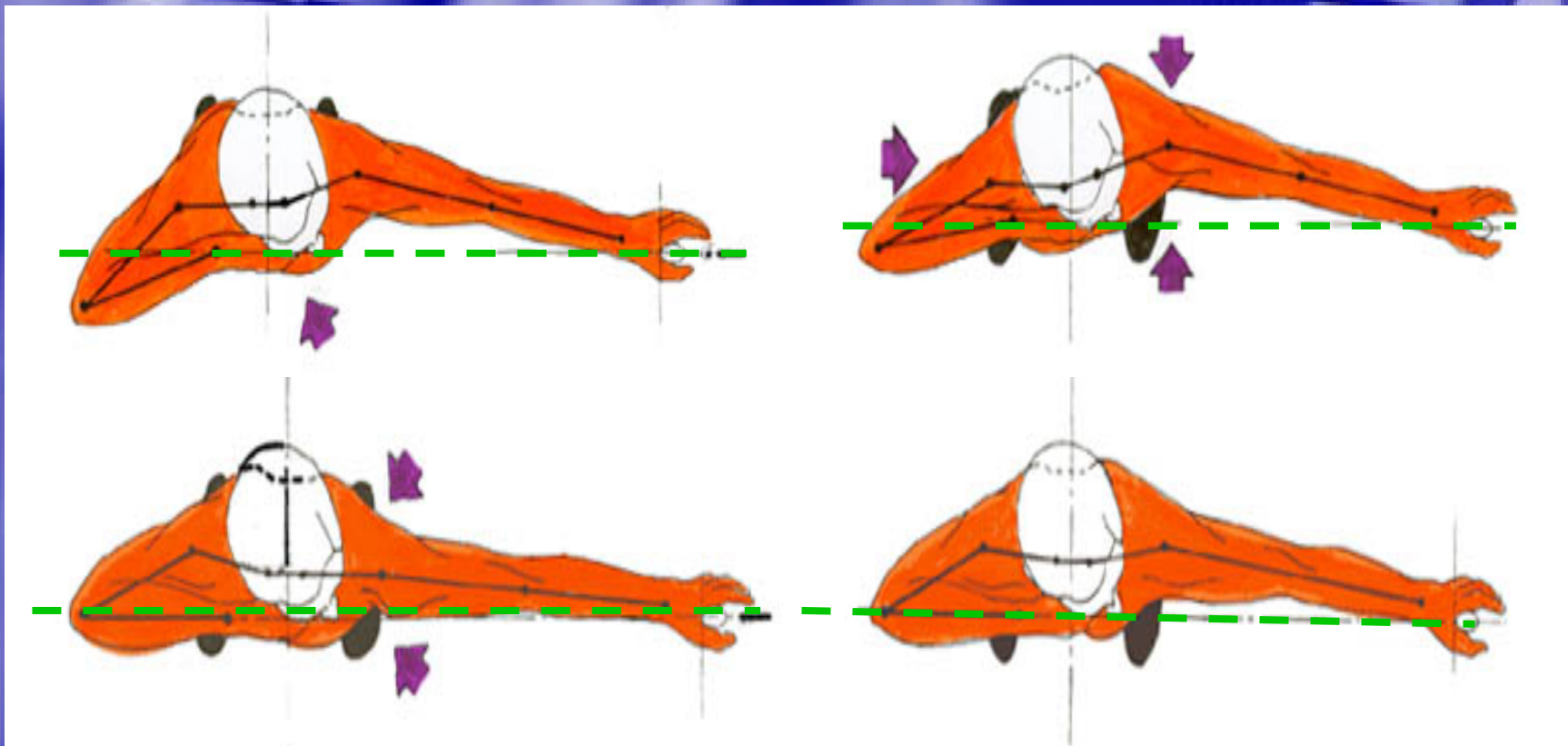


3. La traction de corde

Maintenir les deux épaules dans l'axe. A l'instant T, les forces de traction et de poussée doivent être équilibrées



