



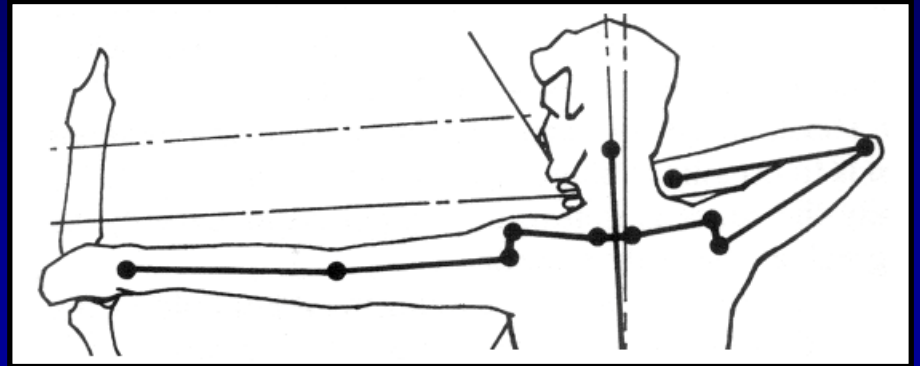
**Federació Catalana
de Tir amb Arc**

LA POSTURA

Curs de tecnificació en Arc Nu

Arc Nu: Postura

POSTURA



ESQUELET

————→ Posició articulacions

Ús de la
MUSCULATURA

————← Moviment

Arc Nu: Postura

Pes repartit
entre les 2
