

## ***Tir amb arc, des de les bases fins al domini***

de **Vincenzo Scaramuzza**

"Tir amb arc, de les bases al domini - Manual complet per a totes les divisions: tècnica, materials, muntatge i exercicis" és una lectura preciosa, tant per a l'arquer novell com per a l'expert, i és un llibre adreçat a totes les divisions, des de l'arc històric al compost. En el volum Vincenzo Scaramuzza, un tècnic de renom internacional, transmet la seva experiència de més de 45 anys en el món del tir amb arc. Centenars d'il·lustracions, creades ad hoc per l'autor, enriqueixen els capítols del llibre, que aborda tots els aspectes destacats del tir amb arc, partint de la tècnica. Scaramuzza analitza el gest del tir amb arc en totes les seves parts, des de la postura inicial fins al seguiment, donant consells per millorar i resoldre els problemes més habituals. També es dona ampli espai per a proves i exercicis, però també s'ofereixen pautes útils per planificar l'entrenament, els estiraments i la relaxació. A més, no podia faltar una part important dedicada al coneixement dels materials i a l'ajustament dels equips.

336 pàgines - Format 16,8 x 24cm

Editat per **Greentime**, Bologna

<https://www.greentime.it/libro-scaramuzza>

### **Contingut**

Capítol 1 - Els materials

Capítol 2 - Escalfament, estiraments i potenciament

Capítol 3 - Comencem amb els conceptes bàsics i les proves

Capítol 4 - Postura i centre de gravetat

Capítol 5 - Posicionament de la mà a la corda

Capítol 6 - De l'ancoratge a la posició del colze

Capítol 7 - Alliberament de corda: problemes i solucions

Capítol 8 - Alineament de la corda

Capítol 9 - Mirem-nos al mirall

Capítol 10 - El control del clicker

Capítol 11 - Avaluem l'entorn en 3D i Camp

Capítol 12 - 3D i Camp: postura i sensació corporal

Capítol 13 - Preparem-nos sense excuses

Capítol 14 - Els exercicis preparatoris

Capítol 15 - Programa d'entrenament

Capítol 16 - Circuits per entrenar a casa

Capítol 17 - La posada a punt

Capítol 18 - Tir incomplet i target panic

Capítol 19 - Aguditzem els nostres sentits

Capítol 20 - L'habilitat manual en tir amb arc

Capítol 21 - Arc i discapacitat

Apèndix 1 - Petites coses i grans idees

Apèndix 2 - Uns bons records

Apèndix 3 - Era una vegada el tir de camp

Apèndix 4 - Dels principis a l'Edat Mitjana

Apèndix 5 - Sobre les restes arqueològiques de l'arc

