



### **\* Jornada 1:**

- Presentación del club.
- Normativa para la práctica de Tiro con Arco.
- Normas de seguridad.
- Elementos de protección del arquero.
- El arco: partes y montaje.
- Postura de tiro paso a paso.
- Tiro de las primeras flechas.

### **\*Jornada 2:**

- La cuerda: tipos y conservación.
- La importancia del Fistmelle.
- Ejercicios prácticos para la mejora postural en la secuencia de tiro.
- El agarre mediterráneo y el anclaje sueco.

### **\*Jornada 3:**

- Flechas: tipos y partes.
- El Spine y la elección de flecha adecuada.
- El Botón de presión.
- Repaso de la postura de tiro (práctica y audiovisual).
- Tiros a diana a 12mts.

### **\*Jornada 4:**

- Distintas modalidades en el tiro con arco.
- La Dragona: uso y función.
- La importancia de la espalda en el tiro con arco.
- El visor: teoría y práctica.
- Introducción al estabilizador.



### **\*Jornada 5:**

- Introducción a la competición.
- Montaje del arco completo.
- Revisión y práctica de los pasos de la secuencia de tiro.
- Despedida de curso.