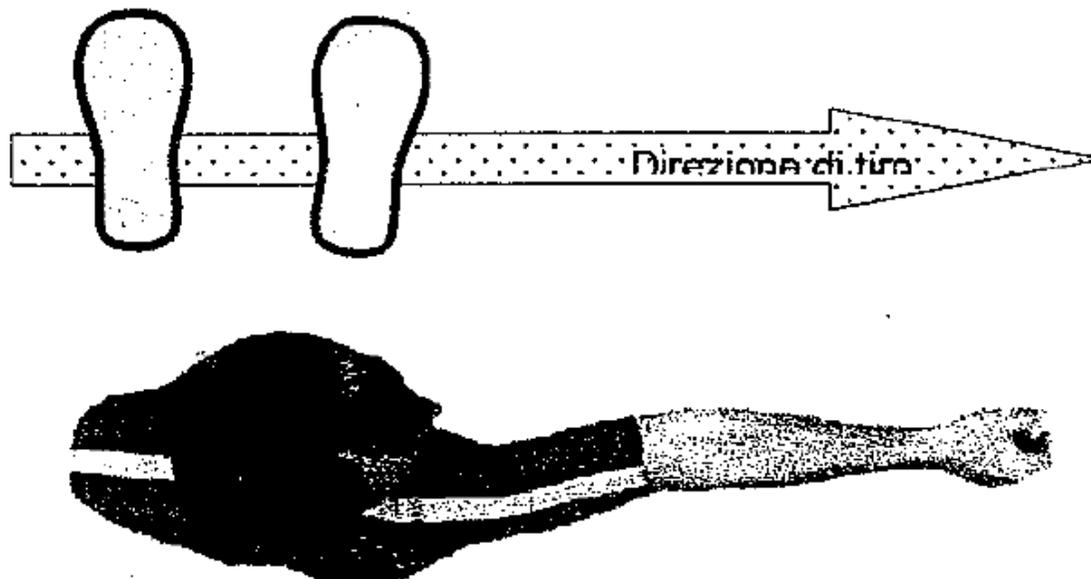


Tiro a Segno Nazionale Sezione di Bologna

**CORSO DI TIRO
SPORTIVO
2008**

PUNTERIA DI PROFILO



- Posizione naturale delle gambe, piedi paralleli con apertura circa uguale alla larghezza delle spalle (per le persone alte anche un po' più larga).
- Il peso del corpo è distribuito equamente su entrambe le gambe.
- Le gambe vanno tese con un tono naturale dei muscoli.
- La testa deve ruotare accentuatamente nella direzione di tiro.



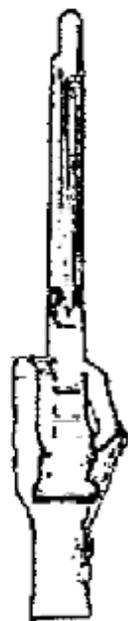
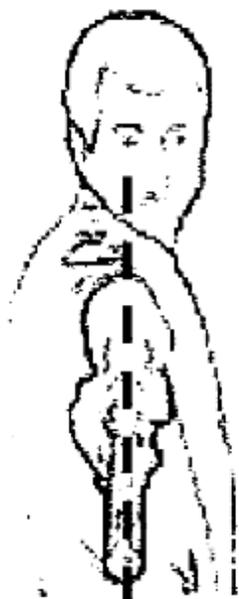
PUNTERIA DI PROFILO



- Il braccio deve essere teso con blocco delle articolazioni del polso e del gomito.
- La mano del braccio non impegnato nel tiro si fissa in tasca o nella cintura (davanti alla pancia) al fine di non far comparire alcun movimento “pendolo” del braccio che comprometterebbe la stabilità della punteria.



