

- 1 tiri, ad occhi chiusi (tutti gli esercizi sono fatti da vicino e senza visuale).
- 2 tiri, ad occhi aperti, con analisi dettagliata delle singole parti del gesto.
- 3 tiri, guardando soltanto la posizione della punta della freccia rispetto al clicker (pag. 63).
- 4 tiri da vicino, guardando prima la posizione del clicker, e poi il mirino.
- 5 tiri con diverse posizioni del clicker (vedi «IL CLICKER »).
- 6 tiri con tempi di esecuzione il piu lunghi possibile.
- 7 tiri con l'esecuzione il piu veloce possibile.
- 8 tiri a ritmo normale con il mirino fuori dal centro della visuale (sempre da vicino, ma con una visuale).
- 9 tiri eseguiti alcuni secondi dopo lo scatto del clicker.
- 10 tiri con arco piu debole di quello usato abitualmente.
- 11 tiri con un arco piu forte, circa 5 LB.
- 12 tiri con l'arco senza stabilizzazione. Questo secondo gruppo di esercizi tende prevalentemente a migliorare la sensibilita alle variazioni della tecnica, variazioni che ovviamente sono la causa degli errori di tiro.
- 13 tiri con il peso del corpo alternativamente su un solo piede. (foto a sinistra).
- 14 tiri dopo una corsa di almeno 50 metri senza recupero.
- 15 tiri con la spalla dell'arco lasciata salire completamente.
- 16 tiri con la spalla dell'arco completamente protesa in avanti.
- 17 tiri con due dita, indice e medio, o medio ed anulare.
- 18 tiri con il corpo inclinato in avanti e indietro (foto a sinistra).
- 19 tiri uscendo dal clicker spingendo solo dalla parte dell'arco.
- 20 tiri dal clicker tirando solo dalla parte della corda.
- 21 tiri premendo sulla parte bassa dell'impugnatura.
- 22 tiri premendo sulla parte alta dell'impugnatura.
- 23 tiri con diverse posizioni laterali della mano sull'impugnatura.
- 24 tiri torcendo la corda da una parte e dall'altra.