

Echauffement au tir à l'arc

[La règle] - [Le Bassin] - [Les Bras] - [Les Épaules] - [Le Dos]



Rotations des épaules

Écartez les pieds de la largeur du bassin. Effectuez des circombolutions avant et arrière des épaules une par une, puis les deux en même temps en passant par le point le plus en avant, le plus en arrière, le plus haut, le plus bas.



Huits avec les bras

Écartez les pieds de la largeur du bassin. Faites des huites d'abord avec un bras, puis avec l'autre, puis l'un après l'autre.



Flexions de la nuque



Baissez le menton vers la poitrine puis relevez-le vers le haut plusieurs fois. Ensuite, fléchissez la nuque vers la droite en dirigeant l'oreille vers l'épaule ; refaites le mouvement vers la gauche.



Rotations des poignets

Prenez les mains l'une dans l'autre accrochées par les doigts. Effectuez des rotations à droite puis à gauche

Rotations du bassin et du buste



Ecartez les pieds de la largeur du bassin, les mains posées sur les hanches. Effectuez des rotations du bassin à droite puis à gauche en passant le plus devant, le plus derrière, le plus à droite, le plus à gauche. Refaire l'exercice avec le buste en fixant le bassin



Rotations des chevilles

Posez la pointe du pied à terre et tourner autour vers la droite puis vers la gauche. Recommencez l'exercice avec l'autre cheville.

Etirements des épaules, triceps



Écartez les pieds de la largeur du bassin, buste droit, regard fixé devant soi. Placez une main derrière le cou et appuyez avec l'autre main progressivement vers la poitrine. Répétez l'exercice en changeant de bras.

Etirements des épaules, triceps



Écartez les pieds de la largeur du bassin, buste droit, regard fixé devant soi. Placez un coude derrière la tête et appuyez avec l'autre main progressivement vers le bas. Répétez l'exercice en changeant de bras.

Etirements des épaules



Écartez les pieds de la largeur du bassin, buste droit, regard fixé devant soi. Prenez-vous les mains en passant les bras dans le dos. Tirez en rapprochant vos bras. Répétez l'exercice en changeant la position des bras. Si vous ne parvenez pas à crocheter les doigts dans le dos, essayez simplement de rapprocher les mains l'une de l'autre. Avec la pratique, vous parviendrez à attraper vos doigts.

Etirements du cou



Écartez les pieds de la largeur du bassin, droit, la tête dans l'axe. Placez un bras plié dans le dos et attrapez le poignet avec l'autre main. Tirez sur le bras en inclinant le cou du côté où vous tirez. Répétez l'exercice en changeant de côté.

Etirements du dos



Écartez les pieds d'au moins la largeur des épaules, dos droit, mains croisées sur la poitrine. En fléchissant les genoux, arrondissez le dos et poussez les mains loin devant.

Etirements du dos et des pectoraux



Écartez les pieds de la largeur du bassin, bien droit. Joignez les mains derrière le dos. Sans cambrer, effectuez une flexion du buste sur les jambes tout en remontant les bras vers le haut progressivement. Remontez le buste progressivement.

Etirements des avant-bras



Tendez un bras vers l'avant. Fléchissez le poignet à 90°. Avec l'autre main, ramenez progressivement les doigts vers vous. Répétez l'exercice en changeant de main.

Echauffement avec un élastique



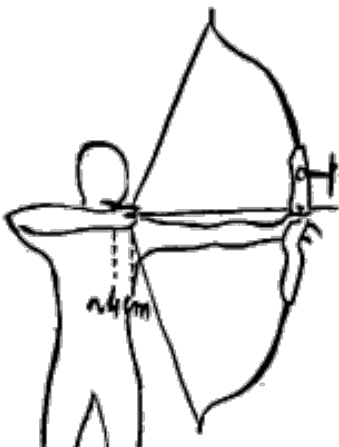
Munissez-vous d'un élastique de gymnastique ou d'une chambre à air découpée. Reproduisez votre geste complet de tir : 10 fois à gauche, 10 fois à droite.

Détente des doigts



Crochetez vos doigts sous votre menton, dans votre position de tir. Exercez une tension entre vos deux bras, puis relâchez vos doigts en laissant votre coude "de corde" partir dynamiquement vers l'arrière. Répétez 3 à 5 fois l'exercice.

Echauffement avec l'arc



Effectuez plusieurs tirs sur la paille sans utiliser le clicker et en arrivant 4 cm avant vos repères du visage. Ou bien, augmentez progressivement la tension sur la corde (par exemple 15 cm avant d'arriver aux repères du visage, puis 10 cm, 5 cm, puis jusqu'au visage). Dans tous les cas, ne marquez pas de temps d'arrêt dans la séquence de tir et soyez dynamique.