

Mrs Aida Roman, (MEX), médaille d'argent à Londres 2012

<https://www.youtube.com/watch?v=0UyvTjxyAaQ> (Zéro U maj Y min....)

➤ Rythme et tempo

Travail sur bande verticale

Contrôle des écarts latéraux

Orientation de la tête

Orientation de la main d'arc

Alignement corde / Fenêtre d'arc

Plan de traction

Qualité de la libération

ÉQUILIBRE GÉNÉRAL

Travail sur bande horizontale

Contrôle des écarts de hauteur

Hauteur de la tête

Appui de la main d'arc dans le grip

Maintien de l'épaule d'arc vers le bas

Contacts avec le maxillaire

Prise de corde

Maintien du bras d'arc après libération

Séance d'entraînement : Focus sur UN SEUL point technique à la fois,

Travail de DEUX points techniques MAX par séance

103% appliqué sur CHAQUE FLÈCHE

DECOMPOSITION SEQUENCE

I / E	0	Equilibre – Posture, décontraction – Encochage – Regard vers la cible
E	1	Top séquence / Allumage moteur : Prise de corde – Placement de la main dans le grip
I	2	Levée de l'arc
E	3	Décontraction des épaules vers le bas / Déblocage du coude d'arc
I	4	
E	5	Début de traction – Contrôle de l'alignement
E	6	Arrivée au contact du début de menton – Contrôle de visée sans arrêter de tracter
E	7	Libération
E	8	Maintien du bras en cible
I	9	
I	10	Pose de l'arc sur le pied, détente des épaules, des bras, des mains

Compter de manière régulière. Instaurer du RYTHME. Pulsation qui sous-tend l'action