



ARC COMPOST

Les bases del tir dinàmic

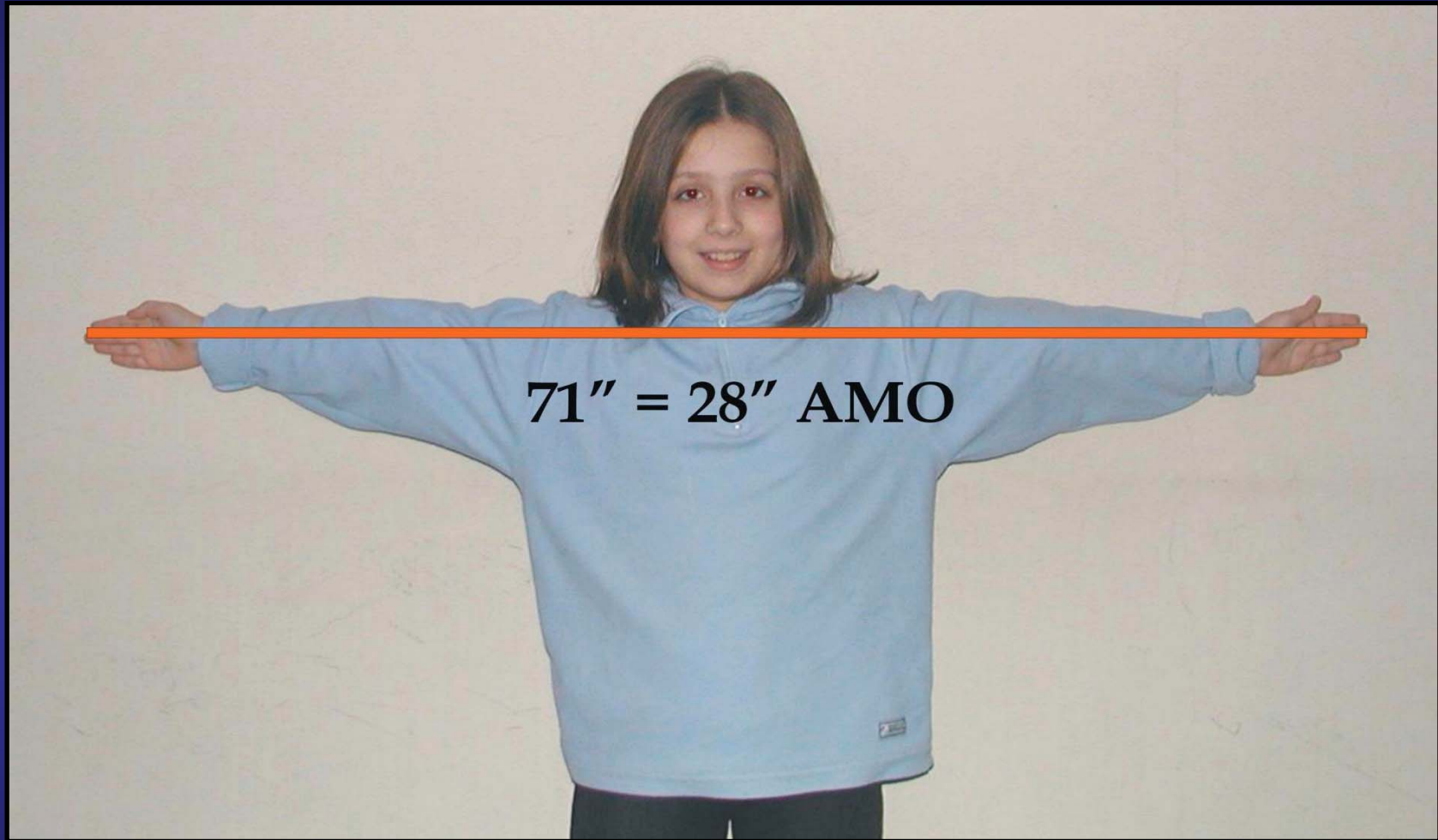
Acció dorsal

Les bases del tir dinàmic en l'arc de politges

Requeriments per a una acció dorsal eficient

- Obertura correcte - Colze a l'alçada del nas.
- Esquelet a lloc.
- Alineament colze - mà de corda - fletxa.
- Forces sobre la línia de tracció-repulsió.
- Relaxació mà, canell, avantbraç de corda.
- Contacte ferm de la mà de corda a la cara.
- Alineaments braç / escàpula d'arc.
- Principi de la cadena: evitar enllaços dèbils.

