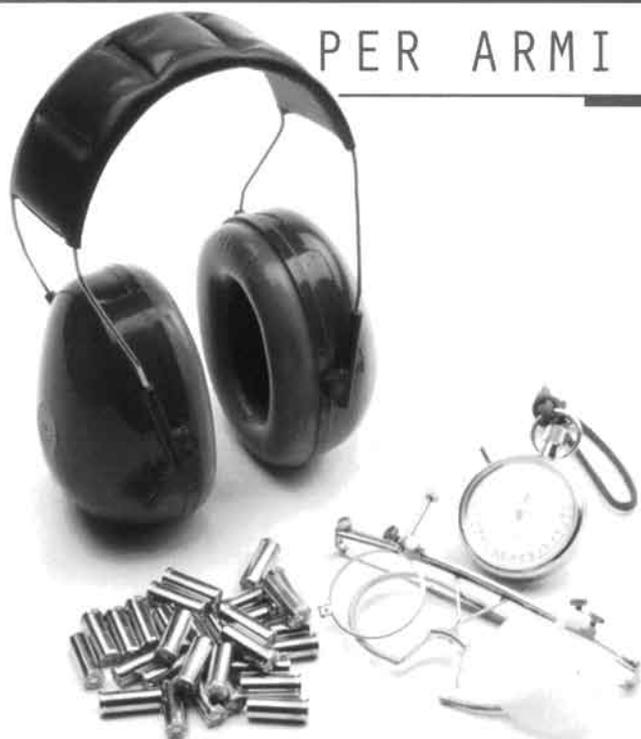


NINO ROLLI

TECNICA DI TIRO ACCADEMICO

PER ARMI CORTE



Mattioli 1885

INDICE

PARTE PRIMA: NOZIONI GENERALI E TECNICA DI TIRO PER ARMI CORTE

1.1 Il gesto sportivo del tiro a segno	pag 8
1.2 Posizione esterna - interna	pag 11
1.3 Presa della pistola	pag 14
1.4 Respirazione	pag 19
1.5 Muscoli e giunture interessati alla salita del braccio-attrezzo sul bersaglio	pag 21
1.6 Collimazione mirino - tacca di mira	pag 26
1.7 Zona di mira	pag 28
1.8 Punteria - scatto - partenza del colpo	pag 31
1.9 Analisi del colpo	pag 35
1.11 Orientamento del tiratore vincente	pag 37

PARTE SECONDA: CENNI SUGLI ALLENAMENTI AL TIRO

2.1 Allenamento per la stabilità dell'arma	pag 49
2.2 Esercizi per migliorare la focalizzazione degli organi di mira	pag 53
2.3 Allenamento in poligono e a fuoco	pag 57
2.4 Allenamento nominale-reale	pag 58
2.5 Allenamento tecnico	pag 59
2.6 Allenamento tecnico - agonistico	pag 59
2.7 Consigli per l'allenamento annuale	pag 60

PARTE TERZA: DEFINIZIONE DELLE SPECIALITÀ DI ARMI CORTE

3.1 Pistola libera	pag 67
3.2 Pistola a dieci metri	pag 67
3.3 Pistola automatica	pag 69
3.4 Pistola standard	pag 72
3.5 Pistola grosso calibro	pag 80
3.6 Pistola standard categoria donne	pag 81
3.7 Tecnica di tiro celere 7"-3" (duello)	pag 81

APPENDICE

Schede tecniche di pistole per tiro accademico	pag 87
--	--------