cames

Construcció de la postura

Esquena
plana i
dreta

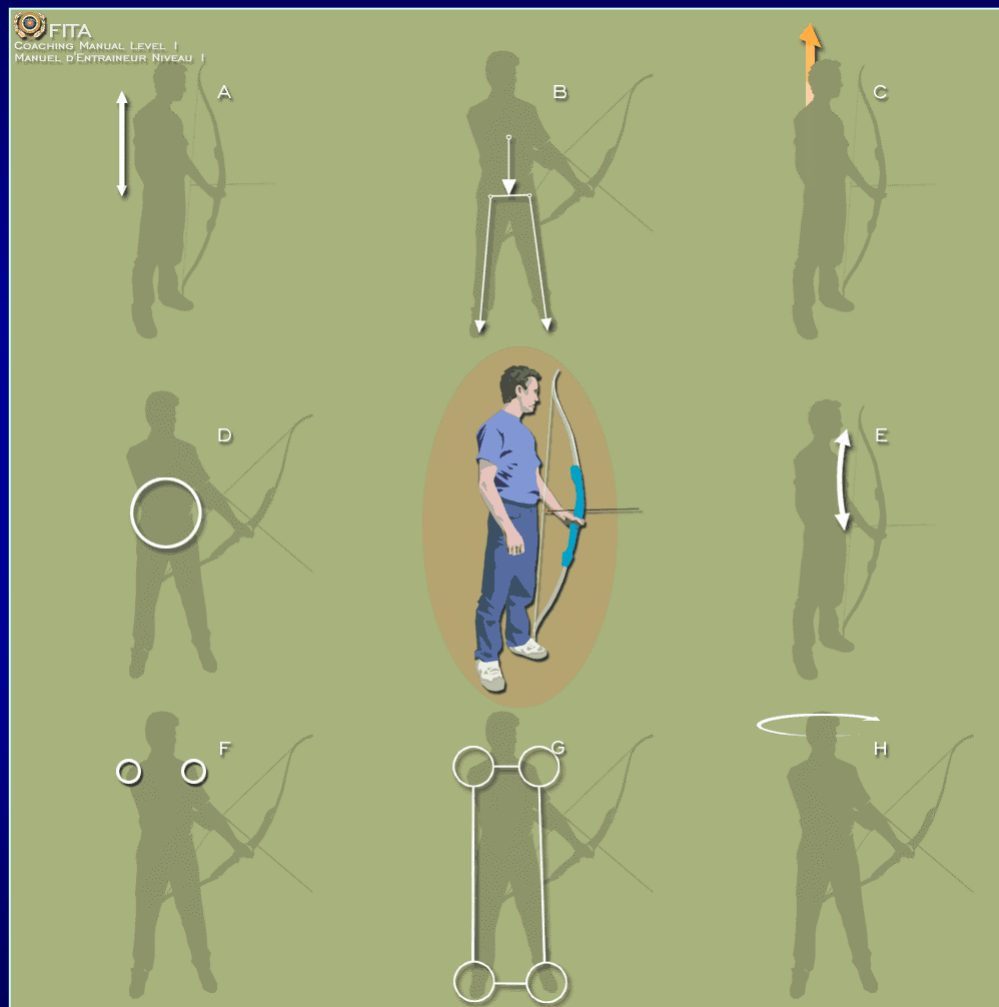
Ventre
potent

Espatlles
baixes

Nuca
estirada

Pit pla
i baix

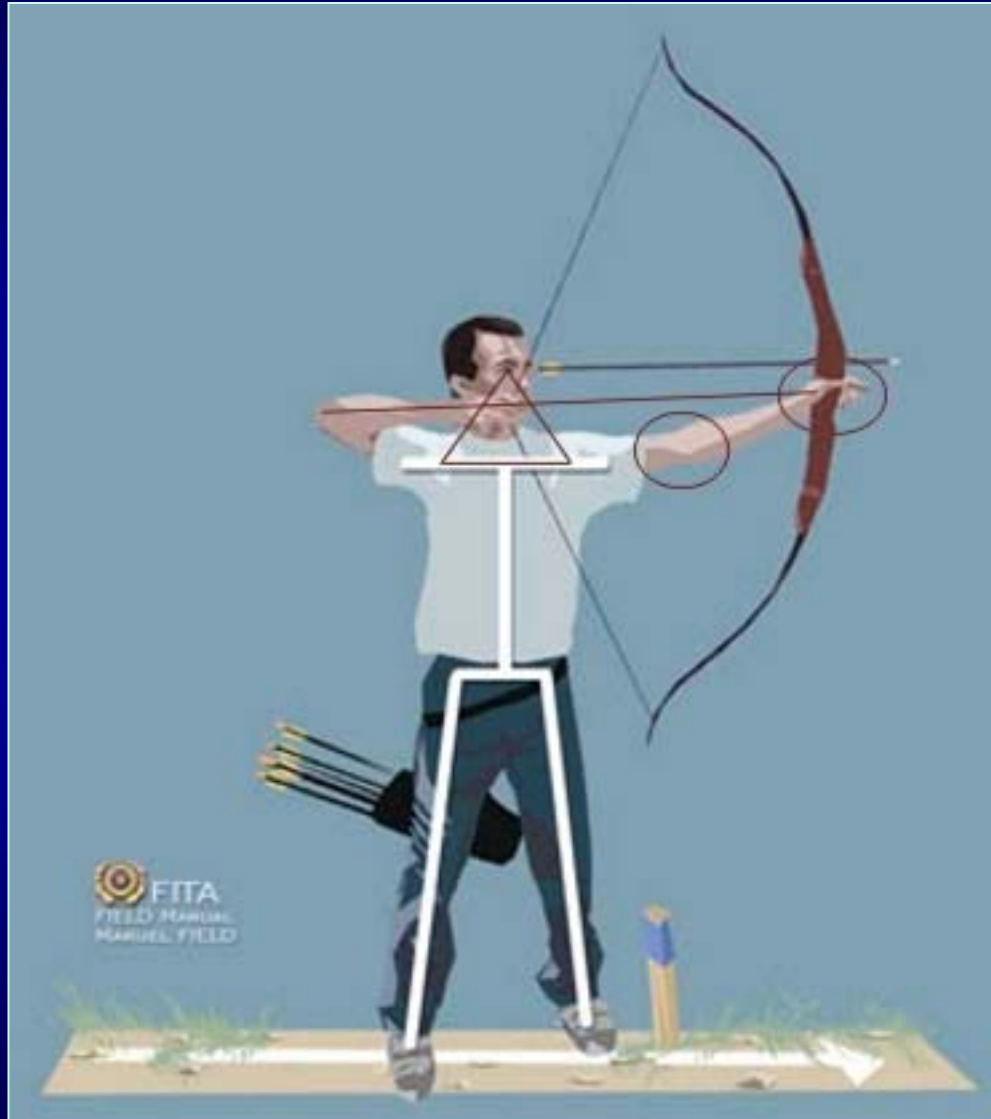
Cap girat
cap a la diana:
nas i barbeta
apuntant a
la diana



