SCHEDA TECNICA · PROGRAMMA PRINCIPIANTI (CORSO BASE)

DATI DELL'ALLIEVO E DEL CORSO

Allievo	Età	Tipo di arco	Mano / occhio dominante
Scuola di tiro	Istruttore	Inizio corso	Fine corso

PROGRESSIONE DEL CORSO BASE

Tappa	Schede	Obiettivo della tappa	Con l'arco scuola	Inizio	Criterio raggiunto il	Visto Istruttore
Prima tappa	P1 e P2	Posizione, respiro, primi contatti con corda e impugnatura	Posizione base e presa dell'arco, senza trazione			
Seconda tappa	P3 (con ripasso di P1 e P2)	Assetto posturale e collegamento dei primi tre cicli	Primi tre cicli con l'arco in mano			
Terza tappa	P4A	Alzo, trazione, contatto e ancoraggio, senza rilascio	Alzo e trazione con libbraggio basso, riabbassando l'arco			
Quarta tappa	P4B e P5	Rilascio, follow-through e consapevolezza	Prime frecce a distanza ravvicinata, su paglione senza visuale			
Quinta tappa	Sequenza completa	Cinque cicli consecutivi con lo strumento, poi con l'arco	Sequenza completa secondo il ponte didattico (paragrafo 6.8)			
Sesta tappa	P6	Tiro collimato: collimazione in sequenza e sesto ciclo	String walking con l'arco nudo, a distanza ravvicinata			

La durata di ogni tappa dipende dall'allievo. Il criterio di passaggio è riportato in fondo a ciascuna scheda.

COME USARE QUESTA SCHEDA

Rilevato S1 · S2 · S3	Per ogni indicatore si annota l'esito di tre sessioni (per esempio «4/5» o «6 su 10»), con la data in testa alla colonna.
Note del tecnico	Si annotano difficoltà, strategie formative utilizzate e progressi nella percezione e nell'autonomia. Indicare se il risultato è arrivato con correzione guidata (G) o con ricerca autonoma (A).
Valori obiettivo	Sono riferimenti operativi, come volumi e pause: il tecnico li adatta all'età, alle condizioni individuali, alla qualità esecutiva, ai segnali di affaticamento e alla storia della persona.
Attenzioni educative	L'indicatore orienta il lavoro e non giudica l'atleta: va condiviso con lui. Il contatto fisico richiede il consenso dell'atleta; le riprese video il suo consenso e, per i minorenni, quello dei genitori. Un obiettivo non raggiunto indica da dove ripartire.
Sessione tipo	Attivazione (3–5 min) · Respiro, Es. 1.3 (2–3 min) · Scheda del ciclo in lavoro (una, al massimo due) · Sequenza completa dei cicli già acquisiti (3–5 sequenze) · Consapevolezza e diario, Es. 14.1 e 14.2.

SCHEDA P1 · 1° ciclo — Posizione base

Programma principianti

Obiettivo. Trovare una posizione stabile e ripetibile e imparare il respiro diaframmatico. **Durata indicativa.** 10–15 minuti. Allievo _____

SCHEDA DELL'ATLETA · ESERCIZI

Esercizio	Accessorio	Indicazioni per l'atleta	Volume	Pausa
Es. 1.1 Radicamento podale	—	A piedi nudi o con scarpe piatte, oscilla piano e cerca i tre punti d'appoggio di ciascun piede.	3 serie da 1 minuto	30 secondi
Es. 1.2 Posizione parallela	Infinity Bow™	Piedi sulla linea tracciata a terra, alla larghezza delle spalle; strumento adagiato sulla gamba rivolta al bersaglio.	3 serie da 3 cicli	30 secondi
Es. 1.3 Metronomo respiratorio	Orologio/Metronomo	Una mano sull'addome: 3" di inspirazione, 5" di espirazione. Le spalle restano ferme.	3 minuti	—
Es. 1.4 Visualizzazione	—	A occhi chiusi ripercorri le macro-azioni che già conosci. Se serve più di un ciclo, va bene.	3 ripetizioni	30 secondi

