



Estabilidad, concentración y deportividad contra estrés, fracaso escolar y aislamiento

• TIRO Y RELAJACIÓN

Al igual que otras muchas disciplinas, generalmente de origen oriental, las modalidades de tiro pueden ser utilizadas como vehículo de relajación.

Al contrario que en las modalidades olímpicas, tanto de carabina como de pistola, en las que el objetivo consiste en la superación de las propias limitaciones y alcanzar las máximas puntuaciones posibles, en el curso "Tiro y Relajación" el fin de la obtención de puntuaciones no existe.

La diana es un simple elemento de orientación, un "hacia donde me coloco" y la carabina o la pistola de aire no es otra cosa que el vehículo, el elemento que nos exige esfuerzo y concentración, para alcanzar un estado ajeno a todos los demás problemas.

La respiración y su control. El equilibrio. La concentración. La ejecución lenta y controlada de una serie de pasos que culminan con la liberación de una flecha o del aire de una carabina o pistola, son los elementos que nos permiten aislarnos, concentrarnos y por último relajarnos.

sin estrés



Kyudo o "camino del arco"



Muy pocas son las limitaciones que impedirían la práctica de esta actividad.

Recomendación

Recomendamos la elección de la modalidad de "Pistola de aire" por la simplicidad y comodidad de los ejercicios.

La elección de la modalidad de "Carabina de aire" exige de un vestuario y calzado apropiados, además de un mayor esfuerzo de control por el peso de la carabina.

Cursos trimestrales, 1 hora (más 10 minutos de preparación), 1 día a la semana