IMPUGNATURA OTTIMALE DELLA PISTOLA

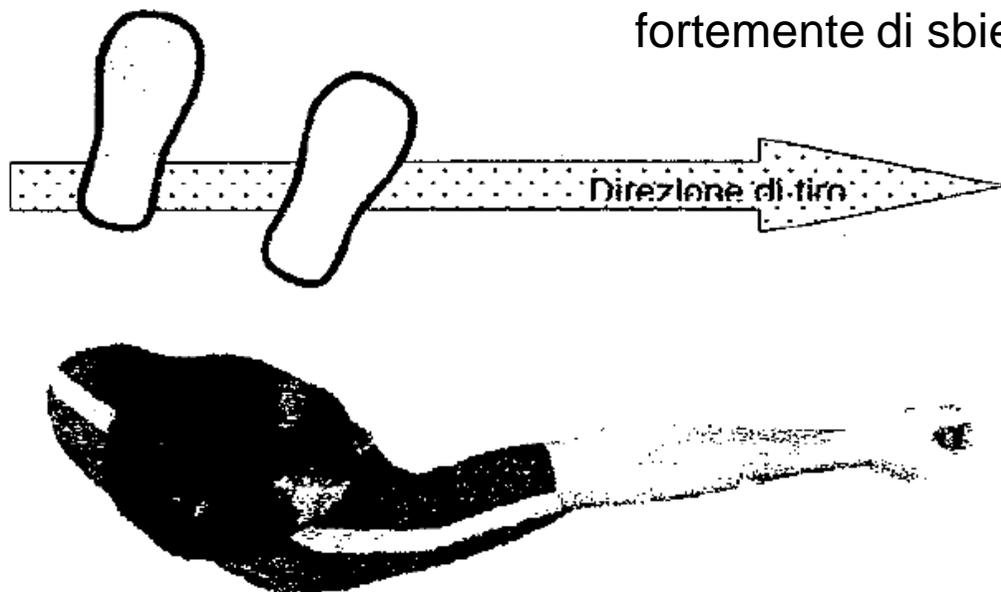


L'asse della pistola corre lungo la linea media del dorso della mano e dell'avambraccio.



PUNTERIA APERTA FRONTALE

Da utilizzarsi in caso di forte contrazione del collo o una posizione dell'occhio fortemente di sbieco.



Rispetto alla punteria di profilo occorre ruotare la posizione del tronco e dei piedi , mantenendoli paralleli, verso il bersaglio fino a che non si avverte più alcuna tensione o posizione obliqua dell'occhio.



IMPUGNATURA CON LINEA DI MIRA FUORI CENTRO

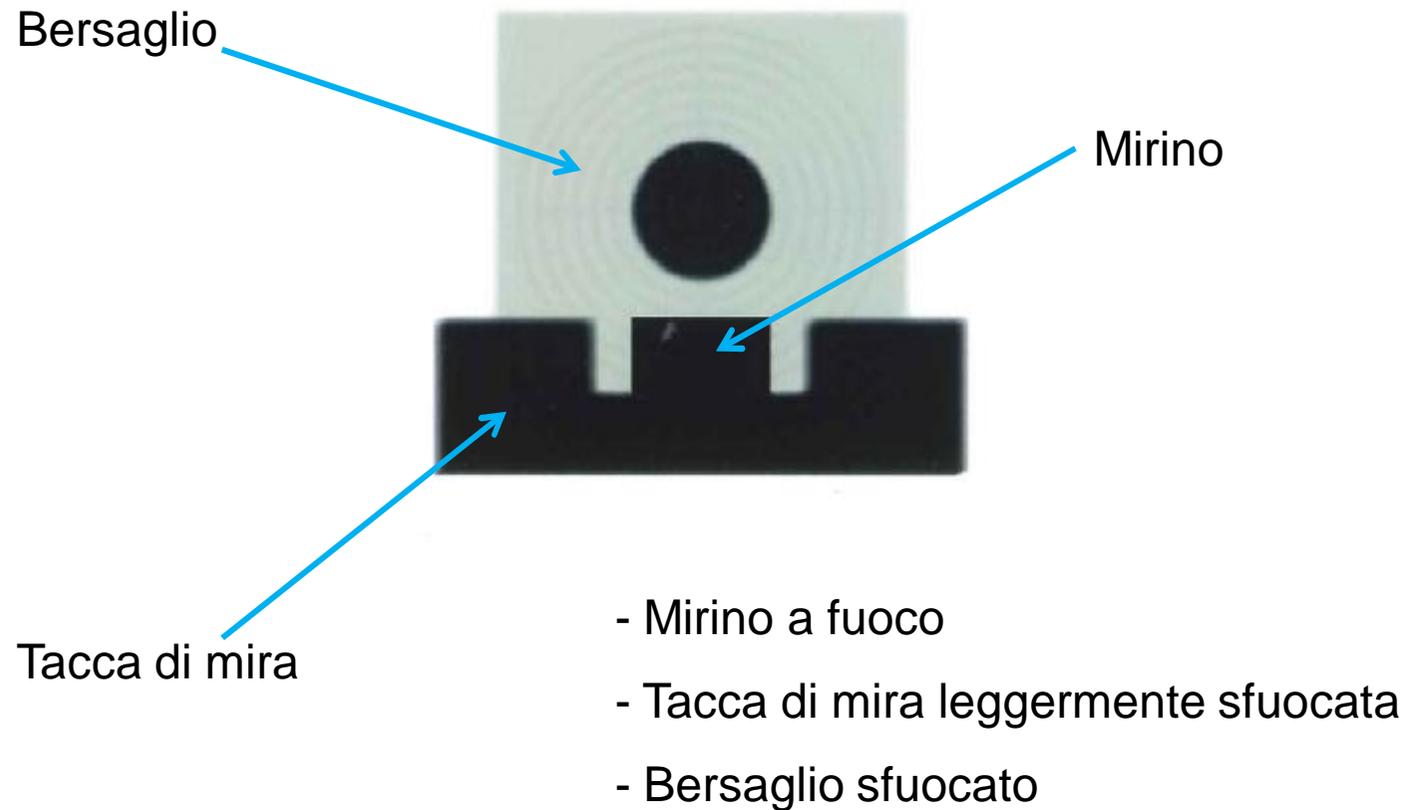


Conseguenza della punteria frontale aperta





VISIONE CONGEGNI DI MIRA-BERSAGLIO "TIRO A ZONA"