SCHEDA DEL TECNICO · INDICATORI DI PRESTAZIONE

Indicatore di prestazione	Come si rileva	Obiettivo del livello	S1 data ___	S2 data ___	S3 data ___	Note del tecnico (G = guidata · A = autonoma)
Posizione dei piedi ripetibile	Linea di nastro a terra: si misura lo scarto dei piedi dalla linea	Entro 3 cm in 4 prove su 5				
Respiro diaframmatico	Osservazione: l'addome si espande, le spalle non salgono	6 cicli su 10				
Cadenza 3" / 5"	Cronometro su 10 cicli consecutivi	Scarto entro 1,5" in 6 cicli su 10				
Stabilità dell'appoggio	Osservazione delle oscillazioni del tronco per 3 cicli	Nessuna perdita di equilibrio				
Comunicazione	Domanda aperta a fine esercizio: "Che cosa hai sentito?"	Riconosce e comunica almeno una sensazione percepita durante l'esercizio				

Quando passare oltre. Quando l'allievo raggiunge almeno quattro obiettivi su cinque in due sessioni consecutive, mantenendo condizioni di equilibrio e sicurezza durante gli esercizi. Il tecnico valuta inoltre se l'allievo ha iniziato a riconoscere i propri riferimenti corporei, adattando tempi, ripetizioni e modalità di apprendimento alle sue caratteristiche individuali. Il libro raccomanda di esercitarsi più volte nel primo ciclo prima di passare al secondo.

☐ Criterio raggiunto il _____ Visto dell'Istruttore _____

SCHEDA P2 · 2° ciclo — Armo, aggancio corda e presa arco

Programma principianti

Obiettivo. Costruire i due contatti con lo strumento, corda e impugnatura, senza tensioni inutili.

Durata indicativa. 15 minuti.

Allievo _____

SCHEDA DELL'ATLETA · ESERCIZI

Esercizio	Accessorio	Indicazioni per l'atleta	Volume	Pausa
Es. 2.1 Armo consapevole	Infinity Bow™ (elastico centrato)	Mentre inspiri, stacca la mano dal cordino e controlla che l'elastico sia centrato e il cordino non sia attorcigliato. Senza fretta.	3 serie da 5 cicli	30 secondi
Es. 3.1 Aggancio in un ciclo	Cordino da 2 mm	Tutto in un ciclo: inspirando medio e altre dita distese; espirando indice, anulare e rotazione dell'avambraccio di circa 45°.	3 serie da 3 ripetizioni	45 secondi
Es. 3.2 Decontrazione delle dita	Cordino da 2 mm	Pre-trazione di 2–3 cm: mentre espiri, ammorbidisci l'avambraccio. Le dita sono ganci.	3 serie da 5 cicli	45 secondi
Es. 3.3 Pro-grip guidata	Infinity Bow™	Segui i cinque passaggi con l'Istruttore, che alla fine ti porge lo strumento nella mano.	3 ripetizioni	45 secondi
Es. 3.4 Croce centrata	G.A.S.™	In pre-tensione di 1–2 cm guarda la croce e scopri che cosa la fa spostare.	2 serie da 5 cicli	45 secondi

SCHEDA DEL TECNICO · INDICATORI DI PRESTAZIONE

Indicatore di prestazione	Come si rileva	Obiettivo del livello	S1 data ___	S2 data ___	S3 data ___	Note del tecnico (G = guidata · A = autonoma)
Aggancio ripetibile	Osservazione ravvicinata della posizione del cordino sulle falangi	Stessa posizione in 3 prove su 5				
Tempo di costruzione dell'aggancio	Numero di cicli respiratori necessari	Entro 4 cicli				
Avambraccio della corda decontratto	Osservazione di polso e tendini; conferma dell'allievo	3 prove su 5				
Croce del G.A.S.™ centrata	Lettura della croce in pre-tensione, confermata dall'allievo	5 cicli su 10				
Riconoscimento della relazione fra gesto e riscontro	Domanda: "Quale azione ha modificato la posizione della croce?"	Riconosce almeno una relazione tra pressione o torsione della mano e spostamento della croce				

