

# Balestra – Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche: Garantire un comportamento sicuro in permanenza

Questa forma caratteristica descrive il comportamento sicuro da adottare con la balestra prima, durante e dopo il tiro. Si applica a tutte le dieci fasi dei concetti FTEM nel tiro.



## Garantire un comportamento sicuro in permanenza

### Punti di coaching

- In qualità di monitor controlli che tutte le regole di comportamento vengano sempre rispettate in modo rigoroso.
- Reagisci se viene oltrepassato qualche limite.

### Livello di apprendimento

#### Principianti (F2)

- I bambini e i giovani conoscono le regole di sicurezza nella loro disciplina sportiva.

#### Avanzati (F2)

- I giovani sono in grado di applicarle in qualsiasi situazione.
- I giovani puntano la balestra solo verso i bersagli che possono essere colpiti. Sono

consapevoli dell'importanza delle regole di sicurezza per non mettere in pericolo persone e oggetti.

## Regole di comportamento per la sicurezza nel poligono

Nel tuo corso G+S prepara un cartellone «Regole di comportamento per la sicurezza» insieme ai tuoi tiratori. Distribuiscine una copia a testa sotto forma di volantino e appendilo in modo ben visibile nel poligono. Il cartellone ricorda ai tiratori in ogni momento le regole di sicurezza più importanti. Prepara dei bigliettini con i singoli punti. I bambini e i giovani li mettono nel giusto ordine da «Entrare nel poligono » a «Uscire dal poligono».

## Gestire gli elementi di disturbo

Discuti con i tuoi tiratori degli elementi di disturbo che potrebbero presentarsi e di come reagire.

## Commitment

Definisci insieme ai tuoi tiratori dei commitment validi per tutti.

Promemoria: [Prevenzione degli infortuni nella balestra](#)

---

Fonte: FEDERAZIONE SPORTIVA SVIZZERA DI TIRO FST



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO