



11 PASOS PARA ALCANZAR LA EXCELENCIA EN LA ARQUERÍA



- 1. Postura** *Stance*
- 2. Nock** *Nock*
- 3. Mano de cuerda** *Draw hand*
- 4. Mano de arco** *Bow hand*
- 5. Pre-apertura** *Pre-draw*
- 6. Tensar** *Draw*
- 7. Anclaje** *Anchor*
- 8. Apuntar** *Aim*
- 9. Apertura completa** *Shot set-up*
- 10. Soltar** *Release*
- 11. Seguimiento al tiro** *Follow-through & reflect*