Quando passare oltre. Quando l'allievo costruisce aggancio e presa in modo ripetibile, senza tensioni superflue evidenti o riferite, e dimostra di riconoscere almeno una relazione tra la propria azione e lo spostamento della croce del G.A.S.™. Tale riconoscimento può essere espresso verbalmente, attraverso gesti o mediante una dimostrazione pratica. Valutare nelle note due situazioni: Correzione guidata - Ricerca autonoma

☐ Criterio raggiunto il _____ Visto dell'Istruttore _____

SCHEDA P3 · 3° ciclo — Corretto assetto posturale

Programma principianti

Obiettivo. Conoscere gli otto controlli della postura e iniziare a sentirli, uno alla volta. **Durata indicativa.** 10–15 minuti. Allievo _____

SCHEDA DELL'ATLETA · ESERCIZI

Esercizio	Accessorio	Indicazioni per l'atleta	Volume	Pausa
Es. 4.1 Scansione guidata	Infinity Bow™	L'Istruttore nomina gli otto punti, dall'alto verso il basso. Tu porti lì l'attenzione e lasci andare la tensione.	3 serie da 3 cicli	45 secondi
Es. 4.2 Sblocco di ginocchia e bacino	—	Sblocca le ginocchia e cerca, con piccoli movimenti del bacino, il punto in cui la zona lombare si distende.	3 serie da 1 minuto	30 secondi
Es. 4.4 Il Filo d'oro	—	Occhi socchiusi: le spalle si sciolgono e un filo ti sostiene dalla sommità del capo.	3 ripetizioni	45 secondi
Es. 4.5 Respiro e pavimento pelvico	—	Senti il rilascio mentre inspiri e il leggero richiamo mentre espiri, senza contrazioni volontarie.	5 cicli	—

SCHEDA DEL TECNICO · INDICATORI DI PRESTAZIONE

Indicatore di prestazione	Come si rileva	Obiettivo del livello	S1 data ___	S2 data ___	S3 data ___	Note del tecnico (G = guidata · A = autonoma)
Controlli eseguiti nella scansione guidata	Conteggio dei punti corretti su 8, osservando di lato e di fronte	6 punti su 8				
Spalle basse in inspirazione	Osservazione su 10 cicli	6 cicli su 10				
Ginocchia sbloccate	Osservazione laterale	Mantenute per 3 cicli consecutivi				
Testa allineata	Osservazione laterale: mento richiamato, sguardo orizzontale	3 prove su 5				
Respiro continuo	Osservazione: nessuna apnea durante la scansione; se compare, si analizza quale azione la provoca	Sempre				

Quando passare oltre. Quando l'allievo ricorda da solo l'ordine degli otto controlli, li esegue correttamente e mantiene il respiro fluido, riconoscendo progressivamente come quei controlli si traducono nel proprio corpo.

☐ Criterio raggiunto il _____ Visto dell'Istruttore _____

SCHEDA P4A · 4° ciclo, prima parte — Dall'alzo all'ancoraggio (macro-azioni 5–9)

Programma principianti

Obiettivo. Alzare lo strumento senza alzare la spalla e arrivare all'ancoraggio lavorando con la schiena. Ogni ripetizione si chiude riabbassando lo strumento, senza rilasciare.

Durata indicativa. 15–20 minuti.

Allievo _____

SCHEDA DELL'ATLETA · ESERCIZI

Esercizio	Accessorio	Indicazioni per l'atleta	Volume	Pausa
Es. 5.1 Alzo a mezza luna	Infinity Bow™	Mentre inspiri, alza lo strumento una spanna sopra le spalle e riportalo in linea. La mano della corda, in precarico, si ferma a un palmo dal volto.	3 serie da 5 cicli	45 secondi
Es. 5.2 Alzo con FormLine™	Infinity FormLine™	Stesso gesto con il tubolare al piede: la spalla dell'arco resta bassa.	2 serie da 5 cicli	60 secondi
Es. 6.1 Pausa al pieno	G.A.S.™	A fine inspirazione, nella pausa naturale e senza trattenere il respiro, controlla peso, tronco e croce. Poi inizia a espirare.	2 serie da 5 cicli	45 secondi
Es. 7.1 Trazione scapolare	AeroAxis™, con l'Istruttore	Mentre espiri, cerca il movimento della scapola verso la colonna, mantenendo continuità tra braccio e schiena senza irrigidire la spalla. Il braccio è un ponte: la mano trattiene soltanto.	3 serie da 5 cicli	60 secondi
Es. 9.1 Contatto e trasferimento	AeroAxis™	Tocca sempre lo stesso punto del viso, poi lascia scendere il gomito. Mantieni fino a fine espirazione e prosegui espansione, rilassando infine.	3 serie da 5 cicli	60 secondi

SCHEDA DEL TECNICO · INDICATORI DI PRESTAZIONE

Indicatore di prestazione	Come si rileva	Obiettivo del livello	S1 data ___	S2 data ___	S3 data ___	Note del tecnico (G = guidata · A = autonoma)
Spalla dell'arco bassa nell'alzo	Osservazione frontale su 10 alzi	6 alzi su 10				
Mano della corda a un palmo dal volto	Osservazione laterale a fine alzo	6 alzi su 10				
Croce centrata nella pausa al pieno	Lettura del G.A.S.™	5 cicli su 10				
Gomito della corda in linea	Aero-Line orizzontale sul piano frontale a fine trazione, con consapevolezza autonoma dell'allievo o con correzione esterna	5 trazioni su 10				
Punto di contatto costante	Osservazione del punto toccato sul viso	6 prove su 10				
Respiro continuo	Osservazione: espira durante la trazione, senza trattenere	8 cicli su 10				

Quando passare oltre. Quando l'allievo mantiene la spalla dell'arco stabile senza l'ausilio della FormLine™, ritrova con regolarità il punto di contatto e completa la sequenza senza interrompere il respiro. Il tecnico verifica inoltre che l'allievo inizi a riconoscere i riferimenti corporei utilizzati durante l'esercizio.

☐ Criterio raggiunto il _____ Visto dell'Istruttore _____

SCHEDA P4B · 4° ciclo, seconda parte — Mira, espansione e rilascio (macro-azioni 10–12)

Obiettivo. Completare il ciclo con un rilascio che nasce dal rilassamento, senza l'ansia di colpire.

Durata indicativa. 15 minuti.

Allievo _____

SCHEDA DELL'ATLETA · ESERCIZI

Esercizio	Accessorio	Indicazioni per l'atleta	Volume	Pausa
Es. 11.1 Ponte d'intenti	Punto neutro sulla parete	Guarda il punto e immagina il ponte che ti unisce a lui. Mentre espiri, espandi appena.	3 serie da 5 cicli	60 secondi
Es. 12.1 Rilascio come rilassamento	Infinity Bow™	A fine espirazione lascia scivolare il cordino: le dita si distendono, non si aprono.	3 serie da 5 cicli	60 secondi
Quarto ciclo completo (da 5 a 12)	Infinity Bow™	Tutte le macro-azioni in un solo respiro. Se perdi il ritmo, riabbassa e ricomincia.	3 serie da 5 cicli	90 secondi
Riposizionamento della corda	Infinity Bow™	Dopo ogni rilascio riporta il cordino sulla Sede Tip-Lock con una lieve pressione.	A ogni ripetizione	—

SCHEDA DEL TECNICO · INDICATORI DI PRESTAZIONE

Indicatore di prestazione	Come si rileva	Obiettivo del livello	S1 data ___	S2 data ___	S3 data ___	Note del tecnico (G = guidata · A = autonoma)
Sguardo stabile sul punto neutro	Osservazione degli occhi durante l'espirazione	6 cicli su 10				
Rilascio a fine espirazione	Osservazione del respiro: non anticipa e non trattiene	6 rilasci su 10				
Mano della corda senza movimenti laterali	Osservazione da dietro o ripresa video	5 rilasci su 10				
Durata del ciclo	Cronometro dall'alzo al rilascio	8" ± 2" in 5 cicli su 10				
Tiro interrotto correttamente	Quando perde il ritmo riabbassa, senza rilasciare	Sempre				

Quando passare oltre. Quando l'allievo esegue il rilascio a fine espirazione, senza apnea e senza movimenti laterali evidenti della mano, e dimostra di saper interrompere correttamente la sequenza quando perde il ritmo, riabbassando lo strumento senza rilasciare.

☐ Criterio raggiunto il _____ Visto dell'Istruttore _____

SCHEDA P5 · 5° ciclo — Follow-through e consapevolezza

Programma principianti

Obiettivo. Restare nel gesto dopo il rilascio e imparare a raccontare ciò che si è sentito. **Durata indicativa.** 10 minuti. Allievo _____

SCHEDA DELL'ATLETA · ESERCIZI

Esercizio	Accessorio	Indicazioni per l'atleta	Volume	Pausa
Es. 13.1 Graffio della tigre	AeroAxis™	Dopo il rilascio le dita scivolano dal viso al collo. Resta lì per tutta l'inspirazione.	3 serie da 5 cicli	45 secondi
Es. 13.2 Caduta dell'arco	Infinity Bow™	Lascia ruotare il polso verso il basso: le dita trattengono lo strumento senza stringerlo.	3 serie da 5 cicli	45 secondi
Es. 14.1 Ascolto in espirazione	—	Per 5" resta fermo e ascolta. Poi, senza fretta, prova a dare un nome alla sensazione principale con una parola. Se la parola non arriva, va bene lo stesso: conta ciò che hai sentito.	A ogni sequenza	—
Es. 14.2 Diario di allenamento	Quaderno	Annota una sensazione o un cambiamento che hai riconosciuto durante l'esercizio e un aspetto sul quale desideri continuare a lavorare.	A fine sessione	—

SCHEDA DEL TECNICO · INDICATORI DI PRESTAZIONE

Indicatore di prestazione	Come si rileva	Obiettivo del livello	S1 data ___	S2 data ___	S3 data ___	Note del tecnico (G = guidata · A = autonoma)
Graffio della tigre presente	Osservazione o video: la mano arretra lungo il collo	5 rilasci su 10				
Braccio dell'arco fermo nel follow-through	Non abbassa lo strumento per guardare	6 rilasci su 10				
Polso morbido nella caduta dell'arco	Osservazione della mano dell'arco	5 rilasci su 10				
Riconoscimento e comunicazione delle sensazioni	Ascolto e osservazione delle modalità con cui l'allievo comunica una sensazione corporea, distinguendola da un giudizio sul risultato	Comunica almeno una sensazione attraverso una modalità a lui accessibile, in 3 occasioni su 5				
Diario compilato	Controllo a fine sessione	A ogni sessione				

Quando passare oltre. Quando l'allievo esegue la sequenza completa dei cinque cicli con continuità e controllo, dimostrando di iniziare a riconoscere almeno una sensazione corporea legata al gesto, attraverso modalità comunicative a lui accessibili. Il tecnico valuta il passaggio all'arco secondo il ponte didattico descritto nel paragrafo 6.8, considerando la qualità dell'esecuzione, la sicurezza e il percorso individuale di apprendimento.

☐ Criterio raggiunto il _____ Visto dell'Istruttore _____

SCHEDA P6 · Tiro collimato con l'arco nudo — string walking (5° e 6° ciclo)

Obiettivo. Imparare la collimazione dello string walking con l'arco nudo senza perdere il respiro costruito nel tiro istintivo.

