**Nei programma dei corsi base verranno trattati i seguenti argomenti:**

**UN PO’ DI STORIA**

* L’arco nel tempo (dalla sua comparsa ai giorni nostri)

**ISTRUZIONI GENERALI**

* Nomenclatura dell'attrezzatura. (elementi che compongono un arco)
* Arco destro o arco sinistro (scelta in base alle caratteristiche dell’arciere)
* come si carica l’arco

**DESCRIZIONE EQUIPAGGIAMENTO**

* L'Arco (descrizione: Arco Nudo - Arco Olimpico - Arco Compound - Longbow)
* La corda dell'arco (lunghezza, caratteristiche e tipologie)
* L'altezza della corda (brace-hight)
* Il punto di incocco
* Supporto per la freccia (rest)
* Bottone ammortizzatore
* La freccia (caratteristiche e sue componenti)
* Dragona e suo utilizzo
* Parabraccio
* Tab
* Faretra
* Paraseno
* Mirino
* Sabilizzatori

**TECNICA BASE (Fondamentali - Asse verticale e Asse Orizzontale)**

* Posizione (Sistema di equilibrio)
* Incocco
* sollevamento dell’arco
* Trazione (Sistema di trazione della corda)
* Ancoraggio
* Mantenimento
* Mira (Sistema di mira)
* Rilascio (Sistema di rilascio della corda)
* Dopo rilascio (follow-through)

**REGOLE DI SICUREZZA**

* Norme Generali
* Norme di Sicurezza durante il tiro
* Norme di sicurezza nell’uso dell’arco
* Norme di sicurezza nell’uso delle frecce
* Comportamento sulla linea di tiro
* Norme di sicurezza vicino al paglione (Recupero delle frecce)

Il corso (teoria, simulazione e pratica) sarà articolato su sei lezioni di 1 ora – 1 ora e mezza ciascuna che saranno concordate fra il tecnico e gli aspiranti arcieri,

Al termine del corso sarà rilasciato un attestato di frequenza.