Les bases del tir dinàmic en l'arc de politges



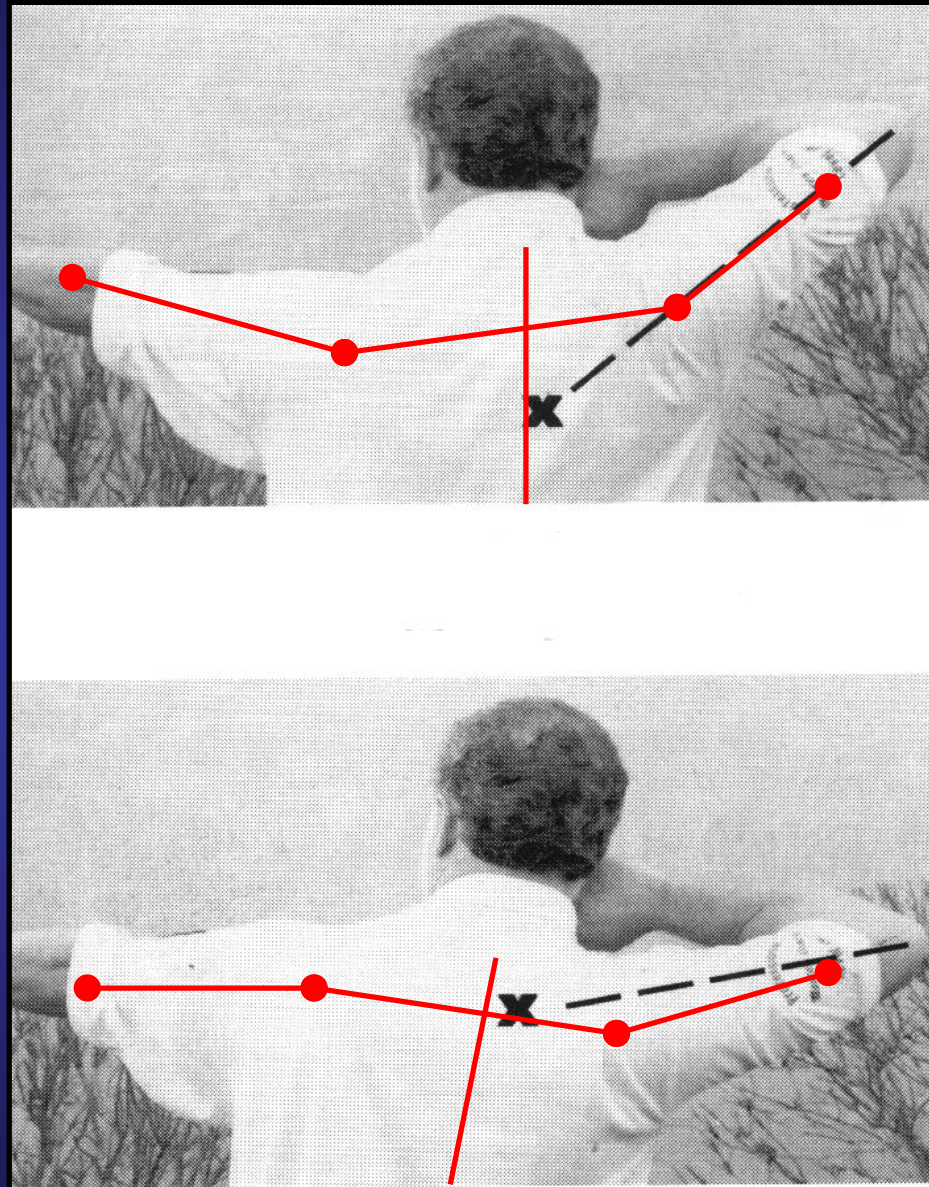
$$A_{AMO} = 28" + (L - 71") / 2$$

Les bases del tir dinàmic en l'arc de politges

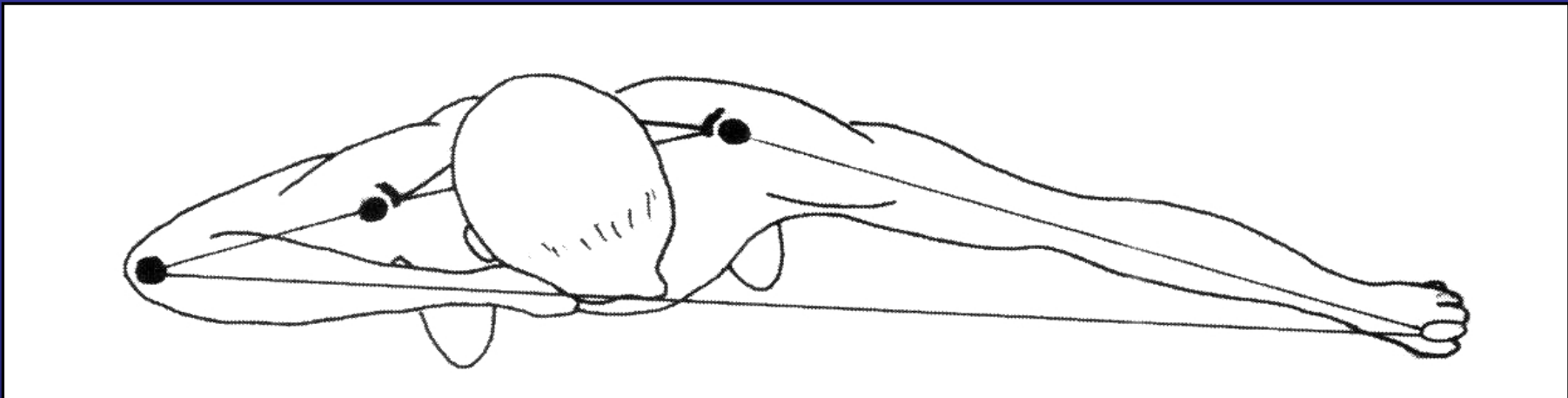
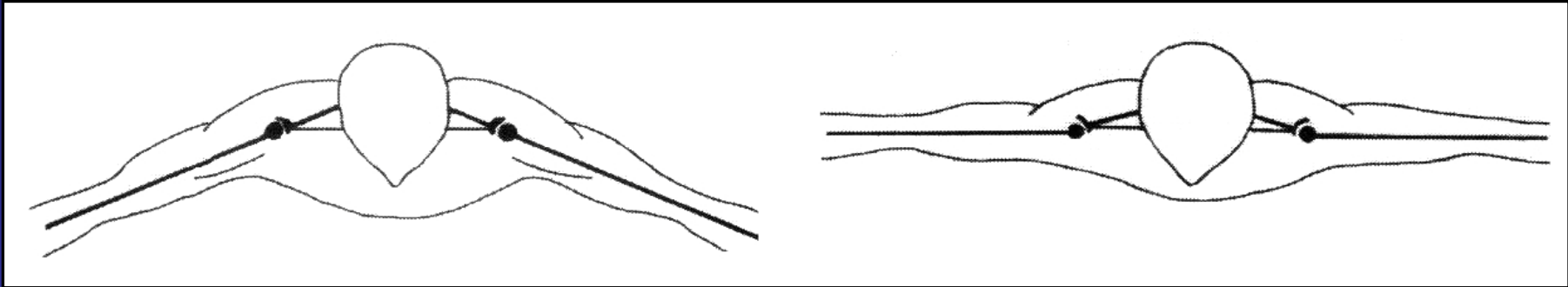
Colze a l'alçada del nas



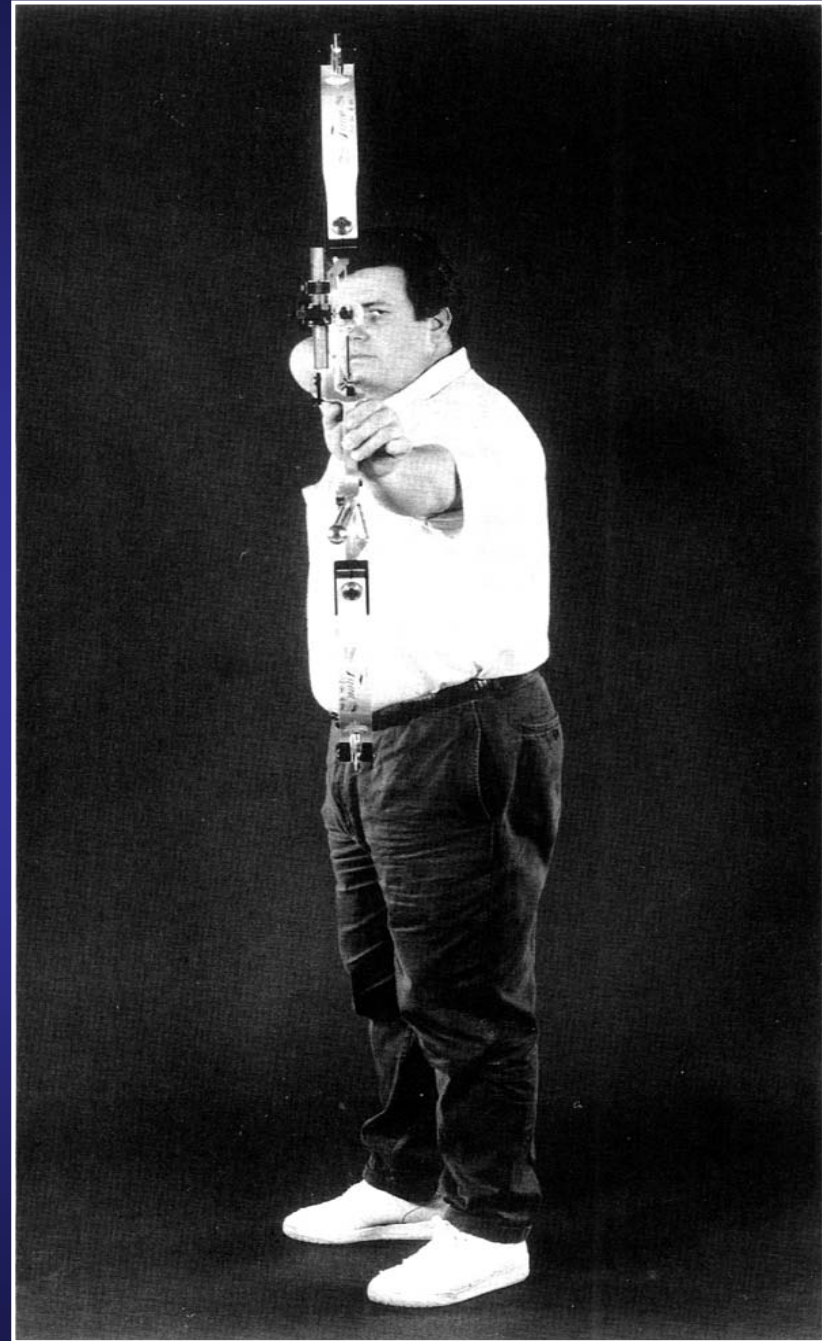
Les bases del tir dinàmic en l'arc de politges



