



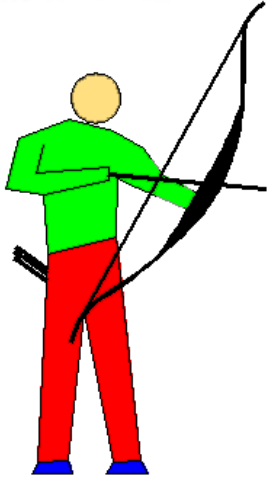
# FOCOS DE PELIGRO



1. **Flechas y arcos dañados:** riesgo de rotura
2. **Flechas excesivamente cortas:** se pueden caer del reposa flechas y clavarse o salir desviadas.
3. **Tamaño de los culatines:** si no ajustan en la cuerda puede escaparse, desviarse o propiciar un disparo en vacío corriendo el riesgo de daño o rotura de cuerda y/o arco.
4. **Sacar las flechas:** los culatines están tan afilados como las puntas y por tanto pueden herirnos. SIEMPRE SACAMOS LA FLECHA MIRANDO HACIA ATRÁS.
5. **Montar/Desmontar el arco:** los arcos SÓLO se montan y desmontan por el monitor, una cuerda mal puesta o un error al colocarla puede ocasionar la rotura del arco y/o darnos un golpe las palas o la cuerda.
6. **Arco no apropiado:** un arco de tamaño o potencia incorrectos pueden ocasionar lesiones musculares por sobreesfuerzo si se hacen muchas repeticiones. Así mismo una tensión excesiva en la cuerda dificulta el control de la misma y puede originar que la flecha se nos escape por falta de fuerza.

*Este documento es propiedad de Bletisaventura, por lo tanto que expresamente prohibida su modificación y su reproducción total o parcial si consentimiento escrito del autor y siempre habrá que hacer referencia a Bletisaventura enlazando con su página web o redes sociales. Si lo quieres o necesitas por motivos profesionales o personal pídelo y te entregamos de forma gratuita el original.*

# TÉCNICA DEL TIRO

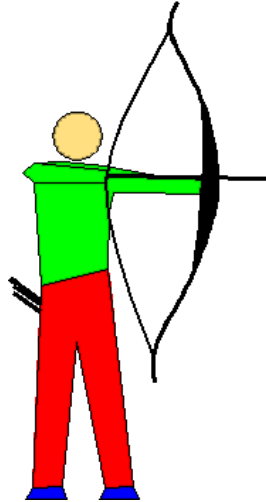


## 1. Preparación:

Nos colocamos con los pies paralelos a la línea de tiro.

“Cargamos el arco” mirando hacia la dia, asegurándonos de que el culatín queda bien encajado en el arco.

**NUNCA** ponemos la flecha con el arco mirando al cielo o a otras personas



## 2. Pretensado:

Nos colocamos apuntando por encima del objetivo, bajando el hombro del arco todo lo que podamos y girando el antebrazo para no golpearnos con la cuerda.

Cogemos la cuerda con un dedo por encima y dos por debajo de la flecha.

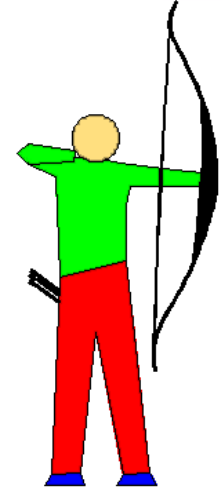


## 3. Anclaje:

Colocamos la mano de la flecha contra la barbilla de modo que la cuerda nos toque el mentón y la nariz.

La mano de la flecha debe estar estirada haciendo la fuerza con los hombros.

Ambas manos deben estar relajadas.



## 4. Suelta:

Abrimos la mano de la flecha .

Al soltar tiene que ir hasta el hombro con un movimiento natural , rozando la cara y la clavícula.

Con este movimiento transmitimos la tensión originada hacia la espalda



# TÉCNICA DEL TIRO



## 5. Acabar el tiro:

Mantenemos el brazo del arco estirado y la mano de la flecha sobre el hombro. Dejamos balancear el arco hacia delante o lo soltamos si tenemos dragonera. Miramos la diana para ver donde hemos dado.

