

Definicions útils i aspectes clau de la tècnica

Els conceptes que es descriuen tot seguit estan ordenats cronològicament dins la seqüència de tir.

Tracció amb coordinació visual-motora

Moviment corporal (acció motora) en coordinació amb l'objectiu de la vista que permet acabar el gest de tensar l'arc amb l'element de punteria ja situat aproximadament sobre el centre a colpir.

Transferència (*Transfer*)

Sense alterar els contactes a la cara, moviment de rotació de l'espatlla/escàpula de corda, cap a l'esquena, acostant l'escàpula a la columna, i portant a alinear espatlles i braç d'arc.

Alineament a oposició d'espatlles

Culminació de l'acció de transferència.

Sostenir (*Holding*)

Postura de perfecte oposició de l'esquelet, havent reduït les forces laterals al mínim. L'arc se sosté sobre l'esquelet, requerint un mínim d'esforç. Cal però tensió muscular per evitar que col·lapsi o es desalinei, i per continuar el gest. Aquest alineament permet una resposta perfectament en línia de l'arc en la deixada, i del cos en el seguiment del gest fins a completarlo.

Apuntar

Acció motora de fer coincidir l'element de punteria sobre la línia de la vista a l'objectiu. La vista estarà enfocada permanentment sobre l'objectiu. L'element de punteria quedarà fora de focus. Representa la culminació de la coordinació visual-motora que porta a afinar la punteria.

Acció dinàmica final

Acció motora des del sostenir, sense alterar contactes ni alineament, que incrementa progressivament (sense estrabades) l'expansió del pit de corda i acosta més l'escàpula de corda a la columna. Aquesta acció culmina en una deixada no anticipada (diferida des que es pren la decisió de culminar el tir) que no interfereix amb la sortida de la fletxa.