Les bases del tir dinàmic en l'arc de politges

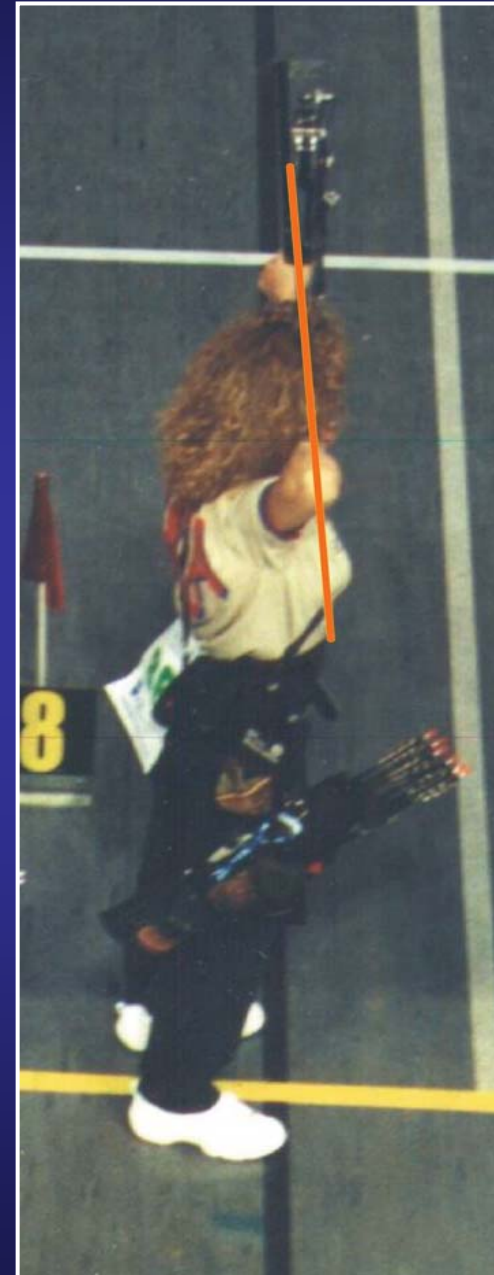


Les bases del tir dinàmic en l'arc de politges



Les bases del tir dinàmic en l'arc de politges

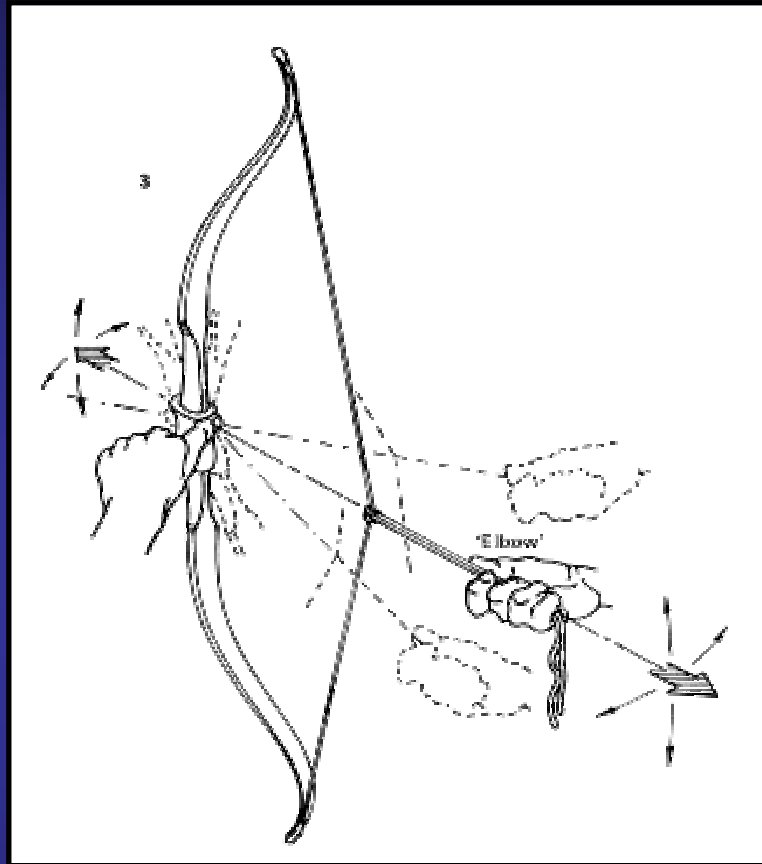
Alineament



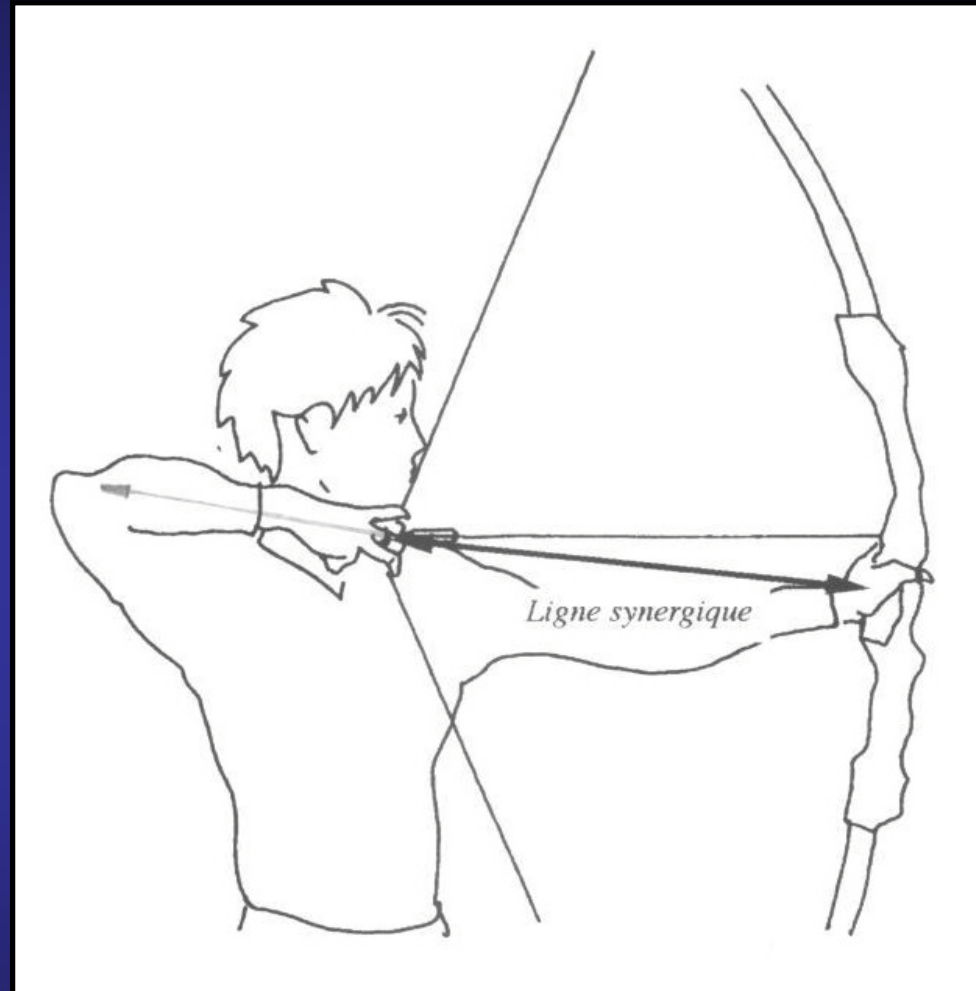
Les bases del tir dinàmic en l'arc de politges



