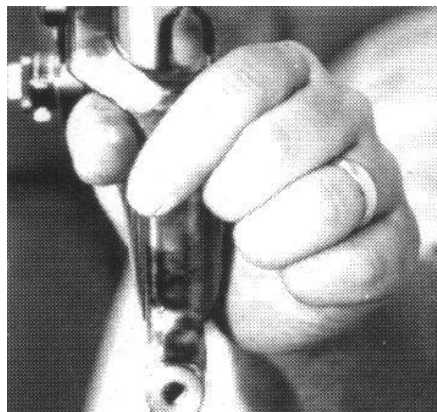
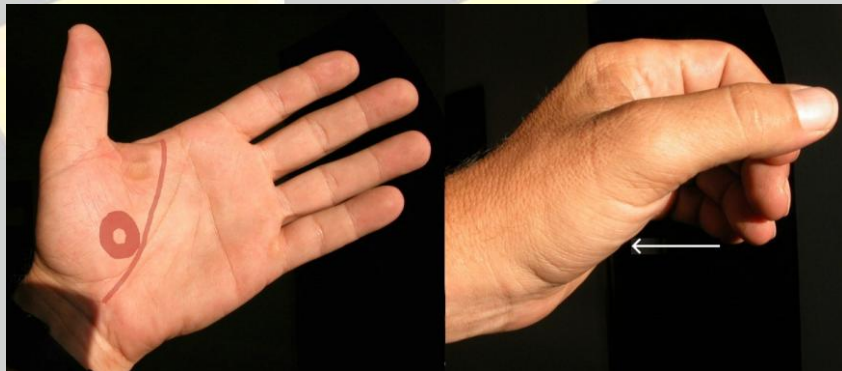


TIRO PROGRESIVO MOVIENDOSE POR EL CENTRO DEL VISOR (II)

Alberto Blázquez

Contactos con el equipo

Mano de arco: Centro de la muñeca sobre el borde izquierdo de la empuñadura (para diestros), nudillos en 45°, y el resto donde caiga. En la tracción la fuerza deberá notarse sobre el brazo, con la mano relajada.



Mano del disparador: Dependerá del tipo de disparador escogido, pero el agarre deberá ser compatible con una mano y muñeca relajados que faciliten la dinámica del disparo. Para los disparadores de muñeca se puede procurar desde el principio que la mano no intervenga en la tracción.

Abrir el arco

Habiendo tomado unas referencias iniciales que nos permitan llegar a anclaje con el visor lo más cerca posible del centro, la tracción se realizará hacia el punto de anclaje lo más directamente posible, evitando vaivenes y ondulaciones innecesarias, con una doble finalidad: ahorrar energía y realizar la abertura del arco con el objetivo de llevar el *peep* directamente delante del ojo. Cualquier alternativa desaprovecha el tiempo y el esfuerzo invertidos en la tracción del arco. Es lo que se llama una abertura o tracción coordinada, y debe entrenarse exprofeso.

Anclaje

El anclaje es el punto final de la abertura. Si se realiza coordinadamente la abertura confluirá naturalmente en el punto de anclaje, donde bastará verificar la posición del *peep* delante del ojo, y obtener contactos firmes en la cara. Las mejores referencias faciales se obtienen en el borde inferior de la mandíbula, en el posterior, o en el ángulo inferior/posterior de la misma.



La finalidad del anclaje es la de ofrecer unas referencias posteriores de visor consistentes, que se mantengan en el tiempo hasta la suelta, y una base sólida sobre la que ejecutar los pasos siguientes.

Apuntar – Enganchar centro

El final del gesto de anclaje hará coincidir el punto del visor con la línea que va de nuestro ojo al centro de la diana pasando por el *peep*. Momento en que tenemos “enganchado el centro de la diana”.

Mantener

Mantener el arco a muro sin ceder. La facilidad con que se consiga este “mantener” dependerá de una buena postura, en perfecta T, o muy ligeramente inclinado hacia atrás, con un hombro de arco bajo y potente. Evitar posturas hechas hacia atrás y levantar el hombro:



Postura excesivamente inclinada que descoloca la T

También dependerá de haber conseguido una buena oposición de hombros al final de la tracción de abertura, y una buena alineación del antebrazo de cuerda con la flecha.

