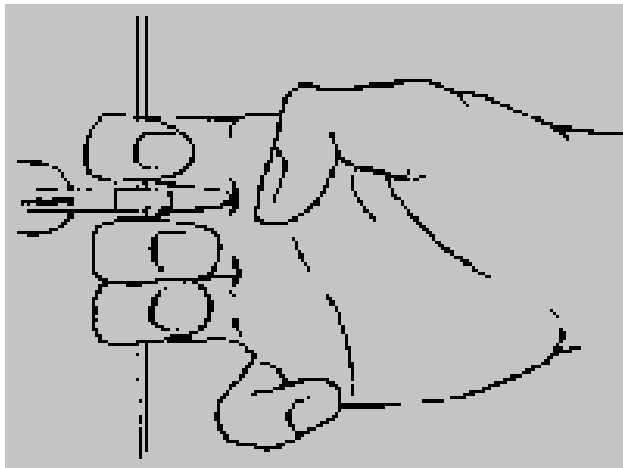
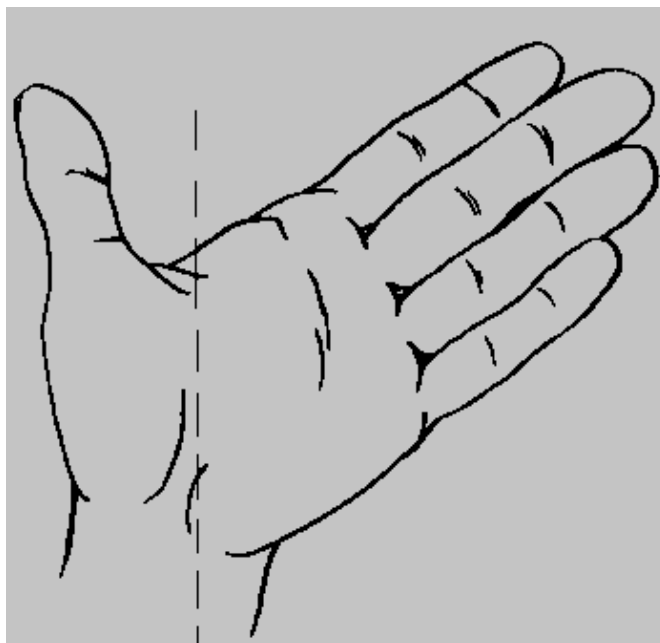


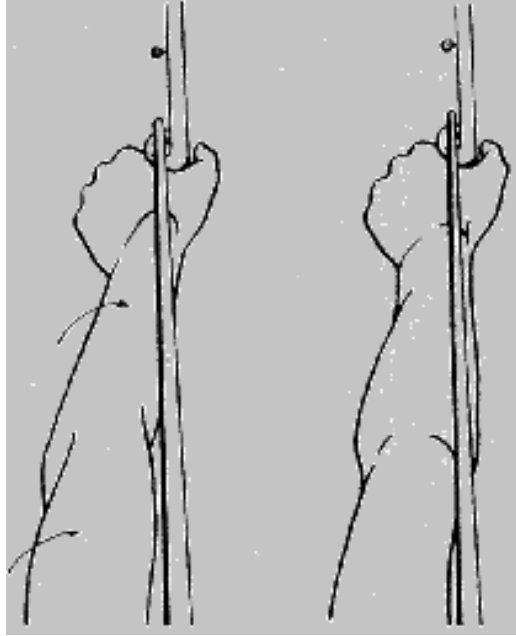
Informazioni di Base per il tiro con l'arco