Tot el cos en el
pla de tir

Arc Nu: Postura

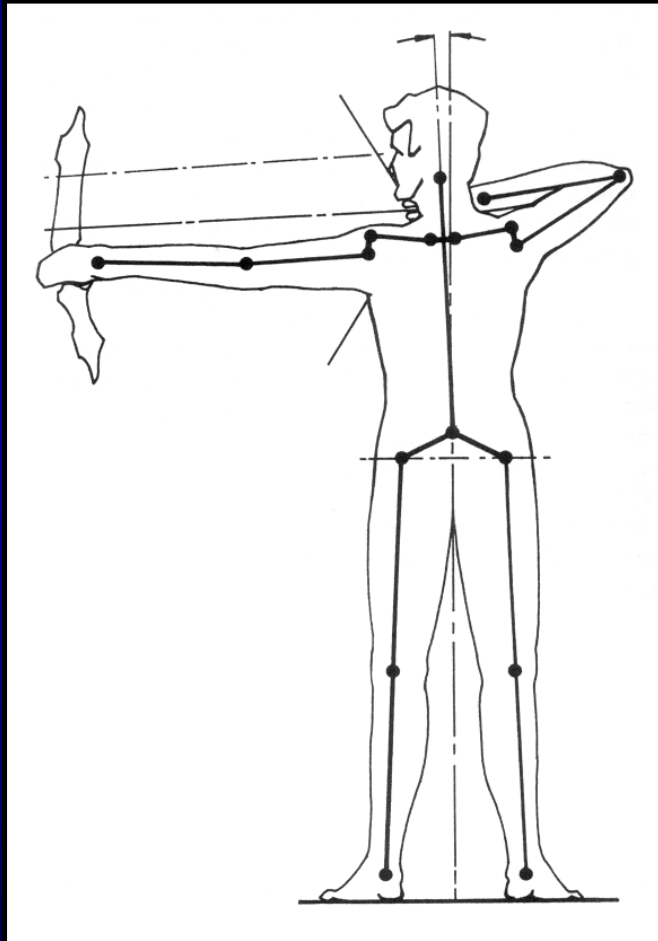
Objectiu de
la postura



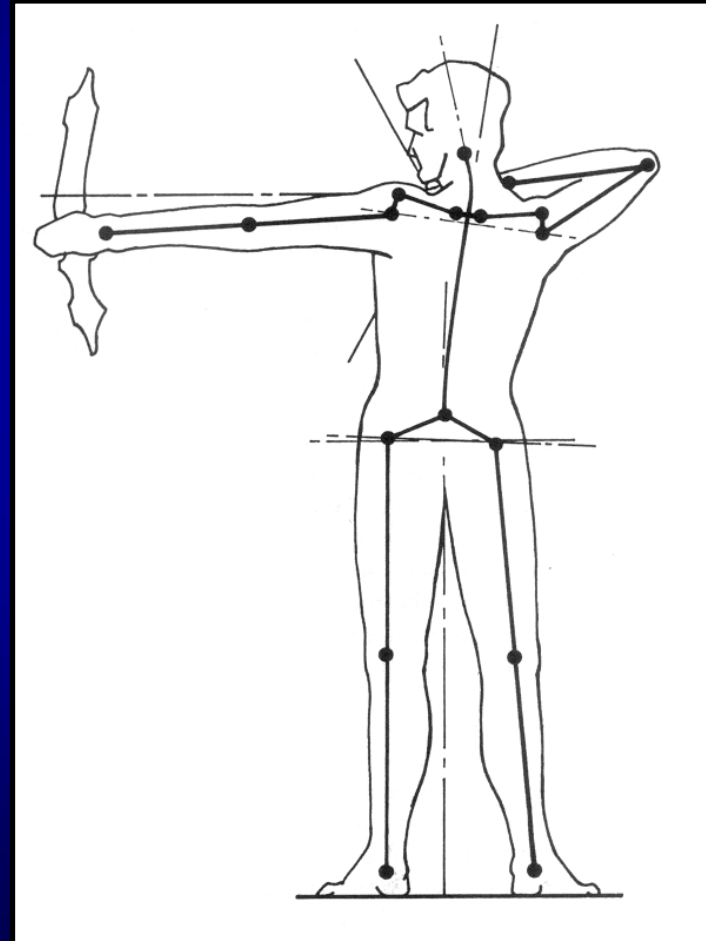
Arc Nu: Postura

Objectiu de
la postura

POSTURA
CORRECTE

