

MANTRA LUKOSTŘELCE

- 1) Postoj
- 2) Uložení šípu
- 3) Uchopení luku a tětivy
- 4) Zarovnání
- 5) Zvednutí luku + Zarovnání
- 6) Nátah
- 7) Ukotvení
- 8) Transfer
- 9) Míření + Expanze
- 10) Vypuštění + Dokončení
- 11) Zpětná vazba

