

IMAGE MENTALE

IDEES pour Créer une IMAGE

Equilibre du corps

Placement axe tête tronc)

Placement main d'arc

Mise en place du système avant (bras, coude, épaule, stabilité, verrouillage)

Placement en cible (venant du haut, du bas)

Armement en cible

Traction (continuité, vitesse)

Point de contact de la corde (nez, menton)

Point de contact de la palette

Fin du geste (relaxation de la main de corde, de la main d'arc, maintien de la ligne de visée)

**Et surtout tous les éléments qui vont vous
permettre de créer votre propre IMAGE**