



Quest'opera è distribuita con Licenza
Creative Commons Attribuzione - Non commerciale
Non opere derivate 4.0 Internazionale.

Allenamento al control pair e tiro mirato

Ciao Shooters, questo book vi aiuterà a sviluppare al meglio la precisione nel tiro mirato e nel "control pair" (raddoppio controllato del colpo), andando ad allenare i fondamentali del tiro che sono:

Postura

Grip dell'arma

Allineamento delle mire sul target

Respirazione

Scatto (pressione costante, follow through, reset in batteria del grilletto)

Questi fondamentali devono essere ben radicati nel tiratore. Gli esercizi dovranno essere svolti a una distanza massima di 5 metri. Ogni esercizio contiene una veloce spiegazione di esecuzione. Al termine degli esercizi troverete una "Score table" dove potrete segnare i vostri risultati e confrontare i miglioramenti ogni volta che ripeterete gli esercizi. Questo compendio contiene quindici esercizi per un totale di 160 colpi. Buon allenamento!



fvlcrym team



@fvlcrym_team



fvlcrym.team@gmail.com

Sicurezza al primo posto. Sempre!

Prima di iniziare è bene ricordare le regole del maneggio in sicurezza delle armi che vanno applicate "sempre"!

CONSIDERARE L'ARMA SEMPRE CARICA!

TENERE IL DITO FUORI DALLA GUARDIA DEL GRILLETTO FINO ALL'AZIONE VOLONTARIA E CONSAPEVOLE DI SPARO

PUNTARE L'ARMA SEMPRE IN DIREZIONE DI SICUREZZA

SII SEMPRE SICURO CHE NON CI SIA NIENTE E NESSUNO CHE POSSA ESSERE COLPITO TRA TE E IL TARGET E DIETRO DI ESSO!



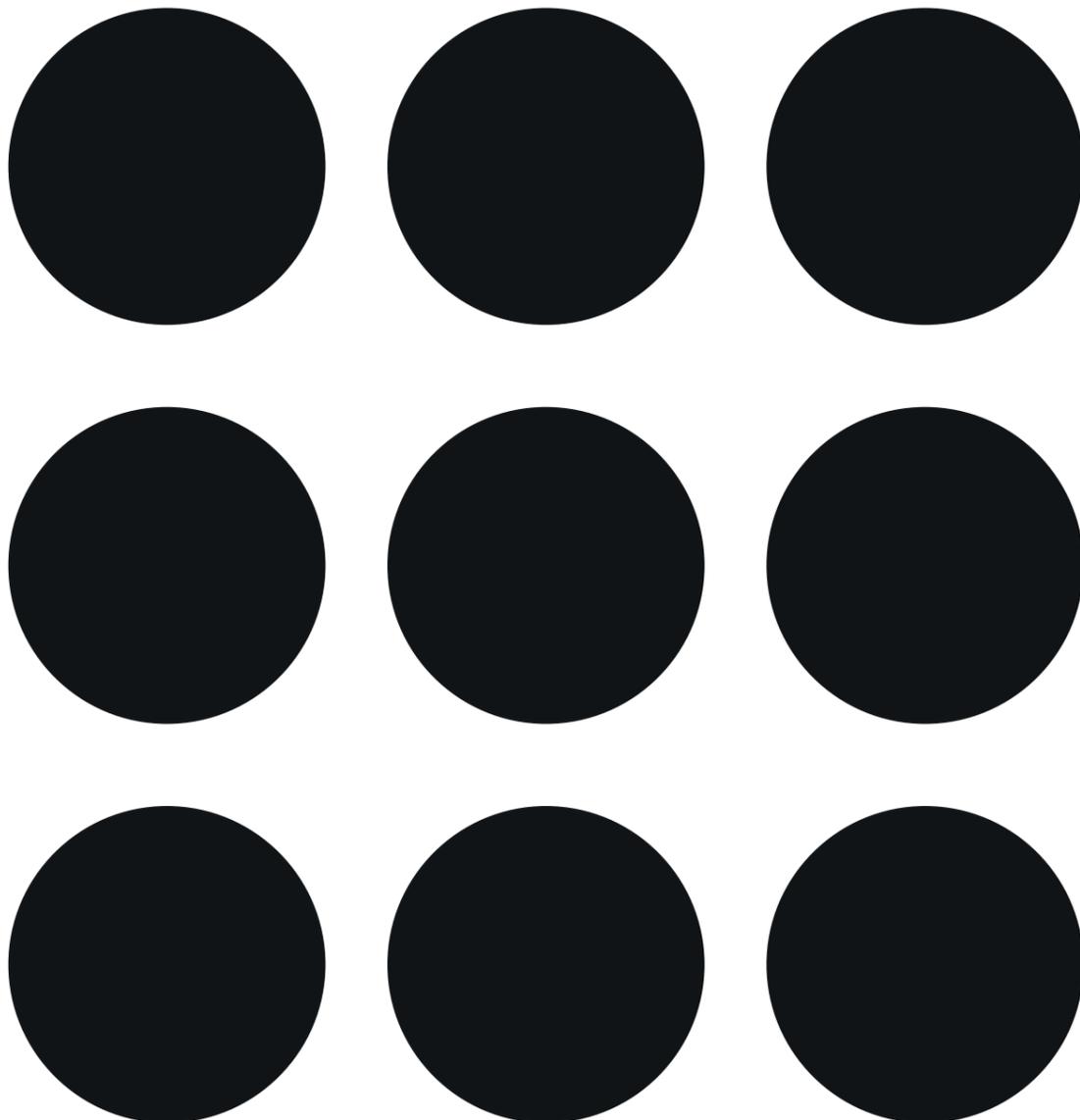
FVLCRYM TEAM

Indice degli esercizi

Mouche drill	9	colpi
Control pair drill	8	colpi
Two-One drill	12	colpi
Stop go stop drill	8	colpi
Up and down drill	8	colpi
Body body head drill	12	colpi
Oblique drill	12	colpi
Follow the flow drill	6	colpi
Zig drill	7	colpi
Cross drill	8	colpi
Cross & dot drill	12	colpi
Points and lines drill	12	colpi
Marshmallow drill	14	colpi
Clock drill	24	colpi
Business card challenge drill	8	colpi



