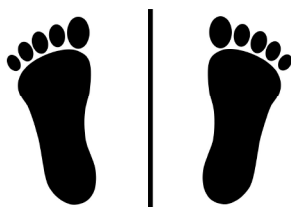


Lezione 1

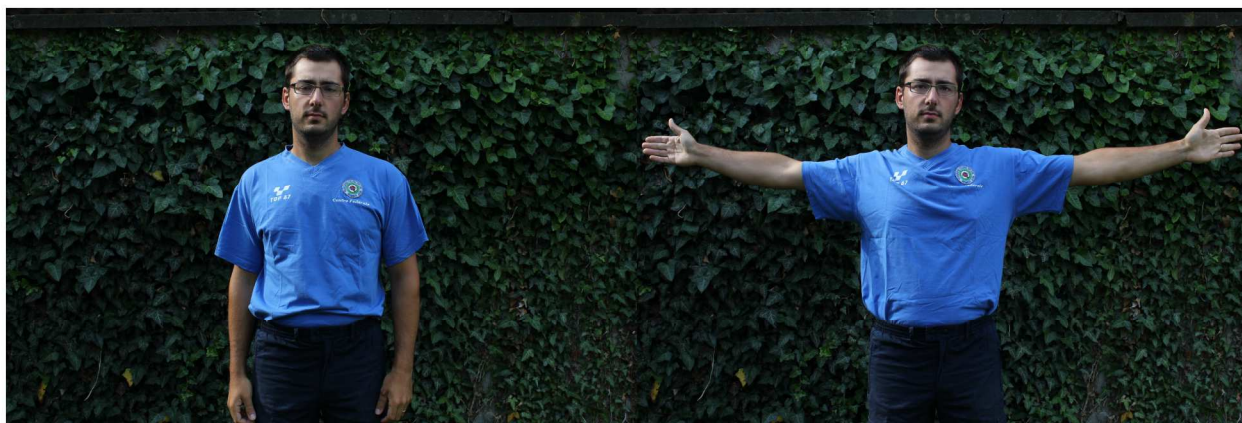
- consegna del materiale personale: patelletta, parabraccio, elastico ed agenda.
- nozioni di riscaldamento pre allenamento (dall'alto verso il basso)
- la posizione dei piedi
- la posizione di tiro (ancoraggio) a corpo libero
- simulazioni di presa della corda ed appoggio della mano nell'arco
- trazioni con l'elastico dalla posizione di “pretrazione” a quella di “ancoraggio”
- stretching
- compilazione dell'agenda

Iniziamo a lavorare sul bilanciamento del peso del corpo su entrambi i piedi, che devono essere posti a larghezza spalle e paralleli tra di loro, imparando in un modo semplice la posizione di tiro (ancoraggio). Partiamo dalla posizione eretta con le braccia lungo i fianchi, inspiriamo ed espiriamo l'aria più volte facendo rilassando ed abbassando le spalle nella fase di espirazione.

