



Agenda per l'allievo del

# **CORSO**

# **LIVELLO INTERMEDIO**

di tiro con l'arco



**Caro amico**, complimenti per la scelta che hai fatto, hai acquistato il tuo primo arco e ti sei iscritto al corso di livello intermedio di tiro con l'arco. Inizierai un interessante cammino, che ti porterà a comprendere come allenarti al tiro con l'arco, mettendo le basi per una strepitosa carriera nel nostro sport.

Questa semplice agenda, sarà utile sia a te che al tecnico che ti seguirà in questo cammino, per poter monitorare i tuoi progressi. Usala per annotare quanto hai compreso, oltre che per segnarti i piccoli dubbi che nasceranno strada facendo.

In bocca al lupo...

... ma soprattutto buon divertimento!

A handwritten signature in black ink, which reads 'Filippo Clini'.

## **PROGRESSIONE DIDATTICA**

Per prima cosa dovrai imparare ad aver cura del materiale che hai acquistato dietro consiglio del tuo istruttore ed inoltre dovrai imparare come utilizzarlo al meglio ottenendo buoni risultati.

Anche se all'inizio la maggior potenza dell'attrezzo sarà d'impiccio nella tua progressione tecnica, vedrai che ben presto riuscirai a gestirla ottenendo risultati sempre migliori, imparando a turare con il clicker ed utilizzando la stabilizzazione completa.

Il corso si svolgerà ad una distanza fissa di 20 metri, ma il tuo istruttore ti porterà ben presto a scoprire anche il tiro alle lunghe distanze. Come nel corso base, devi avere un po' di pazienza, ma vedrai che questa disciplina gioverà ai tuoi futuri risultati.

Coraggio, inizia con entusiasmo questa nuova strada verso la scoperta del vero tiro con l'arco olimpico.

**Per questo corso il tuo Istruttore sarà:**

---

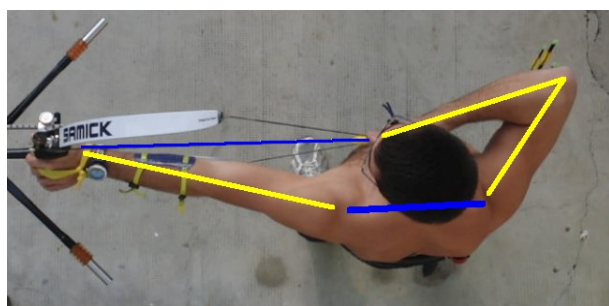
## **Obiettivi del corso:**

- **l'utilizzo di un arco personale** imparando a gestire una potenza più elevata con una miglior tecnica;
- **il perfezionamento della tecnica** che ti consentirà di ottenere migliori risultati gestendo un attrezzo più performante;
- **miglior allineamento della schiena** è uno dei presupposti per diventare un ottimo arciere;
- **l'utilizzo corretto del clicker** in tre semplici fasi imparerai ad utilizzare questo semplice ed utile dispositivo;
- **imparare ad allenarsi a tirare con l'arco** suddividendo ogni seduta di allenamento in tre fasi ben distinte;
- **tirare alle varie distanze** in maniera naturale e con l'autorizzazione del tuo istruttore;
- **regolare correttamente il mirino** grazie all'esperienza, ricordandoti sempre che bisogna seguire l'errore;
- **la manutenzione dell'arco e la sua messa a punto** man mano ti verrà insegnato a prenderti cura dell'attrezzatura e la messa a punto di base;
- **prepararsi alla prima gara** perché gareggiare è divertente e formativo.

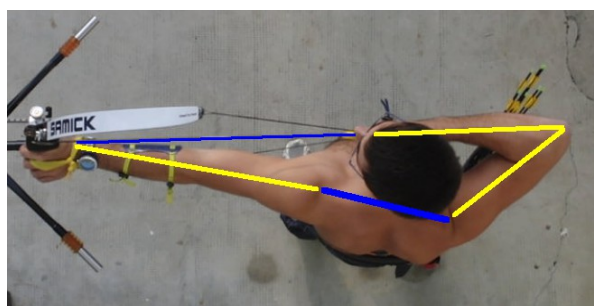
## **L'allineamento della schiena**

durante il corso modificherai la tua posizione in modo da ottenere un allineamento delle spalle come rappresentato nelle due fotografie. Inizierai ad utilizzare la biomeccanica del gesto a tuo favore seguendo i consigli del tuo istruttore.