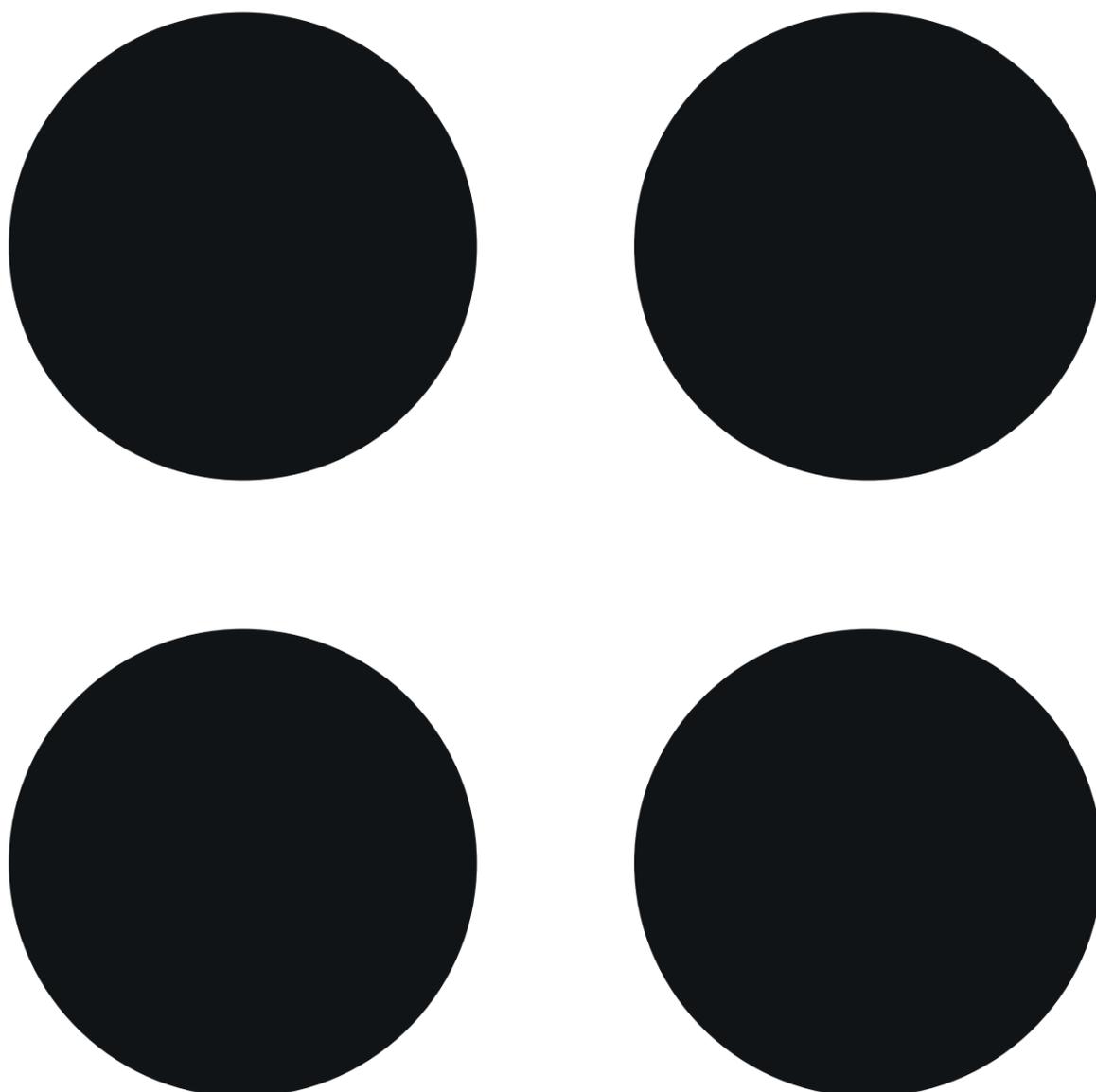
Quest'opera è distribuita con Licenza
Creative Commons Attribuzione - Non commerciale
Non opere derivate 4.0 Internazionale.



9 colpi

Mouche drill

Un caricatore da 9 colpi.
Esplosi un colpo per ogni dot.



8 colpi

Control pair drill

Un caricatore da 8 colpi.
Esplosi una coppia di colpi
per ogni dot.



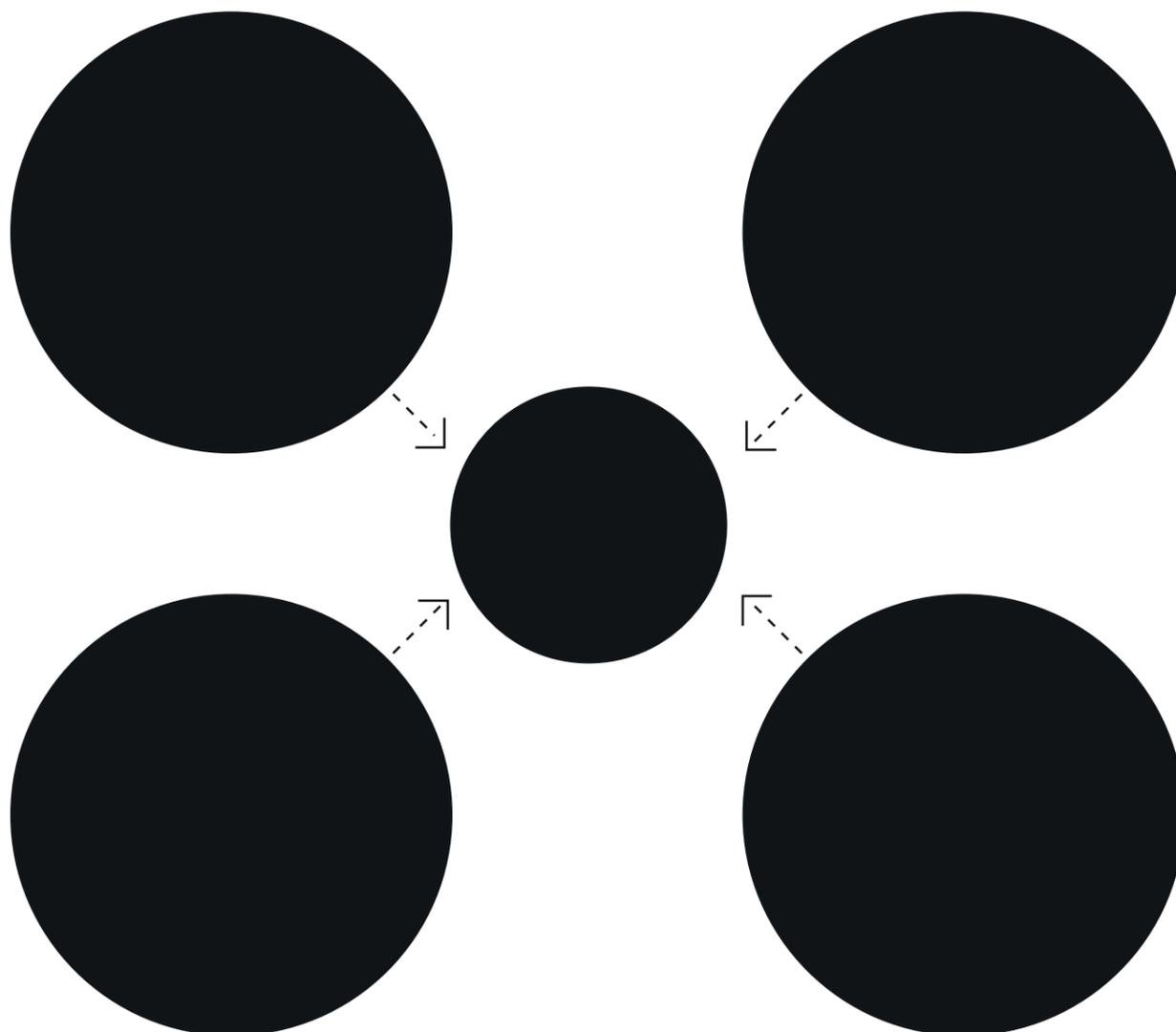
Quest'opera è distribuita con Licenza
Creative Commons Attribuzione - Non commerciale
Non opere derivate 4.0 Internazionale.



