



III ENTRENAMIENTO DE TECNIFICACION PISTOLA AIRE

Este entrenamiento está orientado a tiradores de pistola aire de nivel medio que quieran adquirir más conocimientos técnicos y subir su grado de competitividad. Consta de dos días de entrenamiento de 3 horas cada día, será impartido por el entrenador nacional con amplia experiencia y entrenador de los equipos de pistola de la federación Madrileña de Tiro Olímpico Santiago Gómez Salgado.

LUGAR: Hípica Militar (Núcleo Cervantes) Rotonda de la Bripac nº 1 28805 Alcalá de Henares (Madrid). Galería de aire del club de tiro El Quijote de Alcalá

DIAS: Viernes 25 y sábado 26 de mayo de 2018

HORARIO: de 17,30 a 20,30horas

TIRADORES: Máximo 5 mínimo 3

MATERIAL: Cada tirador debe aportar su pistola aire, balines y blancos

INSCRIPCIONES: Por orden de inscripción al correo: clubquijote@yahoo.es
Información al teléfono: 652 83 95 72. **No es necesario ser socio del club Quijote**

MATERIAS A IMPARTIR

- Tendencias de punto de mira. ¿Tu empuñadura tiene los ángulos adecuados?
- Tendencias de posición. ¿Has comprobado que tu posición es la ideal?
- Características de una empuñadura. ¿Te está la tuya perfecta técnicamente? Te decimos como debes rectificarla.
- Técnicas de disparo.
- Ajuste correcto del disparador dependiendo de la técnica usada y de la sensibilidad del tirador (posición, pesos y recorridos)
- Utilización de los contrapesos en las pistolas, para que sirven y donde se deben colocar.
- Apriete de la mano y bloqueo de la muñeca. ¿Lo haces correctamente? Consecuencias de no hacerlo bien. Uso de un péndulo
- Como mejorar la parada. Ejercicios
- Como mejorar el equilibrio. Ejercicios

- Formas de entrenamiento y para qué sirven
- Rutina de la ejecución de un disparo
- Entrenamiento individualizado para cada tirador

Alcalá de Henares a 14 de mayo de 2018