Les bases del tir dinàmic en l'arc de politges



Línia tracció - repulsió



Les bases del tir dinàmic en l'arc de politges

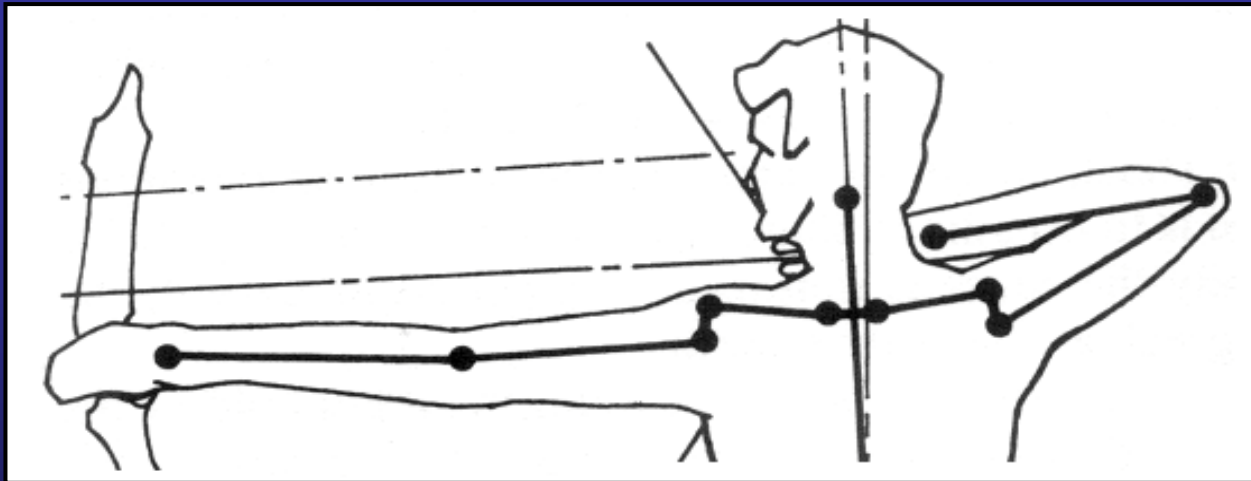


Les bases del tir dinàmic en l'arc de politges



Les bases del tir dinàmic en l'arc de politges

El principi de la cadena

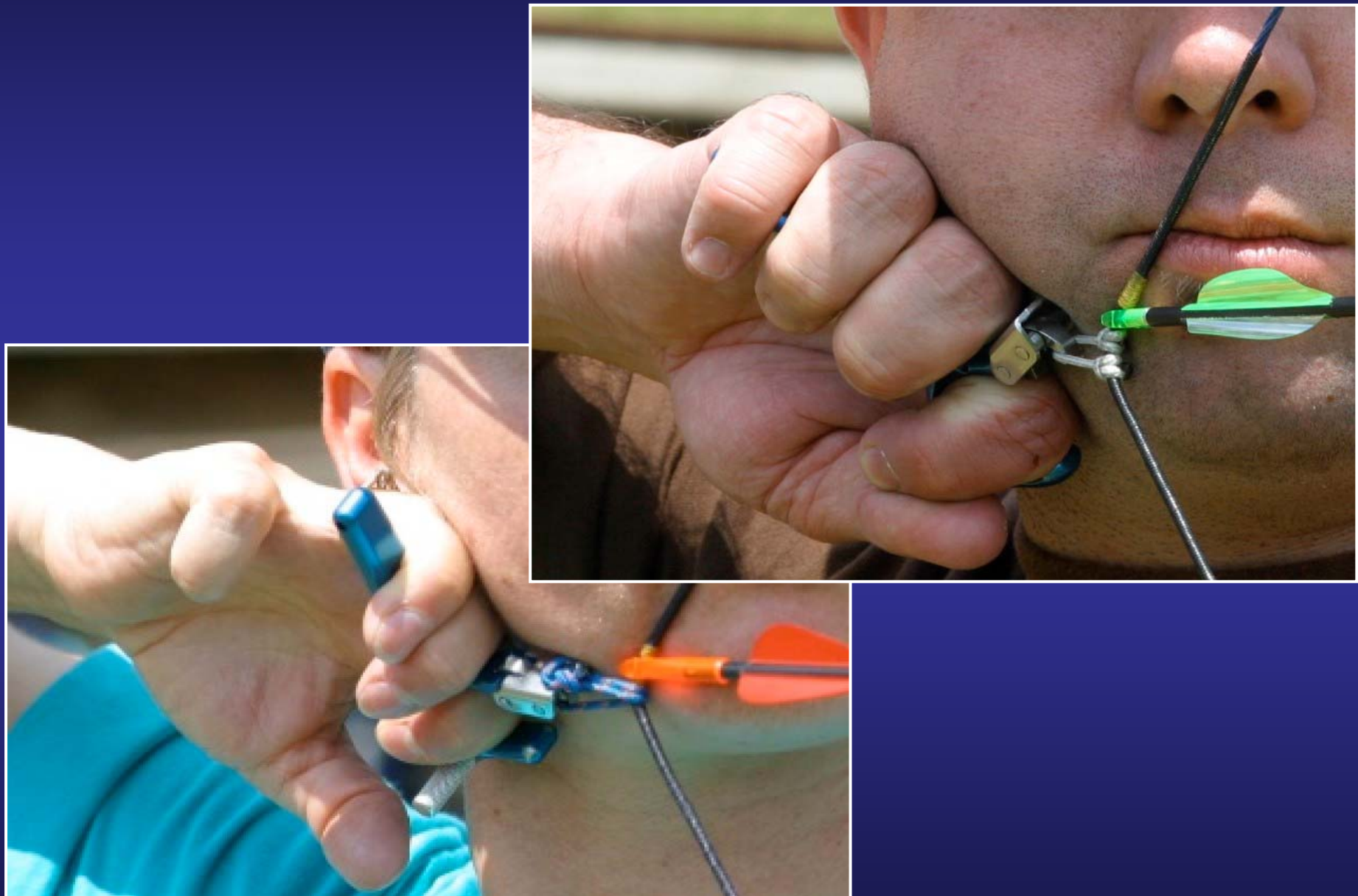


La força de la cadena és la que li dóna l'enllaç més dèbil

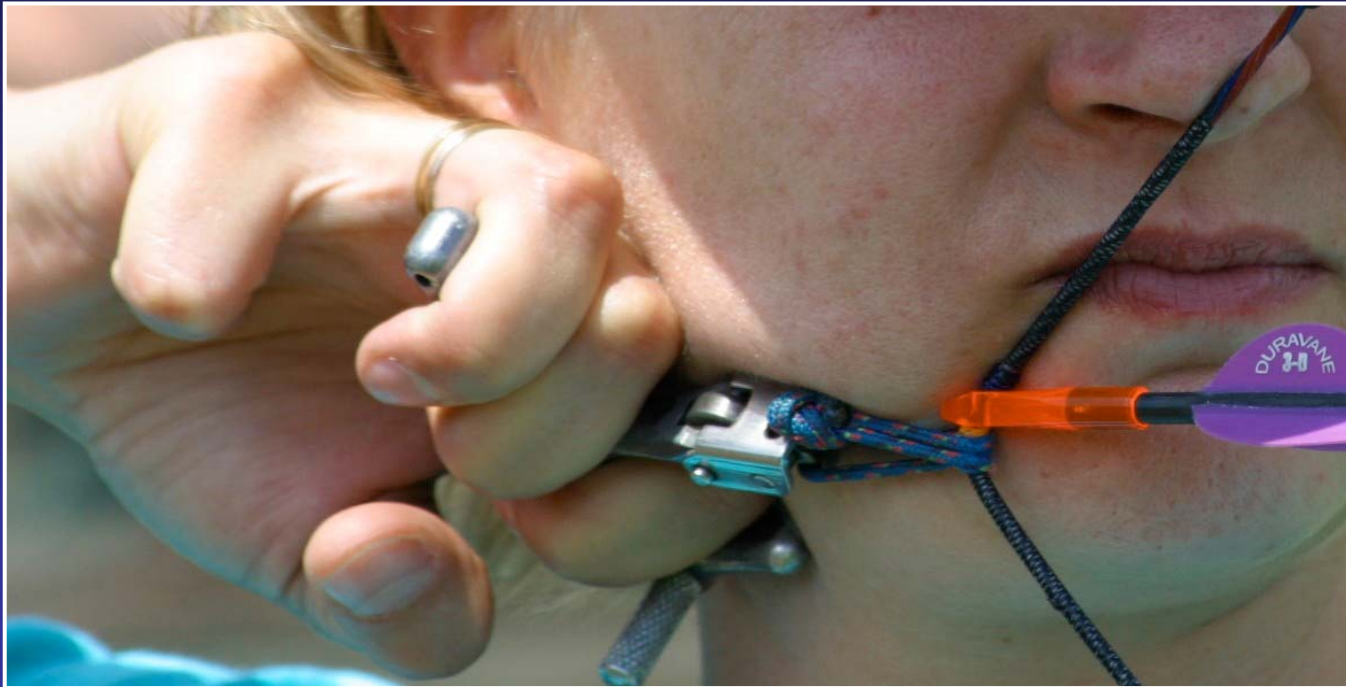
Les bases del tir dinàmic en l'arc de politges



Les bases del tir dinàmic en l'arc de politges

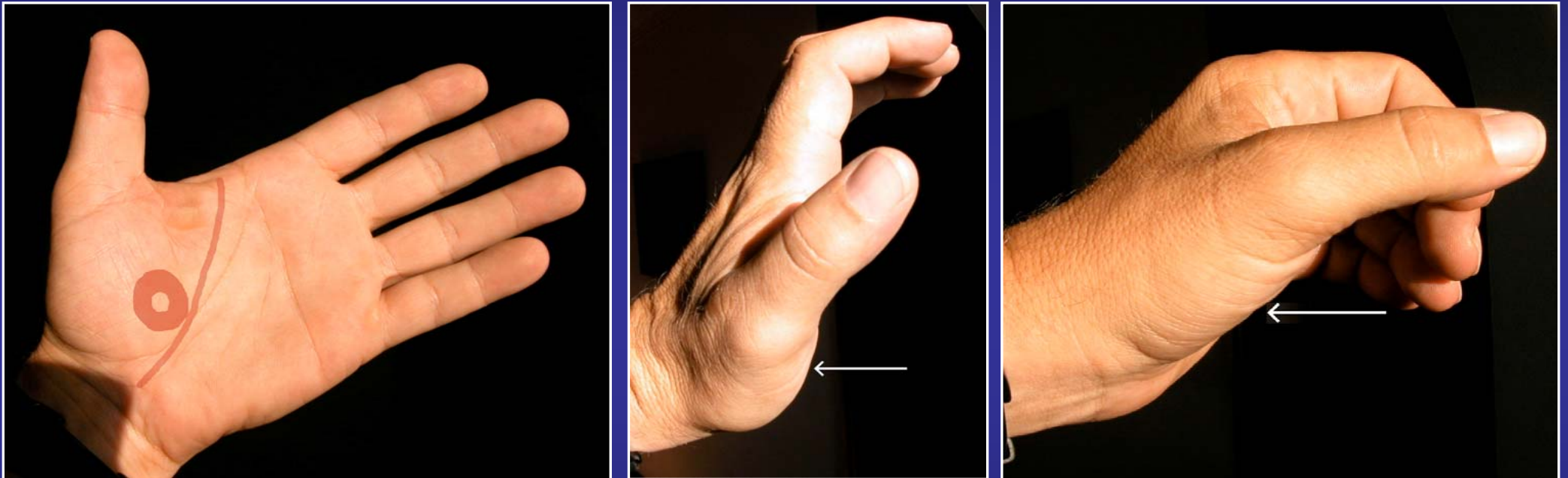


Les bases del tir dinàmic en l'arc de politges



Les bases del tir dinàmic en l'arc de politges

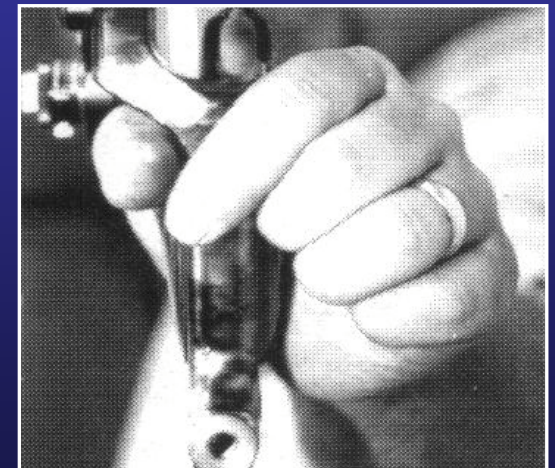
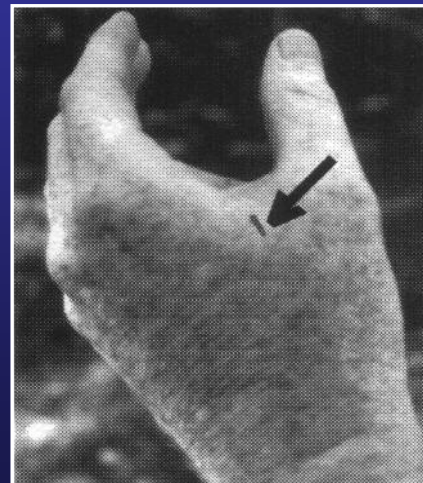
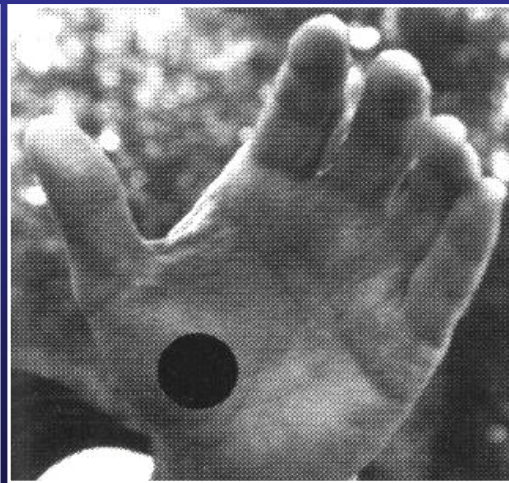
Mà d'arc



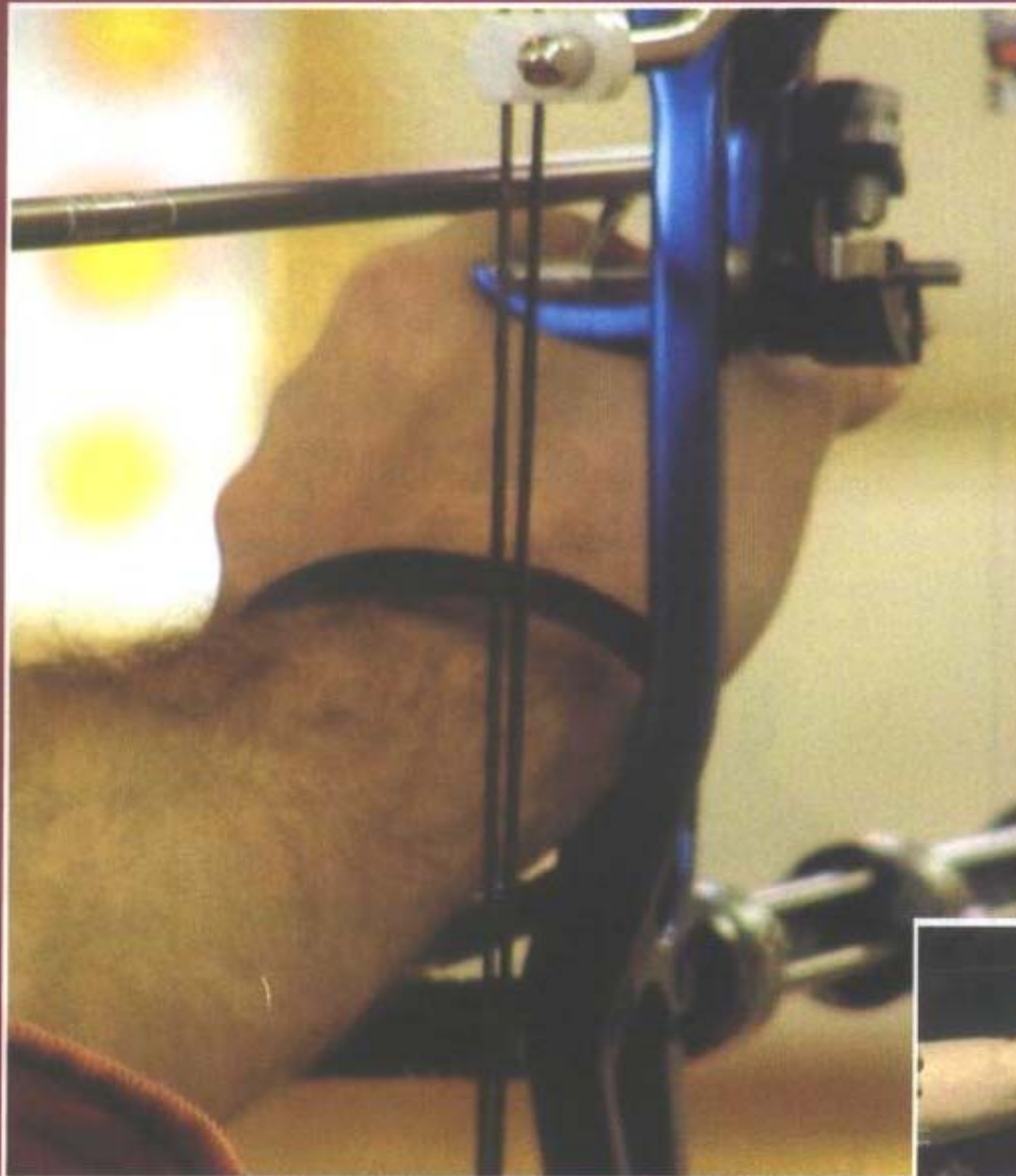
Punt de presió contra el cap del radi,
mà completament relaxada,
transmissió de la força pels ossos.

Les bases del tir dinàmic en l'arc de politges

Mà d'arc



Les bases del tir dinàmic en l'arc de politges



Posicio baixa

Canell relaxat, punt de pressio adequat, dits relaxats que envolten el cos.

En aquestes condicions les interferències potencials es redueixen al mínim.



Les bases del tir dinàmic en l'arc de politges

Seqüències



Ulrika Sjowal, Suècia

Les bases del tir dinàmic en l'arc de politges



Dave Cousins, USA

Les bases del tir dinàmic en l'arc de politges



Clint Freeman, Austràlia

Les bases del tir dinàmic en l'arc de politges



Clint Freeman, Austràlia

Les bases del tir dinàmic en l'arc de politges



Dejan Sitar, Eslovènia

Les bases del tir dinàmic en l'arc de politges



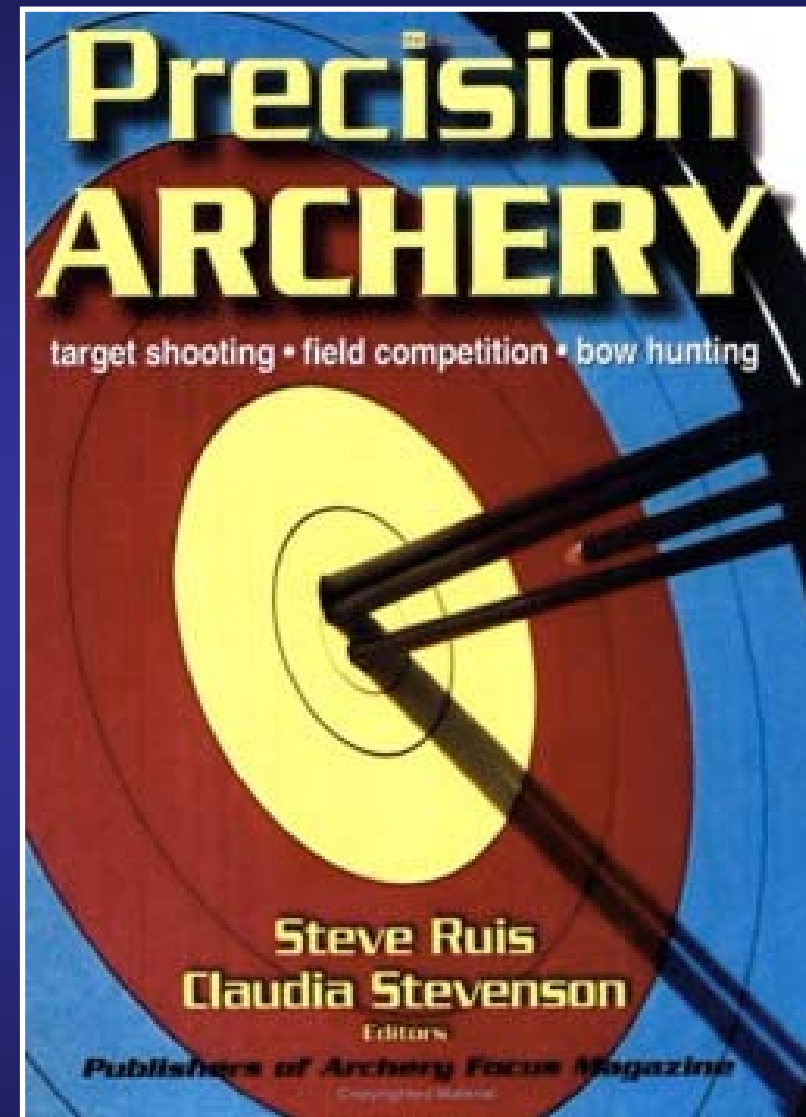
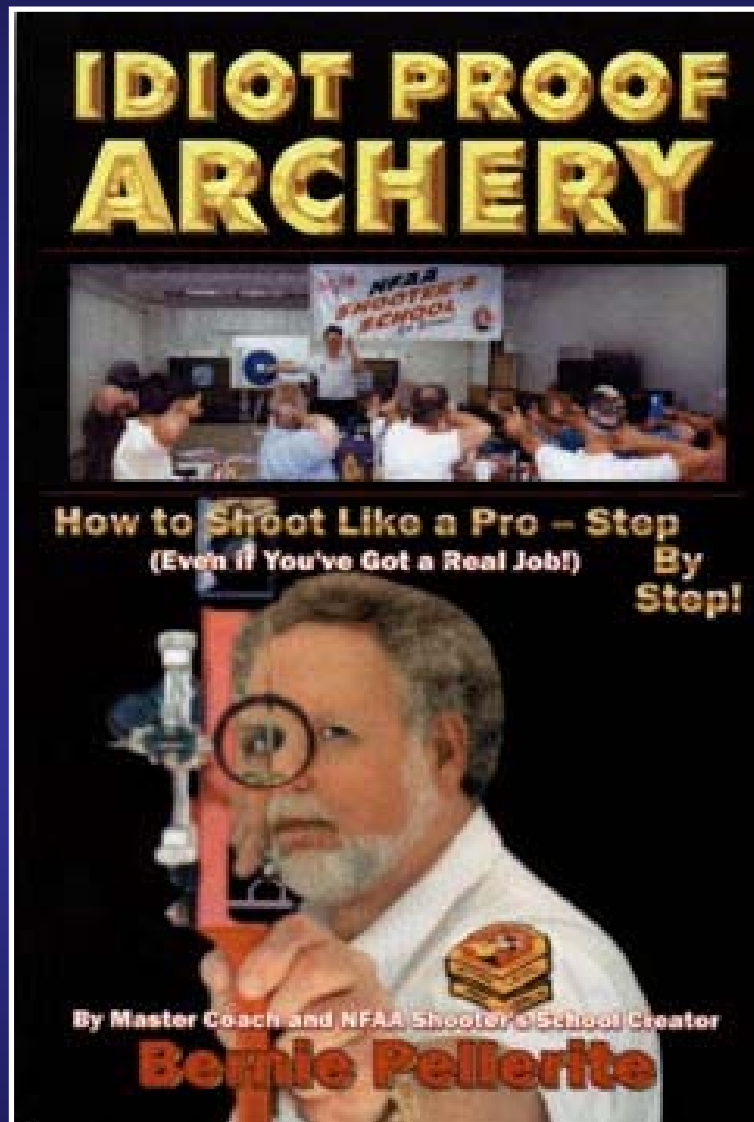
Jonh Dudley, USA

Les bases del tir dinàmic en l'arc de politges

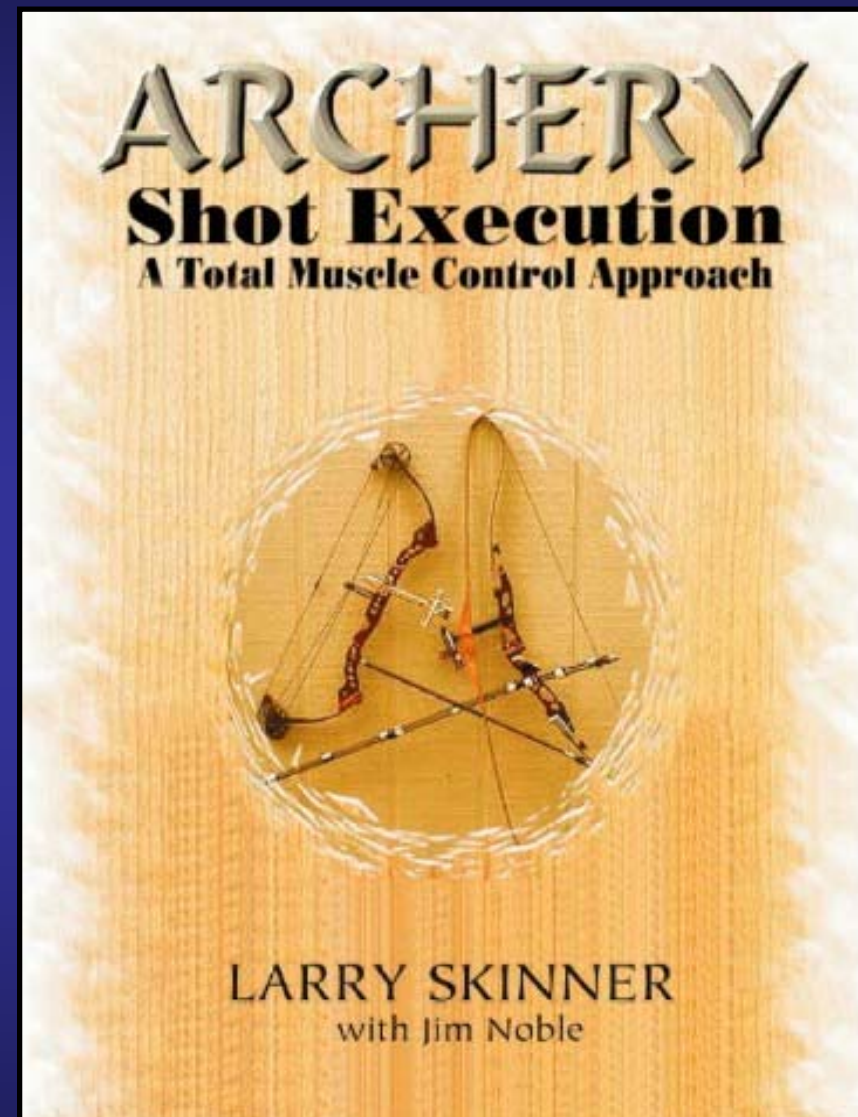
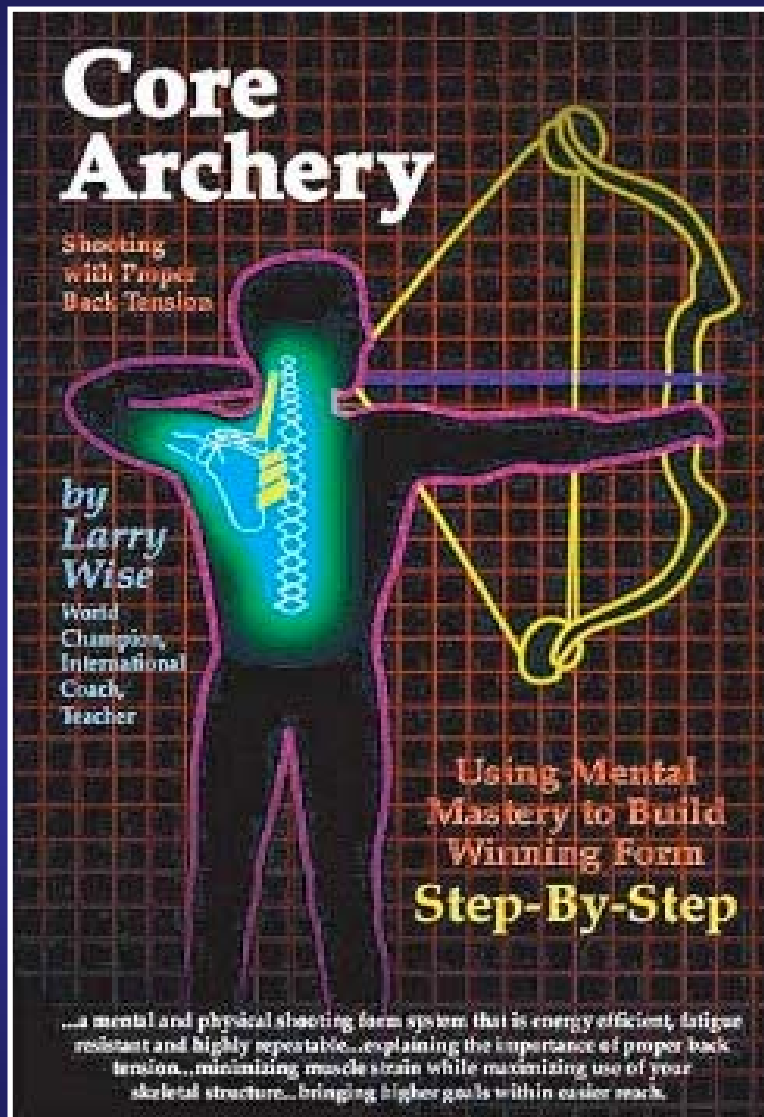