12 colpi

Two-One drill

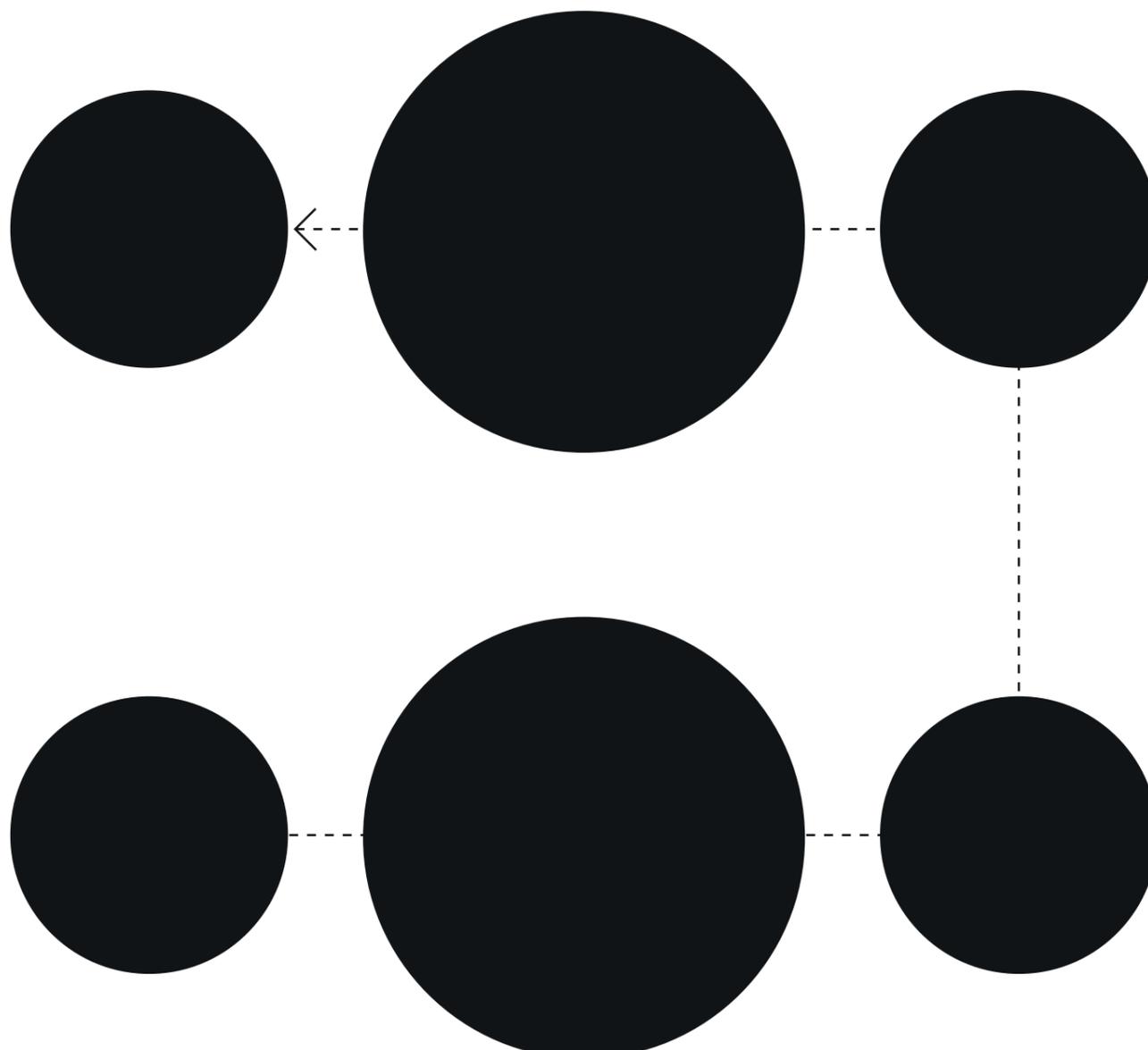
Un caricatore da 12 colpi.
Esplosi una coppia
di colpi per ogni dot grande
e un solo colpo al centro del
dot piccolo. Ripeti la sequenza
partendo da ogni dot grande.



8 colpi

Stop go stop drill

Un caricatore da 8 colpi.
Esplosi un colpo per ogni
dot piccolo e due per ogni
dot grande partendo
dal target in basso a sinistra.





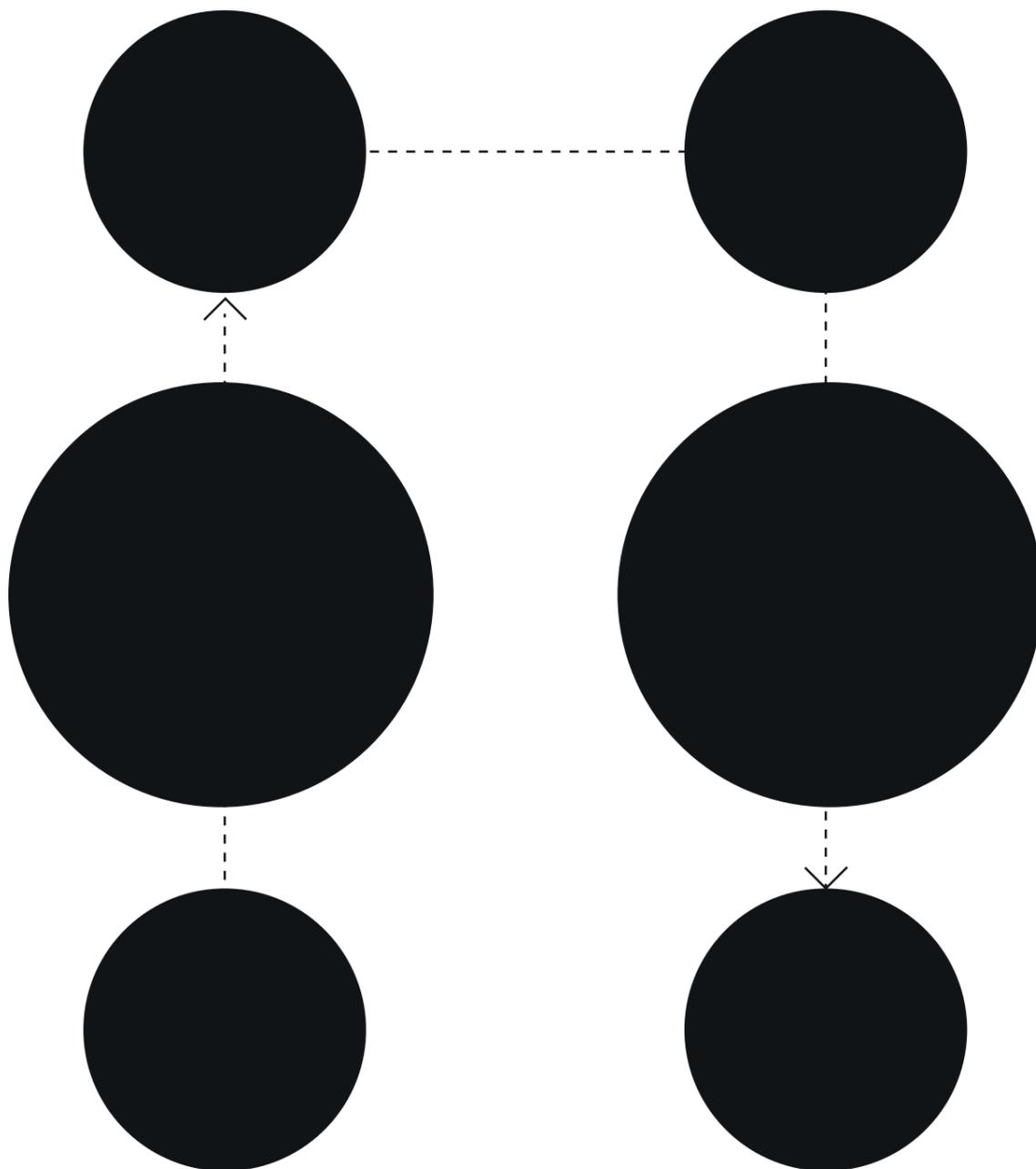
Quest'opera è distribuita con Licenza
Creative Commons Attribuzione - Non commerciale
Non opere derivate 4.0 Internazionale.



8 colpi

Up & down drill

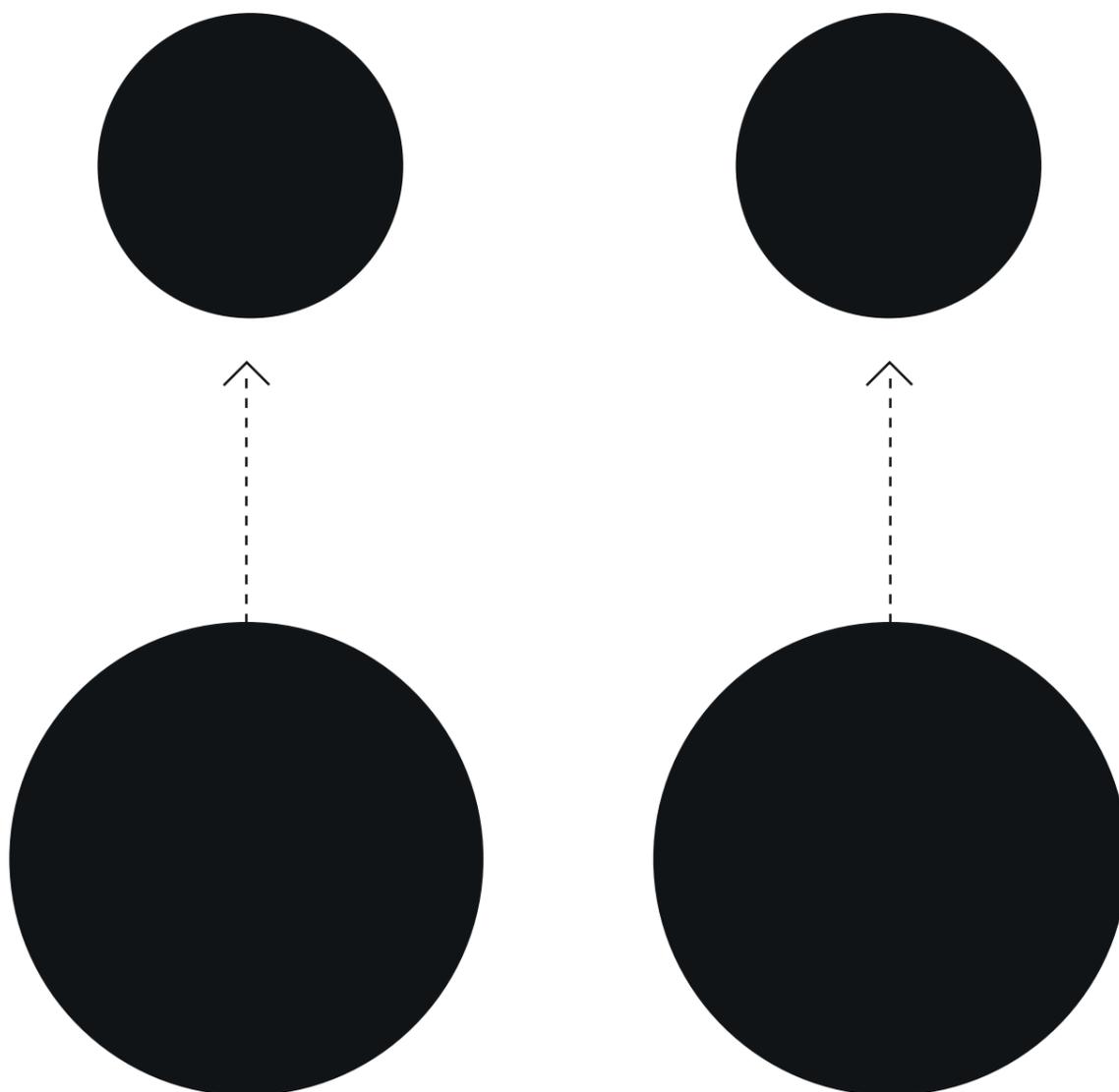
Un caricatore da 8 colpi.
Partendo dal basso a sinistra
esplodi un colpo nel dot piccolo
e due colpi nel dot grande
e ancora un colpo nel piccolo
in alto. Ripeti con la seconda
colonna partendo dall'alto.



12 colpi

Body body head drill

Un caricatore da 12 colpi.
Esplodi due colpi nel dot grande
e un colpo nel dot piccolo.
Ripeti l'esercizio due volte.





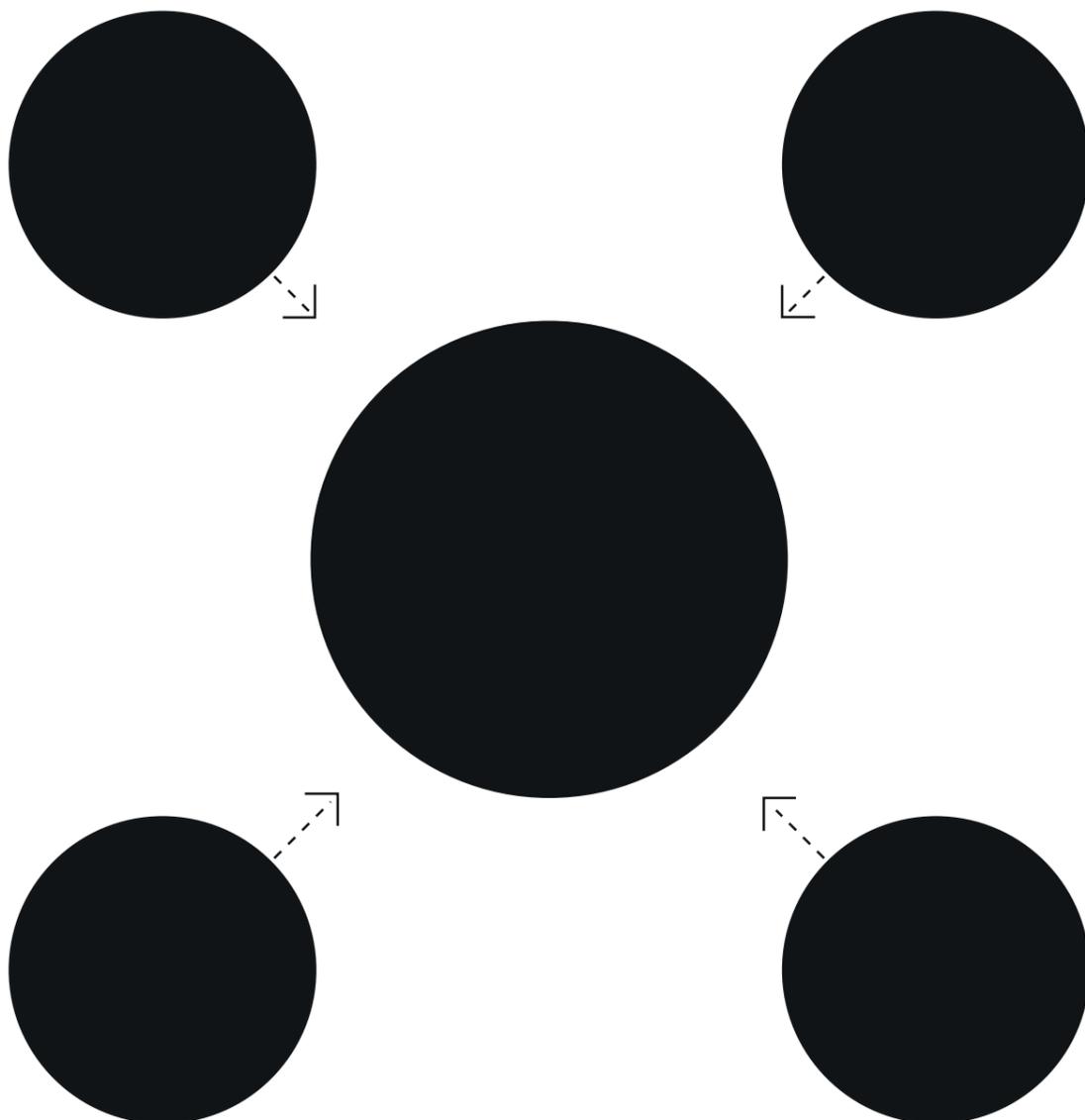
Quest'opera è distribuita con Licenza
Creative Commons Attribuzione - Non commerciale
Non opere derivate 4.0 Internazionale.



12 colpi

Oblique drill

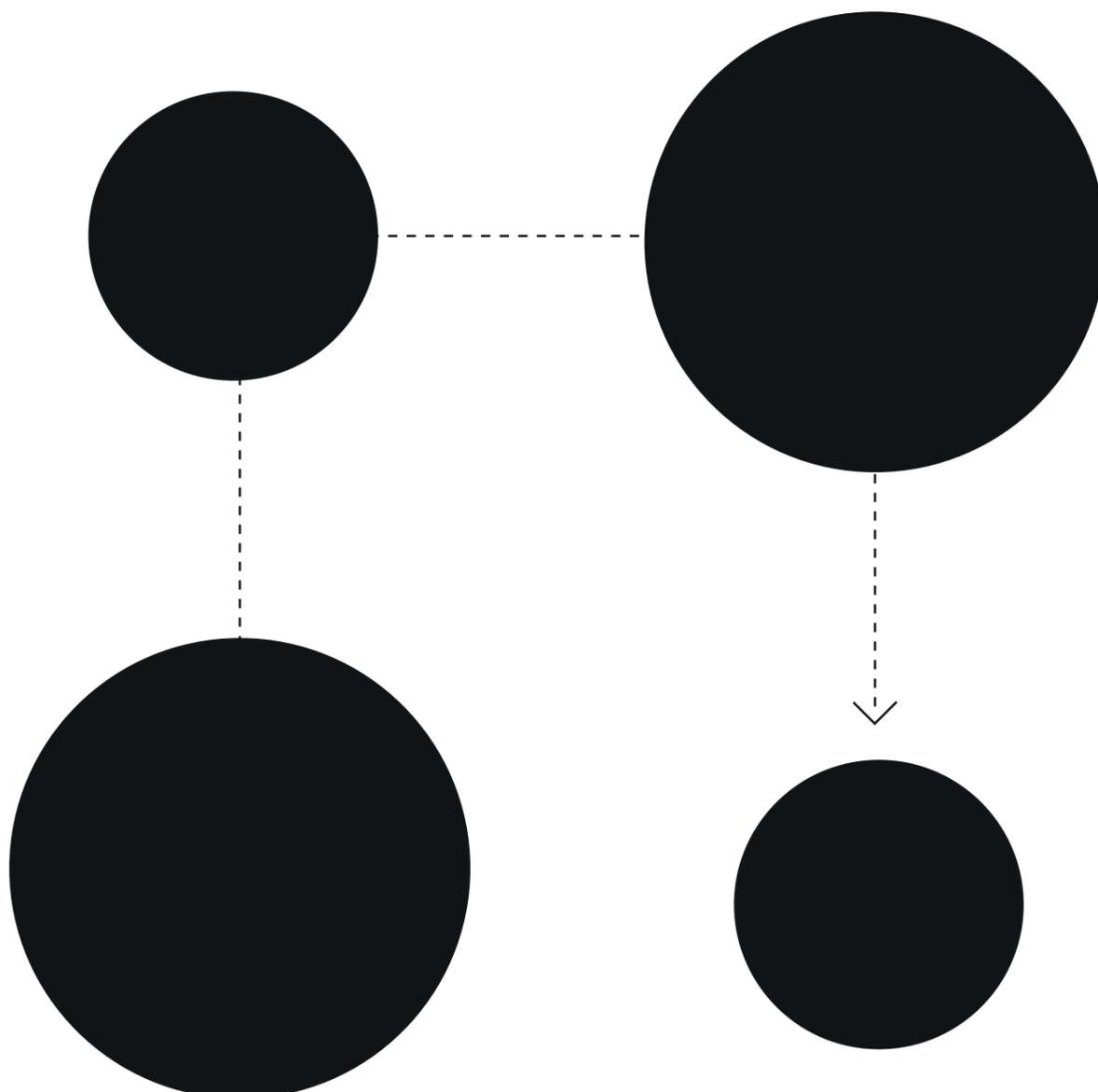
Un caricatore da 12 colpi.
Partendo sempre dai dot piccoli
esplosi un colpo nel piccolo
e due nel grande centrale.
Ripeti la sequenza per tutti
e quattro i dot piccoli.



6 colpi

Follow the flow drill

Un caricatore da 6 colpi.
Partendo dal dot grande
in basso a sinistra procedi
in senso orario con due colpi
nei dot grandi e uno sui dot
piccoli.





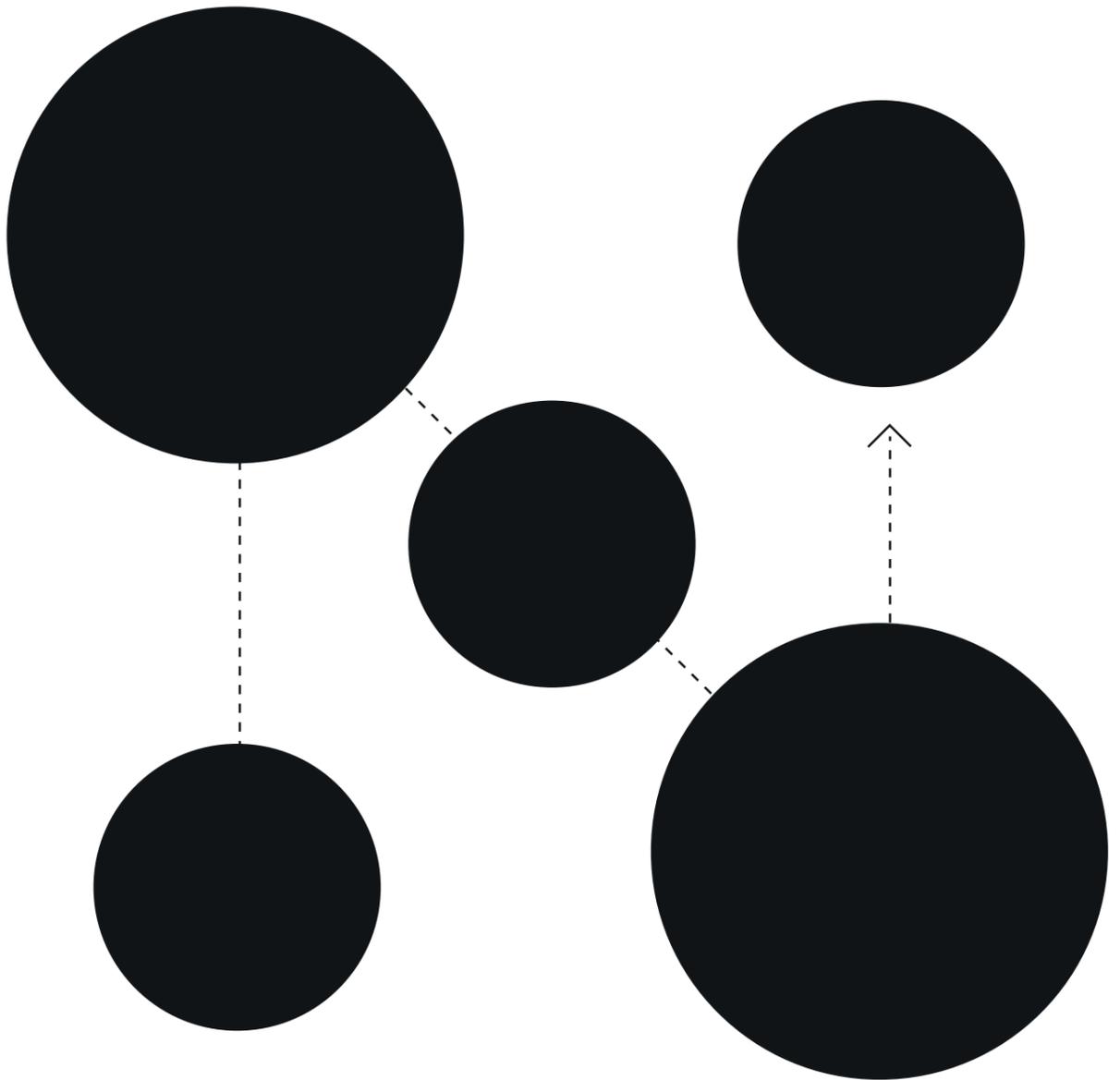
Quest'opera è distribuita con Licenza
Creative Commons Attribuzione - Non commerciale
Non opere derivate 4.0 Internazionale.



