



e-mail [taolesa@arcolesa.org](mailto:taolesa@arcolesa.org)

Web: <http://www.arcolesa.org>

## **CURSET D'INICIACIÓ TIR AMB ARC:**

### **PROGRAMACIÓ I TEMARI**

#### **1A JORNADA**

Presentació dels tècnics

Breu introducció del tir amb arc (modalitats, categories, normatives...)

Conèixer ull dominant, elecció de lateralitat i potència arc.

Assignació de material (arc, fletxes, dactilera, protector braç)

Escalfaments i estiraments

#### **Descans.**

Iniciació del moviments del tir (elàstics)

Iniciació dels moviments del tir amb arc

Pràctiques de tir i estiraments

**Final de la Primera sessió**

#### **2A JORNADA**

Assignació de material (arc, fletxes, dactilera, protector braç)

Escalfaments i estiraments

Perfeccionament del moviments (elàstics)

#### **Descans**

Moviments tècnic Pràctiques de tir amb visor i estiraments

**Final de la Segona sessió**

#### **3A JORNADA**

Assignació de material (arc, fletxes, dactilera, protector braç)

Escalfaments i estiraments

Pràctiques de tir amb arc amb visor

#### **Descans**

Pràctiques de tir amb arc amb visor

Dominar el full de puntuació i saber tantejar i estiraments

**Final de la Tercera sessió**

#### **4A JORNADA**

Assignació de material (arc, fletxes, dactilera, protector braç)

Escalfaments i estiraments

Competició, tantejar i puntuar al full competició

#### **Descans**

Pràctiques de tir moviments del tir amb arc

Continuació competició i finals i estiraments

**Final del Curs i Lliuraments de DIPLOMES**

## **CLOENDA**

*Per qualsevol aclariment no dubteu en contactar amb nosaltres*



e-mail [taolesa@arcolesa.org](mailto:taolesa@arcolesa.org)

Web: <http://www.arcolesa.org>

## **PROPER CURSET D'INICIACIÓ DE TIR AMB ARC :**

**El club de tir amb arc d'Olesa de Montserrat (TA.Olesa) et convida a la pràctica d'aquest esport en les nostres instal·lacions (al costat de la piscina municipal d'estiu).**

**Aquest esport requereix un aprenentatge per a adquirir una tècnica correcta, després podràs decidir si vols participar en competicions o solament gaudir d'experiències emocionants entrenant la relaxació i la concentració.**

**Si t'animes a realitzar aquest divertit esport hauràs de fer un curset d'iniciació.**

**El nostre club té tot el material necessari per realitzar aquest curssets, així que solament fa falta que tinguis ganes de provar-ho i després tu decideixes.**

**El proper curset d'iniciació és apte per a tothom, a partir de 7-8 anys.**

**El preu inclou: 8h de curset, llicència, assegurança i el material esportiu necessari.**

**De 7 a 16 anys: 90€**

**A partir de 17 anys 130€**

**Per més informació pots visitar-nos en:**

**[www.arcolesa.org](http://www.arcolesa.org)**

**També pots enviar-nos un missatge amb les teves dades a: [taolesa@arcolesa.org](mailto:taolesa@arcolesa.org) i ens posarem en contacte amb tu.**