Durata indicativa. 15–20 minuti, poi arco nudo. Per il quarto ciclo si usa la scheda P4A, fino all'ancoraggio.

Allievo _____

SCHEDA DELL'ATLETA · ESERCIZI

Esercizio	Accessorio	Indicazioni per l'atleta	Volume	Pausa
Quarto ciclo con tempi del collimato	Infinity Bow™	Dall'alzo all'ancoraggio su un respiro intero: l'ancoraggio dura fino a fine espirazione. Poi riabbassa.	3 serie da 5 cicli	45 secondi
Es. 15.1 Collimazione in sequenza	G.A.S.™	In ancoraggio, mentre inspiri: croce, poi bolla, poi punto di mira. Un punto alla volta, senza tornare indietro.	3 serie da 5 cicli	60 secondi
Es. 16.1 Il pin che danza	Punto neutro sulla parete	Tieni il punto a fuoco per 2–3": il riferimento oscilla, tu non lo inseguire.	3 serie da 5 cicli	60 secondi
Es. 11.4 Quinto ciclo completo	Infinity Bow™	Collimazione, proiezione, mira, espansione e rilascio nella pausa al vuoto; poi il sesto ciclo. Senza clicker né mirino.	3 serie da 5 cicli	90 secondi
String walking con l'arco nudo	Arco nudo, a distanza ravvicinata	Con l'Istruttore: gomito in asse con la patella, corda bisettrice dell'occhio di mira, punta collimata sotto il bersaglio.	3 serie da 3 frecce	90 secondi

SCHEDA DEL TECNICO · INDICATORI DI PRESTAZIONE

Indicatore di prestazione	Come si rileva	Obiettivo del livello	S1 data ___	S2 data ___	S3 data ___	Note del tecnico (G = guidata · A = autonoma)
Ancoraggio mantenuto per l'intera espirazione	Osservazione del cavo dell'AeroAxis™ fino all'8° secondo	6 cicli su 10				
Collimazione in sequenza	Riferito dall'allievo: nessun ritorno sui punti già verificati	5 cicli su 10				
Respiro continuo durante la collimazione	Osservazione	7 cicli su 10				
Rilascio nella finestra prevista	Cronometro: tra 4" e 8" del quinto ciclo	5 rilasci su 10				
Riferimenti dello string walking (con l'arco)	Osservazione di gomito, corda sul volto e punta della freccia	2 punti su 3 in 2 frecce su 3				

Quando passare oltre. Quando l'allievo esegue la sequenza collimata di sei cicli senza interrompere il respiro e riconosce da solo almeno due dei punti di collimazione dello string walking. Il lavoro prosegue con la scheda I6.

☐ Criterio raggiunto il _____ Visto dell'Istruttore _____

IL LAVORO INTERIORE NEL CORSO BASE

Respiro · visualizzazione · ascolto · consapevolezza

Gli esercizi di questa pagina allenano ciò che non si vede: il respiro, l'attenzione, l'ascolto delle sensazioni e la capacità di rielaborare l'esperienza. Sono già contenuti nelle schede P1–P6; qui sono riuniti perché il tecnico possa seguirne la continuità lungo tutto il corso. L'Es. 1.3 apre ogni sessione (2–3 minuti); gli Es. 14.1 e 14.2 la chiudono.

