

JORNADA TECNICA INTENSIVA:

Curso destinado a todos los federados que quieren mejorar su nivel deportivo en precisión o en tiro rápido.



El objetivo es dedicar una jornada completa de mañana o tarde y mejorar el nivel técnico de los asistentes, partiendo del nivel inicial que tengan y mejorando los aspectos que más puedan interesar al alumno.

Podrá mejorar la técnica de precisión o la de tiro rápido o las dos, así como optimizar la participación en competiciones oficiales, limitado solo por el tiempo que desee emplear.

El curso es eminentemente práctico con pequeños apuntes teóricos. Impartido por Sergio Aparicio, Entrenador Nacional y árbitro territorial.

FECHAS/HORAS: Tanto las fechas como las horas son a petición del interesado.

MATERIAL: Se proporciona todo el material necesario.

LUGAR: Instalaciones del Club de Tiro Rioja Alta, en Haro (La Rioja). Soporte y seguimiento posterior Online.

PRECIO: 8 € por hora. Socios del Club Rioja Alta consultar. Desplazamientos consultar.

CONTACTO/INFORMACIÓN: Telef.- 615 396 881 o mail tiroiBERICO@hotmail.com

ACTIVIDADES A DESARROLLAR:

- Perfeccionar la postura corporal. (brazos, cabeza, piernas, manos, etc..)
- Toma de posición correcta.
- Salidas y paradas para precisión.
- Correcta ejecución del disparador en precisión.
- Técnica general de precisión, tanto para aire como para fuego.
- Variaciones de técnica para modalidades de tiro rápido (standard, Fuego Central, 9 mm).
- Control de tiempo en competición.
- Optimizar postura para tiro rápido.
- Optimizar salidas y paradas para tiro rápido.
- Control de respiración. Relajación. Control de estrés deportivo.
- Control de secuencia de disparo.
- Adquisición correcta del blanco. Zona de apunte
- Estrategias para competiciones.
- Preparación para el inicio de competición.
- Entrenamientos aplicados.

Curso destinado a tiradores de pistola de nivel básico o medio con puntuaciones de hasta 500 puntos.