7 colpi

Zig drill

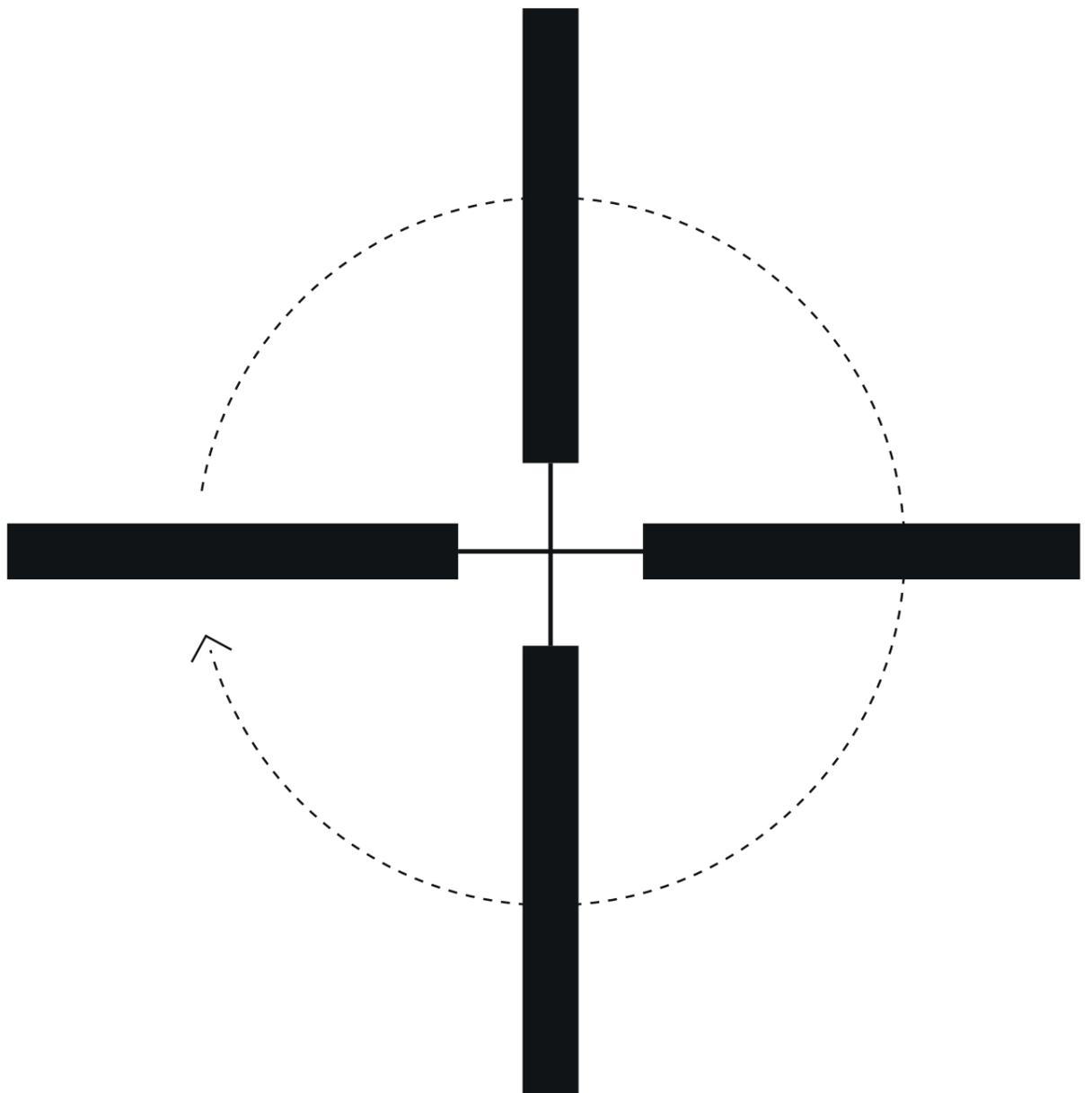
Un caricatore da 7 colpi.
Partendo dal dot piccolo
in basso a sinistra procedi
seguendo la linea a zig zag
con un colpo nei dot piccoli
e due colpi nei dot grandi.



8 colpi

Cross drill

Un caricatore da 8 colpi.
Colpisci ogni segmento della croce
con due colpi il più rapidamente
possibile.





