

Allenamento con colpi a secco, per ogni esercizio eseguire 3-4 colpi, intervallare con colpi a secco con la mano debole tutte le volte che ci si sente affaticati

1. acquisizione della posizione di tiro
2. controllo posturale: sentire l'equilibrio a partire dai piedi, gambe, tronco, spalle, allineamento testa
3. controllo della presa: dopo aver effettuato un colpo, rimanere in punteria nel controllo finale, scendere lentamente con la pistola mantenendo presa costante e polso bloccato fino alla posizione da assumere in fase di preparazione in modo da memorizzare presa e polso in posizione corretta prima dell'alzata.
4. controllo presa e polso bloccato: disegnare con tacca e mirino allineati un **8** in verticale e in orizzontale intorno alla palla nera del bersaglio, con movimento lento, primo tempo tirato e tirando e mollando il 1° tempo
5. ricontrollo posturale e di riallineamento sulla linea di tiro: salire ad occhi chiusi e vedere se si è allineati sul bersaglio – 2 alzate
6. controllo posturale: eseguire un colpo normalmente e durante il controllo finale chiudere gli occhi restando in punteria per 2 secondi, riaprirli e controllare eventuali spostamenti del corpo, o del braccio o del mirino nella tacca . Ripetere l'esercizio cercando di controllare l'eventuale errore
7. alzata e respirazione: attenzione e cura a coordinare la velocità di alzata, l'altezza dell'alzata con la quantità di aria inspirata e controllare il movimento di discesa con l'espiazione. Per ogni colpo d'esecuzione deve essere ripetuta in modo costante; il punto di massima elevazione del braccio deve essere sempre lo stesso
8. cura della fase di lavoro: discesa lenta in zona di punteria
9. ricerca stabilità della punteria: allungare i tempi di punteria dopo la normale esecuzione del colpo, rimanendo sul controllo finale, cercando la stabilità del mirino in zona, con primo tempo tirato, fino a 30 sec per ogni colpo
10. attenzione e cura della messa a fuoco del mirino dal momento dell'aggancio visivo fino allo scatto
11. attenzione e cura dell'esecuzione del 1° tempo (punto di aggancio, modalità esecutiva, velocità e pressione con cui viene eseguito, sempre costanti di colpo in colpo)
12. coordinazione scatto - esercizio da eseguirsi **SENZA** armare lo scatto: durante la fase di punteria, restando un po' più a lungo in mira, si scatta e si rilascia il grilletto più volte, controllando che il mirino rimanga fermo nella tacca nella zona di punteria ottimale. Questo esercizio coordina la presa corretta e costante con l'azione del dito che deve avvenire lungo l'asse della canna
13. attenzione e cura dell'esecuzione del 2° tempo – con scatto armato