**Spalle e freccia parallele**



**Spalle allineate al braccio/arco**



## **Il clicker**

imparerai anche ad utilizzare questo semplice e comodo strumento che ti aiuterà a far sì che l'arco raggiunga sempre la stessa apertura e quindi la stessa potenza, tiro dopo tiro. L'arco come ben sai è una leva, che più viene aperta, più sviluppa potenza. Una buona regolazione del clicker, ovviamente dopo aver imparato come utilizzarlo al meglio, ci metterà nelle condizioni di ottenere risultati migliori. Vedrai che in tre semplici passi imparerai ad utilizzarlo al meglio!



## **Iniziamo?**



## **Lezione 1**

assembla il tuo nuovo arco assieme all'istruttore in modo da essere sicuro di montare il tutto correttamente. Per questa prima lezione userai solo il riser, i flettenti ed il mirino e durante la lezione inserirai un'astina corta con un pesino al posto dell'asta centrale.

Esegui al riscaldamento fisico come facevi nel corso base.

Utilizzando l'elastico ripassa l'azione completa di rilascio per almeno 5 serie da 6 ripetizioni.

Ad una distanza di 5 metri, esegui 4 serie di tiri di riscaldamento, in modo da ripassare la sequenza.

Passa ora ad una distanza di 10 metri e tira prima senza e poi con il bersaglio in modo da prendere confidenza con il nuovo arco cercando una buona presa della corda ed un buon appoggio della mano nell'arco, oltre che dei buoni contatti al viso.

Se ne senti il bisogno toglì il bersaglio, in modo da non farti distrarre dalla mira, o usa l'elastico per ripassare l'azione!

Tira almeno 2 serie da 6 frecce senza bersaglio ripassando la sequenza.

Esegui lo stretching per distendere i muscoli.

**Il lavoro di oggi:**

- ho tirato le prime frecce con l'arco nuovo;
- ho aumentato la fatica a causa della potenza dell'arco;
- ho cercato di utilizzare la tecnica appresa nel corso base;
- ho ottenuto sensazioni nuove;
- ho svolto un allenamento più intenso rispetto a prima.

Hai compreso tutto?

Se hai dubbi annotali e chiedili al tuo istruttore nella prossima lezione!

Consigli del tuo istruttore: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

Note: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---



## **Lezione 2**

Oggi inizierai con un'astina corta per poi passare all'asta centrale con un pesino. Ricerca sempre una buona presa della corda ed un buon appoggio della mano nell'arco, oltre che dei buoni contatti al viso.

Esegui al riscaldamento fisico.

Utilizzando l'elastico ripassa l'azione completa di rilascio per almeno 5 serie da 6 ripetizioni.

Ad una distanza di 5 metri, esegui 4 serie di tiri di riscaldamento speciale concentrandoti sulle fasi della sequenza: prima serie rimanendo concentrati sui piedi; seconda sulle prese con l'arco (dita corda e mano nella grip); terza serie sulla pretrazione e sulla precisione dei contatti al viso; quarta serie sull'espansione durante la mira e sul rilassamento delle mani in fase di rilascio.

Passa ora ad una distanza di 15 metri e tira prima senza e poi con il bersaglio cercando di portare nel tiro al bersaglio quanto hai compreso nella fase di riscaldamento speciale seguendo precisamente le indicazioni dell'istruttore.

Se ne senti il bisogno toglì il bersaglio, in modo da non farti distrarre dalla mira, o usa l'elastico per ripassare l'azione!

Tira almeno 2 serie da 6 frecce senza bersaglio ripassando la sequenza.

Esegui lo stretching per distendere i muscoli.

**Il lavoro di oggi:**

- ho preso confidenza con l'arco nuovo;
- ho eseguito per la prima volta il riscaldamento speciale;
- ho migliorato l'appoggio della mano nell'arco;
- ho migliorato la presa della corda;
- ho svolto un allenamento più redditizio dividendolo in tre fasi.

Hai compreso tutto?

Se hai dubbi annotali e chiedili al tuo istruttore nella prossima lezione!

Consigli del tuo istruttore: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

Note: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

### **Lezione 3**

Oggi userai la stabilizzazione completa ma senza pesi. Ricerca sempre una buona presa della corda ed un buon appoggio della mano nell'arco, oltre che dei buoni contatti al viso.

Esegui al riscaldamento fisico.

Utilizzando l'elastico ripassa l'azione completa di rilascio per almeno 5 serie da 6 ripetizioni.

Ad una distanza di 5 metri, esegui 4 serie di tiri di riscaldamento speciale concentrandoti sulle fasi della sequenza: prima serie rimanendo concentrati sui piedi; seconda sulle prese con l'arco (dita corda e mano nella grip); terza serie sulla pretrazione e sulla precisione dei contatti al viso; quarta serie sull'espansione durante la mira e sul rilassamento delle mani in fase di rilascio.

Passa ora ad una distanza di 18/20 metri e tira prima senza e poi con il bersaglio cercando di espanderti durante la fase di mira in preparazione all'utilizzo del clicker, seguendo precisamente le indicazioni dell'istruttore. Sii più esigente con te stesso, migliorandoti ad ogni tiro.

Se ne senti il bisogno toglì il bersaglio, in modo da non farti distrarre dalla mira, o usa l'elastico per ripassare l'azione!

Tira almeno 2 serie da 6 frecce senza bersaglio ripassando la sequenza.

Esegui lo stretching per distendere i muscoli.

**Il lavoro di oggi:**

- ho preso maggior confidenza con l'arco nuovo;
- ho eseguito meglio il riscaldamento speciale;
- ho migliorato l'appoggio della mano nell'arco;
- ho migliorato la presa della corda;
- ho iniziato a lavorare sull'espansione;
- ho svolto un allenamento più redditizio dividendolo in tre fasi.

L'istruttore ha segnato le frecce per tagliarle all'allungo corretto?

Hai compreso tutto?

Se hai dubbi annotali e chiedili al tuo istruttore nella prossima lezione!

Consigli del tuo istruttore: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

Note: \_\_\_\_\_

---

---

---

---



## **Lezione 4**

Oggi inizierai ad utilizzare il clicker come un semplice passaggio nella sequenza. Ricerca sempre una buona presa della corda ed un buon appoggio della mano nell'arco, oltre che dei buoni contatti al viso.

Esegui al riscaldamento fisico.

Utilizzando l'elastico ripassa l'azione completa di rilascio con 40 simulazioni complete di rilascio.

Ad una distanza di 5 metri, esegui 4 serie di tiri di riscaldamento speciale concentrandoti sulle fasi della sequenza: prima serie rimanendo concentrati sui piedi; seconda sulle prese con l'arco (dita corda e mano nella grip); terza serie sulla pretrazione e sulla precisione dei contatti al viso; quarta serie sull'espansione durante la mira e sul rilassamento delle mani in fase di rilascio.

Passa ora ad una distanza di 18/20 metri e tira prima senza e poi con il bersaglio lasciando scattare il clicker prima di arrivare ai contatti e completando l'azione come sempre. Segui precisamente le indicazioni dell'istruttore. Sii più esigente con te stesso, migliorandoti ad ogni tiro.

Se ne senti il bisogno toglì il bersaglio, in modo da non farti distrarre dalla mira, o usa l'elastico per ripassare l'azione!

Tira almeno 2 serie da 6 frecce senza bersaglio ripassando la sequenza.

Esegui lo stretching per distendere i muscoli.

**Il lavoro di oggi:**

- ho preso una discreta confidenza con l'arco nuovo;
- ho eseguito meglio il riscaldamento speciale;
- ho migliorato l'appoggio della mano nell'arco e la presa della corda;
- ho ottenuto contatti al viso più precisi;
- ho lavorato sull'espansione passando attraverso il clicker;
- ho svolto un allenamento più redditizio dividendolo in tre fasi.

Hai compreso tutto?

Se hai dubbi annotali e chiedili al tuo istruttore nella prossima lezione!

Consigli del tuo istruttore: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

Note: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

## **Lezione 5**

Oggi nulla varierà nella tua attrezzatura, ma per la prima volta segnerai gli impatti delle frecce sullo score. Ricerca sempre delle buone prese, dei buoni contatti, l'espansione ed il follow through dopo il rilascio.

Esegui al riscaldamento fisico.

Utilizzando l'elastico ripassa l'azione completa di rilascio con 40 simulazioni complete di rilascio.

Ad una distanza di 5 metri, esegui 4 serie di tiri di riscaldamento speciale concentrandoti sulle fasi della sequenza: prima serie rimanendo concentrati sui piedi; seconda sulle prese con l'arco (dita corda e mano nella grip); terza serie sulla pretrazione e sulla precisione dei contatti al viso; quarta serie sull'espansione durante la mira e sul rilassamento delle mani in fase di rilascio.