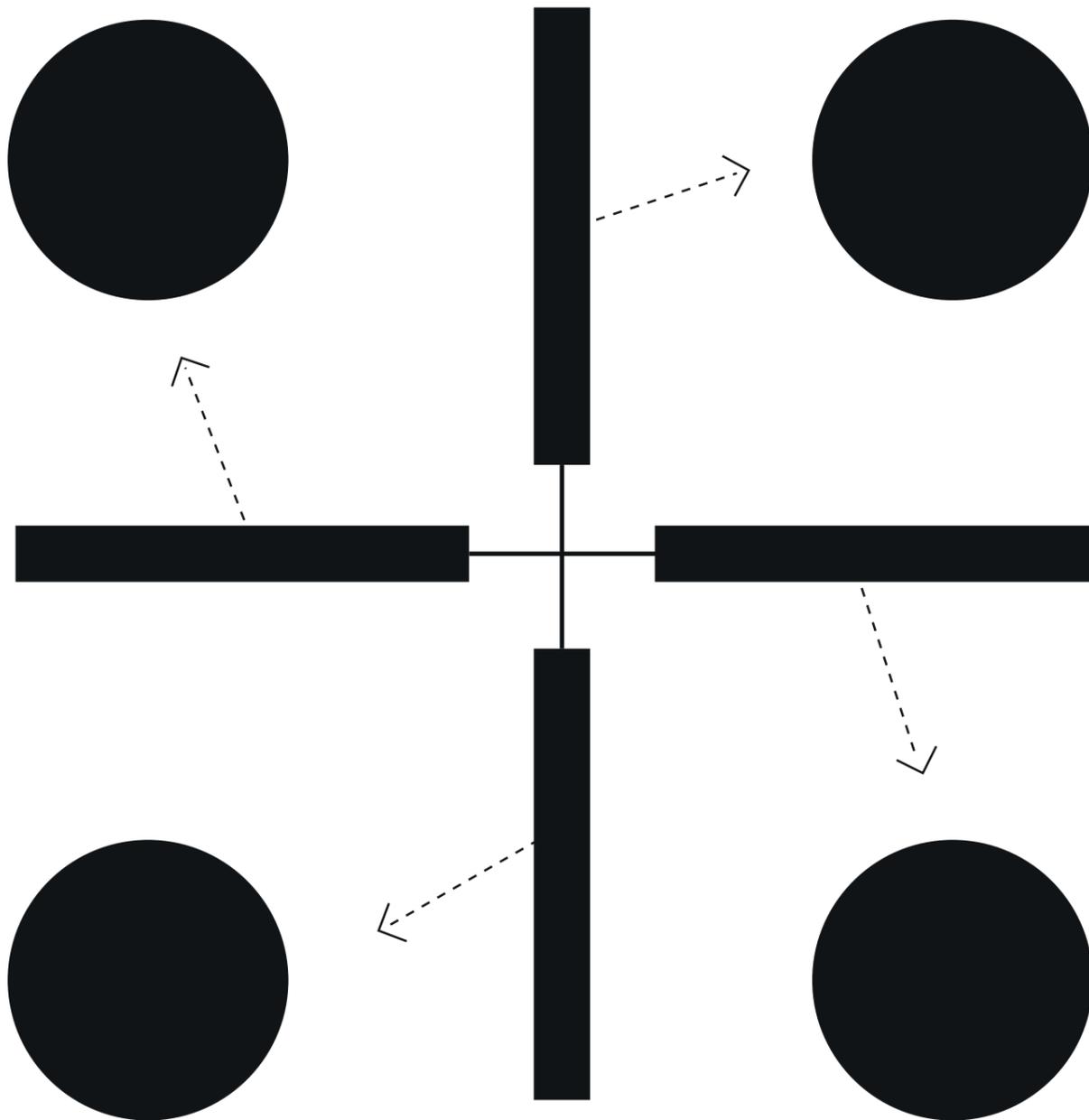
Quest'opera è distribuita con Licenza
Creative Commons Attribuzione - Non commerciale
Non opere derivate 4.0 Internazionale.



12 colpi

Cross & Dot drill

Un caricatore da 12 colpi.
Colpisci ogni segmento della croce
con due colpi e un dot piccolo
con un colpo. Ripeti quattro volte
per ogni segmento della croce.



12 colpi

Points and lines drill

Un caricatore da 12 colpi.
Colpisci ogni dot con un colpo
e il segmento con due colpi
seguendo un andamento verticale
dal basso verso l'alto. Ripeti la
sequenza per le tre figure.





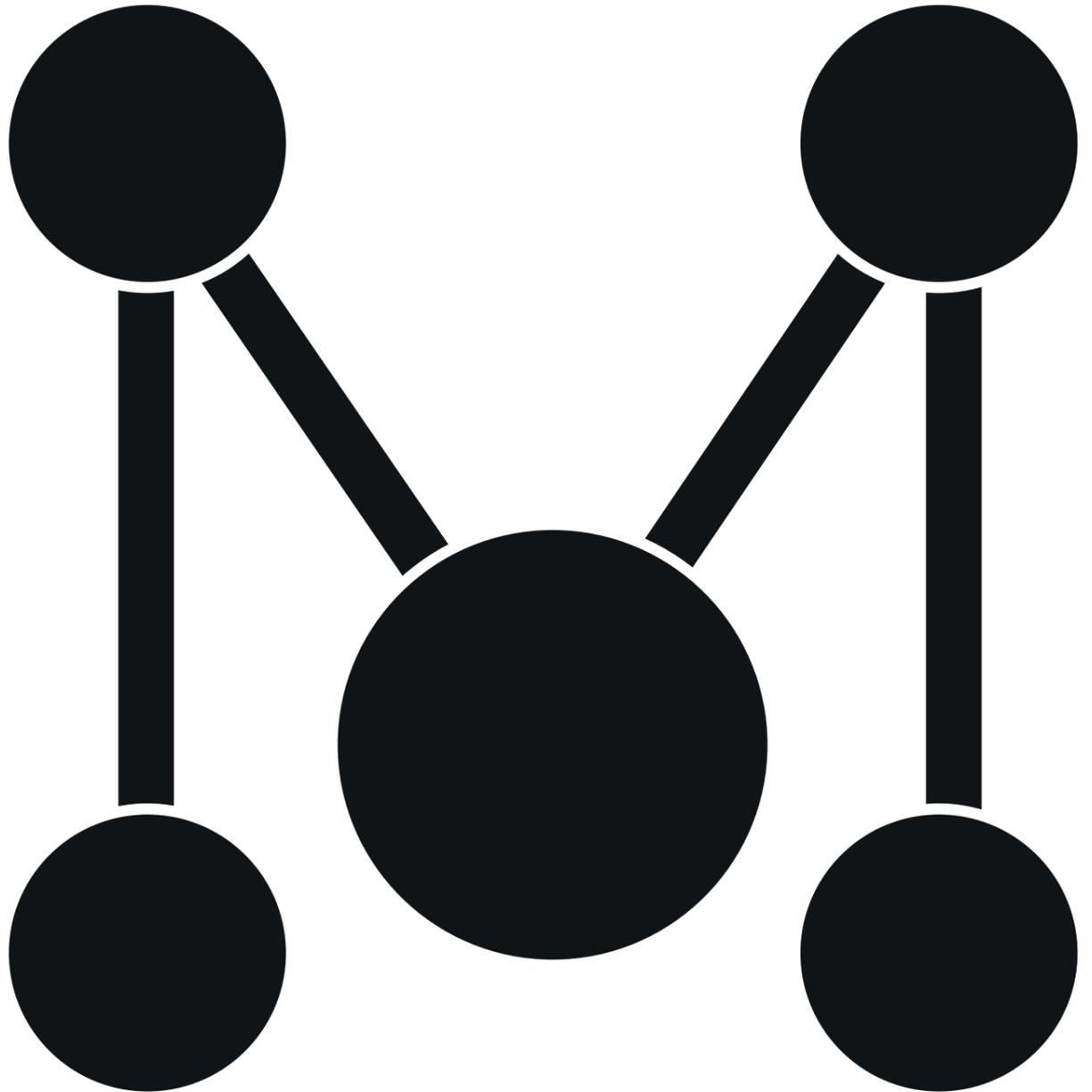
Quest'opera è distribuita con Licenza
Creative Commons Attribuzione - Non commerciale
Non opere derivate 4.0 Internazionale.