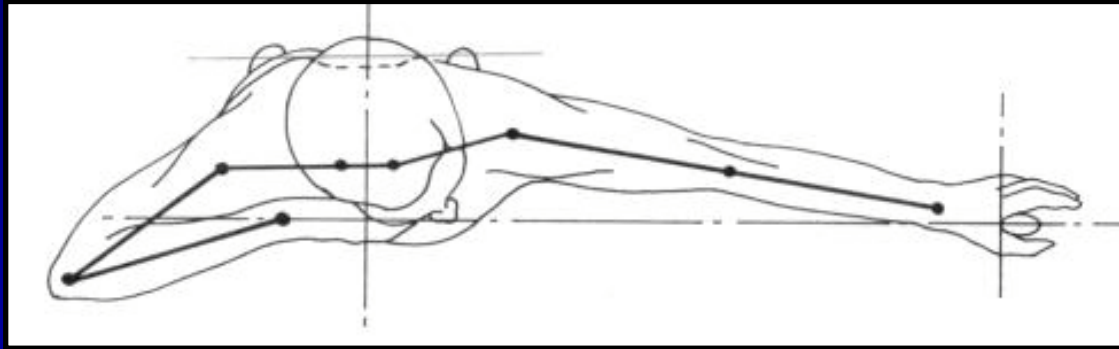


A EVITAR !

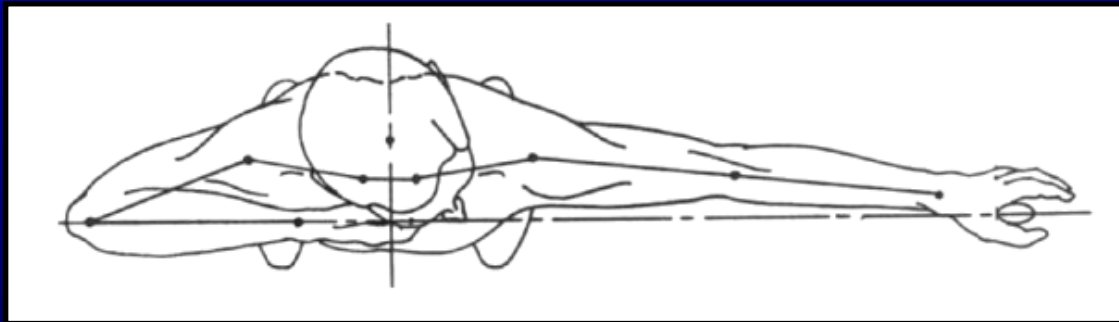


Arc Nu: Postura

Objectiu de la postura



El punt de plena tracció es correspon amb l'alineament del colze de corda amb la fletxa



