



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