L'importance de la traction dans l'axe



a) Le bras d'arc



b) Le bras de corde





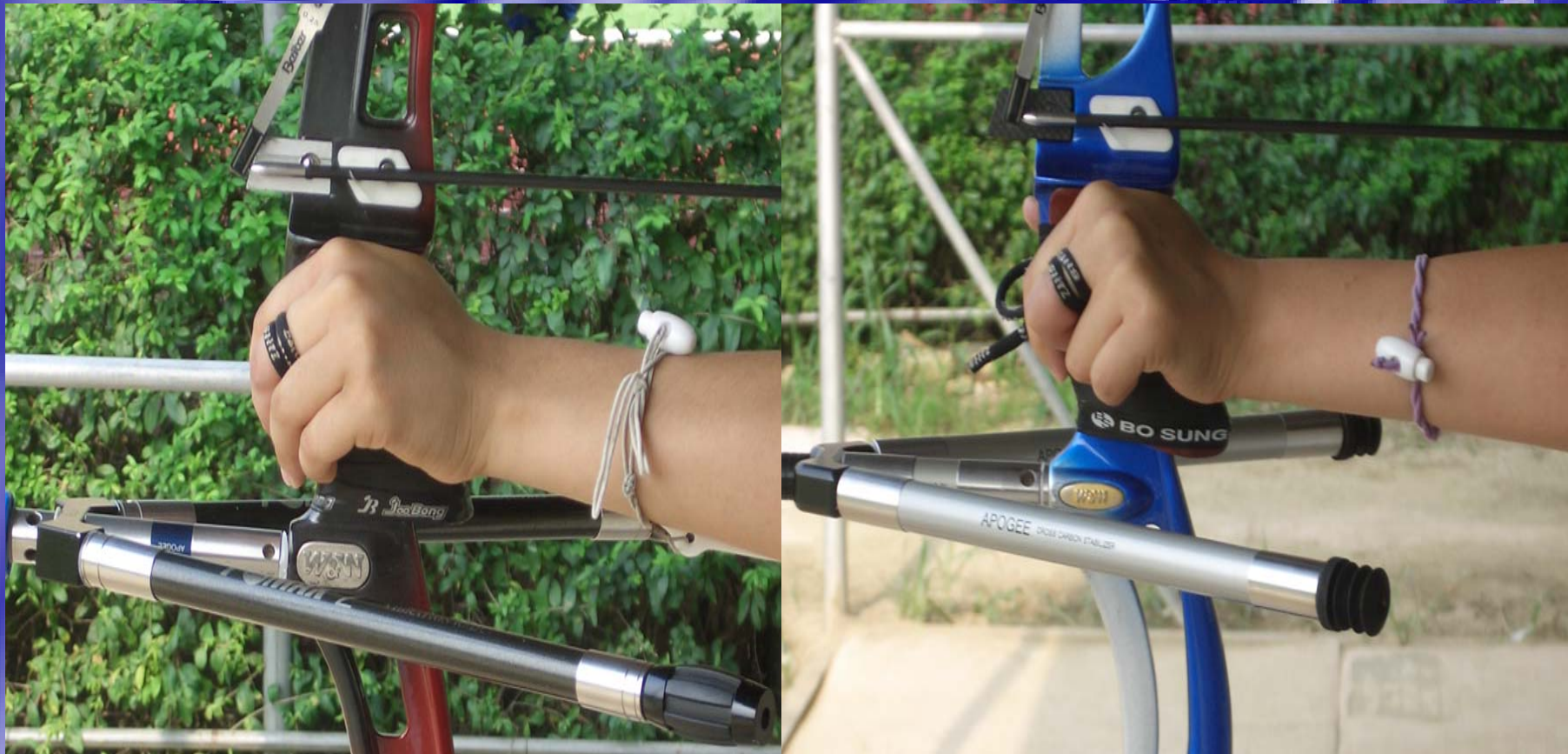
4. *L'instant T*



a) La concentration



b) Le passage du clicker



5. *La libération*





L'Entraînement





Du début du tir à la libération



Athènes vs. Entraînement

B. Schuh 1

B. Schuh 2

F. Fisseux 1

F. Fisseux 2

Acquisition des nouvelles techniques

B. Schuh

F. Fisseux