ALINEAMENT en el PLA VERTICAL

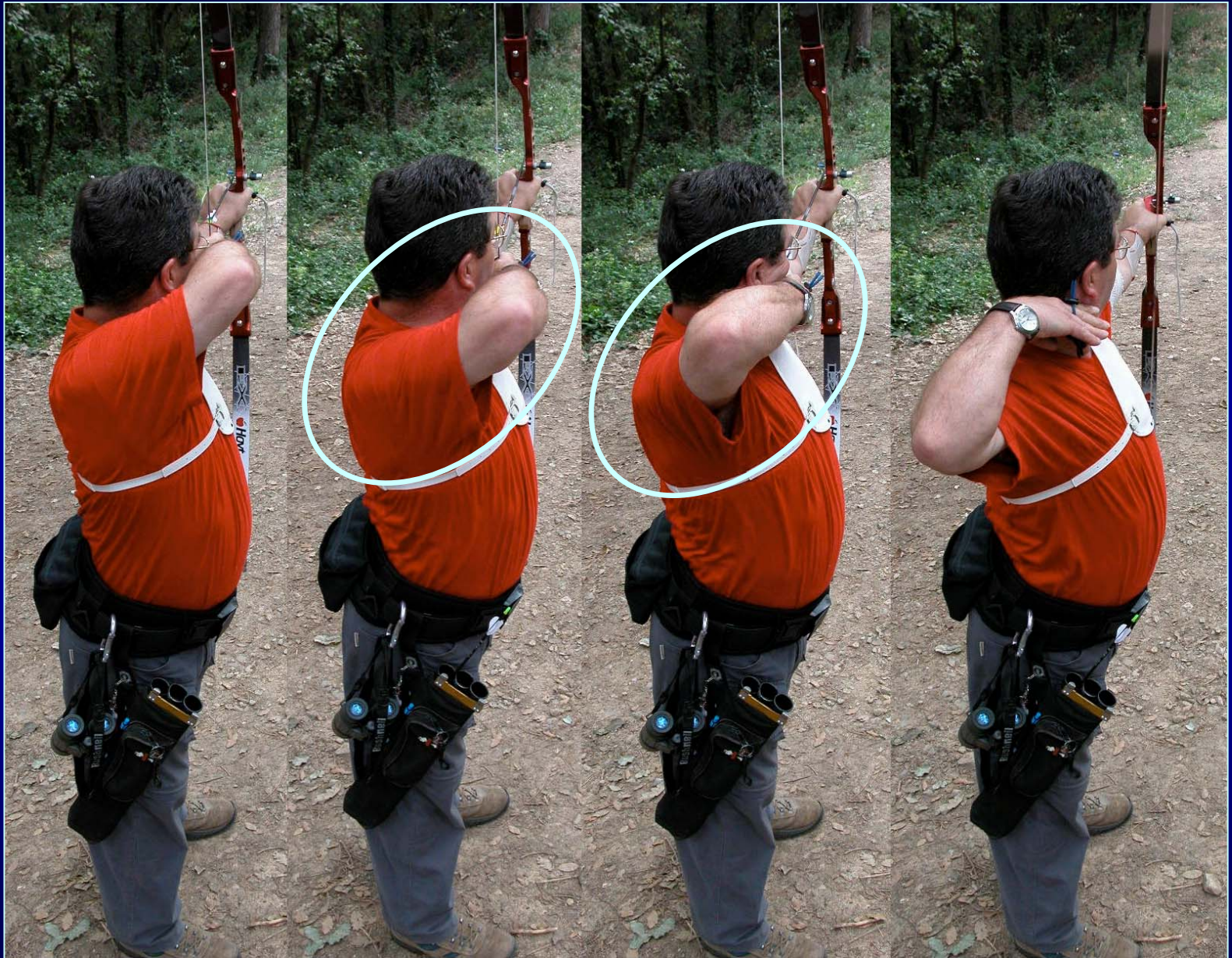
Arc Nu: Postura



Arc Nu: Postura













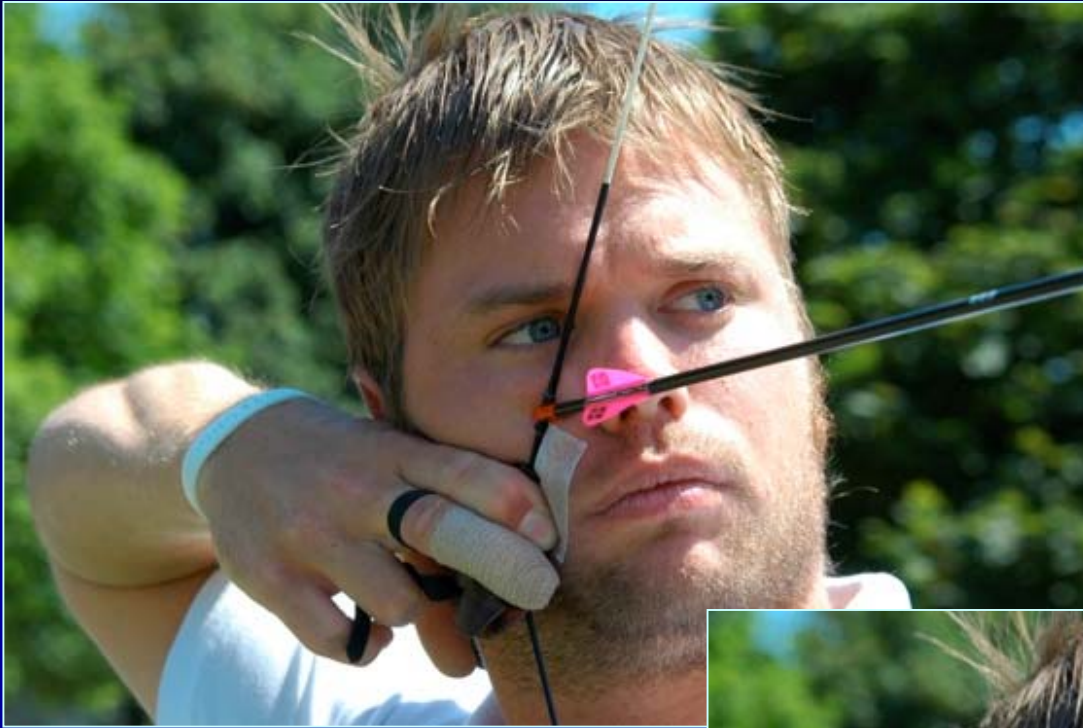