Si hemos acabado nuestras flechas dejamos el arco y nos colocamos detrás de la línea de espera.

Un vez han acabado todos, vamos **ANDANDO** hacia la diana y cogemos nuestras flechas **SIEMPRE ASEGURÁNDONOS DE QUE NO HAYA NADIE DETRÁS.**

## ARCOS RECURVADOS

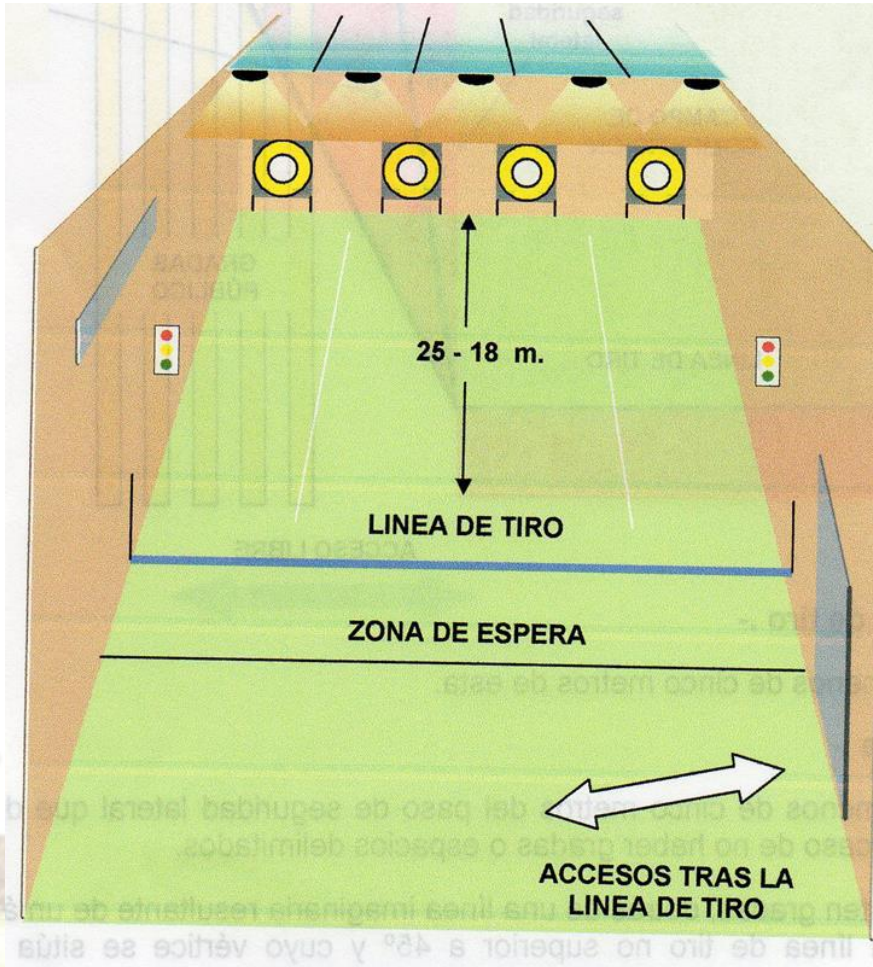
1. -Para niños < de 10 años: 54'' 14 lbs
2. -Para niños > de 10 y adultos: Entre 66-16 y 68-22
3. -Con: reposaflechas, visor, cuerda y nocks.

## FLECHAS:

1. -Niños -10: Calibre (rigidez) 900-1000. Min. 27''
2. -+10 y adultos. 600-800. min 30''



# CAMPO DE TIRO



1. La zona lateral y posterior a las dianas siempre protegidas del paso de personas.
2. Dejar las puertas o accesos detrás de la línea de tiro.
3. Si hay alguna puerta o acceso delante de la línea de tiro asegurarse que esta bloqueada.
4. Se establecerán claramente la línea de tiro y la línea de espera.
5. Las dianas deben estar bien sujetas.