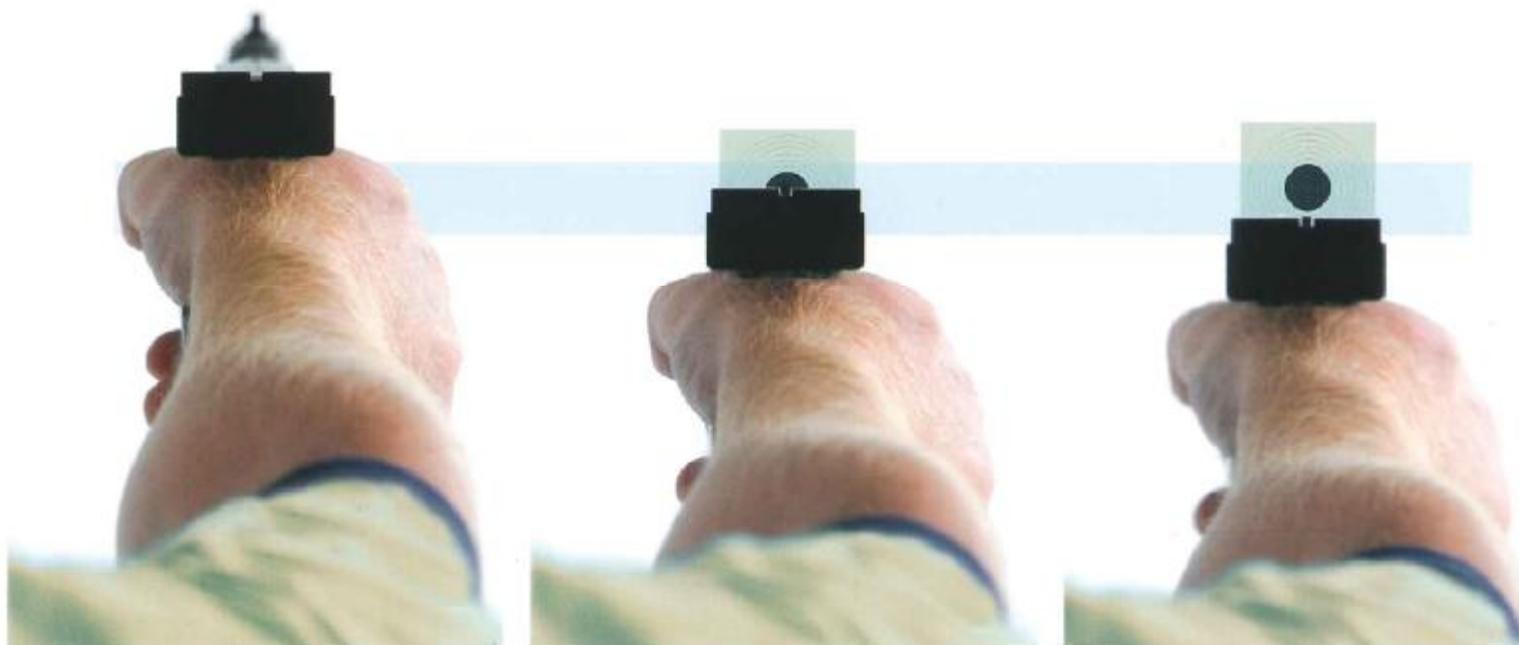
MOVIMENTO TECNICO

1 – Preparazione del movimento: si distende il braccio allineando l'asse della pistola con la linea media del dorso della mano e dell'avanbraccio.

2 – Dalla posizione 1 si porta il braccio, inspirando, in posizione 2 al di sopra del bersaglio come raffigurato nella zona A. In questa posizione si inquadra il mirino all'interno della tacca in maniera approssimativa.

3 – Dalla posizione 2/A si scende, espirando, nella posizione 3. Una volta che si entra nel bersaglio, zona B, lo sguardo si fissa su mirino/tacca in maniera ottimale fino a raggiungere, molto lentamente, la zona C. In questa fase si prende contatto con il grilletto. Una volta raggiunta la zona C inizia la "fase di sgancio" che consiste nell'aumentare progressivamente la pressione fino a far partire il colpo "inconsapevolmente". Dopo la partenza del colpo si rimane immobili continuando a controllare l'allineamento mirino/tacca.





ORA TUTTI IN LINEA