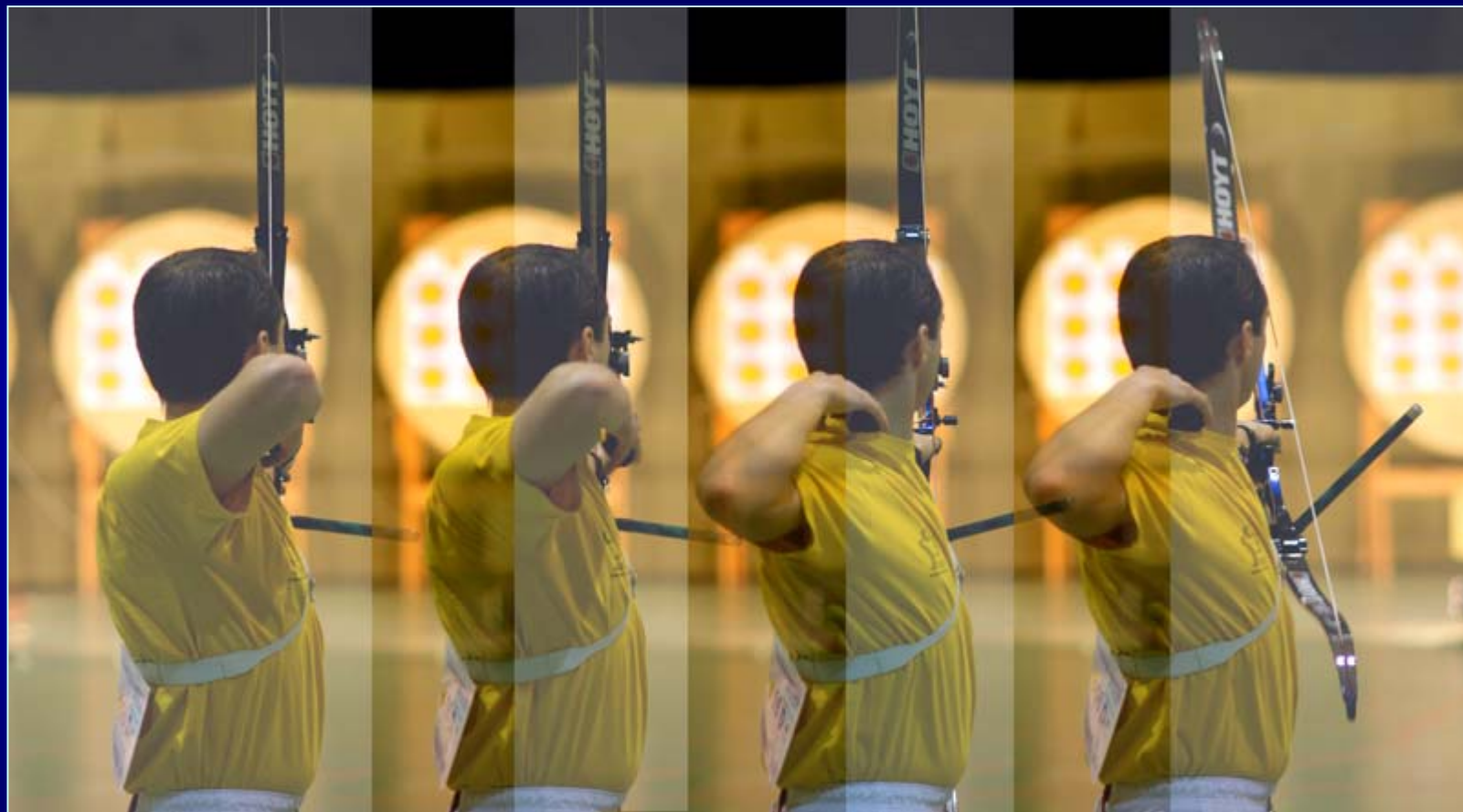












COLZE d'ARC

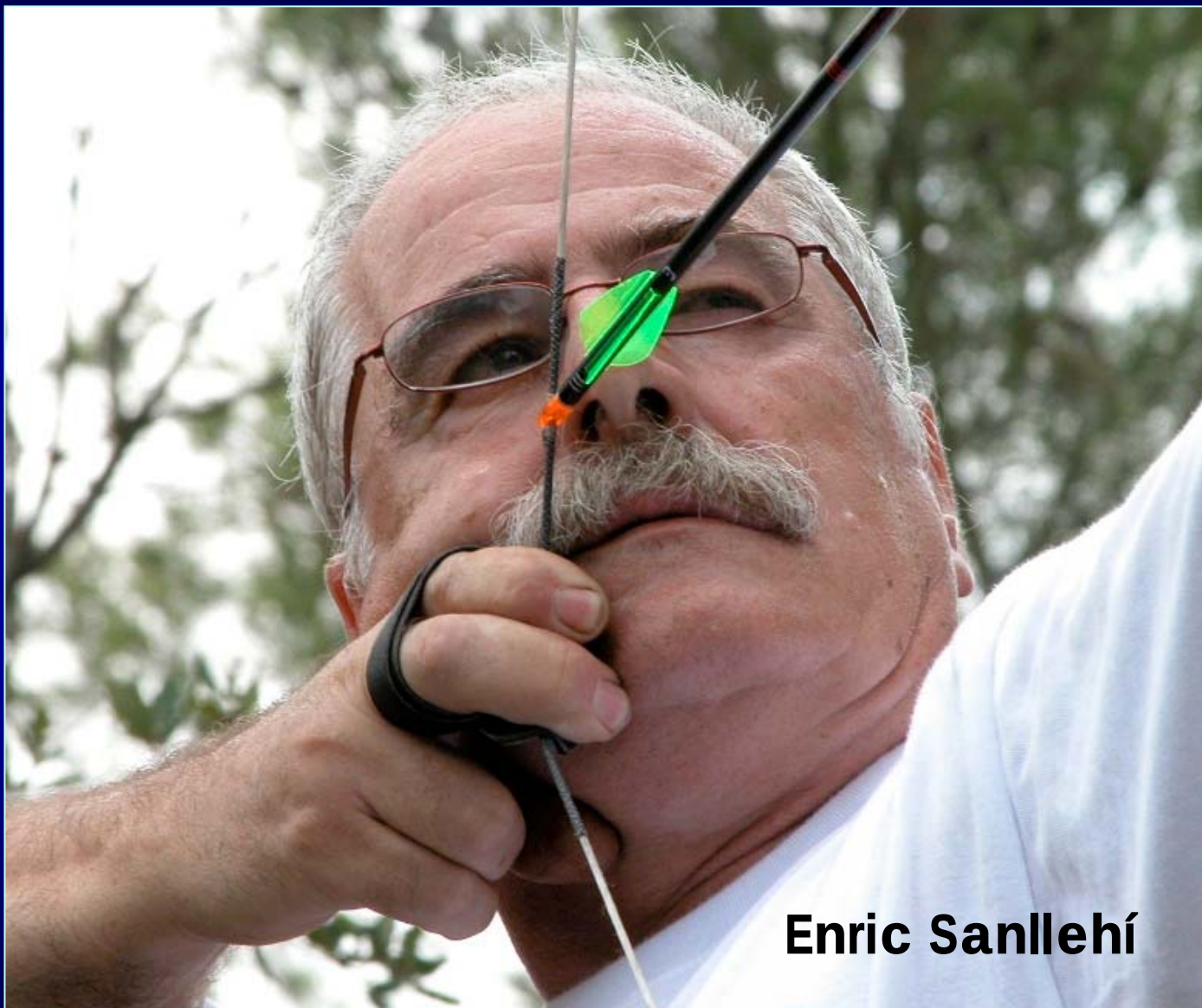






REFERÈNCIES

FACIALS



Enric Sanllehí

Sergio M. Cassiani





