

Balestra – Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche: Eseguire la partenza coordinata del colpo in modo autonomo e con grande precisione

Per questa forma caratteristica i tiratori devono ripetere con la maggior frequenza possibile le sequenze motorie in modo assolutamente identico e con grande precisione. In questo modo si creano degli automatismi che risultano efficaci anche in situazioni di stress.

- [Al modulo di apprendimento](#)

Fonte: FEDERAZIONE SPORTIVA SVIZZERA DI TIRO FST



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO