



CORSO BASE DI TIRO CON L'ARCO ASC ARCHERY

Il Corso Base di Tiro con l'Arco ha l'intento di far conoscere e valorizzare la pratica sportiva di una disciplina dalle origini antichissime secondo la filosofia ASC Archery, offrendo contesti tecnico-sportivi, ma anche storico-culturali, anche a dimensione dei più giovani, con particolare attenzione quindi all'aspetto ludico, senza mirare né alla prestazione tecnica né al risultato sportivo.

Obiettivi

Il presente corso intende fornire le competenze e le tecniche fondamentali per un corretto utilizzo dell'arco e delle frecce.

A tal scopo al termine del corso l'allievo avrà acquisito le seguenti competenze:

- Regole di sicurezza del tiro con l'arco;
- Apprendimento di base dell'uso sicuro dell'arco e delle frecce;
- Consapevolezza delle proprie capacità psicofisiche finalizzate all'uso dell'arco.

Finalità

L'ammissione al Corso Base Tiro con l'Arco prevede un'età minima di 8 anni ed è rivolta a chiunque voglia avvicinarsi al mondo dell'arcieria come mezzo di aggregazione e socializzazione prima ancora che come pratica ludico-sportiva. Per l'iscrizione al corso occorre fornire un certificato medico per attività sportiva non agonistica.

Durata

La durata complessiva del corso è di 16 ore, articolato in 8 lezioni di 2 ore ciascuna. Tutto il materiale didattico necessario è fornito dall'Istruttore e deve essere riconsegnato al termine di ogni lezione.

Struttura didattica

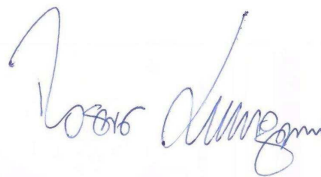
Per il conseguimento degli obiettivi formativi e didattici, il corso prevede i seguenti moduli:

1. Conoscenza dell'attrezzatura di base;
2. Postura generale e simulazioni di tiro;
3. Norme di sicurezza;
4. Occhio dominante e allungo fisiologico;
5. Postura specifica e tecniche di respirazione;
6. Il riscaldamento muscolare, lo stretching;
7. La mira ed il tiro istintivo;
8. Il follow through;
9. Tecniche di tiro tradizionali;
10. I tiri inclinati;
11. Valutare le distanze;
12. Gli inganni ottici.

Dopo le prime esperienze di tiro, l'iter didattico prevede, in stretta correlazione tra teoria e pratica, la pratica di tiro con bersagli posti a distanza via via crescente, con la simulazione di una gara vera e propria di Tiro con l'Arco alla sua conclusione. Al termine del corso sarà rilasciato l'Attestato di partecipazione che consente, oltre la pratica del Tiro con l'Arco, anche il porto di arco e frecce, nel rispetto della normativa vigente.

Responsabile Regionale alla Formazione ASC Archery

Rosario Lungarini

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Rosario Lungarini', with a date '20/01/16' written below the first part of the signature.