Sergio M. Cassiani



Giuseppe Seimandi

Erik Jonson



Mathias Larson



Samuel Tatin



Samuel Tatin



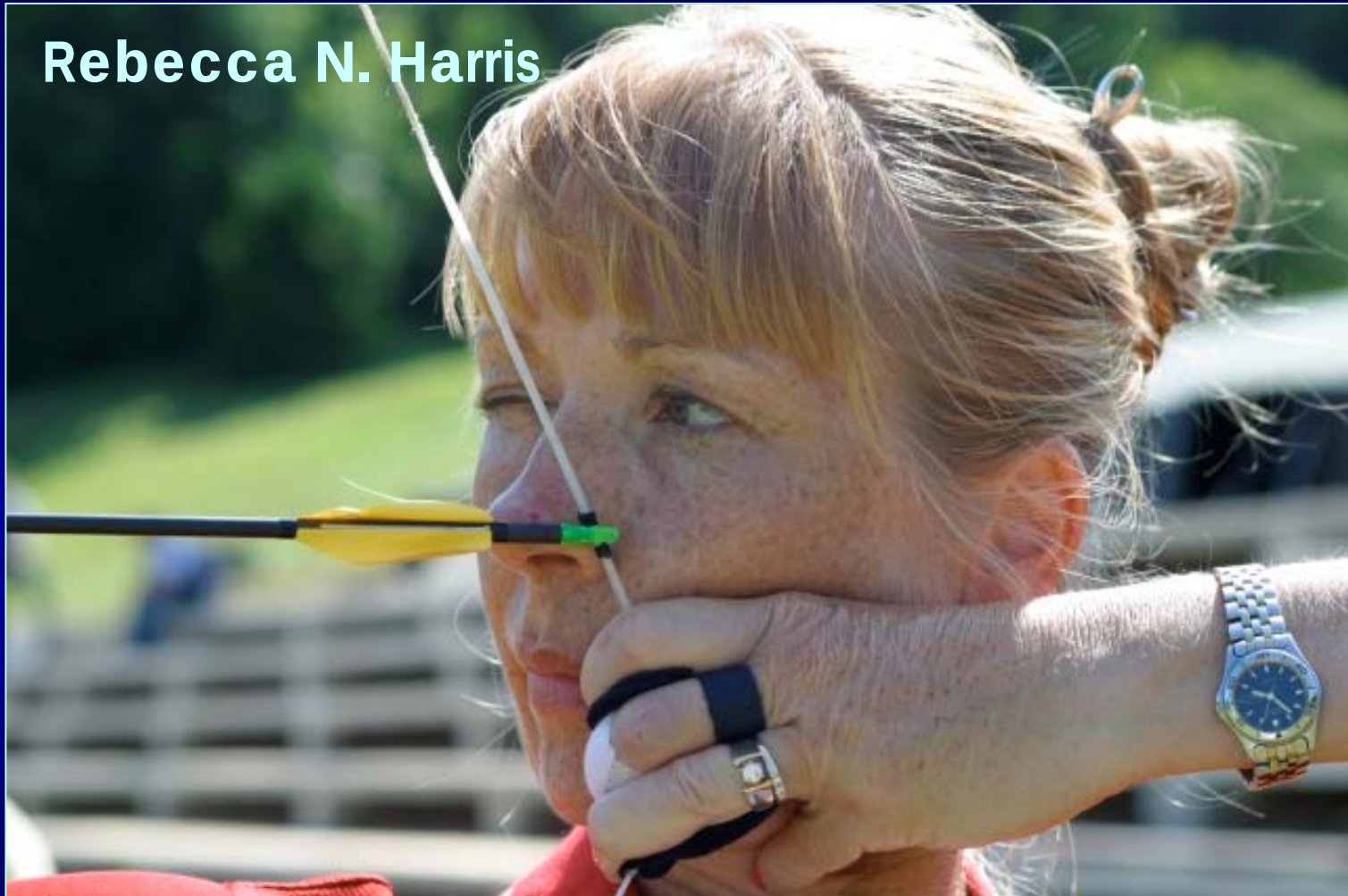
Trish Lovell





Luciana Pennacchi

Rebecca N. Harris



Dibuixos:

Ray Axford , “*Archery Anatomy*”

Tomas Randall, FITA

Fotos:

fieldarcher.org

i l'autor

Josep Gregori

Gener 2007