Françoise Volle, França

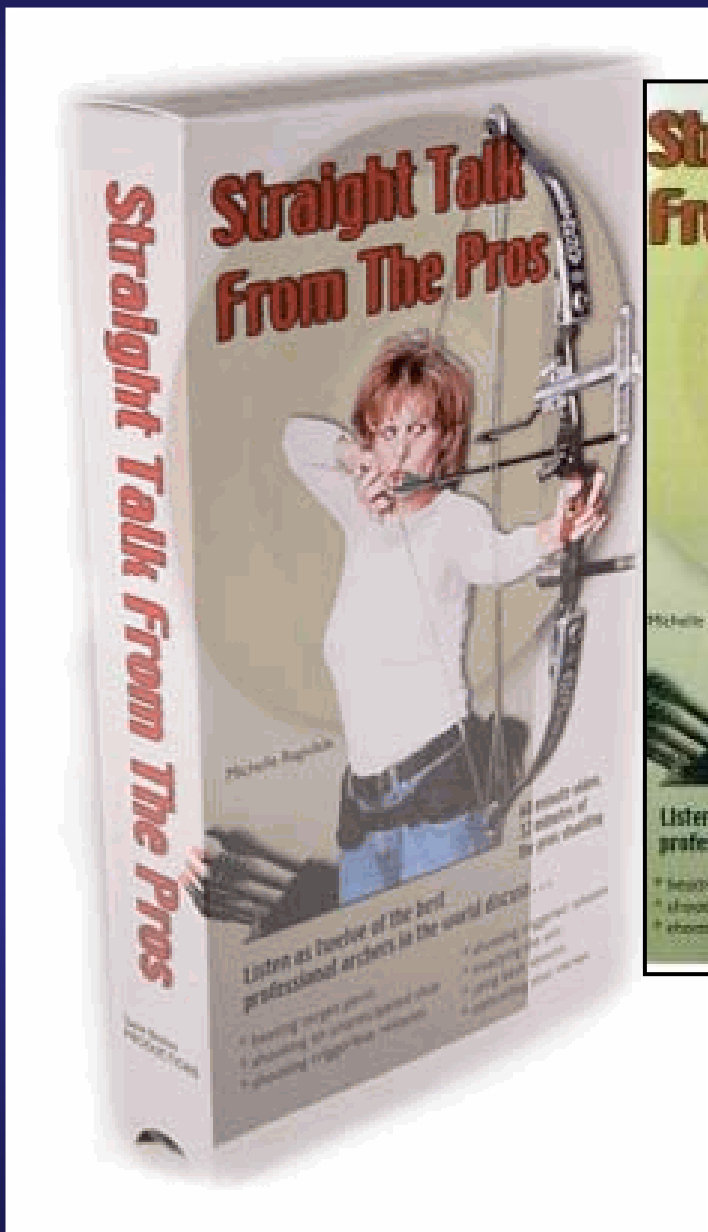
BIBLIOGRAFIA



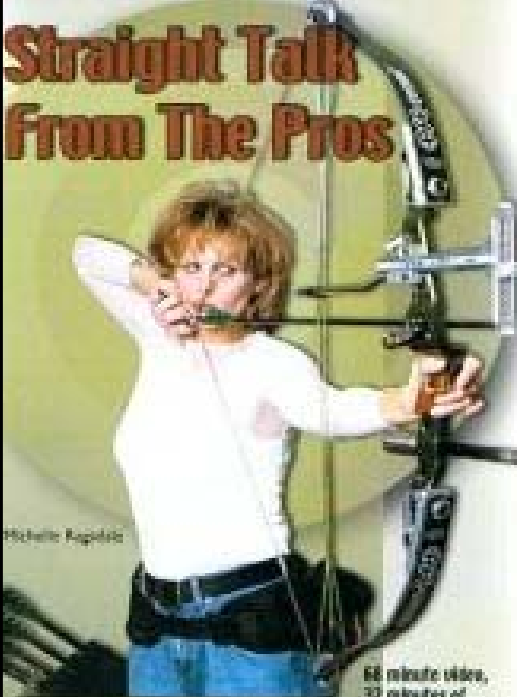
BIBLIOGRAFIA



BIBLIOGRAFIA



Straight Talk From The Pros



Michelle Ragsdale

68 minute video, 32 minutes of the pros shooting

Listen as twelve of the best professional archers in the world discuss . . .

- * hearing target panic
- * shooting an asymmetrical shot
- * shooting triggered releases
- * shooting triggered releases
- * studying the aim
- * using foot position
- * controlling your nerves

Straight Talk From The Pros



Michelle Ragsdale

Michael Braden
Jeff Burton
Dave Cousins
James Despart
John Dudley
Jeff Hopkins
Darrin McCutcheon
Dean Priddgen
Michelle Ragsdale
Terry Ragsdale
George Ryals IV
Dee Wilde

Watch These Pros Shoot Over 30 Minutes

This exclusive footage will allow you to analyze their form and technique. You will see their bow set-up, stance, grip, bow arm position and follow through placement.

Whether you're a hunter, 3B, or target shooter, this video will help you become a better archer.

Let these National and World Champions help you be the best archer you can be.

© Copyright 2001 - Bow Arrow Productions
www.bowarrow.com - phone 626-623-6726

Carter Distribution
 phone 204-621-9487
www.carterdistribution.com



BIBLIOGRAFIA disponible a
<http://tec.fctarc.org>

- T. Xotti, *Seminari Actualització Compost*, FCTA, 2004
- A. Blázquez, *El Tiro Progresivo*, FCTA, 2004
- A. Walker, *Disparadores de tensión de espalda*, FCTA, 2005
- J. Gregori, *Condicionaments en el tir dinàmic*, FCTA, 2004

Josep Gregori, Desembre 2005