

# ARCOBATTLE

## **Gioco a squadre con archi e frecce**

da un'idea del Maestro Nicola Pastorino

*Programmi registrati e tutelati dalla proprietà intellettuale*

### **Primo Livello Arciere Novizio**

#### ***video 1***

1. descrizione delle regole di gara
2. indossare arco
3. afferraggio della cocca da terra senza sguardo
4. lancio della freccia e presa al volo dalla cocca

#### ***video 2***

5. incocco alla cieca lato indice
6. afferraggio e trazione della corda un dito sopra e 2 sotto
7. postura, mira a 2 occhi e scocco
8. cambio mano

#### ***video 3***

9. scoccare di lato camminando in avanti
10. scoccare di lato camminando in avanti con l'altra mano
11. scoccare di lato camminando indietro
12. scoccare di lato camminando indietro con l'altra mano

#### ***video 4***

13. incoccare e scoccare di lato camminando avanti
14. incoccare e scoccare di lato camminando avanti con l'altra mano
15. incoccare e scoccare di lato camminando indietro
16. incoccare e scoccare di lato camminando indietro con l'altra mano

#### ***video 5***

17. schivate
18. intercettazioni
19. duello a due
20. tiro da postazione fissa a bersaglio in movimento a pendolo

## **Secondo Livello Arciere Temerario**

*(video unico)*

### **esercizi:**

1. scoccare di lato correndo in avanti
2. scoccare di lato correndo in avanti con l'altra mano
3. scoccare di lato correndo indietro
4. scoccare di lato correndo indietro con l'altra mano
5. incoccare e scoccare di lato correndo avanti
6. incoccare e scoccare di lato correndo indietro
7. incocco lato indice e tiro della corda con mano rovesciata
8. incocco lato pollice e tiro
9. tiro entrando in YAT CHI MAH
10. incoccare e scoccare di lato correndo saltando ostacolo
11. raccogliere la freccia e scoccare indietreggiando
12. tiro partendo di schiena con rotazione in Lao Ma lato pollice
13. tiro camminando avanti a bersaglio in movimento a pendolo
14. tiro camminando indietro a bersaglio in movimento a pendolo
15. tiro ad intercettare palle in arrivo da dietro un riparo
16. tiro dal cuore arco orizzontale
17. schivata con rotazione e tiro LAO MAH lato pollice
18. schivata con JUK SHENDAO
19. scoccare cadendo indietro
20. Tiro balistico a 50 mt. tra squadre

## **Terzo Livello Arciere Condottiero**

*(video unico)*

### **esercizi:**

1. incocco e tiro con rotazione del corpo 360°
2. tiro dal cuore arco orizzontale in ginocchio
3. tiro da sdraiato a bocconi
4. tiro da sdraiato supino
5. afferraggio di 3/5 frecce insieme all'arco e scocco multiplo lato indice
6. afferraggio di 3/5 frecce insieme all'arco e scocco multiplo lato pollice
7. afferraggio di 2 frecce con una mano e tiro doppio a bersaglio in movimento
8. afferraggio di 2 frecce con una mano e tiro doppio correndo
9. scocco rapido 2 frecce saltando 2 ostacoli
10. salto con rotazione e tiro 2 frecce in due direzioni
11. afferrare al volo una freccia e scoccarla indietro altezza viso
12. afferrare al volo una freccia e scoccarla indietro altezza addome
13. capriola in avanti con freccia incoccata e tiro
14. capriola in avanti raccogliendo la freccia e tiro
15. capriola indietro con freccia incoccata e tiro
16. tiro destra e sinistra di seguito
17. tiro con capriola volante
18. intercettare una freccia con un'altra freccia
19. strategie di gara e metodologia arbitraggio
20. organizzazione corsi