



## **SBFI – Sezione Braccio di Ferro Italia – Corso Istruttori**

### **PRIMO GIORNO**

Lezione teorica 10.30-13.30  
Le competenze di un allenatore  
Generalità sull'armwrestling  
I muscoli del braccio di ferro  
Tipi di contrazione muscolare  
Fisica applicata all'allenamento  
Esercizi da evitare nel braccio di ferro  
Programma base per il braccio di ferro.  
Pranzo 13.30-14.30  
Ripasso 14.30-16.00  
Primo Esame teorico 16.00-17.30

### **SECONDO GIORNO**

Lezione pratica 10.30-13.30  
Side pressure e back pressure  
Infortuni al tavolo come evitarli  
Tecnica Gancio  
Tecnica Top-roll  
Tecniche complementari  
Utilizzo cinghie  
Pranzo 13.30-14.30  
Ripasso in coppie o gruppi 14.30-16.00  
Esame pratico finale 16.00-17.30

Settore Formazione

*Daniele Sircana*