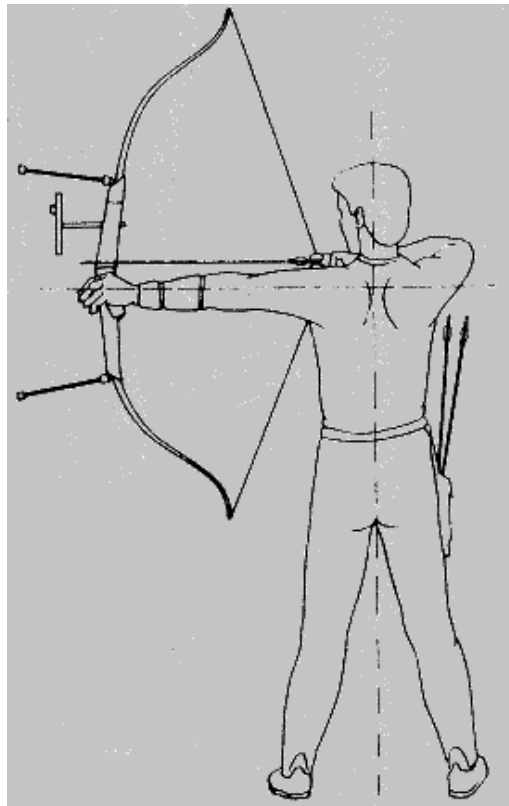
Con tre dita, una sopra e due sotto la cocca, agganciare la corda e fare una leggera tensione per posizionarla in modo sicuro.



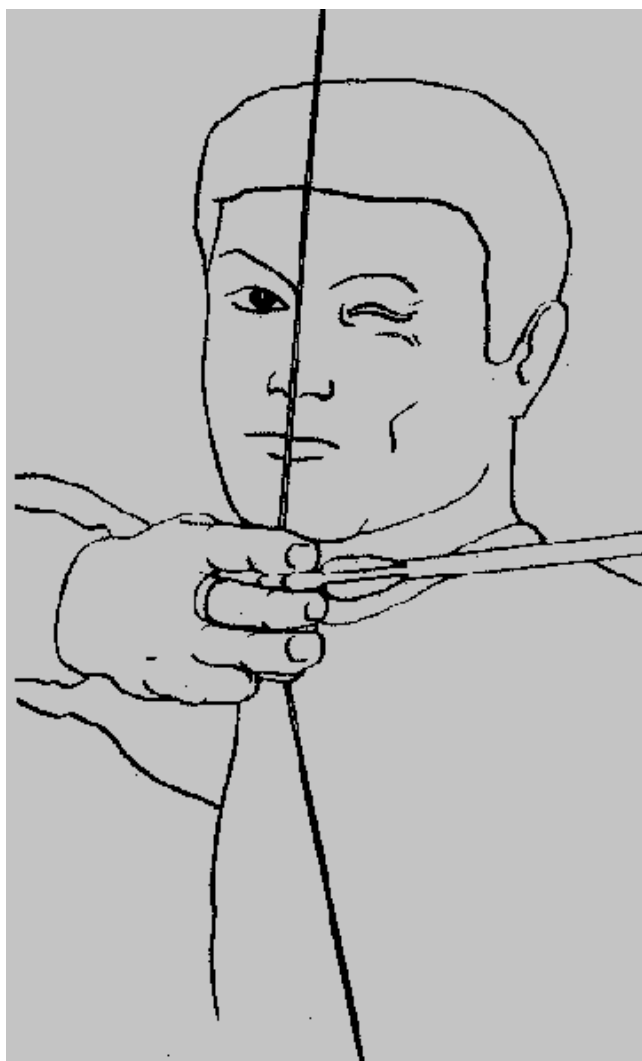
Appoggiare il palmo della mano sull'impugnatura dell'arco e sempre con leggera tensione lasciare che la mano si posizioni nell'impugnatura



