



**Long bow: classica  
impugnatura avanzata.**

Il nostro antenato, che staccò un ramo da un albero legandone le estremità con una corda vegetale, e il moderno arciere, che scocca frecce da decenni, hanno molto in comune: entrambi compiono lo stesso gesto, ovvero prendere in mano un arco!



**Long bow con impugnatura  
leggermente sagomata neutra.**

Ecco da dove inizia la sequenza di movimenti che porterà la nostra freccia dritta al cuore del bersaglio e da dove parte la nostra trattazione su una delle parti meno appariscenti, ma fra le più importanti del "sistema arco": l'impugnatura. L'atto di impugnare un

# QUALE



**Long bow dall'impugnatura  
semicurva neutra.**



# IMPUGNATURA?

*La sequenza di movimenti che porterà la nostra freccia dritta al cuore del bersaglio parte proprio da questo elemento. La sua configurazione e personalizzazione determinano la risposta dinamica dell'arco.*



**Ricurvo neutro anatomico.**



**Ricurvo non anatomico con impugnatura arretrata.**



**Ricurvo: riser anatomico avanzato.**

arco stabilisce infatti sin da subito un feeling con l'attrezzo, potremo sentirci immediatamente a nostro agio, oppure avvertire una sensazione negativa. Sicuramente avrete constatato l'enorme varietà di forme in cui si può modellare un riser, a volte con sagomature dritte e semplici, altre volte con curve che seguono perfettamente l'anatomia della mano. Alcuni di noi troveranno nel long bow

## arco tradizionale

## Mastri arcai a vostra disposizione

Questa rubrica è a cura di Aicat, di cui fanno parte Celestino Poletti, Maurizio Mazzantini, Valerio Russo e Veriano Marchi. Aicat è la prima Associazione italiana costruttori di archi tradizionali e nasce idealmente verso la fine del 2009. L'Associazione ha l'obiettivo ben definito di tutelare e promuovere l'immagine, ma soprattutto la sostanza dell'arco tradizionale moderno e storico, realizzato esclusivamente a livello artigianale. Lo scopo è quello di proporre un riferimento per tutti gli appassionati che desiderano praticare con un arco dalle prestazioni elevate e peculiarità estetiche uniche. Su "Arco" è presente anche uno spazio in cui Aicat risponde alle domande dei lettori, per tutto quello che riguarda: settaggi dell'arco tradizionale, consigli, curiosità sui materiali, sulle tecniche costruttive ed altro ancora. Per richiedere informazioni su questo articolo o rivolgere le vostre domande scrivere a: [presidente@arcoitaliano.com](mailto:presidente@arcoitaliano.com), [www.arcoitaliano.com](http://www.arcoitaliano.com).

L'impugnatura ideale, così come altri la troveranno nel ricurvo.

L'impugnatura si configura attraverso alcuni parametri:

- dritta;
- leggermente sagomata;
- ergonomica.

E ancora:

- neutra;
- avanzata;
- arretrata.

### ALCUNI ESEMPI DI CONFIGURAZIONE

Questi fattori entrano in combinazione fra loro dando forma a svariate possibilità. Ogni configurazione determina soprattutto la risposta dinamica dell'arco.

Fermo restando che il buon artigiano può riuscire ad unire i pregi delle varie opzioni valorizzando i lati positivi e attenuando quelli negativi, esaminiamo

alcune configurazioni. L'impugnatura avanzata è molto vantaggiosa dal punto di vista della stabilità del tiro. Minimizzando le possibili torsioni che potremmo imprimere al rilascio della corda, conferisce maggior precisione. Normalmente è presente un bracciale più alto del normale e si verifica una perdita di velocità.

Nell'impugnatura arretrata viene esaltata la componente della velocità.

Con un bracciale al di sotto del normale la corda accompagna di più la freccia, con una migliore trasmissione di energia.

La stabilità del tiro è però penalizzata, perché tale configurazione esalta gli errori di rilascio e le torsioni della mano dell'arco.

L'impugnatura neutra rappresenta invece un giusto compromesso fra quelle precedentemente descritte.

Ogni arciera cerca maggiormente un singolo fattore, che sia precisione o velocità, e dovrà quindi considerare la geometria del riser anche in base al risultato che vuole ottenere.

### I REQUISITI DELLA SAGOMATURA

La sagomatura dell'impugnatura riveste importanza laddove consideriamo le differenze di dimensioni e di massa delle mani degli arcieri.

Una sagomatura realizzata per chi ha mani corte e corpose non andrà mai bene a chi ha mani lunghe o magre e viceversa.

Che sia avanzata o arretrata, dritta o altamente personalizzata, la caratteristica più importante della sagomatura è quella di permettere un contatto pieno al palmo della mano, la pressione deve essere distribuita equamente su tutta la superficie di contatto e tutta la mano deve abbracciare l'impugnatura in modo morbido e naturale.

Questo vale sia per chi tira istintivo e cerca il massimo contatto, sia per chi pratica il tiro olimpico. Da queste considerazioni si evince quanto è importante la ricerca della personalizzazione dell'impugnatura sulla mano dell'arciera che la userà.

Un buon arco con l'impugnatura calibrata esattamente avrà prestazioni nettamente superiori rispetto ad un modello con un'impugnatura generica. Si potrebbe affermare che esiste un'impugnatura per ciascuna mano di singolo arciera e di certo non saremmo troppo lontani dalla verità.

A CURA DI AICAT

## Le domande dei lettori

Salve, tiro da pochi mesi ed alcuni arcieri della mia Compagnia mi hanno consigliato di impiegare sempre il carichino per armare qualunque tipo di arco. Alle gare però noto tanti che non lo fanno, usando la leva del corpo. Vorrei sapere cosa ne pensate.

D.F., Busto Arsizio

*"L'uso del carichino permette di armare l'arco senza imprimere alcuna torsione ai flettenti. Il pericolo derivante dalla pratica della 'leva del corpo' è quello di imprimere ripetute torsioni che poi portano ad un disassamento della centratura della corda sui flettenti. È senz'altro una pratica molto pericolosa per i ricurvi, che presentano una curvatura finale dei limbs, mentre è meno evidente per i long bow. Il consiglio è comunque quello di utilizzare sempre l'apposito carichino".*

• • •

Parlando di corde in fast flight, mi chiedo spesso quale sia il momento in cui devo sostituirle. Mi potete fornire qualche indicazione?

Giuly74

*"In generale, è auspicabile controllare spesso la corda e cambiarla in caso di fili spezzati o abrasioni del filato. A parte questo caso, la vita utile di una corda in questo materiale si aggira intorno ai 12 mesi per un arciera che tira regolarmente almeno una volta alla settimana (gare a parte). Il fast flight tende a perdere lentamente le sue caratteristiche e l'arciera non se ne rende conto perché è un processo lento e a cui si abitua gradualmente. Anche se la corda non presenta lesioni, dopo un anno è meglio sostituirla. Dopo la sostituzione ci si rende conto subito, scagliando qualche freccia, della differenza di chiusura dell'arco".*