



Agenda per l'allievo del

# **CORSO BASE**

di tiro con l'arco



**Caro amico**, complimenti per la scelta che hai fatto, iscrivendoti al tuo primo corso di tiro con l'arco. Inizierai un cammino divertente ed appassionante, che ti porterà alla graduale scoperta di uno sport avvincente.

Questa semplice agenda, sarà utile sia a te che al tecnico che ti seguirà in questo cammino, per poter monitorare i tuoi progressi. Usala per annotare quanto hai compreso, oltre che per segnarti i piccoli dubbi che nasceranno strada facendo.

In bocca al lupo...

... ma soprattutto buon divertimento!

A handwritten signature in black ink, reading "Filippo Clini".

## **PROGRESSIONE DIDATTICA**

Durante il corso di base, inizierai ad apprendere la posizione di tiro a corpo libero. Questo ti servirà perché la dovrai ricreare ad ogni singolo tiro. Una volta compresa tale posizione, passeremo all'utilizzo di un elastico tubolare di bassa resistenza ed una volta che il gesto verrà eseguito con naturalezza potremo passare all'arco scuola, inserendo l'utilizzo dei contatti con la corda a mento e naso ed iniziare a tirare le prime frecce senza bersaglio.

Analogamente alla metodologia utilizzata nell'apprendimento della tecnica, anche l'utilizzo del bersaglio arriverà gradualmente. Partirai tirando senza, per poi iniziare a tirare su uno "spot" ed arrivare poi al bersaglio vero e proprio.

Anche la distanza del bersaglio, che verrà allontanato gradualmente, ti aiuterà nell'apprendimento.

Non ti preoccupare! Tirerai molte frecce alla fine di questo corso, ma dopo aver imparato i fondamentali della corretta azione di tiro.

**Per questo corso il tuo Istruttore sarà:**

---