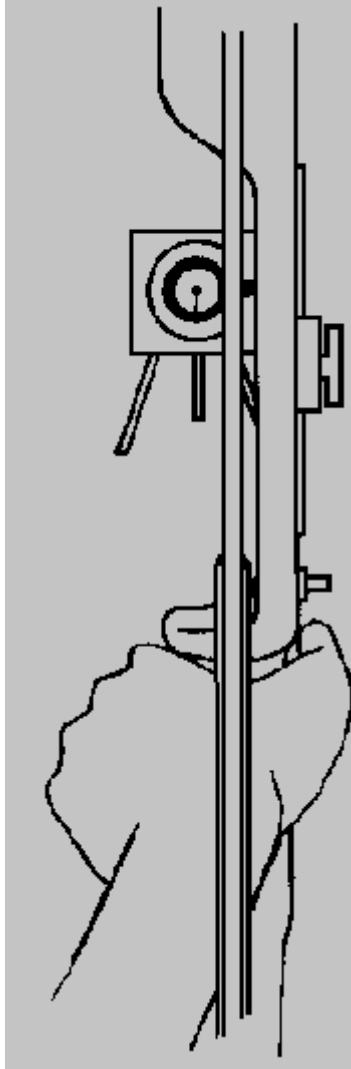
Sollevate l'arco fino all'altezza delle spalle e parallelo al terreno. Ruotare il polso ed il gomito dell'arco per permettere alla corda di chiudersi senza interferire con il braccio.



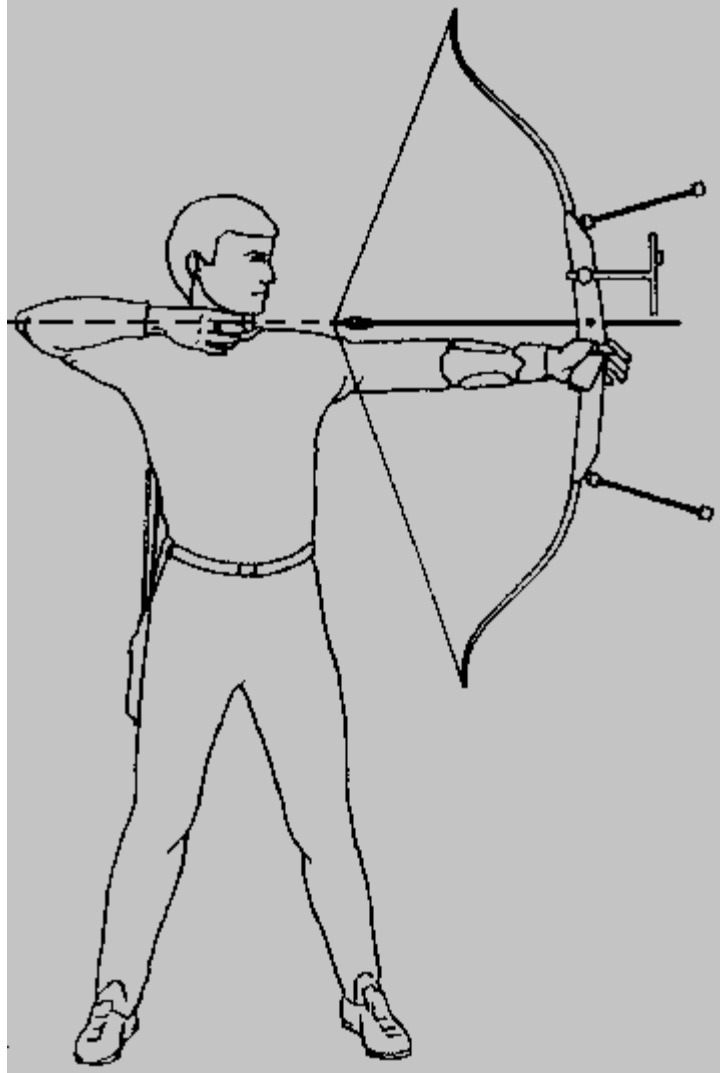
Tendere l'arco con un movimento lineare chiudendo le scapole e rimanendo il più possibile allineati con il bersaglio



Controllare i punti di contatto della corda nel centro del naso e di lato alla bocca, e la mano che tocca il mento.



Controllare il mirino sul giallo e la corda sul lato della diottra.



Rilasciare la corda aprendo le dita lasciando che la mano si rilassi e mantenere il braccio dell'arco allineato fino alla fine del volo della freccia.