Posizione corretta dei piedi

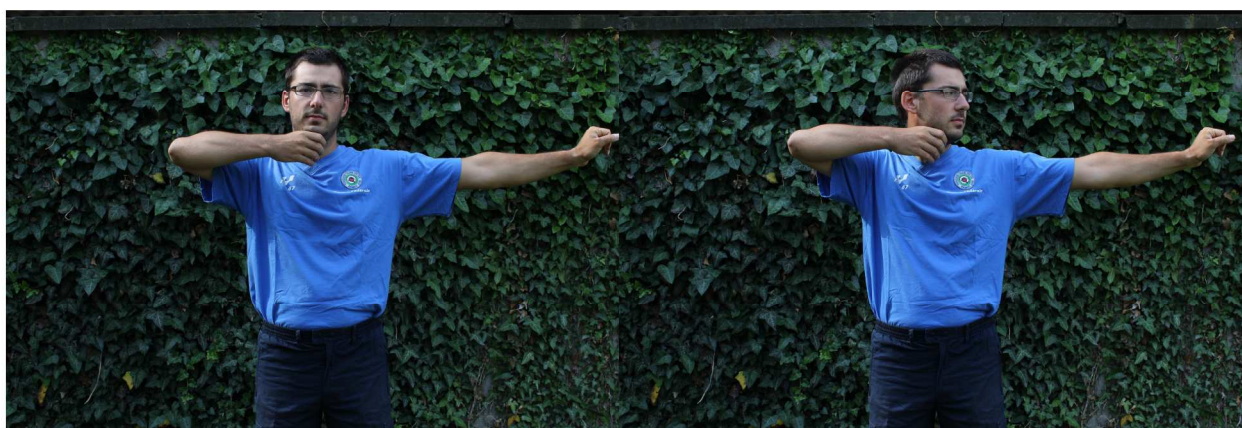


Una volta compresa la sensazione delle spalle rilassate, inspiriamo ed espirando, solleviamo le braccia fino ad ottenere una posizione “a croce”, con entrambe le braccia ad altezza spalle.



Chiudiamo il braccio della corda (destro per i destri), in modo che le dita arrivino a toccare il mento e, facendoci aiutare dall'istruttore, sistemiamo la mano dell'arco (sinistra per i destri), in modo che il pollice punti ad un ipotetico bersaglio.

Ruotiamo la testa verso la mano dell'arco e, sempre con l'aiuto dell'istruttore, percepiamo la posizione di ancoraggio con la mano appoggiata sotto al mento



In questo modo abbiamo creato per la prima volta la reale posizione di tiro.

Ripetiamo l'esercizio, lasciandoci sempre aiutare e correggere dall'istruttore. Solo così riusciremo ad ottenere la posizione di ancoraggio

nel modo più corretto possibile.

Ora è il momento di utilizzare l'elastico! Grazie al suo utilizzo imparerai i primi rudimenti della presa della corda e dell'appoggio della mano nell'arco. Il tuo istruttore lo ha preparato in modo che la sua lunghezza sia simile a quella di un arco in posizione di riposo. In tal modo sarà possibile utilizzarlo esattamente come se fosse un vero arco.

La presa dell'elastico (corda) va effettuata posizionandolo nella prima giuntura in tutte e tre le dita, mantenendo il dorso della mano disteso e con pollice e mignolo rilassati.



CORRETTO

ERRATO

l'appoggio della mano nel nodo dell'elastico (grip dell'arco), va effettuata appoggiando il nodo nella parte di palmo in prossimità del pollice, mantenendo lo stesso orientato verso in bersaglio.



Con questi due importanti accorgimenti eviterai la maggior parte dei consueti errori riguardanti l'utilizzo delle mani nel tiro.

Lasciamoci guidare dall'istruttore in queste prime simulazioni di trazione per meglio comprendere la corretta presa delle dita della corda, lasciandoci poi sistemare l'elastico anche nella mano dell'arco in posizione di pretrazione.

Eseguiamo ora delle trazioni con l'elastico, lasciandoci guidare i movimenti fino a che non diventa "naturale" trovare l'ancoraggio dalla posizione di pretrazione.

Ancoraggio

Pretrazione



Ti consiglio di ripetere a casa gli esercizi svolti nella prima lezione.

Oggi ho imparato:

- l'importanza del riscaldamento iniziale;
- la corretta posizione di tiro a corpo libero, memorizzando la sensazione dell'ancoraggio;
- la sensazione ed i primi rudimenti della presa della corda;
- i primi rudimenti dell'appoggio della mano nell'impugnatura;
- il movimento da realizzare per ottenere la trazione della corda dalla posizione di pretrazione, fino ai contatti.

Hai compreso tutto?

Se hai dubbi annotali e chiedili al tuo istruttore nella prossima lezione!

Consigli del tuo istruttore: _____

Note: _____
