

**Il metodo di tiro istintivo fluido educato...interpretato da Giovenale Botta (tratto dal video del regista Enrico Gastaldo © 2011)**

L'Arciere istintivo, dopo aver effettuato alcuni esercizi di riscaldamento, si posiziona in direzione del bersaglio.

Afferra saldamente l'arco con la mano sinistra e con la destra incocca la freccia, estraendola dalla faretra.



Gli occhi sono aperti, la testa è inclinata e allineata all'arco.

La mano della corda si chiude nella presa mediterranea, trattenendo appena la freccia, senza pizzicare la cocca.

L'Arciere inspira senza muoversi. Mentre ESPIRA spinge l'arco verso il bersaglio e tira la corda verso il viso, sino a raggiungere il punto di unione delle labbra.



È in apnea, ma non ha svuotato completamente i polmoni.



Dopo pochi istanti apre le dita, espirando un ultimo soffio.