14 colpi

Marshmallow drill

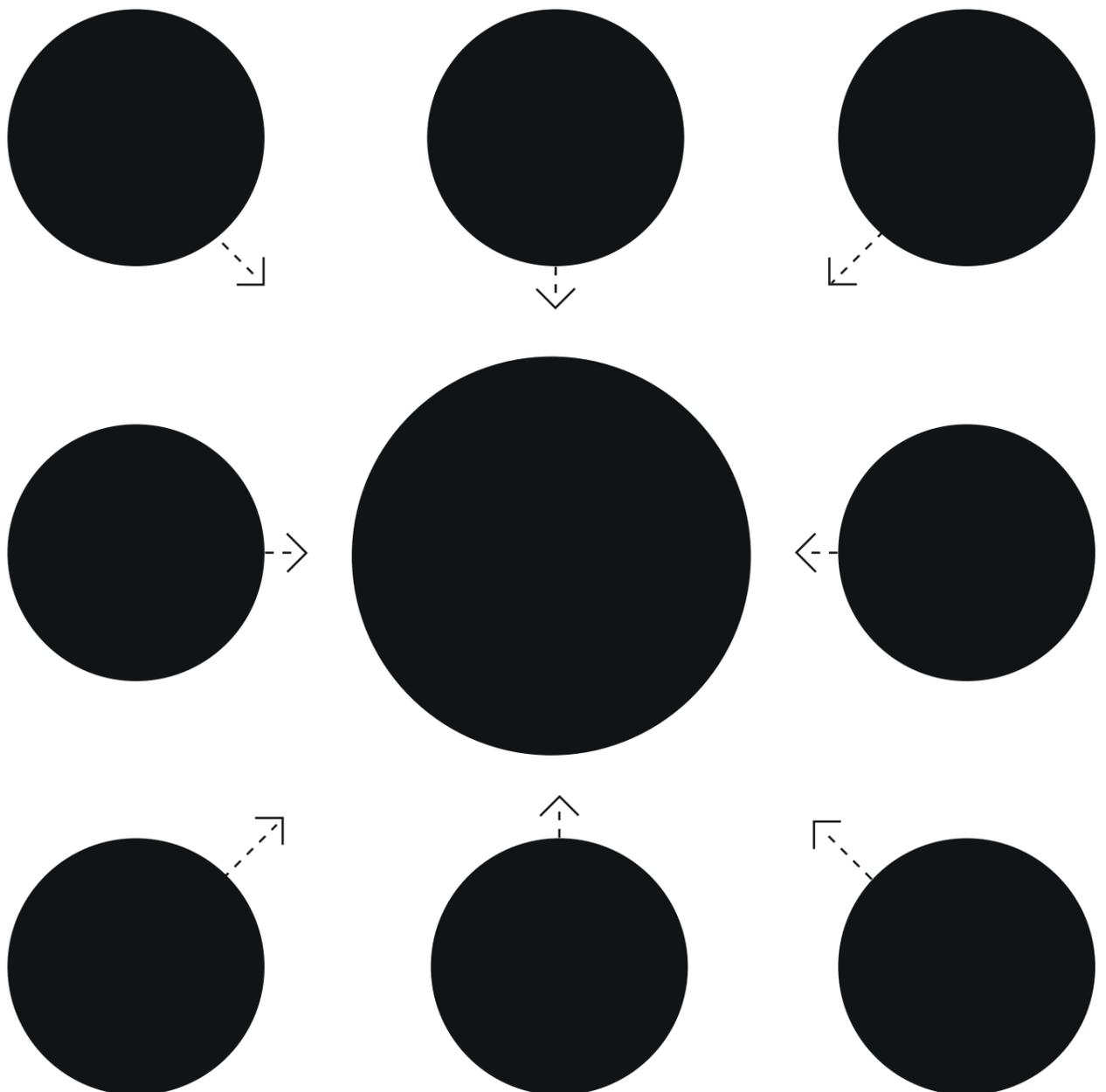
Due caricatori, uno da sei
e uno da 8 colpi.
Colpisci ogni linea e dot
grande con due colpi. Colpisci
i dot piccoli con un colpo.
Segui la "M" partendo dal
basso a sinistra.



24 colpi

Clock drill

Due caricatori, uno da quindici
e uno da 9 colpi.
Partendo dal Dot al centro
andando in senso orario,
esplosi due colpi nel dot grande
e un colpo in ogni dot piccolo,
continua la serie passando
sempre per il Dot centrale.





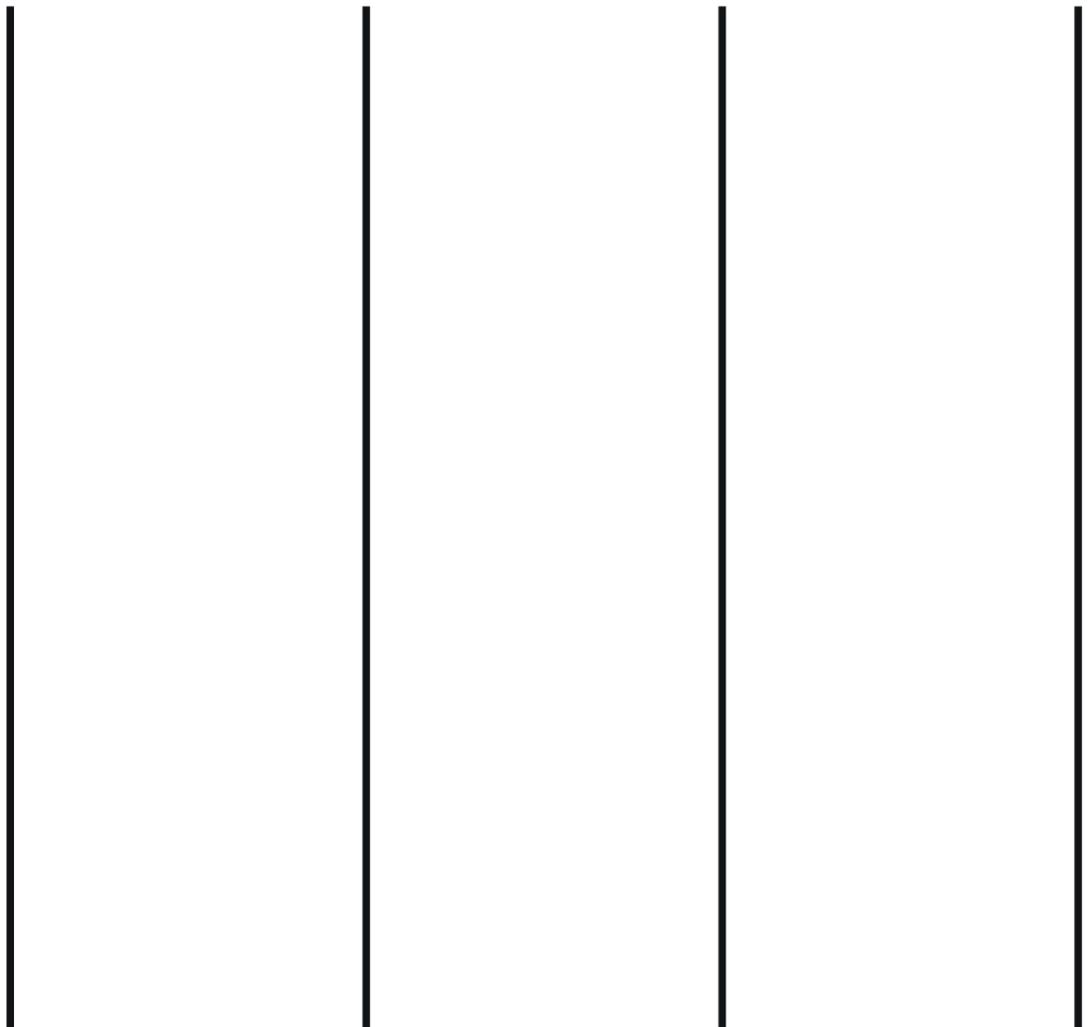
Quest'opera è distribuita con Licenza
Creative Commons Attribuzione - Non commerciale
Non opere derivate 4.0 Internazionale.



8 colpi

Business card challenge

Un caricatore da otto colpi.
Colpisci ogni linea con un colpo,
come se ogni volta dovessi
colpire un biglietto da visita
messo di profilo. Ripeti due volte.



Score table

Esercizio	Metri	Miss	Tempo
Mouche drill			
Control pair drill			
Two-One drill			
Stop go stop drill			
Up and down drill			
Body body head drill			
Oblique drill			
Follow the flow drill			
Zig drill			
Cross drill			
Cross & dot drill			
Points and lines drill			
Marshmallow drill			
Clock drill			
Business card challenge drill			