ESERCIZI DI LAVORO INTERIORE

Scheda	Esercizio	Che cosa allena	Indicazioni per l'atleta	Volume · Pausa	S1 data ___	S2 data ___	S3 data ___	Note del tecnico
P1	**Es. 1.3 Metronomo respiratorio**	Respiro diaframmatico, cadenza 3" IN / 5" OUT	Una mano sull'addome: 3" di inspirazione, 5" di espirazione. Le spalle restano ferme.	3 minuti · —				
P1	**Es. 1.4 Visualizzazione**	Ripercorrere a occhi chiusi le macro-azioni conosciute	A occhi chiusi ripercorri le macro-azioni che già conosci. Se serve più di un ciclo, va bene.	3 ripetizioni · 30 secondi				
P3	**Es. 4.1 Scansione guidata**	Attenzione sugli otto punti della postura e rilascio delle tensioni	L'Istruttore nomina gli otto punti, dall'alto verso il basso. Tu porti lì l'attenzione e lasci andare la tensione.	3 serie da 3 cicli · 45 secondi				
P3	**Es. 4.4 Il Filo d'oro**	Visualizzazione: le spalle si sciolgono, un filo sostiene dal capo	Occhi socchiusi: le spalle si sciolgono e un filo ti sostiene dalla sommità del capo.	3 ripetizioni · 45 secondi				
P3	**Es. 4.5 Respiro e pavimento pelvico**	Ascolto del rilascio e del richiamo del pavimento pelvico	Senti il rilascio mentre inspiri e il leggero richiamo mentre espiri, senza contrazioni volontarie.	5 cicli · —				
P4B	**Es. 11.1 Ponte d'intenti**	Visualizzazione del ponte verso il punto neutro durante l'espansione	Guarda il punto e immagina il ponte che ti unisce a lui. Mentre espiri, espandi appena.	3 serie da 5 cicli · 60 secondi				
P5	**Es. 14.1 Ascolto in espirazione**	Restare fermi e dare un nome alla sensazione principale	Per 5" resta fermo e ascolta. Poi, senza fretta, prova a dare un nome alla sensazione principale con una parola. Se la parola non arriva, va bene lo stesso: conta ciò che hai sentito.	A ogni sequenza · —				
P5	**Es. 14.2 Diario di allenamento**	Rielaborare la seduta per iscritto	Annota una sensazione o un cambiamento che hai riconosciuto durante l'esercizio e un aspetto sul quale desideri continuare a lavorare.	A fine sessione · —				
P6	**Es. 16.1 Il pin che danza**	Osservare le oscillazioni del riferimento senza inseguirle	Tieni il punto a fuoco per 2–3": il riferimento oscilla, tu non lo inseguire.	3 serie da 5 cicli · 60 secondi				

ESERCIZI TECNICI CON UNA FORTE COMPONENTE DI ASCOLTO

Scheda	Esercizio	Su che cosa si porta l'ascolto	Note del tecnico
P1	**Es. 1.1 Radicamento podale**	Sentire i tre punti d'appoggio di ciascun piede	
P2	**Es. 2.1 Armo consapevole**	Un armo eseguito come atto di attenzione, senza fretta	
P2	**Es. 3.2 Decontrazione delle dita**	Ammorbidire l'avambraccio: le dita restano ganci	
P4A	**Es. 6.1 Pausa al pieno**	Controllo nella pausa al pieno, senza trattenere il respiro	
P4B	**Es. 12.1 Rilascio come rilassamento**	Un rilascio che nasce dal rilassamento delle dita	

Nelle note conviene indicare come l'allievo comunica ciò che sente (parola, gesto, dimostrazione pratica) e se l'ascolto è arrivato con correzione guidata (G) o con ricerca autonoma (A).

OSSERVARE IL PROCESSO DI APPRENDIMENTO

Note dell'Istruttore sul percorso

Un gesto tecnicamente corretto non racconta, da solo, come l'atleta sia arrivato a realizzarlo. Questa pagina raccoglie ciò che le tabelle non mostrano: come l'allievo cerca una posizione, riconosce una sensazione, reagisce a un riscontro e prova a modificare autonomamente il proprio movimento.

Indicazioni, immagini sensoriali o esperienze che hanno favorito la comprensione del gesto	
Difficoltà incontrate e tappa in cui sono comparse	
Strategie formative utilizzate (linguaggio, dimostrazione, contatto, dispositivi)	
Modalità con cui l'allievo comunica meglio le sensazioni (parola, gesto, dimostrazione pratica)	
Progressi nella percezione e nell'autonomia	

Firma dell'Istruttore Data Firma dell'allievo (o di un genitore)