



A.s.d. Arcieri del Torresin Oderzo

Via tre piere ,56 31046 Oderzo TV

C.F. 94140780266 -Tel: 3928429011

www.arcierideltorresin.it segreteria@arcierideltorresin.it

CORSO BASE DI TIRO CON L'ARCO

Per tirare con l'arco è indispensabile frequentare un corso di base sotto l'attenzione di un Tecnico Federale.

I nostri corsi sono tenuti da Tecnici formati e riconosciuti dalla Federazione Italiana di tiro con l'arco FITARCO.

Per informazioni riguardanti le date di inizio, gli orari e la frequenza, contattare il presidente (Bazzichetto Renato – 3928429011 oppure inviare una e-mail all'indirizzo segreteria@arcierideltorresin.it per eventuale incontro presso la nostra palestra presso il centro delle associazioni di Via Piave, 2 a Oderzo (ex foro boario dietro monumento ai caduti)

Durante il corso verranno illustrati i primi rudimenti del tiro e presentate tutte le specialità di tiro con l'arco.

Durata: 10 lezioni di un'ora ciascuna, orari palestra martedì e giovedì dalle ore 18.30 alle ore 22.30, sabato dalle ore 14,30 alle ore 18,30. Orari da concordare direttamente con gli allievi.

Attrezzatura: attrezzatura completa fornita dalla società

Istruttori: iscritti all'albo dei tecnici FITARCO

Costo: Un incontro conoscitivo e dimostrativo gratuito, poi fino a 14 anni € 60, oltre i 14 anni € 90

Programma del corso base di tiro con l'arco

Prima lezione

1. Valutazione partecipanti
2. Scelta attrezzatura appropriata
3. Terminologia introduttiva, regole di sicurezza e postura
4. Riscaldamento muscolare – inizio tiri a 5 metri senza bersaglio

Seconda lezione

1. Ripasso terminologia introduttiva, regole di sicurezza e postura
2. Linea di tiro e conoscenza dei materiali
3. Riscaldamento muscolare – inizio tiri 5 metri senza bersaglio

Terza lezione

1. Ripasso terminologia introduttiva, regole di sicurezza e postura
2. Riscaldamento muscolare
3. Inizio tiri 5 metri senza bersaglio

Quarta lezione

1. Ripasso regole di sicurezza, postura, presa mano arco e presa corda
2. Valutazione generale
3. Riscaldamento muscolare – inizio tiri 5-10 metri senza bersaglio
4. Introduzione mirino con fasi di allineamento

Quinta lezione

1. Riscaldamento muscolare
2. Inizio tiri a 5 metri senza bersaglio
3. Tiri 10 metri senza bersaglio

Sesta lezione

1. Riscaldamento muscolare
2. Inizio tiri a 5 metri senza bersaglio
3. Valutazione postura, linea di tiro, presa mano arco e presa mano corda

Settima lezione

1. Riscaldamento muscolare
2. Esercizi con elastico
3. Ripasso generale
4. Tiri 10-15 metri con bersaglio

Ottava lezione

1. Riscaldamento muscolare
2. Esercizi con elastico
3. Ripasso generale
4. Tiri 15-18 metri con bersaglio

Nona lezione

1. Riscaldamento muscolare
2. Esercizi con elastico
3. Ripasso generale
4. Tiri 15-18 metri con bersaglio

Decima lezione

1. Riscaldamento muscolare
2. Esercizi con elastico
3. Ripasso generale
4. Simulazione svolgimento gara di tiro con l'arco 15- 18 metri.

NOTE: Tutti coloro che frequenteranno il corso saranno responsabili della propria attrezzatura da inizio a fine lezione; dopo la lezione il materiale va riposto negli appositi armadietti e quando necessario sistemazione dei paglioni con l'aiuto degli istruttori.

A fine corso verrà consegnato un attestato di partecipazione.