Este “mantener” debe ser equilibrado, ejerciendo un 50% de la fuerza hacia delante, y un 50% de fuerza hacia atrás, para evitar reacciones fuera de línea

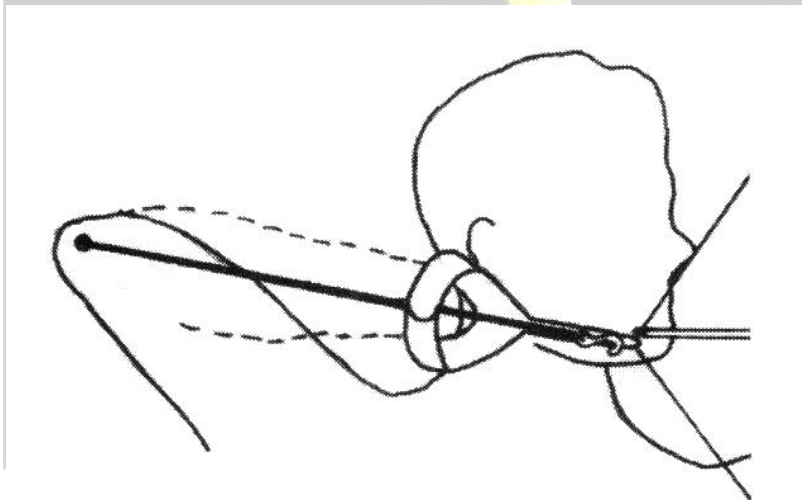
en la suelta. Y se extenderá hasta la conclusión del gesto tras el último paso de la secuencia.

Relajar

Tras el esfuerzo de abrir el arco de poleas, con una tremenda subida de fuerza al principio de la tracción, nos encontraremos con una tensión inevitablemente en manos y brazos que deberá reconducirse, para ahorrar energía y en beneficio de lo que seguirá.

La mano de arco se relajará lo más completamente posible, notando como toda la fuerza pasa al brazo, cuyos huesos la transmiten al hombro y a la espalda.

La mano del disparador también se relajará todo lo posible, y este posible dependerá del tipo de disparador usado. La mayor relajación puede conseguirse con los disparadores de muñeca puesto que liberan completamente la mano. Para los demás debe ser posible relajar todo lo que no intervenga explícitamente en sujetar el disparador, compatible con un dorso de la mano plano y una muñeca perfectamente relajada.



Idealmente es como si existiera una cuerda que sujetara el disparador al codo, de forma que cualquier movimiento de este se transmita inmediatamente y sin interferencias sobre aquel.

Idealización de la acción sobre el disparador

La existencia de una muñeca crispada, o de una mano y dedos en tensión y no suficientemente relajados impedirá esta transmisión, y con ello que salte el disparador. Esta relajación debe persistir hasta la conclusión del gesto, y ser compatible con el “mantener” a muro.

Agarre del gatillo

Para los disparadores de tensión de espalda sin gatillo, esta acción consiste simplemente en retirar el pulgar que actúa de seguro, y dejar que se restablezca una tensión equivalente sobre los dedos que lo agarran.



Para un disparador de muñeca, consiste en dejar reposar relajadamente el dedo índice sobre el gatillo, en contacto ligeramente por detrás de la primera falange evitando tocarlo con la punta del dedo o demasiado dentro de la segunda falange.

Para un disparador de pulgar se trata de asegurar un contacto consistente del pulgar sobre el gatillo, con una leve presión, suficiente para notar un contacto “confortable”, mientras se mantiene relajado por lo demás.



Para cualquier tipo de disparador el “agarre” consiste en permitir que se establezca una conexión eficaz y sin tensiones entre el mecanismo del disparador y el codo de cuerda.

Alberto Blázquez

Este artículo de Alberto, continúa en **TIRO PROGRESIVO MOVIENDOSE
POR EL CENTRO DEL VISOR (III)**