Passa ora ad una distanza di 18/20 metri e tira prima senza e poi con il bersaglio regolando il mirino per poi segnare gli impatti di 30 frecce sullo score. Segui precisamente le indicazioni dell'istruttore. Sii più esigente con te stesso, migliorandoti ad ogni tiro.

Se ne senti il bisogno toglì il bersaglio, in modo da non farti distrarre dalla mira, o usa l'elastico per ripassare l'azione!

Tira almeno 2 serie da 6 frecce senza bersaglio ripassando la sequenza.

Esegui lo stretching per distendere i muscoli.



**Il lavoro di oggi:**

- ho aumentato la confidenza con l'arco nuovo;
- ho eseguito meglio il riscaldamento speciale;
- ho migliorato l'appoggio della mano nell'arco e la presa della corda;
- ho ottenuto contatti al viso più precisi;
- ho lavorato sull'espansione passando attraverso il clicker;
- ho segnato gli impatti per la prima volta;
- ho svolto un allenamento più redditizio dividendolo in tre fasi.

Hai compreso tutto?

Se hai dubbi annotali e chiedili al tuo istruttore nella prossima lezione!

Consigli del tuo istruttore: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

Note: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

## **Lezione 6**

La tua posizione è sempre più precisa e sei pronto ad affinarla ancora di più. Oggi sposteremo il clicker in modo da far sì che scatti mentre ottieni i contatti. Ricerca sempre delle buone prese, dei buoni contatti, l'espansione ed il follow through dopo il rilascio.

Esegui al riscaldamento fisico.

Utilizzando l'elastico ripassa l'azione completa di rilascio con 40 simulazioni complete di rilascio.

Ad una distanza di 5 metri, esegui 5 serie di tiri di riscaldamento speciale concentrandoti sulle fasi della sequenza: prima serie rimanendo concentrati sui piedi; seconda sulle dita della corda; terza sull'appoggio della mano nella grip; quarta serie sull'allineamento della schiena e sulla precisione dei contatti al viso; quinta serie sull'espansione durante la mira e sul rilassamento delle mani per rilascio e follow through.

Passa ora ad una distanza di 18/20 metri e tira prima senza e poi con il bersaglio, focalizzandoti sulla ricerca di una posizione sempre più precisa in modo che il clicker scatti quando la corda arriva ai contatti. Segui precisamente le indicazioni dell'istruttore. Sii più esigente con te stesso, migliorandoti ad ogni tiro.

Se ne senti il bisogno togliti il bersaglio, in modo da non farti distrarre dalla mira, o usa l'elastico per ripassare l'azione!

Tira almeno 2 serie da 6 frecce senza bersaglio ripassando la sequenza.

Esegui lo stretching per distendere i muscoli.

**Il lavoro di oggi:**

- ho ormai una certa confidenza con l'arco;
- ho eseguito meglio il riscaldamento speciale;
- ho perfezionato l'appoggio della mano e la presa della corda;
- ho perfezionato i contatti al viso e la linea delle spalle;
- ho migliorato l'espansione facendo scattare il clicker ai contatti;
- ho ottenuto un follow through più naturale;
- ho svolto un allenamento più redditizio dividendolo in tre fasi.

Hai compreso tutto?

Se hai dubbi annotali e chiedili al tuo istruttore nella prossima lezione!

Consigli del tuo istruttore: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Note: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## **Lezione 7**

La tua posizione è sempre più precisa e l'azione di tiro sempre più solida. Anche la linea delle spalle sta migliorando. Oggi correggeremo il clicker solo se necessario, mantenendo lo scatto ai contatti. Ricerca sempre buone prese, buoni contatti, l'espansione ed il follow through dopo il rilascio.

Esegui al riscaldamento fisico.

Utilizzando l'elastico ripassa l'azione completa di rilascio con 50 simulazioni complete di rilascio.

Ad una distanza di 5 metri, esegui 5 serie di tiri di riscaldamento speciale concentrandoti sulle fasi della sequenza: prima serie rimanendo concentrati sui piedi; seconda sulle dita della corda; terza sull'appoggio della mano nella grip; quarta serie sull'allineamento della schiena e sulla precisione dei contatti al viso; quinta serie sull'espansione durante la mira e sul rilassamento delle mani per rilascio e follow through.

Passa ora ad una distanza di 18/20 metri e tira prima senza e poi con il bersaglio, focalizzandoti sulla ricerca di una posizione sempre più precisa facendo scattare il clicker ai contatti. Segna nuovamente gli impatti di 30 frecce e segui precisamente le indicazioni dell'istruttore. Sii più esigente con te stesso, migliorandoti ad ogni tiro.

Se ne senti il bisogno togliti il bersaglio, in modo da non farti distrarre dalla mira, o usa l'elastico per ripassare l'azione!

Tira almeno 2 serie da 6 frecce senza bersaglio ripassando la sequenza.

Esegui lo stretching per distendere i muscoli.

**Il lavoro di oggi:**

- ho ormai una certa confidenza con l'arco;
- ho eseguito bene il riscaldamento speciale;
- ho perfezionato l'appoggio della mano e la presa della corda;
- ho perfezionato i contatti al viso e la linea delle spalle;
- ho migliorato l'espansione facendo scattare il clicker ai contatti;
- ho ottenuto un follow through più naturale;
- ho svolto un allenamento più redditizio dividendolo in tre fasi.

Hai compreso tutto?

Se hai dubbi annotali e chiedili al tuo istruttore nella prossima lezione!

Consigli del tuo istruttore: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

Note: \_\_\_\_\_

---

---

---

## **Lezione 8**

Oggi per la prima volta utilizzeremo il clicker come i grandi arcieri facendolo scattare durante la mira grazie all'espansione. Il tuo istruttore lo regolerà spostandolo ancora di qualche millimetro. Ricerca sempre buone prese, buoni contatti, l'espansione ed il follow through dopo il rilascio.

Esegui al riscaldamento fisico.

Utilizzando l'elastico ripassa l'azione completa di rilascio con 50 simulazioni complete di rilascio.

Ad una distanza di 5 metri, esegui 5 serie di tiri di riscaldamento speciale concentrandoti sulle fasi della sequenza: prima serie, piedi; seconda, dita della corda; terza, appoggio della mano nella grip; quarta, allineamento della schiena e precisione dei contatti al viso; quinta, espansione in mira, rilascio e follow through.

Passa ora ad una distanza di 18/20 metri e tira prima senza e poi con il bersaglio, focalizzandoti sulla ricerca di una posizione sempre più precisa facendo scattare il clicker grazie all'espansione in mira. Segna nuovamente gli impatti di 30 frecce e segui precisamente le indicazioni dell'istruttore. Sii più esigente con te stesso, migliorandoti ad ogni tiro.

Se ne senti il bisogno toglì il bersaglio, in modo da non farti distrarre dalla mira, o usa l'elastico per ripassare l'azione!

Tira almeno 2 serie da 6 frecce senza bersaglio ripassando la sequenza.

Esegui lo stretching per distendere i muscoli.

**Il lavoro di oggi:**

- ho ormai una buona confidenza con l'arco;
- ho eseguito bene il riscaldamento speciale;
- ho perfezionato l'appoggio della mano e la presa della corda;
- ho perfezionato i contatti al viso e la linea delle spalle;
- ho tirato con il clicker utilizzandolo correttamente;
- ho migliorato l'espansione facendo scattare il clicker durante la mira;
- ho ottenuto un follow through più naturale;
- ho svolto un allenamento più redditizio dividendolo in tre fasi.

Hai compreso tutto?

Se hai dubbi annotali e chiedili al tuo istruttore nella prossima lezione!

Consigli del tuo istruttore: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

Note: \_\_\_\_\_

---

---

---

---



## **Lezione 9**

Ormai stai utilizzando tutta l'attrezzatura in tuo possesso e lo stai facendo nella maniera più corretta possibile. Queste due ultime lezioni ti serviranno a consolidare l'azione grazie all'aiuto dell'istruttore. Ricerca sempre buone prese, buoni contatti, l'espansione ed il follow through dopo il rilascio.

Esegui al riscaldamento fisico.

Utilizzando l'elastico ripassa l'azione completa di rilascio con 50 simulazioni complete di rilascio.

Ad una distanza di 5 metri, esegui 5 serie di tiri di riscaldamento speciale concentrandoti sulle fasi della sequenza: prima serie, piedi; seconda, dita della corda; terza, appoggio della mano nella grip; quarta, allineamento della schiena e precisione dei contatti al viso; quinta, espansione in mira, rilascio e follow through.

Passa ora ad una distanza di 18/20 metri e tira prima senza e poi con il bersaglio, focalizzandoti sulla ricerca di una posizione sempre più precisa facendo scattare il clicker grazie all'espansione in mira. Segna nuovamente gli impatti di 30 frecce e segui precisamente le indicazioni dell'istruttore. Sii più esigente con te stesso, migliorandoti ad ogni tiro.

Se ne senti il bisogno toglì il bersaglio, in modo da non farti distrarre dalla mira, o usa l'elastico per ripassare l'azione!

Tira almeno 2 serie da 6 frecce senza bersaglio ripassando la sequenza.

Esegui lo stretching per distendere i muscoli.

**Il lavoro di oggi:**

- ho ormai piena confidenza con l'arco;
- ho eseguito al meglio il riscaldamento speciale;
- ho perfezionato ancora l'appoggio della mano e la presa della corda;
- ho perfezionato ancora i contatti al viso e la linea delle spalle;
- ho tirato con il clicker utilizzandolo correttamente;
- ho migliorato l'espansione facendo scattare il clicker durante la mira;
- ho ottenuto un follow through più naturale;
- ho svolto un allenamento più redditizio dividendolo in tre fasi.

Hai compreso tutto?

Se hai dubbi annotali e chiedili al tuo istruttore nella prossima lezione!

Consigli del tuo istruttore: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

Note: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

## **Lezione 10**

Sei arrivato al termine di questo percorso che ti ha portato ad utilizzare al meglio un arco performante e grazie al tuo istruttore sei riuscito a farlo con una tecnica invidiabile. Ci vorrà ancora tempo per consolidare al meglio quanto appreso ed il tuo tecnico sarà a tua disposizione se vorrai migliorarti. Ricerca sempre buone prese, buoni contatti, l'espansione ed il follow through dopo il rilascio.

Esegui al riscaldamento fisico.

Utilizzando l'elastico ripassa l'azione completa di rilascio con 50 simulazioni complete di rilascio.

Ad una distanza di 5 metri, esegui 5 serie di tiri di riscaldamento speciale concentrandoti sulle fasi della sequenza: prima serie, piedi; seconda, dita della corda; terza, appoggio della mano nella grip; quarta, allineamento della schiena e precisione dei contatti al viso; quinta, espansione in mira, rilascio e follow through.

Passa ora ad una distanza di 18/20 metri e tira prima senza e poi con il bersaglio, focalizzandoti sulla ricerca di una posizione sempre più precisa. Segna nuovamente gli impatti di 30 frecce e segui precisamente le indicazioni dell'istruttore. Sii più esigente con te stesso, migliorandoti ad ogni tiro e ad ogni allenamento.

Se ne senti il bisogno togliti il bersaglio, in modo da non farti distrarre dalla mira, o usa l'elastico per ripassare l'azione!

Tira almeno 2 serie da 6 frecce senza bersaglio ripassando la sequenza.  
Esegui lo stretching per distendere i muscoli.

**Il lavoro di oggi:**

- ho ormai piena confidenza con l'arco;
- ho eseguito al meglio il riscaldamento speciale;
- ho buon controllo della presa della corda e percepisco al meglio l'appoggio della mano nell'impugnatura;
- ho perfezionato ancora i contatti al viso e la linea delle spalle;
- ho utilizzato il clicker correttamente facendolo scattare durante la fase di mira grazie all'espansione;
- ho ottenuto un follow through più naturale;
- ho svolto un allenamento più redditizio dividendolo in tre fasi.

Hai compreso tutto?

Sei pronto a lavorare per consolidare quanto appreso in questo percorso?

Beh allora avrai la possibilità di costruirti una grande carriera in questo bellissimo ed avvincente sport!

Ricorda che il tuo istruttore è e sarà sempre a tua disposizione se tu vorrai migliorarti. Non esitare a chiedergli consigli e pianifica con lui il tuo futuro.

Ti saluto e ti faccio un *“in bocca al lupo”*.



### Score Lezione 5



Score: \_ - \_ - \_ - \_ =

Note: \_\_\_\_\_

### Score Lezione 7



Score: \_ - \_ - \_ - \_ =

Note: \_\_\_\_\_

Score Lezione 8



Score: \_ - \_ - \_ - \_ = \_

Note: \_\_\_\_\_

Score Lezione 9



Score: \_ - \_ - \_ - \_ = \_

Note: \_\_\_\_\_

## Score Lezione 10



Score: \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_

Note: \_\_\_\_\_