



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*

